

2. Evseev S. P. (1992) Trenazhyory v gimnastike [The sport training devices at gymnastics] / S. P. Evseev – М.: FiS, – 254 s.
3. Laputin A. N., Utkin V. A. (1990) Tekhnicheskie sredstva obucheniya [The technical means of learning] / A. N. Laputin, V. A. Utkin – М.: FiS, – 80 s.
4. Leikin M. G. (1993) Nauchnoe obosnovanie i sozdanie sportivno – ozdorovitel'nykh trenazhyorov; Avtofef. dis. doc. ped. nauk [The scientific grounding and creating sport and health sport training devices: Autoref. dis. PhD.] / M. G. Leikin – М.: RGAFK.
5. Skripko A. D. (2000) Klassifikazia tekhnicheskikh sredstv i trenazhyorov v fisicheskoj kul'ture i v sporte [The classification of technical means and sport training devices at physical culture and sport] / A. D. Skripko – Vesti ISZ – № 3. – S. 83 – 85.

Анікєєнко Л. В.
Національний технічний університет України
Київський політехнічний інститут ім. І.І. Сікорського

САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

В сучасній освіті особливої значущості набуває виховання активної, відповідальної, творчої особистості, здатної до постійного самовиховання й саморозвитку, спроможної реалізувати свій потенціал на користь суспільству. На розв'язання таких завдань спрямована Національна доктрина розвитку освіти України в XXI ст. (2001) а також Закон України «Про вищу освіту» (2002), Концепція громадянського виховання особистості (2000), Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні (2004) тощо. Філософські ідеї саморозвитку особистості та її здатності до самовдосконалення розглядалися в працях М. Бахтіна та В. Біблера, М. Бердяєва, І. Донцова, С. Рубінштейна, Г. Ільчинського тощо.

В класичній педагогіці ідеї самовиховання розробляли такі відомі науковці як П. Блонський, П. Каптерєв, М. Монтессорі. В сучасній педагогіці самовихованню приділяли увагу А. Алексєєв, Х. Алієв, Б. Алякринський, А. Кочетов, В. Бондарєвський, Р. Гариф'янова, та багато інших авторів. В сфері фізичного виховання щодо питання самовиховання проводили дослідження Б. Ведмеденко, М. Козленко, В. Віленський, О. Внуков, О. Сичов тощо. Зміст та напрями особистісно – орієнтованого виховання молоді розглядаються в працях І. Бега, А. Бойко, О. Сухомлинської тощо. Питанням формування творчої та соціально активної особистості присвячені роботи Т. Суценко, В. Федяєва тощо. Останнім часом з'явилося чимало досліджень які присвячені організації виховної роботи та підготовці до самовиховання студентів в процесі вивчення педагогічних дисциплін зокрема формування їх педагогічної майстерності.

Ключові слова: самокерування, самовиховання, саморозвиток, фізичне виховання, педагогічна майстерність, студенти.

Анікєєнко Л. В. Самовоспитания студентов в процессе физического самосовершенствования. В современном образовании особенное значение приобретает воспитание активной, ответственной, творческой личности, которая способна к постоянному самовоспитанию а также к саморазвитию и которая способна реализовать свой потенциал на пользу обществу. На решение таких задач направлена Национальная доктрина развития образования Украины в XXI веке (2001) а также Закон Украины «Про высшее образование» (2002), Концепция общественного воспитания личности (2000), Национальная программа воспитания детей и молодежи в Украине (2004) и так далее. Философские идеи саморазвития личности и её способности к самосовершенствованию рассматриваются в работах М. Бахтина и В. Библера, М. Бердяева, И. Донцова, С. Рубинштейна, Г. Ильчинского и так далее.

В классической педагогике идеи самовоспитания разрабатывали такие известные авторы как П. Блонский, П. Каптерев, М. Монтессори, К. Ушинский. В современной педагогике вопросы самовоспитания рассматривали А. Алексеев, Х. Алиев, Б. Алякринский, А. Кочетов, В. Бондаревский, Р. Гарифьянова, и так далее. В сфере физического воспитания касательно вопроса самовоспитания проводили исследования Б. Ведмеденко, М. Козленко, В. Виленский, О. Внуков, О. Сычѳв и так далее. Содержание и направления личностно – ориентированого воспитания молодежи рассматриваются в работах И. Бега, А. Бойко, О. Сухомлинской и так далее. Вопросам формирования творческой и социально активной личности посвящены работы Т. Суценко, В. Федяева и так далее.

За последнее время появилось немало исследований, которые посвящены организации воспитательной работы и подготовке к самовоспитанию студентов в процессе обучения педагогических дисциплин, а в частности, формирования их педагогического мастерства.

Ключевые слова: самоуправление, самовоспитание, саморазвитие, физическое воспитание, педагогическое мастерство, студенты.

Anikeenko L. Self-education of students in the process of physical self-education. At modern education bringing up active, honest as well as creative person which is able to constant self – bringing up as well as to self – development and which is able to realize own potential for the sake of a society has an important meaning. To solve such tasks there are the National directive of developing an education of Ukraine at XXI century (2001) as well as the law of Ukraine “About high education” (2002), the concept of social bringing up a person (2000), the National programm of bringing up children and youth at Ukraine (2004) etcetera. The phylosophical ideas of self – development of a person and his / her abilities to self – improvement are being considered at the works

of M. Bakhtin and V. Bibler, M. Berdaev, I. Donzov, S. Rubinstein, G. Il'chinsky and so on.

At classical pedagogics such well – known authors as P. Blonsky, P. Kaptelev, M. Montessori, K. Ushinsky have being developed ideas of self – bringing up. At modern pedagogics A. Alekseev, Kh. Aliev, B. Alakrinsky, A. Kochetov, V. Bondarevsky, R. Garif'anova, M. Krasovizky, and so forth have being considered questions of self – bringing up. At the sphere of physical bringing up B. Vedmedenko, M. Kozlenko, V. Vilensky, O. Vnukov, O. Sychov etcetera have being done investigations concerning to the question of self – bringing up. The content and directions of personal and oriented bringing up of youth are being considered at the works of I. Bekh, A. Boiko, O. Sukhomlinsky and so on. The works of T. Sushhenko, V. Fedaev and so forth are devoted to the questions of forming creative and social and active person.

At present there are some investigations which are devoted to organization of bringing up work and preparing self – bringing up students at a process of learning pedagogical disciplines namely forming their pedagogical mastership.

Key words: self – guiding, self – bringing up, self – development, physical bringing up, pedagogical mastership, students.

Мета дослідження: дослідження вітчизняного та зарубіжного досвіду самоуправління і самовиховання в процесі фізичного самовдосконалення.

Методи дослідження. У роботі використовувався аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, нормативних документів, матеріали мережі Інтернет, анкетування фахівців викладачів з фізичного виховання та тренерів, педагогічне спостереження, інтерв'ю.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідженням загальних особливостей юнацького віку та студентства присвячені роботи І. Кона, А. Лісовського, С. Пащенко, Л. Столяренка тощо. Особливий інтерес викликають вітчизняні наукові дослідження таких вчених як А. Калініченко, В. Радул, І. Краснощок тощо, в роботах яких розглядаються організаційні аспекти самовиховання студентів а також питання їх соціальної зрілості та самореалізації; становлення студентів як суб'єктів життєтворчості; виховання гуманістичних цінностей та формування здатності до свідомої саморегуляції.

Питання фізичного самовдосконалення розглядаються в працях С. Канішевського, О. Степанова, Р. Раєвського, В. Старшинова, А. Калініченко тощо. Проте питання активізації самовиховання та фізичного самовдосконалення студентів вищів ще недостатньо досліджені.

Під час самовиховання студентів виявлені такі протиріччя: між соціальним завданням щодо формування особистості, зорієнтованої на сталий саморозвиток та самовдосконалення, та стихійним характером самовиховання студентів; між потребою студентів в особистісному, професійному самоствердженні а також самореалізації та низьким рівнем їх самовиховної активності; між розумінням викладачами вищів необхідності в активізації самовиховання студентів та невизначеністю організаційно – педагогічних умов цього процесу.

Але хоча питання самовиховання є предметом досліджень представників різних наукових напрямів, як правило проводилися дослідження тільки окремих аспектів самовиховання та не досліджувалося виховання та самовиховання за винятком деяких науковців (Л. Новіков, В. Мудрік). Склалося так, що питання педагогічного керування навчанням і вихованням досліджувалися в сферах фізичного виховання та спортивного тренування (М. Жмарьов, В. Заціорський, Т. Круцевич, В. Петровський).

Питання фізичного самовдосконалення досліджувалися як українськими (Б. Ведмеденко, М. Гошко, Л. Іващенко, Т. Палаганюк, С. Канішевський тощо), так й зарубіжними вченими (І. Каплан, В. Шишков тощо). Зараз відчувається нагальна потреба в розробці методологічних підходів до визначення нових напрямів в сферах самовиховання, самокерування, самовдосконалення тощо. Аналіз літератури свідчить про те, що серед науковців та педагогів поширені погляди про те, що в освіті є керування та це, як правило, система адміністративних впливів; керування навчально – виховним процесом не розглядається як педагогічний аспект, а розглядається як адміністративний аспект. Більш того, педагогічне керування зводять до процесів навчання або виховання, самонавчання або самовиховання, розглядаючи останні як керування тільки під іншими назвами й без кількісних характеристик.

Отже мають місце такі завдання: проаналізувати погляди щодо педагогічного керування фізичним вихованням; проаналізувати структуру педагогічного керування фізичним вихованням і визначення його особливості; визначити структуру самокерування.

На першому етапі дослідження проаналізовано погляди щодо педагогічного керування фізичним вихованням і визначенням управлінських відмінностей занять з фізичного виховання від занять з інших дисциплін а також визначено місце та значення самовиховання. Т. Круцевич, В. Петровський (2003) під керуванням розуміють процес спрямованої а також контрольованої та регульованої зміни фізичних та духовних можливостей людини відповідно до поставлених завдань.

Під час фізичного виховання суб'єкт та об'єкт керування здійснюють обмін інформацією. Керування пов'язане з передачею, а також з накопиченням та зі збереженням й переробкою інформації, яка характеризує об'єкт, яким керуватимуть; його можливості, а також зв'язки та програми тощо. Під час фізичного виховання керування має дискретний характер, а процеси пристосування здійснюються безперервно. Отже необхідно враховувати зміни, які відбуваються під впливом різних видів праць (фізична або розумова), дозволяє побачити те, що фізичні навантаження впливають на фізичні а також на фізіологічні та інші елементи організму, а розумові навантаження впливають переважно на інтелектуальну та психологічну сферу. Як правило, після фізичних навантажень час відновлювання довше, аніж після розумових навантажень. Як приклад: після занять з фізичними навантаженнями погіршується увага, здатність студентів сприймати навчальний матеріал на теоретичних заняттях. Теоретичні заняття мають незначний негативний вплив на фізичну працездатність

студентів під час наступних занять з фізичного виховання.

Після значних спортивно – тренувальних навантажень відновлення працездатності може зайняти значний час. Значить при плануванні наступних навантажень треба враховувати характер попередніх навантажень (практичні або теоретичні тощо) та зміни в різний час відновлення, що є важливою частиною керування процесом фізичного вдосконалення. Фізичні навантаження – це рухова активність, яка супроводжується підвищеним рівнем функціонування всіх елементів організму порівняно з спокоєм. Розумове навантаження супроводжується підвищеним функціонуванням мозкової діяльності. На відміну від викладання фізичного виховання викладачі інших теоретичних предметів як правило не мають нагальної потреби рахувати обсяги а також інтенсивність й наслідки інформаційного навантаження. Як правило, під час виховання психічні навантаження не враховують.

Те, що є поза межами навчально – виховного процесу, не враховується. Зазначене говорить про те, що: по – перше, про одну з суттєвих відмінностей між навчальним процесом з фізичного виховання і навчальним процесом з інших предметів; по – друге, керування фізичними якостями людини виходить за межі навчання та за межі контролю з боку фахівців; по – третє, об'єкт керування потребує набуття навичок самоконтролю а також самоаналіза, самокорекції та самовідновлення тощо в позанавчальний час; по – четверте, набуття таких навичок може здійснюватися під час самоосвіти та самовиховання.

Різні дослідження говорять про те, що інтереси, а також ціннісні ставлення, мотиви та потреби до фізичного та духовного самовдосконалення спонукають особистість до самоосвіти та самовиховання, задоволення своїх потреб.

Аналіз літературних джерел свідчить, що з позиції теорії виховання, теорії управління і теорії фізичного виховання близькими є погляди на структуру процесу фізичного виховання. Дослідники процесів теорії і методики теорії фізичного виховання і спорту (М. Жмарьов, В. Заціорський, Т. Круцевич, В. Петровський) визначили. Що структура процесу фізичного виховання і спорту у позанавчальний час складається з таких сталих компонентів: планування, організація, навчально-виховний процес, контроль, аналіз, корекція, регуляція через зворотній зв'язок. У навчальний час процес фізичного виховання (одно-два заняття на тиждень) зводиться до виконання навчальних програм, контролю (методом тестування) і, на відміну від систематичного тренувального процесу, не являють собою систему педагогічного управління. Саме тому і термін «педагогічне управління» для більшої кількості вчителів, викладачів, керівників є незрозумілим. У звичайному педагогічному процесі, на відміну від тренувального процесу, як правило, не ставлять за мету сприяти поступовій трансформації суб'єкт – об'єктних відношень у суб'єкт – суб'єктні відношення.

На другому етапі дослідження, з позиції теорії виховання і теорії управління, аналізувалися погляди на процес самовиховання. Карпенюк С.Г. умовно розглядає два взаємопов'язаних напрями самовиховання особистості. Вони починаються із самоусвідомлення особистістю цілей, інтересу, мотивів поведінки, цілісної самооцінки. Самоусвідомлення (самосвідомість) розглядається як усвідомлення людиною свого світогляду, цілей, інтересів, мотивів поведінки, цілісної оцінки самого себе. Перший напрям – це самопізнання інтелектуальної сфери. Воно розглядається як пізнання людиною самої себе. Об'єктом самопізнання виступають педагогічні (фізичне і духовне здоров'я особистості, розвиток основних видів рухових дій, уміння, навички, фізичні якості, моральні, етичні, естетичні, громадянські та інші цінності), психологічні (інтереси, мотиви, характер, темперамент, здібності, пам'ять тощо).

У процесі самопізнання використовуються такі методи: самопостереження, самоаналіз, самоопитування, самокритика, самоанкетування та ін. Зазначене спрямоване на вольову сферу саморегуляції. З позиції теорії управління на першому напрямі самопізнання бракує функції самооцінки, без чого ускладнюється або стає неможливим здійснення процесу самопізнання. Зазначимо, що самооцінку слід розглядати як оцінку самого себе, своїх позитивних якостей, а також недоліків. Другий напрям спрямований на визначення емоційної сфери самоставлення, яка формується за допомогою самооцінки. Здійснюється самооцінка методами ранжування, самотестування, оцінюванням різних видів діяльності. Зазначене спрямоване на вольову сферу саморегуляції. У другому напрямі відсутні об'єкти самооцінки. З педагогічного словника М.Ярмаченко та ін. видно, що «об'єктом самооцінки можуть бути: предметна діяльність та її результати, поведінка людини, її моральні, розумові й фізичні якості, здібності, риси характеру, зовнішній вигляд, місце в системі взаємин із оточуючими тощо».

Таким чином, перший і другий напрями самовиховання особистості спрямовані на сферу вольової саморегуляції. Вольова сфера саморегуляції формується такими методами самовпливу: самоорганізація, самоосвіта, самопідбадьорювання, самонаказ, самонавіювання, самоволодіння, самопрограмування, самообмеження, самокорекція, аутогенне тренування, самозаспокоєння, самовизначення тощо.

Зазначене свідчить, що в педагогіці систему самовиховання розглядають детально, за елементами, і визначення цих елементів близькі до понять, які визначені в теорії управління. Одночасно, із позиції теорії управління, окремі системи самовиховання представлені у вигляді блок-схем, де відсутні окремі функції, які властиві для функціональних структур систем управління.

На третьому етапі досліджувалася відповідність самоуправління критеріям системи управління, визначення компонентів самоуправління. М.Д. Ярмаченко вважає, що саморегуляція – це здатність людини керувати собою на основі сприймання аналізу і усвідомлення результатів своєї діяльності, своєї поведінки. Саморегуляція – це процес регулювання окремих видів власної активності чи діяльності в цілому. Саморегуляція здійснюється завдяки самоконтролю, складовими якого є окремі функції самопізнання, самооцінки, самоаналізу та ін. Оцінити себе можливо тільки при умові аналізу, оцінки власних вчинків і переживань (самоаналізу), самопізнання самого себе.

Таким чином, Л.Д. Столяренко вважає, що функція саморегуляції полягає у тому, щоб «закріпити те, що надбано у процесі самоуправління», а М.Д. Ярмаченко розглядає саморегуляцію, як «процес регулювання окремих видів власної

активності чи діяльності в цілому». На наш погляд, визначення Л.Д. Столяренко доповнює визначення М.Д. Ярмаченко наявністю цілеспрямованості саморегуляції – закріплення набутого досвіду в процесі самоуправління. Людина самоконтролює, свою діяльність, аналізує, визначає її ефективність щодо раніше запланованого і досяжного результату, приймає рішення щодо змін дій, вносить відповідні корективи до плану дій і в процесі діяльності знову контролює, аналізує, визначає ефективність щодо запланованого і досяжного результату, а також приймає рішення щодо внесення коректив або закріплення досягнутого результату.

Таким чином, об'єкт самоуправління в процесі самоконтролю (зворотній зв'язок) своєї діяльності отримує інформацію, визначає протиріччя між запланованим і реально досягнутим результатом (оцінка, самооцінка), аналізує (самоаналіз), вносить доповнення, зміни до завдань, мети, планів, методик, тренувального режиму.

Висновки

Узагальнюючи процес самопізнання, можемо виділити головні компоненти самопізнання: самодослідження, самоаналіз й самоконтроль. Функція самопізнання сприяє самокорекції процесу самовиховання, що дозволяє самопізнати проблеми й визначити чергові завдання на наступний етап процесу фізичного самовдосконалення. Формування у студентів методики самопізнання є одним із важливих етапів виховання на шляху фізичного самовдосконалення особистості.

У процесі самовиховання використовують такі методи самовпливу: саморозкриття, самовизначення, самонаказ, самобідбавлення, самосхвалення, самоствердження, самопрограмування. Зазначене свідчить, що структура, механізм самовиховання узгоджуються з понятійним апаратом теорії управління. В педагогічному словнику дається таке визначення: «Самовиховання – свідомо діяльність людини, яка спрямована на удосконалення самої себе, на вироблення у себе позитивних якостей, звичок і подолання негативних. Воно виникає на певному рівні розвитку свідомості та самопізнання. Самовиховання є виявом високого рівня саморегулювання особистості і виразно виступає на вищих ступенях процесу її морального розвитку». «Саморегуляція – здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення своєї поведінки та власних психічних процесів. Саморегулювання – це процес регулювання окремих видів власної активності чи діяльності в цілому». Фізичне виховання особистості є частиною загального виховання, яке спрямоване на позитивні зміни у якостях особистості (фізичних, психічних, духовних), ставленні (поглядах, переконаннях), плануванні й вирішенні поставлених завдань щодо власного фізичного розвитку, фізичного і психічного здоров'я, здорового способу життя повноцінної життєдіяльності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з подальшим вивченням структури та змісту самовиховання студентів в процесі фізичного самовдосконалення.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технолог. засади / І.Д. Бех. – Либідь, 2003. – 280 с.
2. Борщевський М.И. Духовні цінності як детермінанта громадянського виховання особистості. Цінності освіти і виховання. – К.: – 1997. – С.21-25.
3. Додонова Л.П., Шмер В.В. Формирование способности самоорганизации студентов в процессе физического воспитания. Теория і практика фізичного виховання. / Наук. Метод. журнал, № 1/2010. – 38-46 с.
4. Ямалетидова Г.А. Оценка самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры //Иновационные преобразования физич.культ., спорта и туризма: Науч. Труды XIII междунар.научн.конф. / Под ред. Евсеева Ю.И. и др. Т.1. – Ростов-на-Дону. –С. 227-232.
5. Ярмаченко М.Д. Якості особистості. Педагогічний словник / За ред.дійсного члена АПН України Ярмаченка М.Д.- К.: Педагогічна Думка, 2001. – 514с.

References

1. Bekh I. D. (2003) Vykhovannya osobystosti: v 2 kn. 1: OsobystiAsno orientovany pidkhd: teoretyko – tekhnolog. zasadi [The bringing up a person: at 2 vol. 1: The personal and oriented approach: teoretical and techn. bases] / I. D. Bekh. – K.: – 280 s.
2. Borshhevski M. I. (1997) Dukhovni zinnosti yak determinanta Gromadans'kogo vikhovannya osobystosti. Zinnosti osviti i vikhovannya [The mental values as a determinant of society bringing up a person. The values of an education and bringing up] / M. I. Borshhevski – K.: – S. 21 – 25.
3. Dodonova L. P., Shmer V. V. (2010) Formirovanie sposobnosti samoorganizazii studentov v prozesse fisicheskogo vospitania [Forming the ability of self – organization of students at the process of physical bringing up] // Teoria i praktika fisichnogo vykhovannya / Nauk. metod. zhurnal, № 1 / – s. 32 – 36
4. Yamaletdinova G. A. Ozenka samoupravleniya uchebno – poznavatel'noi deiatel'nost'yu studentov v sfere fisicheskoi kul'tury [The estimate of self – guiding of learning and cognitive activities of students at the sphere of physical culture] // Innovazionie preobrazovania fisich. kul't., sporta i turisma: Nauch. trudi XIII Mezhdunar. nach. konf. / Pod red. Evseeva Yu. I. i dr. T. 1. – Rostov – na – Donu – S. 227 – 232.
5. Yarmachenko M. D. (2001) Yakosti osobystosti – Pedagogichni slovník [The qualities of a person. The pedagogical vocabulary] / Za red. diisnogo chlena APN Ukraini Armachenka M. D. – K.: Pedagogichna dumka, – 514 s.
6. Hotz A. (1994) Hausaufgaben des Sportlichen Trainings / A. Hotz // Trainingswissenschaft. – Berlin: Sportverlag, – P. 294 – 308
7. Kries J. (2002) Pilates plus method. An AOL Time Warner Company - 288 p.
8. Martin D., Carl K., Lehnertz K. (1991) Handbuch Trainingslehre / D. Martin K. Carl, K. Lehnertz – Schorndorf: Hofmann, – 253 p.