

Сундукова І. В.

ORCID 0000-0002-0130-0318

Кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Центральноукраїнський державний педагогічний
університет ім. Володимира Винниченка
(Кропивницький, Україна) irinasundykova@gmail.com

РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

У статті наведено результати теоретичного дослідження, **метою** якого було проаналізувати основні засади розвитку вольових якостей учнівської молоді як цілісної системної індивідуально-психологічної характеристики, в процесі занять фізичною культурою та спортом.

Наукова новизна полягає в теоретичному обґрунтуванні вольових якостей учнів в процесі занять фізичною культурою та спортом, саме в процесі заняття з фізичної культури чітко визначаються цілі та зміст діяльності, засоби та методи, які впливають на розвиток цілеспрямованості, наполегливості, витримки, рішучості, сміливості, тобто формують звичку до прояву вольових зусиль молоді.

Охарактеризовано поняття «воля» з точки зору філософів, психологів та педагогів. Сучасне визначення волі узгоджується з тим, що це свідомо саморегуляція людиною своєї діяльності, що забезпечує подолання перешкод і труднощів на шляху до своєї мети. Зазначено, що в процесі фізичного виховання необхідною умовою для формування волі дитини є опанування технічними прийомами, підвищення рівня фізичної підготовленості. При цьому слід враховувати психолого-педагогічні способи стимулювання: похвалу, нагороди та інші прийоми, що збільшують інтерес учнів до занять і сприяють значному підвищенню впевненості у власних силах.

Проаналізовано вольові зусилля в процесі занять фізкультурно-спортивною діяльністю та виділено п'ять їх видів: вольові зусилля при м'язових напруженнях; вольові зусилля при напруженні уваги; вольові зусилля при виконанні дій з подоланням втоми; вольові зусилля спрямовані на дотримання режиму; вольові зусилля спрямовані на переборення почуття страху.

Висновки: виховання вольових якостей не є вихованням окремо самостійних якостей. Це процес безперервних життєвих, трудових, побутових дій, діяльності під час занять фізичною культурою та спортом, взаємодією з навколишнім середовищем і світом в цілому. Бути завжди готовим до вирішення та розв'язання будь-якої ситуації, в складних умовах, є проявом вольових якостей та необхідною навичкою для кожної людини.

Ключові слова: воля, фізична культура, наполегливість, рішучість, самовладання.

Постановка проблеми. За сучасних умов розвитку суспільства проблема вольових якостей та фізичних здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів завжди перебувала в центрі уваги науковців. Необхідність їх дослідження пояснюється насамперед поступовим зниженням інтересу школярів до занять з фізичної культури загалом та фізкультурно-оздоровчої діяльності зокрема, що призводить до послаблення фізичної розвиненості учнів та зменшує вплив фізичного виховання на формування їх, як особистостей в цілому.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Дослідженнями виховання вольових якостей займалися багато науковців, зокрема А. О. Артюшенко, А. І. Висоцький, Г. М. Гагаєва, Г. П. Грибан, В. А. Колмогоркин, В. М. Платонов, А. Ц. Пуні, А. О. Романов, Б. Н. Смирнов, Р. З. Шайхтдінов, Є. П. Щербаков та ін. Ці дослідження є значним внеском в теорію формування вольових якостей дітей різного шкільного віку.

З психологічної точки зору, питаннями розробки методики виховання вольових якостей у дітей і підлітків займалися: Л. І. Божович, А. В. Веденов, Г. П. Грибан, К. М. Корнілов, П. Коханець, В. А. Крутецький, Л. М. Мірошник, М. Паскалева, А. В. Петровський, В. І. Селіванов, З. С. Сирищева та ін. Вони неодноразово відмічали, що виховання вольових якостей здійснюється безпосередньо у процесі навчальної діяльності, так як навчання є напруженою працею, яка вимагає подолання певних перешкод.

Метою дослідження є аналіз основних засад розвитку вольових якостей учнівської молоді як цілісної системної індивідуально-психологічної характеристики, в процесі занять фізичною культурою та спортом.

Основний матеріал дослідження. Формування та розвиток вольових якостей особистості відбувається в процесі заняття фізичною культурою та спортом. Адже саме заняття з фізичної культури чітко визначають цілі та зміст діяльності, засоби та методи, які впливають на розвиток цілеспрямованості, наполегливості, витримки, рішучості, сміливості, тобто формують звичку до прояву вольових зусиль молоді. Разом з тим в зовнішньому виразі вольові зусилля не можуть проявлятися поза м'язових рухів, що обумовлено єдністю фізичного та вольового виховання. В процесі навчання рухам, виховання фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію та виявляються вольові якості особистості [3].

В основі розуміння специфіки розвитку вольових якостей лежить поняття «воля», проаналізоване у працях філософів, психологів, педагогів.

В «Українському педагогічному енциклопедичному словнику» поняття «воля» визначене як «свідома саморегуляція людиною своєї поведінки й діяльності, регулююча функція мозку, що полягає у здатності активно домагатися свідомо висунутої мети, переборюючи зовнішні і внутрішні перешкоди» [2].

У словнику-довіднику «Соціальна педагогіка» за редакцією Т. Алексєєнко поняття воля розглядається як «здатність людини до керування своїми вчинками і поведінкою, що проявляється у самодетермінації, саморегуляції нею своєї діяльності і різних психічних процесів; психічний процес, що полягає у здатності активно домагатися свідомо поставленої мети, долаючи зовнішні та внутрішні перешкоди» [10].

Н. Пов'якель розглядає поняття «воля» як «форму психологічного відображення, що виявляється в здатності людини здійснити свої бажання, реалізувати поставлену мету, відібрати дії для подолання зовнішніх чи внутрішніх перешкод. На думку вченої, розвиток волі пов'язаний насамперед з формуванням в особистості мотиваційної сфери, сталого світогляду та переконань, а також здатності до вольових дій, самоконтролю та довільної регуляції поведінки в різних життєвих ситуаціях [7].

Саме тому сучасне визначення волі узгоджується з тим, що це свідомо саморегуляція людиною своєї діяльності, що забезпечує подолання перешкод і труднощів на шляху до своєї мети.

До вольових якостей особистості належать: наполегливість, рішучість, витримка, самовладання та сміливість. Зазначені якості допомагають індивіду доводити до кінця кожен розпочату справу, долаючи певні перешкоди, які зустрічаються на шляху [6].

Наполегливість – це систематичний прояв сили волі при прагненні людини досягти віддалену за часом ціль, незважаючи на виникаючі перешкоди й труднощі. Наполегливість особливо яскраво виявляється тоді, коли людина знаходиться в проблемній ситуації, коли є труднощі, перепони на шляху до досягнення мети [6].

Рішучість – це індивідуальна властивість волі, пов'язана зі здатністю і вмінням своєчасно і самостійно приймати відповідальні рішення і неухильно реалізовувати їх у діяльності [6]. У цій якості особливо яскраво виявляється воля як здатність до вільного вибору: прийняти рішення і означає зробити вибір у неоднозначній ситуації. Рішучість виражається в швидкості та впевненості, з якою приймається рішення, на протигагу тим коливанням на зразок хитання маятника в одну і в іншу сторону, які виявляє нерішуча людина.

Важливою вольовою якістю особистості є самовладання. Воно передбачає збереження ясності думки в будь-яких обставинах, виявляється у здатності людини володіти емоціями в складній ситуації, керувати власною поведінкою та діяльністю в стані стресу. Це можливість індивіда зберігати холоднокровність навіть у важких обставинах [8].

Витримка – це здатність до тривалої протидії несприятливим чинникам. Воля в даному випадку виявляє свою ініціюючу функцію, спонукаючи особистість зберігати актуальний стан всупереч ситуації, що склалася [6]. Загалом, витримка і самовладання – прояви волі, які характеризуються збереженням ясності розуму, можливістю керувати думками, почуттями і діями в умовах емоційного збудження або пригнічення, інтенсивного напруження, втоми, виникнення несподіваних перешкод і впливу інших негативних факторів.

Сміливість – це готовність до небезпеки, до подолання негараздів тощо. На думку А.В. Родіонова, сміливість визначається готовністю індивіда виконувати небезпечні дії [8]. Фізкультурно-спортивна діяльність сповнена ситуацій, де сміливість може не тільки проявлятися, але і мати вирішальне значення для досягнення успіху.

До основних завдань, які забезпечують процес виховання вольових якостей у фізкультурно-спортивної діяльності належать:

- формування мотиваційних, інтелектуальних та моральних основ вольових проявів;
- різнобічно розвивати вольові якості, необхідні в повсякденній діяльності, формувати на цій основі риси характеру, що позитивно розкривають здібності особистості [11].

Широке розуміння волі як психічного процесу дає можливість розглядати виховання вольових якостей учнів як важливу невід'ємну частину їх фізичного розвитку і всього навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

На думку ряду фахівців у навчально-виховному процесі слід планувати систематичне і своєчасне підвищення фізичної активності учнів шляхом підбору вправ відповідно до рівня підготовленості учнів і узгоджувати їх з розвитком конкретних фізичних здібностей [1]. Кожну фізичну вправу необхідно виконувати з метою одночасного впливу на процес формування, як вольових, так і фізичних можливостей учнів. Тому в процесі фізичного виховання необхідною умовою для формування волі дитини є опанування технічними прийомами, підвищення рівня фізичної підготовленості. При цьому слід враховувати психолого-педагогічні способи стимулювання: похвалу, нагороди та інші прийоми, що збільшують інтерес учнів до занять і сприяють значному підвищенню впевненості у власних силах.

Для вивчення шляхів виховання вольових якостей особистості у навчальному процесі з фізичного виховання виникає необхідність розгляду вольових зусиль, які спрямовані на подолання труднощів, які потрібно долати при підготовці, в процесі і після закінчення занять. У процесі занять фізкультурно-спортивною діяльністю вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими по-своєму характеру та ступеню, але деякі з них мають багато спільного. Саме тому П. А. Рудик пропонує звести вольові зусилля до п'яти видів:

- 1) при м'язових напруженнях;
- 2) при напруженні уваги;
- 3) при виконанні дій з подоланням втоми;
- 4) спрямовані на дотримання режиму;
- 5) спрямовані на переборення почуття страху, невпевненості [9].

М'язові напруження, які проявляються у процесі виконання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що є в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності. Виконання фізичних вправ майже завжди пов'язане із певним зусиллям. До цього спонукає необхідність здійснювати в процесі фізичних вправ більші чи менші, але завжди ті, що перевищують звичайні м'язові напруги, здійснювати їх в різноманітних умовах і саме тоді, коли це потрібно.

Специфічними є вольові зусилля при напруженні уваги, необхідність яких зумовлюється природою уваги. Відомо, що при заняттях фізичною культурою та спортом доводиться концентрувати зусилля на головному і повністю залишати поза увагою побічні явища. Ось чому будь-яке навчальне та тренувальне заняття, що вимагає зосередження уваги, є в той же час і вправою по вихованню здібності особистості до вольових зусиль.

У спортивній практиці дуже важливу роль відіграють зусилля, пов'язані з подоланням втоми і почуття втоми. Це зумовлено специфікою спорту. Загальновідомо, що ефективне виконання будь-яких рухових дій потребує затрат енергії, що викликає втому. В цьому випадку вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, іноді незважаючи на своєрідне відчуття болю в м'язах [8].

Значне місце у спортивній діяльності відводиться вольовим зусиллям, які пов'язані з подоланням небезпеки і ризику. Їх особливість – сильна емоційна насиченість, оскільки вони направляються на боротьбу з негативними емоційними станами: страхом, боязкістю, розгубленістю, збентеженням тощо [9].

В. В. Кузін, А. Т. Паршиков, М. Я. Віленський вказують, що ефективність виховання вольових якостей в кінцевому рахунку залежить від того, наскільки цей процес переростає свідому активність людини, спрямовану на вироблення своїх вольових якостей [12].

Для цього в сучасній системі фізичного виховання і спорту рекомендується використовувати ряд спеціальних прийомів:

- введення завдань по перевищенню звичних параметрів зусиль (подолання стомлення);
- введення змагальних завдань з установкою на обов'язкове досягнення заданого результату;
- стимулювання вольових проявів шляхом ускладнень зовнішніх умов діяльності [12].

Особливе місце в організованому педагогічному процесі з формування різнобічно розвиненої особистості приділяється засобам фізичної культури, здатним повноцінно впливати на позитивну динаміку рівня їх формування. Фізичні вправи мають комплексний вплив на формування вольових якостей учнів. Аналіз робіт, присвячених дослідженням проблем формування вольових якостей за допомогою занять фізичною культурою (Е. А. Байер, В. Н. Казанцев, В. В. Находкин, Т. И. Чедова, Т. И. Шульга) свідчить, що кожна фізична вправа впливає на ряд вольових якостей. Ступінь цього впливу може бути різною, але завжди комплексною. Більш того, немає таких фізичних вправ, які формували б конкретні вольові якості у всіх учнів. Одні й ті ж фізичні вправи, як доведено сучасними дослідженнями [4], у різних людей формують вольові якості в різному ступені.

Засобом формування вольових рис характеру учнів М. Шилова та Ю. Шевчук визначають спортивну діяльність за умови виховання морально-вольових якостей та саморегуляції, фізичного розвитку та фізичних досягнень [13]. В. Ігнатов, М. Новіков [5] наголошують, що систематичні заняття

фізичними вправами сприяють розкриттю потенційних можливостей людини, формуванню таких якостей, як упевненості в собі, рішучості, сміливості, бажання й реальної можливості переборювати труднощі, а також розвитку фізичних якостей.

Загальна логіка розвитку всіх вольових якостей може бути виражена таким чином: від уміння керувати собою, концентрувати зусилля, витримувати великі навантаження до здатності керувати діяльністю, домагатися в ній високих результатів. Відповідно до цієї логіки змінюють один-одного і вдосконалюються прийоми розвитку вольових якостей.

Досить поширеним серед сучасної молоді способом розвитку у себе вольових якостей, є заняття різними видами спорту, які пов'язані з великим фізичним навантаженням та ризиком, такі, де потрібні неабияка сила та мужність. Захоплюючись багатьма спортивними заняттями спочатку заради розвитку вольових якостей особистості, деякі учні згодом продовжують займатися для досягнення високих результатів. Завдяки цьому відбувається подальший розвиток мотивації досягнення успіхів. Мотивом такої поведінки є прагнення привернути до себе увагу. Виникає нова фаза у розвитку волі дитини. На цьому етапі особистість починає самостійно вибирати захоплення, розширює свій кругозір, займається самовихованням, досягає успіху чи уникає поразок, таким чином дає розвиток вольовим якостям [8]. Фізична культура і спорт зміцнюють організм, привчають людину до управління своїм тілом, рухами і поведінкою. Вольові якості особистості, які спочатку сформувалися і закріпилися під час цих занять, згодом переходять на інші види діяльності, зокрема і на професійну сферу.

З викладеного вище, можна зробити наступні **висновки**: виховання вольових якостей не є вихованням окремо самостійних якостей. Це процес безперервних життєвих, трудових, побутових дій, діяльності під час занять фізичною культурою та спортом, взаємодією з навколишнім середовищем і світом в цілому. Бути завжди готовим до вирішення та розв'язання будь-якої ситуації, в складних умовах, є проявом вольових якостей та необхідною навичкою для кожної людини.

References

1. Атрошкина В. Е. Компетентностный подход в непрерывном образовании педагогов. *Международные педагогические чтения «Непрерывное образование педагогов: достижения, проблемы, перспективы»* (Минск, 26–27 ноября 2015 г.) / М-во образования Респ. Беларусь, ГУО «Акад. последиплом. образования», ОО «Белорус. пед. о-во». Минск : АПО, 2015. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). С. 24–28.
Atroshkina, V. E. (2015). Kompetentnostnyj podhod v nepreryvnom obrazovanii pedagogov [Competence-based approach in continuing education of teachers]. *Mezhdunarodnye pedagogicheskie chteniya «Neprreryvnoe obrazovanie pedagogov: dostizheniya, problemy, perspektivy» – International Pedagogical Readings «Continuous Education of Teachers: Achievements, Problems, Prospects»*. M-vo obrazovaniya Resp. Belarus', GUO «Akad. poslediplom. obrazovaniya», OO «Belorus. ped. o-vo». Minsk, Belarus: APO, Pp. 24–28.
2. Ефименко С. М. Теоретический анализ тьюторского сопровождения развития будущих педагогов профессионального обучения как результат смены парадигмы образования. *Сибирский педагогический журнал*. 2011. №6. С. 143–154.
Efimenko, S. M. (2011). Teoreticheskij analiz t'yutorskogo soprovozhdeniya razvitiya budushchih pedagogov professional'nogo obucheniya kak rezul'tat smeny paradigmy obrazovaniya [Theoretical analysis of tutor support for the development of future teachers of vocational training as a result of a change in the paradigm of education]. *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal – Siberian pedagogical journal*. Novosibirsk, Russia. №6. Pp. 143–154.
3. Зеер Э. Ф. Личностно ориентированные технологии профессионального развития специалиста: научно-методическое пособие. Екатеринбург : ГППУ, 1999. 244 с.
Zeer, E. F. (1999). Lichnostno orientirovannye tekhnologii professional'nogo razvitiya specialista: nauchno-metodicheskoe posobie [Personally-oriented technologies of professional development of a specialist: scientific and methodological manual]. Ekaterinburg, Russia : GPPU, 244 p.
4. Коваленко Л. В. Використання інтерактивних технологій у системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів. *Культура народів Причорномор'я*. 2007. № 115, Т. 1. С. 60–65. Retrieved from: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/107544>
Kovalenko, L. V. (2007). Vykorystannia interaktyvnykh tekhnolohiï u systemi pidvyshchennia kvalifikatsii pedahohichnykh kadriv [Victory of interactive technologies in the system of training the qualifications of pedagogical personnel]. *Kultura narodov Prychornomor'ia – Culture of the peoples of the Black Sea region*. Simferopol, Ukraine. №115, V. 1. Pp. 60–65. Retrieved from: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/107544>
5. Колесникова И. А. Педагогическая реальность: опыт межпарадигмальной рефлексии. Курс лекций по философии образования. СПб: Детство-Пресс, 2001. 288 с.
Kolesnikova, I. A. (2001). Pedagogicheskaya real'nost': opyt mezhpardigmal'noj refleksii. Kurs lekcij po filosofii obrazovaniya [Pedagogical reality: the experience of inter-paradigmatic reflection. Course of lectures on philosophy of education]. SPb, Russia: Detstvo-Press. 288 p.

6. Реан А. А., Дем'янюк Р. В. Методологические основания психологического сопровождения педагога на разных этапах его профессионально-личностного становления. *Российский психологический журнал*. 2016. Т. 13. №1. С. 85–93.
Rean, A. A., & Dem'yanchuk, R. V. (2016). Metodologicheskie osnovaniya psihologicheskogo soprovozhdeniya pedagoga na raznykh etapakh ego professional'no-lichnostnogo stanovlennya [Methodological foundations of psychological support of a teacher at different stages of his professional and personal development]. *Rossiiskij psihologicheskij zhurnal – Russian psychological journal*. Moscow, Russia. V. 13. №1. Pp. 85–93.
7. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса, 2011. 364 с.
Rodina, N. V. (2011). *Psyhholohiia kopinh-povedinky: systemne modeliuвання: monohrafiia* [Psychology of coping behavior: systemic model: monograph]. Odesa, Ukraine. 364 p.
8. Родіна Н. В. Роль Его-конгруентності особистості в подоланні стресових ситуацій та забезпеченні суб'єктивного відчуття безпеки. *Вісник Одеського національного університету*. 2014. Т. 19, Вип. 2. С. 270–281. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_2_31.
Rodina, N. V. (2014). Rol Eho-konhruentnosti osobystosti v podolanni stresovykh sytuatsii ta zabezpechenni sub'iektivnoho vidchuttia bezpeky [The role of Ego congruence in particular in the region of stressful situations and in the absence of sub-active perception of safety]. *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu – Visnik of Odessa National University*. Odesa, Ukraine. V.19, Vyp.2. Pp. 270–281. Retrieved from: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/>
9. Сагач О. М. Теоретичні і методичні засади професійного зростання вчителів у системі неперервної педагогічної освіти: дис. ...доктора пед.наук. Чернігів. 2021. 632 с.
Sahach, O. M. (2021). *Teoretychni i metodychni zasady profesiinoho zrostannia vchyteliv u systemi nepererвної pedahohichnoi osvity* [Theoretical and methodical ambush of professional education of teachers in the system of continuous pedagogical education]: *Extended abstract of doctor's thesis*. Chernihiv, Ukraine. 632 p.
10. Сагач О. М. Організаційно-педагогічні умови неперервного професійного зростання майбутнього вчителя. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2019. №4(160). С. 202–206.
Sahach, O. M. (2019). Orhanizatsiino-pedahohichni umovy nepererвноho profesiinoho zrostannia maibutnoho vchytelia [Organizational and pedagogical conditions of continuous professional growth of the future teache]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*. Chernihiv, Ukraine. №4(160). С. 202–206.
11. Сагач О. М. Умови та чинники неперервного професійного зростання вчителів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 7(163) С. 141–146.
Sahach, O. M. (2020). Umovy ta chynnyky nepererвноho profesiinoho zrostannia vchyteliv [Conditions and factors of continuous professional growth of teachers]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*. Chernihiv, Ukraine. № 7(163) С. 141–146.
14. Скопкарёва С. Л. Фасилитация в профессиональном образовании и система оценки качества образовательных результатов. Retrieved from: www.ipkpro.ru/library/method/tradnov/2012/2/Skopkareva.doc (дата звернення 10.11.2021)
Skopkaryova, S. L. (2012). *Fasilitaciya v professional'nom obrazovanii i sistema ocenki kachestva obrazovatel'nykh rezul'tatov* [Facilitation in vocational education and a system for assessing the quality of educational results]. Retrieved from: www.ipkpro.ru/library/method/tradnov/2012/2/Skopkareva.doc (access date: 10.11.2021).
15. Сумина В. Е. Развитие умений фасилитации общения у студентов в процессе овладения иноязычной речью: дис. ...канд. педагог. наук : Ростов-на-Дону. 2006. 189 с.
Sumina, V. E. (2006). *Razvitie umenij fasilitacii obshcheniya u studentov v processe ovladeniya inoyazychnoj rech'yu* [Development of communication facilitation skills among students in the process of mastering a foreign language]: *Extended abstract of doctor's thesis* : Rostov-na-Donu, Russia. 189 s.
14. Хілько С. О. Фасилітативний підхід до професійної підготовки майбутніх психологів. *Тези Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. «Психолого-педагогічне забезпечення модернізації післядипломної педагогічної освіти в умовах змін» / НАПН України, ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України*. К., 2014. С. 26–28. Режим доступу : <http://bal.znaimo.com.ua/docs/25745/index-12572.html>
Khilko, S. O. (2014). *Fasylytatyvnyi pidkhid do profesiinoi pidhotovky maibutnikh psyhholohiv* [Facilitative approach to professional training of future psychologists]. *Tezy Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. «Psykholoho-pedahohichne zabezpechennia modernizatsii pisladyplomnoi pedahohichnoi osvity v umovakh zmin» – Theses of the All-Ukrainian science and practice Internet Conf. «Psychological and pedagogical support for the modernization of postgraduate pedagogical education in the conditions of change»*. DVNZ «Universytet menedzhmentu osvity» NAPN Ukrainy. Kyev, Ukraine. Pp. 26–28.
15. Шощкая Г. А. Социальная фасилитация в системе обучения студентов иностранному языку. Минск: Бестпринт, 2007. 50 с.

- Shockaya, G. A. (2007). Social'naya fasilitaciya v sisteme obucheniya studentov inostrannomu yazyku [Social facilitation in the system of teaching students a foreign language]. Minsk, Belarus: Bestprint, 50 p.
16. Eraut, M. (1978). Some perspectives on consultancy in inservice education. *British Journal of inservice Education*. V.4, N 1–2. P. 9–95.
17. Loevinger, J. (1976). *Ego Development: Conceptions and Theories* (Jossey-Bass Behavioral Science Series). San Francisco. 542 p.

Sundukova I.

ORCID 0000-0002-0130-0318

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Associate Professor of Theory and Methods of Physical Education,
Central Ukrainian State Pedagogical
Volodymyr Vynnychenko University
(Kropyvnytskyi, Ukraine) irinasyndykova@gmail.com*

DEVELOPMENT OF VOLUNTARY QUALITIES OF STUDENT YOUTH IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

The article presents the results of a theoretical study, the purpose of which was to analyze the basic principles of development of volitional qualities of student youth as a holistic systemic individual psychological characteristics in the process of physical culture and sports. Scientific novelty lies in the theoretical substantiation of volitional qualities of students in the process of physical culture and sports, it is in the process of physical education clearly defines the goals and content of activities, tools and methods that affect the development of determination, perseverance, endurance, determination, courage, ie. form a habit of showing the willful efforts of young people.

The concept of «will» from the point of view of philosophers, psychologists and teachers is described. The modern definition of will is consistent with the fact that it is a conscious self-regulation of human activities, which provides overcoming obstacles and difficulties on the way to his goal. It is noted that in the process of physical education a necessary condition for the formation of the child's will is to master the techniques, increase the level of physical fitness. At the same time, psychological and pedagogical methods of stimulation should be taken into account: praise, awards and other techniques that increase students' interest in classes and contribute to a significant increase in self-confidence.

The volitional efforts in the process of physical culture and sports activities are analyzed and five of their types are distinguished: volitional efforts at muscular tensions; volitional efforts under stress; volitional efforts when performing actions to overcome fatigue; strong-willed efforts aimed at adhering to the regime; volitional efforts are aimed at overcoming feelings of fear. Conclusions: the education of volitional qualities is not the education of separate independent qualities. It is a process of continuous life, work, everyday activities, activities during physical culture and sports, interaction with the environment and the world as a whole. Being always ready to solve and resolve any situation, in difficult conditions, is a manifestation of strong-willed qualities and a necessary skill for everyone.

Key words: *will, physical culture, persistence, determination, self-control.*

Стаття надійшла до редакції 30.11.2021 р.

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор С. В. Гаркуша