

рівні однолітків, так і з викладачами. Багато студентів відчувають труднощі у повсякденному спілкуванні, не вміють проявляти емоції або керувати ними.

Отже, група – традиційний предмет соціально-психологічних досліджень. При цьому вивчаються процеси, що розвиваються всередині групи, і сама група як цілісний суб'єкт діяльності, що взаємодіє з іншими групами включений до системи суспільних відносин. Як ознаки критерію сприяння взаєморозвитку в групі навчальній виступають: 1) позитивна динаміка товариськості; 2) комунікативна готовність і прагнення до взаємодії; 3) доброзичливість і взаємний інтерес до потреб, бажань і емоційних станів один одного. Дослідження показують, що якщо за цими критеріями в ході навчання і виховання спостерігаються позитивні зрушення, то застосований метод навчання або виховання має високу психологічну і соціально-психологічну ефективність, що є найважливішим під час формування етичних взаємин між студентами політехнічного коледжу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лихачев Б.Т. Педагогика «курс лекцій». – М., 1996.
2. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М., 1984.
3. Новикова Л. И. О методологическом подходе в исследовании Воспитательного коллектива// Измерения в исследовании проблем воспитания. – Тарту, 1973.
4. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.

УДК 37.037

І.Г. Глухов

САМОВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

У статті розглядаються питання щодо самовиховання вольових якостей юних спортсменів. Розкрито основні методи, які використовуються при самовихованні.

The questions of self-education of volitional qualities of young sportsmen are examined in the article. Basic methods which are used for a self-education are exposed.

Актуальність дослідження. Постановка проблеми. Зміни у суспільно-політичному житті Української держави вимагають докорінної перебудови процесу виховання молодого покоління. Це засвідчено Конституцією України, Законами України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, Цільовою комплексною програмою “Фізичне виховання – здоров’я нації”, Концепцією фізичного виховання в системі освіти України. Однією з найбільш складних і значущих у вихованні є проблема волі, в основі якої лежить свідоме спрямування людиною своєї діяльності відповідно до поставлених цілей і завдань, здатність долати перешкоди на шляху їх досягнення. В переліку вольових якостей основними є цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність.

У розробці проблеми вольових якостей та їх виховання значну роль відіграли роботи І. Д. Беха, Л.С. Виготського, А.І. Висоцького, В.А. Іваннікова, Є.П. Ільїна, К.Н. Корнілова, В.А. Крутецького, А.Ц. Пуні, П.І.Розмислова, С.М.Рівеса, П.А. Рудика, В.І. Селіванова, Б.М. Смирнова, К.Д. Ушинського, О.А. Черникової, Т.І. Шульги.

Однак, усі зусилля педагогів, спрямовані на виховання та перевиховання є малоефективними без свідомої діяльності людини за допомогою власних зусиль по вдосконаленню себе, своїх якостей, поведінки та здібностей, без самовиховання.

У сучасних роботах з педагогіки та психології завжди приділялася значна увага проблемам самовиховання, але в силу різних причин, методика самовиховання не враховувала древні повчання, особливо пов’язані з релігією, недооцінювалися праці так

званих «буржуазних» педагогів та взагалі досить часто самовиховання пов'язувалося з вихованням колективізму, дисципліни, характеру. Усе це свідчить про необхідність проведення спеціальних досліджень у цьому напрямі.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз стану проблеми та надати певні рекомендаційні пропозиції щодо самовиховання вольових якостей спортсменів. Об'єктом дослідження є процес самовиховання, а предметом – самовиховання вольових якостей юних спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Проблеми самовиховання в спорті завжди розглядалися з двох позицій: виховання вольових якостей спортсменів та проблеми емоційної підготовки. В першу чергу хотілося б визначитися з вихідними термінами та поняттями: сила волі, вольова активність, вольові зусилля, вольові якості. Майже всі педагоги та психологи (А.І. Висоцький, А.Ц. Пуні, О.А. Черникова та ін.) вказують на те, що воля проявляється в діях, пов'язаних з подоланням перешкод різної ступені складності, а вольове зусилля необхідне для подолання цих складностей. Вольове зусилля – це характерний момент вольової діяльності. Вольова активність та сила волі поняття, котрі досить часто позначають вище проявлення волі людини та активність її свідомості.

У найзагальнішому вигляді самовиховання – це певний тип ставлення, дій щодо самого себе і власного майбутнього з точки зору відповідності певним моральним нормам [3: 129].

Мотивація вольової активності в сукупності з самоконтролем, породжуючи сценічні емоції (збудження, азарт та ін.), сприяє виникненню стану вольової готовності до екстремальної діяльності, в тому числі до змагальної. Видається найбільш раціонально розглядати мотив як побудження до прояву сили волі, а саму волю – як функцію організації трудової діяльності. Вольові якості – це перш за все: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність та ін., котрі необхідні в різних видах діяльності, та особливе місце займають в спортивній діяльності.

Управління процесом самовиховання вольових якостей з педагогічних позицій у першу чергу потребує рішення наступних задач: визначення рівня вольового розвитку; створення умов для прояву вольових якостей особистості спортсмена; поступове збільшення труднощів та пов'язаних з ними вольових навантажень; формування вольових якостей, котрі стабільно проявляються в різних ситуаціях, маючих гуманістичну та моральну спрямованість.

При самовихованні вольових якостей широко використовуються методи самонавіювання, самонаказу, самозмушення, самоконтролю, самосхвалення.

Самонавіювання – метод, заснований на взаємодії словом, проговоренням цільової установки для вдосконалення вольового зусилля. В самонавіюванні думка приймається за віру і не підлягає ніякому сумніву. Навіяна думка, ідея якісно допомагає юному спортсмену виконати вправу, яка потребує сміливості та рішучості. Самонавіювання не рідко допомагає позбавитися недомагання, хвороби.

Самонаказ – це чітка команда самому собі, котра являється стимулом для швидкого виконання якої-небудь дії чи прояву вольових якостей. Перший етап прояву такої якості як самоволодіння потребує самонаказу, а вже потім самоконтролю, самоперевірку та самооцінку виконаних дій.

Самозмушення – метод, коли виконується будь-яка дія «через не хочу».

Керівництво процесом самовиховання юних спортсменів не замикається лише рамками методів, спрямованих на постійну напругу, постійні вольові зусилля, потребуючі великих фізичних та психічних навантажень. Всі добре знають, що одним із важливих принципів спортивного тренування є хвилеподібність тренувальних навантажень. Хвилеподібність повинна мати місце і в роботі, і у самовихованні. Жити в напрузі постійно

нелегко, та й немає необхідності. Тому у самовихованні вольових якостей, також як і при фізичній підготовці необхідно розслаблення, заспокоєння.

Як особливий вид діяльності самовиховання вимагає активного усвідомлення особистістю власного «Я» (самосвідомість), стосунків з навколишнім світом (світогляд, самого процесу роботи над собою [1: 15,39].

Правила, котрі повинен пам'ятати юний спортсмен [2: 169]:

1. Перемога над самим собою – умова всіх інших перемог;
2. Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні;
3. Зроби краще і більше сьогодні, щоб перемогти завтра;
4. Терпіння та труд – все перетруть;
5. Виховуй в собі самодисципліну – якість, котра лежить в основі всіх прийомів та методів самовиховання.

Не виникає сумнівів у необхідності вироблення у тренера-викладача певних правил, котрих він повинен дотримуватися при вихованні вольових якостей у юних спортсменів. Можна сформулювати наступні основні правила:

1. Зустрічаючись з вихованцями під час учбово-тренувальних занять та змагань, необхідно постійно напам'ятовувати юним спортсменам, що вольові якості виховуються в боротьбі з труднощами, в боротьбі з самим собою. Для того, щоб все сказане про виховання моральних та вольових якостей стало переконанням спортсмена, необхідна велика самосвідомість та активне самовиховання;
2. Організованість, програма, дисципліна. При можливості запрошувати на заняття та змагання видатних спортсменів, ветеранів спорту, війни, праці, які в своїх словах та привітаннях юним спортсменам підкреслюють силу волі, сміливість, завзятість та інші якості особистості, котрі мають значення у вольовій підготовці;
3. Один раз на тиждень включати в програму учбово-тренувального заняття вправи, які потребують підвищеного ризику та створення критичних ситуацій для проявлення сміливості та рішучості;
4. Створення необхідних умов для вивчення своїх можливостей кожним спортсменом та аналізу під час тренувань, змагань та при підведенні підсумків спортивних досягнень;
5. Чим вище спортивна майстерність, тим більше уваги необхідно приділяти вольовій підготовці спортсмена.

Виховання вольових якостей здійснюється тренером-викладачем на основі використання словесних, наочних та практичних методів та методичних прийомів. Це потребує постійної роботи з формування в спортсменів знань про вольові якості, їх значення в спорті та повсякденному житті, про необхідність самовиховання та вивчення методів і прийомів вольової підготовки.

Лекції та бесіди про вольову підготовку слід проводити на початку учбово-тренувальних зборів, перед тренуванням та змаганнями. Лекції та бесіди створюють необхідні теоретичні передумови для досягнення більшої працездібності, виконання спортивного режиму. Для їх проведення запрошуються психологи, педагоги, видатні спортсмени.

У процесі спортивної діяльності юний спортсмен орієнтує себе на самовиховання дисциплінованості, активної самостійності, стійкості, наполегливості, завзятості, цілеспрямованості. Кожна вольова якість має найбільш прийнятні для розвитку засоби та методи. Наприклад, основними засобами та методами виховання цілеспрямованості є:

1. Розширення теоретичних відомостей про тенденції розвитку свого виду спорту, щоб юним спортсменам були близькі та зрозумілі ближні та дальні перспективи в розвитку техніки, тактики та інших особливостей обраного виду спорту;
2. Планування учбово-тренувального заняття тільки з цілевою спрямованістю, а не тільки за обсягом та інтенсивністю;
3. Оцінка кожного заняття та результату за рівнем досягнення поставленої мети.

Дисциплінованість – якість, котра як би об'єднала в собі моральні та вольові ознаки. Дисциплінованість – це вміння підпорядковувати свої дії вимогам, правилам та нормам прийнятим в суспільстві, закріпленим в спортивній етиці та правилах змагань. Виховання дисциплінованості слід починати з першого заняття. Суворе виконання правил тренування, чітке виконання вказівок тренера, відмінна поведінка на спортивних заняттях, дома, в школі, на вулиці, звичка доводити будь-яке доручення до кінця без усіякого контролю та змушення зі сторони тренера. Велике значення для виховання дисциплінованості відводиться виконанню спортивного режиму, відмові від звичок, що порочать облік спортсмена: паління, вживання алкоголю, наркотичних засобів, допінгу, грубість, безпардонність. Тренер ні в якому разі не повинен знижувати вимоги до своїх учнів, жодне порушення не повинно залишитися осторонь та без уваги і покарання зі сторони тренера й колективу.

Самостійність та ініціативність – важливі якості кожного спортсмена. Вміння намітити цілі та план дій, самостійно приймати й здійснювати рішення, потребує прояву волі, а це значить, що необхідність в цьому завжди є. Особливо роль цих якостей зростає для спортсменів вищого класу – майстрів спорту, майстрів спорту міжнародного класу, коли головне значення набувають індивідуальні особливості спортсмена. Тренер у цьому випадку більше консулює, радить, заохочуючи ініціативи та самостійність юного спортсмена. Ініціативність складається в здібності до самостійних вольових дій. Для розвитку ініціативності широко використовуються спортивні та рухливі ігри, в котрих учні повинні швидко та правильно оцінювати та реагувати на обставини, що раптово виникли, продумувати та обирати раціональний план дій.

Спокійність – це вольова якість, котра проявляється в особливо важких обставинах. Основними компонентами цієї якості є мужність, витримка, завзятість в досягненні поставленої мети, воля до перемоги. Однією з необхідних умов для виховання стійкості є організація таких занять та ситуацій, в котрих містяться елементи найбільш підвищених труднощів.

Під час змагань вольові якості особистості юного спортсмена проявляються у всій своїй сукупності. Участь у змаганнях потребує максимальної вольової напруги, тому що підводить результат багатолітньої напруженої праці або певного етапу підготовки спортсмена.

Важливе значення має оцінка тренером саме вольової активності, не дивлячись на помилки в техніці, тактиці, фізичної та іншої підготовки. Як правило, юні спортсмени досить гостро переживають поразки, однак це не повинно бути об'єктом постійної критики, приниження достоїнства спортсменів, особливо, якщо недоліки пов'язані з вольовою підготовкою. Зауваження тренера повинні містити й критику й схвалення яких-небудь дій, надію та впевненість у тому, що не все втрачено, намітити шляхи виправлення та можливості наверстати втрачене.

Висновки:

1. Проблема самовиховання вольових якостей юних спортсменів є недостатньо розкритою та потребує подальшого наукового дослідження, адже ті педагогічні умови, форми та методи, що використовуються у позашкільних навчальних закладах фізкультурно-спортивної спрямованості потребують суттєвих змін;
2. Самовиховання вольових якостей є досить важливим в педагогічній теорії та практиці, оскільки раціональне його використання надає змогу сформувати особистість спортсмена як вольової, мужньої, цілеспрямованої, стійкої, самостійної та ініціативної людини. Що в свою чергу надасть суспільству повноцінно та гармонійно розвинену особистість.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арет А.Я. Основные положения теории самовоспитания: Автореферат. ... докт. пед. наук. – Л., 1964. – С. 15, 39.

2. Бабаков А.И. Основы методики самовоспитания школьников средствами спорта и туризма / А.И. Бабаков, В.В. Кочетков, Г.В. Шуховецкая // Сборник трудов ученых РГАФК 1999 г. – С. 169-171. – М.: 1999.
3. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання. – К. 1998. – С. 129-130.
4. Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте: (метод. письмо) / А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1969. – 23 с.

УДК 371:37.064.2 – 053.6

А.В. Горлова

ЗАСТОСУВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ ВИХОВНИХ ВПЛИВІВ У КРИЗОВІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

У статті розкриваються суперечності кризи підліткового віку, аналізуються умови успішної взаємодії вихователя з підлітками й розглядаються деякі емоційно-когнітивні способи управління процесом виховання.

The article views contradictions of the teenage crisis as well as analyzes conditions of successful interaction of an educator and teenagers, and investigates certain pedagogical emotional – cognitive ways of managing the education process.

Гуманізація національної системи освіти, інтенсивний пошук і розробка нових ефективних педагогічних технологій є найважливішими завданнями педагогічної науки сьогодні. В основу освітньої реформи, яка реалізується в Україні, покладено нову філософію освіти, а провідним напрямком навчально-виховного процесу є перехід до особистісно зорієнтованої системи виховання. Саме остання дає можливість створити оптимальні умови успішного формування високоморальної особистості, здатної активно впливати на оточення та реалізувати власний потенціал зростання. Особливої уваги, на нашу думку, потребує розгляд нових підходів до виховання підлітків у *кризові* періоди їх розвитку. Розгляд цього питання не є випадковим. За ствердженням Е.Еріксона, підлітковий вік є найважливішим і найбільш важким періодом людського життя, а психологічна напруженість, яка супроводжує формування цілісності особистості, залежить не тільки від фізіологічного дозрівання, важливості розв'язування реальних дорослих задач, але й від духовної атмосфери суспільства, в якому людина існує, від внутрішньої суперечливості суспільної ідеології [4: 250]. Адже сучасна молода людина живе в складних умовах соціальної й фінансової нестабільності, руйнування старих авторитетів й переосмислення цінностей. Ці негативні тенденції у сукупності з внутрішніми суперечностями підліткового віку сприяють виникненню порушень у становленні особистості, ведуть до зниження рівня соціальної адаптації підлітка.

У зарубіжній й вітчизняній науці створені фундаментальні передумови вирішення багатьох проблем, які виникають в кризові періоди розвитку дитини. Вагомий внесок у дослідження поведінки підлітків у складних життєвих умовах зробили Л.С.Виготський, Л.І.Божович, А.Л.Венгер, В.М.Поліщук, А.Н.Волкова, І.Г.Малкіна-Пих. Психолого-педагогічним проблемам виховання дітей підліткового віку присвятили свої праці В.О.Сухомлинський, І.Д.Бех, О.Крушельницька, Ю.Кушнер, М.Г.Яновська. Вивчення особливостей становлення особистості в умовах соціальної кризи – тема наукових досліджень А.О.Реана, Д.І.Фельдштейна й А.Гостюшина.

Однак, у педагогічній літературі проблема практичної спрямованості виховання сучасних підлітків у кризові періоди їх розвитку не знайшла ще достатнього висвітлення. Успішність взаємодії «педагог-підліток» повинна визначатися *активністю* самих дітей у постановці виховних завдань та пошуку їх вирішення, *набуттям* вихованцями моральних надбань, які регулюють поведінку. Цей досить складний процес потребує від педагога досконалого знання внутрішнього світу дитини, її власних особливостей, бажання й