

- Виховання необхідних рис особистості спортсмена: цілеспрямованості, наполегливості, витримки, самоконтролю, дисципліни, працьовитості, колективізму, мужності.

Одним із завдань всебічної підготовки студентів, що займаються у секції, є оволодіння основами техніки футболу. Технічна підготовка являє собою процес навчання юних спортсменів техніки рухів і дій, засобам ведення спортивної боротьби у футболі. Гра у футбол вимагає вміння володіти комплексом спеціальних прийомів: ударів по м'ячу, зупинок, ведення м'яча, обманних рухів, вкидання і відбору м'яча, а також технікою гри воротаря. У міру освоєння технічної підготовки ускладнюються умови виконання вправ: зупинка м'яча в русі, передача м'яча з різним ступенем сили. Важливою складовою навчально-тренувального процесу є тактична підготовка. У зміст тактичної підготовки входить навчання вихованців сукупності індивідуальних і колективних дій спрямованих на подолання опір противника в ході гри. Навчання тактики футболу розраховане на кілька років навчання і ґрунтується на технічній підготовленості гравців. Тактична підготовка проводиться різними методами. Відпрацьовується взаємодія в парах і трійках. Індивідуальні та групові тактичні дії удосконалюються в ігрових вправах на обмеженій ділянці поля, у грі в одні ворота, у грі в міні-футбол, безпосередньо в грі. Навчання цим навичкам проводиться в ході двосторонніх ігор.

Отже, можна сказати, що найбільш важливі фактори, які визначають досягнення високих результатів юними футболістами на початкових етапах навчання, наступні:

- 29% - технічна підготовленість;
- 21% - морфофункціональні можливості (12% - функціональні можливості і 9% - фізичні можливості); провідні показники: зріст, вага, ЖЕЛ, артеріальний тиск;
- 15% - фізична обдарованість; провідні показники: стрибок з місця, удар на дальність.

На практиці ці висновки проявляються наступним чином. Перевагу отримує той, хто зміг швидше за своїх однолітків опанувати необхідним мінімумом технічних прийомів. Цьому футболісту довіряють більше грати і команда спочатку будується навколо таких юних футболістів, вони в ігровій обстановці виглядають переважно вище своїх товаришів, більш рослих і потужних, але таких, що не освоїли технічні прийоми.

### **Література:**

1. Симонян Н.Н. Футбол - только ли игра? - М.:ФиС, 1989 - 243 с.
2. Филатов Л.И. Обо всем по порядку. - М.:ФиС, 1998 - 58 с.
3. Футбол : Навчань. /Под загальною ред. П.Н. Казакова. - М.:ФиС, 1987. - 146 с.

## **Моральні знання та переконання як основа морального розвитку особистості в юнацькому віці**

**О.М. Молчанова, асп.**  
*НПУ ім.М.П.Драгоманова*

**Актуальність дослідження.** З поняттям «екологія людини» пов'язане все сильніше забруднення самої людини, її тіла, душі і духа, що стало звичним явищем.

Розгляд екології людини тільки з точки зору фізіології приводить до орієнтації свідомості на матеріальні потреби, відповідно до яких визначаються і цінності життя, які обмежують особистість у формуванні вищих цілей та смислів. Розвиток сучасної цивілізації відрізняється втратою духовності та бездуховним існуванням людини, яке відбувається не просто на рівні індивіда, особистості, а як соціальне явище, критичне для існування всього людства.

Всі зазначені вище процеси найсильніше впливають на молоду особистість, яка відрізняється нестійкою морально-духовною поведінкою. Мораль, будучи формою суспільної свідомості, являє собою сукупність принципів, вимог, норм і правил, регулює поведінку людини у всіх сферах її суспільного життя. Регулювання поведінки здійснюється двома способами: зовнішнє регулювання, яке ґрунтується на моральних нормах відповідно до громадської думки, і внутрішнє регулювання, в основі якого є моральна самосвідомість (моральна саморегуляція). Основу моральної саморегуляції особистості складають її моральні знання та переконання.

Таким чином, **метою роботи** стало визначення особливостей моральних знань та переконань у особистості юнацького віку.

Для досягнення зазначеної мети в роботі поставлені наступні **завдання**:

1) Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури для виявлення особливостей впливу моральних переконань на моральний розвиток особистості.

2) Провести психологічне дослідження для виявлення рівня моральних знань та переконань особистості в юнацькому віці.

**Основні результати теоретичного аналізу проблеми** Рівень розвитку моральної свідомості, на думку М.Й.Боришевського, залежить від змісту засвоєних нею моральних знань. Моральну зрілість особистості характеризують, за думкою вченого, спрямованість її моральних поглядів, переконань, ідеалів і світогляду в цілому. Моральний досвід, починаючи від простих норм до соціального обов'язку та відповідальності, формується на основі моральних знань і почуттів у свідомості людини [2; 3]. Засвоєння індивідом моральних норм суспільства, як вказував В.Левкович, відбувається шляхом раціонального усвідомлення цих норм та їх інтерналізації [4].

Процес морального розвитку, як стверджував В.Хоффман, припадає саме на підлітково-юнацький вік і його центральним моментом виступає переоцінка цінностей. За його концептуальною моделлю, морально-духовний розвиток відбувається на основі трьох частково співпадаючих шляхів: перший - заснований на тривозі (соціально належна поведінка викликана страхом перед покаранням), другий - моральна перспектива (сполучає в собі здатність особистості розуміти та поділяти почуття інших), третій - моральне зростання підлітків та юнаків (розвиток мислення на рівні формальних операцій). Вчений зазначив, що тільки на основі формального мислення, використовуючи інтроспекцію та гіпотетичне міркування, підліток може сформувати власну систему цінностей. Але ці три типи морального зростання, на його думку, не є хронологічними, а можуть співіснувати в людини і в дорослому віці [4].

В юнацькому віці, на думку Л.І.Божович, під впливом потреби самовизначення, з одного боку, і на основі психологічних особливостей, які виникли в підлітковому віці (мислення в поняттях та описаних вище особливостях особистості) – з іншого, особистість починає усвідомлювати в загальних моральних категоріях і свій досвід, і досвід навколишніх, починає виробляти свої власні, достатньо узагальнені погляди на мораль, у неї актуалізується моральна самосвідомість. Як зазначає вчена, в цьому віці виникає більш високий рівень узагальнення, на якому засвоюються моральні знання та

виникає свідомо потреба виробити свої погляди на питання моралі, моральні поняття набувають для юнаків більшого особистісного навантаження з відповідним емоційним ставленням до них. В старшому шкільному віці моральна самосвідомість піднімається на вищій щабель - свідомих моральних переконань. Особистість цього віку більш вільна від імперативності зовнішніх впливів й внутрішніх прагнень та більш схильна до дій, які відповідають свідомо поставленим цілям [1].

У 16-17-ти річних юнаків та дівчат починає розвиватись моральна стійкість особистості, як зазначає І.Ю.Кулагіна. В своїй поведінці старшокласник все більше орієнтується на власні погляди, переконання, які формуються на основі набутих знань та життєвого досвіду. Знання про оточуючий світ та норми моралі об'єднуються в його свідомості в цілісну картину, через що моральна саморегуляція стає більш повною та усвідомленою, вважає вчена. Стабілізація особистості юнацького віку пов'язана з виробленням світогляду, який будується на основі інтелектуального розвитку, що супроводжується накопиченням і систематизацією знань про світ та інтересу до особистості і рефлексії, констатує вчена [6].

І.С.Кон зазначає, що самовизначення та пошук себе, які характерні для юнацького віку, нерозривно пов'язані з формуванням світогляду. Світогляд, вважає вчений, - це система уявлень про загальні принципи та основи буття, життєва філософія людини, сума всіх знань. Для формування світогляду особистість повинна засвоїти дуже значну кількість знань та мати здібність до абстрактного теоретичного мислення, без чого розрізнені знання не можуть скластися в єдину систему. Але, додає він, світогляд – це не стільки логічна система знань, скільки система переконань, яка відображає ставлення людини до світу, її ціннісні орієнтації. Світоглядний пошук включає в себе і соціальну орієнтацію юнаків та дівчат, тобто усвідомлення себе часткою, елементом соціальної спільноти. Вони починають шукати відповіді на питання не ким бути (вибір професії), а яким бути. Тобто, як констатує І.С.Кон, в юнацькому віці актуалізується моральне самовизначення [5].

**Основні результати практичного аналізу проблеми.** В дослідженні рівня моральних знань та переконань взяли участь студенти Кіровоградського кібернетико-технічного коледжу віком від 15 до 18 років в кількості 358 осіб. Дослідження проводилось протягом 2009-2010 років. Для визначення рівня моральних знань та моральної орієнтації юнаків ми використовували методика І.С.Булах «Мое розуміння особистісних якостей людини» [8]. Мета цієї методики - визначення емпіричних орієнтацій юнаків у моральних якостях людей на основі інтерпретації морально-етичних понять, які широко вживаються в повсякденному житті (пресі, радіо, телебаченні, побуті тощо). В дослідженні ми використали III частину методики, в якій потрібно було дати відповідь на питання, обравши правильний варіант із запропонованих чотирьох. Адекватна рефлексія сутності позитивних понять, як зазначає автор методики, допомагає особистості краще осмислити та прийняти їх у свій внутрішній світ, у той час, як знання сутності негативних сприятиме недопущенню подібних проявів у власній поведінці.

Відповіді респондентів оцінювались у балах, найбільша кількість балів, які міг отримати респондент – 13. Загальний середній бал, який набрав компонент «моральні знання» в юнацькому віці склав майже 4,82. Показник моральних знань юнаків проявляється з позитивною віковою динамікою (4,4 бала в ранньому юнацькому віці; 5,22 бала в пізньому). Дівчата відзначаються вищим рівнем, ніж хлопці (5,145 бала та 4,49 бала відповідно). Отже, з віком юнаки та дівчата починають краще орієнтуватись в

моральних якостей людини, у них збільшується рівень моральних знань, покращується моральна орієнтація, що вказує на моральне зростання особистості ( таб. 1.).

Для дослідження моральних переконань юнаків і дівчат ми скористалися методикою «Психодіагностичний тест «Добро і зло» Л.М.Попова і А.П.Кашина[7]. Метою цієї методики є оцінка двох альтернативних рис особистості за функціями якостей добра та зла, прояви яких і дають можливість визначити моральні переконання особистості. Стимульний матеріал представлений у формі анкети та складається із 44 пунктів-тверджень. Респондентам пропонувалось дати відповідь на питання за принципом «так», «ні», «не знаю». Відповіді оцінювались у балах за ключем, в якому надаються коефіцієнти для виправлення результатів. Моральні переконання особистості проявляються в ставленні до колективу та окремих людей, в її поведінці. Такі стосунки можуть бути поверхневими, глибокими чи стрижневими (центральними). Методика дає можливість вирахувати тип таких ставлень особистості та її спрямованість до «добра» чи «зла».

Показник моральних переконань в юнацькому віці склав 31,346 бала. Рівень моральних переконань проявляється з негативною віковою динамікою, тобто зменшується з віком (32,5825 бала в ранньому та 30,175 бала в пізньому юнацькому віці). Зменшення кількості моральних переконань вказує на більшу осмисленість моральних цінностей з віком та визначення власних моральних орієнтирів. Прояви моральних переконань відрізняються і статевими відмінностями. Дівчата показують більший рівень моральних переконань, ніж хлопці (33,3 бала в дівчат та 29,4 бала в хлопців) (таб. 1.).

Таблиця 1 - Кількісні показники дослідження рівня моральних знань та моральних переконань

Компоненти	Показники за періодом		Показники за статтю		Загальний показник
	15-16 років	17-18 років	Хлопці	Дівчата	
Моральні знання	4,415	5,22	4,49	5,145	4,8175
Моральні переконання	32,5825	30,175	29,4	33,28	31,34

### **Висновки.**

1. Рівень розвитку моральної свідомості залежить від змісту засвоєних нею моральних знань. Моральні переконання характеризують моральну зрілість особистості.

2. В юнацькому віці виникає більш високий рівень узагальнення, на якому засвоюються моральні знання та виникає свідомо потреба виробити свої погляди на питання моралі, моральні поняття набувають більшого особистісного навантаження з відповідним емоційним ставленням до них.

3. З віком в юнаків збільшується рівень моральних знань, покращується орієнтація в моральних якостях людини та формуються стійкі моральні орієнтири і переконання, що позитивно впливають на моральний розвиток особистості.

### **Література:**

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте М., 1968. – 560 с.
2. Боришевський М.Й. Моральні переконання та їх формування у дітей. К.: Знання, 1979. – 48 с.

3. Боришевський М.Й. Розвиток морального саморегулювання поведінки учнів / Психологія: Респ. научн.-метод. сб. / М-во просвещения УССР, НИИ психологии. - К.: Рад. шк., 1985. - Вип.24. - 199 с.
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. – 340 с.
5. Кон І.С. Психологія ранньої юности: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989. – 255 с
6. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов Высших учебных заведений. 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 464 с.
7. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Изд-во «Институт психологи РАН», 2007. - 2123 с.
8. Сокол Л.М. Моральний вибір як умова становлення самосвідомості особистості підлітка. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ – 2006. – 267 с.

## Вплив фізичних вправ на перебіг хронічного гастриту

**Ю.М. Мусевич, ст. гр. МР-210,  
Є.І. Євдокімов, доц., канд.мед.наук**  
*Класичний приватний університет, м. Запоріжжя*

Недостатня фізична активність широких верств населення призводить до росту захворюваності, в тому числі, до порушень травної системи. Отже, буде логічним припустити, що для нормалізації порушень у хворих потрібно надати їм достатню фізичну активність. Це припущення аналізувалось на прикладі однієї з проблем сучасної гастроентерології, а саме, хронічного гастриту з секреторною недостатністю шлунку.

Це прогресуюче захворювання призводить до змін у секреторній і моторній функціях травної системи, а потім до атрофії слизової оболонки та передракової метаплазії.

Зростання частоти захворювання хронічним гастритом з секреторною недостатністю обумовлене негативним впливом економічних і соціально-біологічних факторів, шкідливими звичками, різними негативними стресовими ситуаціями.

Метою дослідження була оцінка ефективності застосування фізичних вправ у хворих на хронічний гастрит з секреторною недостатністю.

Для дослідження були обрані наступні методи: метод аналізу науково-методичної літератури, методи медико-біологічного дослідження, методи педагогічного дослідження, методи фізичної реабілітації, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі 9-ї міської клінічної багатопрофільної лікарні в гастроентерологічному, ендоскопічному та фізіотерапевтичному відділеннях в період з 01.10.2010 по 01.03.2011. В дослідженні брали участь 2 групи хворих по 10 чоловік, які перебували на стаціонарному лікуванні в гастроентерологічному відділенні.