

Мудрік І.В., молодший науковий співробітник
лабораторії фізичного розвитку,
Інститут проблем виховання АПН України

ВИЗНАЧЕННЯ СИСТЕМОУТВОРЮВАЛЬНИХ КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Анотація. У статті з позицій теорії управління, теорії виховання, теорії фізичного виховання і спорту, психології самоуправління розглядаються системоутворювальні компоненти фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: самоуправління, саморегуляція, фізичне самовдосконалення.

Актуальність. Аналіз літератури свідчить, що різні проблеми самовиховання студентів, проблеми їх самореалізації, формування здатності до свідомої саморегуляції привертала увагу вітчизняних дослідників (А.Калініченко, В.Радул, І.Краснощок, Л.Іванцев, С.Малазонія, Т.Новаченко, І.Тимощук, С.Харченко, І.Середа та ін.).

Питання проблем фізичного самовдосконалення розглядалися в працях С.Канішевського, О.Степанова, Р. Раєвського, В. Старшинова, А. Калініченко та ін. Проте проблеми активізації самовиховання, фізичного самовдосконалення студентів університету ще недостатньо досліджені.

У наш час в українських університетах спостерігається скорочення навчальних годин на фізичне виховання студентів. У зв'язку з цим, виникає потреба розробки методологічних підходів до переходу студентів від обов'язкових до самостійних занять, до фізичного самовдосконалення.

У той же час, в педагогіці залишається слабо розробленою проблема самостійного управління особистістю своєю руховою діяльністю, фізичним самовдосконаленням.

Завдання: дослідити і уточнити поняття “самоуправління”, “саморегуляція”, “фізичне самовдосконалення”; визначити системоутворювальні компоненти управління фізичним розвитком особистості, самоуправління і особливості переходу до фізичного самовдосконалення.

Методика дослідження. Для визначення системоутворювальних компонентів фізичного самовдосконалення аналізували наукову літературу з теорії управління, теорії і методики фізичного виховання і спорту, теорії виховання, здійснювали порівняльний аналіз структури процесів управління, самоуправління, саморегуляції, самовиховання.

Результати дослідження. Дослідники процесів теорії і методики фізичного виховання і спорту (М. Жмарьов, В. Заціорський, Т. Круцевич, В. Петровський) визначили, що цикл управління фізичною підготовкою складається з таких сталих компонентів: планування, організація, навчально-виховний процес, контроль, аналіз, корекція, регуляція через зворотній зв'язок.

За даними Л. Столяренко [5] цикл самоуправління містить такі складові: аналіз протиріч, прогнозування, цілеформування, планування, самооцінка якостей, прийняття рішення, самоконтроль, самокорекція.

Зазначені цикли управління є дуже подібними за наявністю схожих компонентів.

Л. Столяренко (із посиланням на Н. М. Пейсахова) вважає, що *самоуправління* доцільно розглядати як цілеспрямовану зміну людини, коли вона сама управляє своїми формами активності: спілкуванням, поведінкою, діяльністю й переживаннями. Самоуправління пов'язано із створенням нового, із незвичайними ситуаціями або протиріччями, необхідністю ставити нову мету, пошуком нових рішень та засобів досягнення мети.

У сучасній педагогіці поняття управління, як правило, пов'язують тільки з процесами адміністративного управління. В педагогіці відсутнє поняття "самоуправління", а замість нього існує близький за назвою, але інший за змістом термін "саморегуляція".

Л. Столяренко вважає, що самоуправління необхідно відрізнити від саморегуляції. У той же час, "<...> самоуправление и саморегуляция – не два разных процесса, а две стороны активности личности, диалектическое единство изменчивого и устойчивого в непрерывном развитии субъективного мира".) [5, 342]. Функція саморегуляції полягає у тому, щоб закріпити те, що надбано у процесі самоуправління. Саморегуляція – цілеспрямовані дії у межах певних правил, норм, стереотипі [5].

М. Ярмаченко вважає, що з психолого-педагогічних позицій, саморегуляція – це здатність людини керувати собою на основі сприймання, аналізу і усвідомлення результатів своєї діяльності, своєї поведінки, власних психічних, пізнавальних процесів у зовнішніх і внутрішніх проявах. Саморегуляція – це процес регулювання окремих видів власної активності чи діяльності в цілому [7].

Саморегуляція здійснюється завдяки самоконтролю, складовими якого є окремі функції самопізнання, самооцінки, самоаналізу, та ін.

Отже, Л. Столяренко вважає, що функція саморегуляції полягає у тому, щоб "закріпити те, що надбано у процесі самоуправління". М. Ярмаченко розглядає саморегуляцію, як "процес регулювання окремих видів власної активності чи діяльності в цілому" [7, 410].

А.Калініченко (2001), узагальнюючи дослідження із самовиховання, вважає, що "самовиховання – це саморегуляція, самоуправління особистості з наміром змінити себе <...>, це свідома діяльність людини, спрямована на вироблення, удосконалення або зміну нею своїх якостей у відповідності з соціальними та індивідуальними цінностями, інтересами, що складаються під впливом умов життя і виховання" [3, 12].

На наш погляд, визначення Л. Столяренко доповнює погляди М. Ярмаченко наявністю цілеспрямованості саморегуляції – закріплення набутого досвіду в процесі самоуправління. Людина самоконтролює свою діяльність, аналізує, визначає її ефективність щодо раніше запланованого і отриманого результату, приймає рішення щодо змін дій, вносить відповідні корективи до плану дій і в процесі діяльності знову контролює, аналізує, визначає ефективність щодо запланованого і отриманого результату, приймає рішення щодо внесення коректив або закріплення досягнутого результату. Таким чином, об'єкт самоуправління в процесі самоконтролю (через 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, критеріїв ефективності результату, моделі (корекція навчальних, виховних, оздоровчих програм), приймає рішення (регулюючі, правлячі команди), що спрямовано на закріплення найбільш ефективної програми досягнення запланованого результату в процесі саморегулювання.

Аналіз літератури дозволив знайти думки різних авторів щодо структури управління фізичною підготовкою, фізичним вихованням (В. Платонов, 1980; Т. Круцевич, В. Петровський, 2003).

Так, В.Платонов (1980) педагогічний цикл управління підготовкою спортсмена підрозділяє на дев'ять етапів: визначення кількісних характеристик структури підготовки і змагальної діяльності; визначення і характеристика моделі підготовки, визначення мети; діагностика індивідуальних можливостей; порівняння індивідуальних показників із можливостями спортсмена; визначення напрямку роботи та шляхів досягнення бажаного ефекту; визначення засобів і методів тренування, розподіл цих засобів у часі; планування тренувального процесу; поетапний контроль за ефективністю тренувального процесу, порівняння отриманих і запланованих результатів; корекційні впливи. Автор визначає особливе значення визначення мети і завдань тренувального процесу [6, 12-13].

Т.Круцевич, В.Петровський (2003) визначають схему і педагогічні умови управління процесом фізичного виховання: наявність первісної інформації про об'єкт управління; створення кількісної і якісної моделі фізичного виховання на певний період (рік, два і далі) і проміжних моделей за етапами тренування; графік можливих змін на етапах тренувального процесу; вибір відповідних засобів і методів, створення відповідних навчально-виховних програм; отримання об'єктивної інформації про стан об'єкту, характер і напрям змін через педагогічний контроль; внесення корекцій до програми занять, якщо є відмінності від запланованого; урахування зовнішніх факторів (кліматичних, економічних, соціальних та ін.); рахування внутрішніх факторів (мотивація, інтерес, бажання, свідомість, активність); наявність системи аналізу, оцінки інформації, опрацювання і прийняття управляючого впливу [4].

Порівняльний аналіз наведених схем, структур, етапів, умов, алгоритмів свідчить про схожість системоутворювальних компонентів управління. Структура самоуправління складається з таких самих компонентів, які є в структурі управління фізичного виховання і тренування. Процеси управління і самоуправління проявляються особливо за межами звичайного навчального процесу, у позанавчальний час, коли після тренувань відбуваються процеси відновлення.

Слід зазначити, що між об'єктом і суб'єктом (викладачем і студентом) управління існують певні об'єктивні протиріччя: з правового погляду, об'єкт управління має одні права, суб'єкт управління інші, ці права необхідно сторонам процесу поважати; суб'єкт управління не може примусити об'єкт управління змінити, наприклад, програму або систему навчання, відповідно до інтересів і потреб суб'єкта; об'єкт управління може управляти суб'єктом тільки при умові, якщо суб'єкт з цим добровільно згоден, розуміє мету й вартість її досягнення; об'єкт управління має бути завжди авторитетом для суб'єкта, відсутність якого робить проблематичним досягнення запланованої мети; вплив і дії об'єкта управління виходять за межі навчально-виховного, тренувального процесу тому, що процеси функціонального відновлення стану суб'єкта відбуваються далеко за межами тренувального часу, що потребує контролю і корекції.

Поступова передача функцій управління від об'єкта до суб'єкта управління, коли суб'єкт уже набув певні знання та уміння, може відбути при умові, якщо суб'єкт має певний рівень набутих навичок до самоуправління.

І.Бех звертає увагу на те, що "...управління у сфері виховання – це не сувора детермінація діяльності дитини. Спосіб управління (виховний вплив) лише задає, а не визначає однозначно діяльність вихованця <...> При підході до виховання як

до керування виховною діяльністю одним із центральних понять є спосіб управління, який за змістом збігається з поняттям “метод виховання”. У ньому розглядають такі основні етапи: розкриття змісту моральної вимоги; формування виховної задачі; керування процесом її розв’язання” (1,167).

Перехід від системи управління (об’єкт – суб’єкт) фізичним вихованням до системи самоуправління (суб’єкт-суб’єкт) фізичним самовдосконаленням може бути здійснено при наявності таких умов: потреби, інтересу, мотивації; вихованості вольових якостей; вихованості і сформованості практичних навичок самоуправління фізичним самовдосконаленням.

М. Ярмаченко дає таке визначення самовиховання: “Самовиховання – свідомо діяльність людини, спрямована на удосконалення самої себе, на вироблення позитивних якостей, звичок, подолання негативних. Воно виникає на певному рівні розвитку свідомості та самопізнання <...>. Самовиховання є виявом високого рівня саморегулювання особистості...” [7, 408].

Аналіз літератури дозволяє робити висновки, що з педагогічного погляду фізичне самовдосконалення – складова частина виховання і самовиховання, фізичного виховання і фізичного самовиховання; усвідомлений, самокерований особистістю спеціалізований процес фізичного саморозвитку, в якому в інтересах особистості, під впливом суспільства й самосвідомості особистості вирішуються протиріччя фізичного саморозвитку, удосконалюються набуті у процесі фізичного виховання та самовиховання окремі рухові навички, вміння й пов’язані з ними знання, якості, властивості, здібності, що є важливим для самовизначення і самоствердження особистості у суспільстві.

Висновки

1. Структури процесу педагогічного управління вихованням і фізичним вихованням, самовихованням і фізичним самовдосконаленням особистості мають багато спільних системоутворювальних компонентів.

2. Фізичне самовдосконалення – складова частина структур виховання і самовиховання, фізичного виховання і фізичного самовиховання.

3. Перехід від управління вихованням до самоуправління самовихованням сприяє трансформації суб’єкта управління в суб’єкт-суб’єктне самоуправління в межах однієї особи. Це, з однієї сторони, знімає об’єктивно існуючі протиріччя між об’єктом і суб’єктом, сприяє подальшому розвитку самостійності, але, з іншої сторони, ускладнює об’єктивність самовизначення мети, засобів і методів, самопрогнозу, самоаналізу, самоконтролю, самопланування і самокорекції, без впливу (консультацій) з боку зовнішнього об’єкта управління.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості / Наукове видання. Книга перша. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003. – 278 с.
2. Жмарёв Н. В. Управленческая и организационная деятельность тренера. – К.: Здоров’я, 1980. – 144 с.
3. Калініченко А. І. Педагогічні умови організації самовиховання студентської молоді. Автореф. ... дис... канд. пед. наук. – Тернопіль, 2002. – С. 16.
4. Круцевич Т. Ю., Петровский В. В. Управление процессом физического воспитания. Гл. 12. учебника: Теория и методика физического воспитания. – Т. 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 348 – 412.

5. Основы психологии: Практикум. Ред.-сост. Л.Д.Столяренко. Изд. 3-е, доп. и переработ. – Ростов-на-Дону “Феникс”, 2002. – С. 342.
6. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров’я, 1980. – 336 с.
7. Ярмаченко М. Педагогічний словник. – К.: Педагогічна думка, 2001. – 514 с.

Annotation. Determination the components of system in the process of physical self-perfection. In the article described the components of system in the process of self-government, self-regulation, physical self-perfection.

Keywords: self-government, self-regulation, physical self-perfection.

Отримано 29.09.2008 р.

УДК 371.7:613

Нечаєв В.О., старший викладач,
Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І СЬОГОДЕННЯ

Анотація. Стаття підпорядковує проблеми здорового способу життя у нинішньому суспільстві, які потребують зміни підходів до освіти, соціокультурної політики держави та її турботу про оздоровлення населення.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, турбота держави.

Актуальність. Актуальність проблеми, що розглядається у даній статті, важко переоцінити. Закінчилось бурхливе ХХ століття, надзвичайне воно тим, що людство, досягнувши величезних технічних успіхів, опинилось перед фактом, що здоровіше воно не стало, а навпаки, збільшилась кількість негативних чинників та посилюється їх негативний вплив. У сучасному світі відбувається напружений пошук нових людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, переорієнтуванні усієї освіти на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров’я особистості, як і нації в цілому, були б пріоритетними.

В сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров’я підростаючого покоління. Майже 90% учнів мають відхилення у здоров’ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% – мають низький рівень фізичного розвитку [4].

Проблема здоров’я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров’я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь-якої країни. В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров’я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення захворювань серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази [6].

Стає зрозумілою стурбованість суспільства і держави здоров’ям підростаючої популяції, що визначає в найближчі і віддалені роки трудовий потенціал,