

## **І.П. Радомський**

### **Самовиховання молоді в процесі спортивної діяльності**

Зміст особистості та її активність визначаються умовами життя. Одним із засобів та важливою детермінантою забезпечення єдності біологічного та соціального в культурному перетворенні особистості являється фізична культура, оволодіння цінностями якої допомагає формуванню соціальної культури особистості та забезпечує становлення її специфічного компонента – фізичної культури особистості суб'єкта [1; 2; 3; 4].

Співпадіння неблагополучних зовнішніх умов з негативними нахилами у психіці молодої людини нерідко ведуть до зростання її негативних рис та нахилів, посилюють характер антисоціальних відхилень. Ці відхилення в поведінці молодої людини доволі важко виправити звичайними педагогічними засобами, які втратили для неї свою виховну функцію. Але їх в певній мірі можна ліквідувати сукупністю спеціальних виховних засобів, одним з яких є спортивна діяльність.

В спорті здійснюється самовираження та самоствердження особистості. Закономірно, якщо у людини не виховувати з дитячих років інтерес до спортивних занять, то у неї і не виникне потреби фізичного самовдосконалення. Зазвичай, в житті мірою розвитку тих чи інших якостей людини являється предмет її діяльності. Більш того, предмет діяльності не тільки визначає міру розвитку тих чи інших якостей, але й створює запит на певні якості людини. Різноманітні екстремальні умови спортивної діяльності допомагають зміцненню вольових якостей характеру, напрацюванню соціально цінних якостей.

В юнацькому віці велике значення має потреба завоювати авторитет та визнання в колективі, зайняти достойне місце серед однолітків. Мірилом цінності особистості в колективі є наявність у неї таких якостей як сила, сміливість, витривалість та ін. Усі бажають володіти цими якостями, але не усі можуть самообмежити себе в чомусь, чогось позбавитись, але якщо молода

людина поставила собі за мету оволодіти необхідним мінімумом вольових якостей, то вона, зазвичай, долучається до лав спортсменів. Займаючись спортом, молода людина удосконалює свої морально-вольові якості, отримує необхідні уміння та навички.

Процес формування соціально значущої особистісної потреби саморозвитку фізичної культури молоді здійснюється через оволодіння нею системою знань, наукових уявлень про шляхи та засоби організації здорового способу життя людини, про саму сутність та закони розвитку фізичної активності та фізичної культури людини.

А.С. Макаренко вважав, що світосприйняття, норми моралі та правила поведінки повинні напрацьовуватись в процесі самовиховання. Він підкреслював, що неповнолітній правопорушник являється не тільки об'єктом виховання, але й суб'єктом виховання, відповідно, і самовиховання. Самовиховання виникає як необхідне явище в процесі взаємодії особистості з людьми. Людина, як сказав І.П. Павлов, являє собою єдину систему по саморегулюванню. «Наша система в найвищій мірі саморегулююча, спрямовуюча і навіть здатна до самовдосконалення. Найголовніше, найсильніше та постійно існуюче враження від вивчення вищої нервової діяльності нашим методом – це надзвичайна пластичність цієї діяльності, її величезні можливості: ніщо не залишається нерухомим, а усе завжди може бути досягнуто, змінюватись на краще, були б лише створені відповідні умови» [5].

За визначенням А.Я. Арета, «самовиховання – це розвиток людиною або колективом своїх позитивних та викорінення негативних якостей» [6]. Потреба в самовихованні може виникнути тільки тоді, коли особистість свідомо відноситься до дійсності, до своїх обов'язків, починає дивитись у майбутнє, будувати життєві плани, усвідомлюючи, що реалізація цих планів потребує певного рівня розвитку внутрішніх якостей людини.

Ось чому у справі самовиховання важливе місце займають цілеспрямовані зусилля самої молодшої людини. В процесі спортивних занять молода людина вивчає себе, уточнює свої сильні та слабкі сторони, намічає план фо-

рмування та удосконалення тих чи інших фізичних і морально-вольових якостей, тобто стає на шлях самовиховання.

О.І. Кочетов вказує, що «фізичний розвиток підвищує ефективність діяльності людини в інтересах суспільства, в той же час фізичний розвиток слугує управлінню своїм тілом, забезпечує фізіологічну базу для ефективного розвитку психіки» [7].

Емоційність спортивної діяльності, різноманіття її позитивних мотивів, стремління до духовного та фізичного удосконалення дозволяє розглядати її як важливий засіб виховання. В той же час необхідно відмітити, що ефективність всебічного розвитку особистості значно збільшується, якщо молода людина проявляє уміння самостійно мислити, аналізує спортивну техніку і тактику, самостійно вирішує окремі біомеханічні задачі, здійснює самоконтроль та самооцінку при виконанні тих чи інших завдань. Це допомагає не тільки краще оволодіти спортивними вміннями та навичками, але й розвиває самостійність, допомагає намітити шляхи самовиховання. Заняття спортом привчають молодих людей стримувати емоції, володіти своїми почуттями, проявляти дисциплінованість та витримку.

Якщо у молодій людини поставлені цілі самовиховання, то формування вольових та фізичних якостей стає більш цілеспрямованим та ефективним. Самовиховання тільки тоді принесе користь, якщо воно опирається на правильну методіку.

Так, А.Я. Арет виділяє наступні методи самовиховання: самопримусення, здатність налаштуватись на виконання поставленого завдання, які зустрічаються у спорті дуже часто в умовах високого напруження (стресу). З інших методів необхідно відмітити самодисципліну, самообмеження, самовідмову. Для їх виконання спортсмен повинен пізнати себе, що він робить шляхом самоспостереження, самоаналізу, самообліку, самозвіту, самооцінки [8].

Самопізнання – початкова стадія самовиховання. Самопізнання вказує цілі та шляхи їх досягнення. Тому, якщо спортсменам можна пред'явити

до себе певні вимоги та цілеспрямовано будувати процес самовиховання, то підліткам-школярам, зазвичай, доволі важко це робити самотійно в силу невисокого рівня розвитку самосвідомості. Тільки молодь в певній мірі може сама активно включатись в процес самовиховання, що пов'язано з їх більш високою свідомістю, устремлінням зайняти достойне місце в житті після закінчення школи та бути більш стійкими до різноманітних впливів зовнішнього оточення. Л.І. Рувінський вказує, що самовиховання дозволяє особистості бути більш незалежною від зовнішніх умов та дає можливість самотійно визначати напрямок свого самовиховання. Він вказує, що роль самовиховання не може бути зведена ні до ізоляції від зовнішнього світу, ні до пристосування до нього, але воно відкриває новий етап в розвитку особистості. [9].

Виховання таких морально-вольових якостей, як сміливість, рішучість, цілеспрямованість спонукає до появи впевненості в собі, слугує бар'єром для різноманітних антисоціальних впливів. Спорт дозволяє не тільки активно боротись з різноманітними антисоціальними відхиленнями, але й більш легко переборювати різноманітні життєві труднощі.

Цілеспрямовані заняття спортом створюють великі можливості не тільки для розвитку творчої активності особистості. Значна частина якостей, що набувається людиною в процесі занять спортом, переноситься на навчальну, трудову та суспільну діяльність. Спортивна діяльність допомагає розвитку вольових рис характеру. Так, молоді люди часто відчувають страх в спорті, наприклад, перед виходом на ринг або килим для боротьби. Переборовши себе та справившись з негативними емоціями, молода людина отримує величезне задоволення. Їй знову хочеться відчути перемогу над собою. Поступово відчуття страху здійснює на неї усе менший вплив, у молодій людині з'являється впевненість у своїх силах. З часом ці вольові якості перетворюються в стійкі риси характеру.

Потреби є вихідним фактором, що спонукає до діяльності, і в їх виникненні вирішальна роль належить соціальному середовищу.

Безпосередніми джерелами дій людей, спрямованих на задоволення потреб, є інтереси. За ступенем значущості для особистості того чи іншого інтересу можна отримати уявлення про життєву спрямованість особистості. Найбільш загальним інтересом для багатьох молодих людей є спорт. Спортивний інтерес задовольняє потребу молоді у спілкуванні, в оволодінні цілою низкою необхідних соціальних якостей, допомагає самоствердженню особистості. В той же час наші спостереження показують, що значна частина молоді приходить в спортивну секцію під впливом своїх друзів та товаришів. В процесі занять у молодих людей з'являється інтерес до спортивної діяльності та потреба до самовдосконалення, з якою пов'язуються досягнення нових спортивних успіхів. З цією метою юнаки та дівчата вводять в своє життя елементи самовиховання, ведучи активну боротьбу з негативними звичками та нахилами.

Велике значення при цьому мають такі методи самовиховання, як самоаналіз та самооцінка. З цією метою спортсмен заводить щоденник тренувань. У ньому він аналізує свою поведінку, відмічає сильні та слабкі сторони, позитивні та негативні якості, намічає шляхи подолання негативних рис свого характеру.

Орієнтація молоді на творче засвоєння навчально-спортивної діяльності, перетворення її із такої що задається ззовні в самоцінну, таку що задовольняє соціальні та пізнавальні потреби людини, потребує упорядкованого (цілеспрямованого, доцільного) педагогічного впливу на її рухову, емоційно-чуттєву та інтелектуальну сфери. Процес формування людської індивідуальності стає керованим, якщо він проходить в педагогічній системі, де індивідуально прийняте завдання детермінує взаємодію певних компонентів, зміст яких відповідає суспільним та особистісним вимогам щодо засвоєння суспільно-історичного досвіду, цінностей фізичної культури, здорового стилю життя.

Таким чином, застосування молоддю вищевказаних методів самовиховання в процесі спортивної діяльності допомагає формувати позитивні якості особистості, дозволяє активно викорінювати негативні звички.

### Література

1. Батырев Э.М. Физическая культура для студентов: уч. пособие / Э.М. Батырев, А.В. Доронцев: Астраханская гос. мед. академия. – Астрахань, 2000. – 101 с. Библиогр.: с. 98-99.
2. Яременко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ [Текст]: навч. посіб. / Яременко Є.О.; Львів. держ. ун-т фіз.. культури, каф. анатомії і фізіології. – Вид. 2-ге, доопрац. і допов. – Л.: [б.в.], 2010. - 180 с.: рис., табл. - Бібліогр.: с. 169-178. – ISBN 978-966-2328-05-9.
3. Сичов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Автореф. дис... канд.. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. – К.: 2002. – 17 с.
4. Кудряшов Є.В. Настільна книга майбутнього вчителя фізичної культури: навч. посібник / Є.В. Кудряшов, С.В. Демерков, О.В. Зюзюков; Держ. заклад „Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка”. – Луганськ: ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2009. – 360 с. Бібліогр.: с. 346-355.
5. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. – М.: [б.в.], 1961. – С. 364.
6. Арет А.Я. Очерки по теории самовоспитания. - Фрунзе: [б.в.], 1961. – С. 15.
7. Кочетов А.И. Педагогические основы самовоспитания. – М.: изд-во «Знание», 1974. – С. 15. – Бібліогр.: 11 назв.
8. Арет А.Я. За разработку проблем самовоспитания в спорте // Теория и практика физкультуры – 1967. – № 7. – С. 30.
9. Рувинский Л.И. О сущности процесса самовоспитания // Вопр. психол. – 1968. – № 5. – С. 115.

### **Анотації та ключові слова**

В статті розглядаються питання фізичного самовиховання молоді як важливого засобу виховання, розвитку творчої активності особистості. Виділено ряд методів самовиховання молоді в процесі спортивної діяльності, які допомагають формувати позитивні якості особистості.

Ключові слова: самовиховання, фізична культура, методи самовиховання, самовираження, самоствердження, самопізнання, потреба в самовдосконаленні.

В статье рассматриваются вопросы физического воспитания молодежи как важного элемента воспитания, развития творческой активности личности. Выделено ряд методов самовоспитания молодежи в процессе спортивной деятельности, которые способствуют формированию позитивных качеств личности.

Ключевые слова: самовоспитание, физическая культура, методы самовоспитания, самовыражение, самоутверждение, самопознание, потребность в самоусовершенствовании.

The article deals with the questions of physical self-education of youth as an important means of education, development of creative personality activity. A number of methods of youth self-education in sports activities are distinguished which help to form positive personality qualities.

Key words: self-education, physical culture, methods of self-education, self-expression, self-affirmation, self-knowledge, the need for self-perfection.