

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом - це не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших гігієнічних знань і першого знайомства з фізичними вправами до глибоких психофізіологічних знань і інтенсивних занять спортом. Заняття спортом - це одна з можливих шаблів процесу фізичного і духовного удосконалювання людини.

На підставі високорозвиненого інтересу до занять фізичною культурою і спортом виникає вторинна (духовна) потреба у фізичному самовдосконаленні, збереженні і зміцненні здоров'я. Ця потреба повинна зберігатися у людини протягом усього життя.

Процес становлення інтересу до занять фізичною культурою і спортом - найважливіша умова виховання особистої фізичної культури людини. І поки не будуть створені умови для реалізації сформованих інтересів, особистої фізичної культури в людині не буде, а, отже, не буде основи здорового способу життя.

Виробити, завдяки усвідомленню значення фізичної культури, інтерес і стійку потребу в рухах - це єдино можливий шлях залучення людини до систематичних і масових занять фізичними вправами. Щоб усвідомити значення фізичної культури необхідно: точне, наукове знання про фізичну культуру, про те, чому вона йому потрібна; знання того, що фізична культура і спорт може дати організму кожного; засвоїти й усвідомити, які саме засоби фізичного виховання потрібні кожному для того, щоб зробити життя найбільш повноцінним.

Приучення студентів щодня самостійно займатися фізичними вправами формується на практичних заняттях, на яких викладач допомагає студенту засвоїти й усвідомити, які саме засоби фізичного виховання потрібні йому для того, щоб зробити життя найбільш повноцінним.

## **ПЕДАГОГІЧНЕ КЕРІВНИЦТВО ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ**

Канішевський С.М., Пех С.В., Човнюк Ю.В.

Київський національний університет будівництва і архітектури

Проблема керівництва самовихованням студентів ВНЗ України є частиною загальної проблеми керівництва їхнім професійним становленням та всебічним розвитком. Планомірне керівництво самовихованням як засобом фізичного самовдосконалення студентів до майбутньої професійної діяльності у ринково

орієнтованому суспільстві можна розглядати як одну з головних умов формування особистості студента (у багатьох випадках майбутнього менеджера, керівника підрозділу та ін.).

Перш за все, слід визначитись із термінологією та поняттями, які використані у даній роботі.

**Самоактуалізація** – (від лат. *aktualis* – дійсний, справжній) – неперервне намагання людини до можливо більш повного вияву та розвитку своїх особистісних можливостей. Самоактуалізація багато в чому визначає дружнє ставлення до близьких, оточуючих людей, відсутність агресивності, здатність до глибоких прив'язаностей, незалежність у відстоюванні своєї точки зору, принципів, а також обумовлює намагання до творчості, повноцінного спілкування, активного саморозвитку.

**Самонавіювання (аутосуггестія)** – процес навіювання, спрямований суб'єктом на самого себе з метою саморегуляції, самовиховання й самоорганізації людини, який полягає у свідомому використанні нею можливості впливу другої сигнальної системи на психічні і навіть фізіологічні процеси у організмі.

**Самовиховання** – це організована, активна, цілеспрямована діяльність людини щодо систематичного формування і розвитку у собі позитивних й усуненні негативних якостей у відповідності з усвідомленими потребами відповідати соціальним вимогам та особистій стратегії розвитку.

**Самоспостереження** – психодіагностичний метод дослідження, безпосереднього пізнання свідомістю самого себе, заснований на фіксації людиною динаміки її власної свідомості, сформованості різноманітних якостей та рівня (у т.ч. фізичної) підготовленості.

**Самовизначення людини** – усвідомлений вибір та ствердження особистістю своєї позиції й спрямованості дій у різноманітних проблемних ситуаціях.

**Самозвіт** – психологічний метод дослідження, спрямований на аналіз власної діяльності та її результатів у відповідності з особистісними значущими критеріями, поглядами та цінностями.

**Самооцінка** – визначення людиною рівня власної значущості, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей.

**Самопізнання** – складний процес визначення людиною своїх здібностей та можливостей, рівня розвитку необхідних якостей та реалізації творчого потенціалу у діяльності та поведінці.

**Саморегуляція** – ( від лат. *regulare* – приводити до порядку, налагоджувати) - властивість живих систем видозмінюватись, відновлювати свою структуру, функції у відповідності із вимогами ситуацій.

**Самосвідомість** – найвище вираження свідомості людини, яке проявляє себе в усвідомленні й переживанні системи її уявлень про саму себе, притаманних їй соціальних відносин, потреб, мотивів діяльності, поведінки, котре активно розвивається у межах „Я – концепції”.

**„Я – концепція”** – відносно стійка, достатньо усвідомлена, відчутна людиною як неповторна система уявлень про себе як про суб'єкта свого життя та праці, на основі котрої вона будує взаємодію з іншими, відноситься до себе, здійснює свою діяльність та поведінку.

**Психолого-педагогічна сутність керівництва самовихованням студентів ВНЗ** полягає в тому, що у системі навчальних, виховних, організаційних заходів створюються такі функціонуючі зв'язки та відношення, що дозволяють ефективно впливати на свідомість та поведінку студента, характер його роботи над собою. Ці зв'язки забезпечують можливість узгодити педагогічні зусилля суб'єктів керівництва за цілями, часом, змістом, основними напрямками. Керівництво самовихованням студентів ВНЗ призначене забезпечити потребу у самовихованні та його суспільно-ціннісну мотивацію; залучення студента у процес активної роботи над собою; активізацію та підвищення рівня самовиховання викладачів (тренерів, інструкторів з фізичного виховання), самих студентів, які вже займаються самовихованням; створення необхідних умов, що стимулюють процес самовиховання.

У роботі з різними категоріями студентів ці задачі розв'язуються диференційовано. Так, формуючи та розвиваючи у студентів потребу у самовихованні, слід враховувати, що вона проявляє себе як підсистема цілісної системи духовних потреб особистості. Тому процес вироблення потреби у самовихованні складний і має внутрішні протиріччя. Умовно можна виділити два етапи формування потреби у самовихованні для самовдоскопалення: 1) формування у студентів усвідомленої необхідності реалізації самовиховання; 2) перетворення ідеально сформованої потреби до діяльності по самовихованню. Це досягається безпосереднім педагогічним впливом на стан людини, якому притаманна потреба, через переконання, роз'яснення, стимуляцію роботи щодо самопізнання, за допомогою створення відповідних умов діяльності та спілкування. Реалізації цих задач також сприяють постійне вивчення студентів і досвіду їхньої роботи над собою, всебічне пояснення пред'явлених до них вимог, пропаганда психолого-педагогічних знань із проблем самовиховання, досвіду роботи над собою інших людей.

Разом з тим, формування потреби у самовихованні йде більш успішно, якщо одночасно розвиваються й інші духовні потреби особистості.

На базі потреб формуються відповідні мотиви поведінки та самовиховання, що, як рушійні сили поведінки людини, спонукають її до дії для досягнення мети, займають ведуче положення у системі внутрішніх передумов самовиховання студентів. Тому у виховній роботі зі студентами необхідно добиватися таких умов їхнього навчання й усієї життєдіяльності, що сприяли би формуванню суспільно цінних мотивів діяльності та самовиховання.

Практика роботи над собою студентів показує, що якщо потреба у самовихованні не поєднується з інтересом до цієї роботи, то не вдається досягти систематичності й результативності у самовихованні. Тому у керівництві самовихованням важливо постійно звертати увагу на розвиток інтересу до різнобічної роботи над собою зі сторони педагогів та інших студентів.

У формуванні інтересу до самовиховання необхідно притримуватись таких умов. Перш за все, слід враховувати, що інтерес до самовиховання включає у себе два компоненти: раціональний (усвідомлення важливості й значущості самовиховання) і емоційний, чуттєвий (самовиховання приносить людині задоволення, викликає позитивні емоції, почуття).

Залученню кожного студента до активного процесу самовиховання сприяє цілеспрямоване педагогічне стимулювання його роботи над собою. Стимулювання, як спонукання до більш активної роботи над собою, полягає у тому, щоб забезпечити більш високу потребу у самовихованні, викликати позитивні мотиваційні установки для подальшого вдосконалення своєї особистості. Цей процес може здійснюватись за двома напрямками: створення зовнішніх умов для самовиховання та вплив на внутрішні (мотиваційні) передумови самовиховання.

Ефективність керівництва самовихованням студентів підвищується й досягає наміченої цілі, якщо воно здійснюється комплексно, що передбачає створення постійно діючої системи керівництва самовихованням студентів; забезпечення єдиного розуміння мети та задач керівництва усіма ланками цієї системи та єдності педагогічних впливів; охоплення педагогічним впливом усіх сфер діяльності, дозвілля й побуту студентів; застосування різноманітних форм, методів та засобів педагогічного впливу; диференційований підхід до студентів. При цьому слід враховувати, що керівництво самовихованням інших людей – справа тонка й досить делікатна. Вона вимагає від вихователів великого такту, високої загальної й педагогічної культури, вимогливості до людей та турботи про них.