

## **ФОРМУВАННЯ САМОПІЗНАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТУ ТА ЇХ АНАЛІЗ**

*У статті розглядаються результати досліджень із впливу комплексу компонентів на формування самопізнання в процесі фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. Серед компонентів розглядаються мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний, перетворювально-творчий, оцінювально-коригувальний.*

*The results of researches about the influence of components on forming of self-knowledge during the process of calisthenics of the future frontier guards are viewed in the article.*

Проблема самопізнання є однією з кардинальних проблем педагогіки, психології й процесу виховання особистості в цілому. У ній знаходяться витoki безлічі питань, наприклад, таких як: формування потреби знання про себе, розвиток пізнавальних інтересів, самостійності забезпечення глибини й міцності знань, визначення рівнів фізичної активності тощо [1]. Залежно від ставлення особистості до процесу самопізнання, її залучення до нього, виділяють різні рівні, які можуть бути низького – репродуктивного й високого – продуктивного характеру [2].

Підвищення рівня процесу самопізнання майбутніх офіцерів-прикордонників визначає наявність та використання компонентів, що дозволяють фіксувати й аналізувати позицію курсантів. Тому метою статті обрали результати досліджень із формування компонентів самопізнання у процесі фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників.

Дослідно-експериментальне обґрунтування сукупності компонентів формування готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до самопізнання в процесі фізичної підготовки й реалізації її на практиці у ВВНЗ дали в цілому позитивні результати.

У ході експерименту використовувалася методика кількісного і якісного оцінювання його змісту. В якості показників було обрано характеристику структурних компонентів самопізнання. Оцінювання відбувалося в балах.

**Мотиваційно-ціннісний компонент.** Оцінювання сформованості мотиваційно-ціннісного компонента самопізнання курсантів показало, що до початку експерименту в групах, що порівнювалися, відзначено низькі й середні показники. Після експерименту курсанти експериментальної групи одержали високі бали, у контрольної – результати практично не змінилися. Статистичний аналіз виявив, що перед початком експерименту контрольна й експериментальна групи статистично не відрізнялися ( $U=0,237$ ) на рівні значущості ( $p=0,05$ ). У ході експерименту відбулися зміни в експериментальній групі ( $T=7,017$ ) на рівні значущості ( $p=0,001$ ); у контрольній групі зміни не носили статистично достовірного характеру ( $T=0,103$ ) на рівні значущості ( $p=0,05$ ). Така закономірність характерна для всіх компонентів. Ця тенденція проглядається також й за всіма критеріальними показниками: перший\* – використання самопізнання для усунення недоліків у соматичному розвитку; другий\*\* – адекватна своїм можливостям постановка цілей і завдань самовдосконалення; третій\*\*\* – установка на мотивацію успіху в підвищенні якості рухових дій.

Виходячи з отриманих даних, ми визначили рівні сформованості цього компонента (табл. 1). До експерименту за всіма критеріальними показниками у курсантів експериментальної й контрольної груп високий рівень не зафіксований, середній – приблизно однаковий (від 26,9% до 36,5%). Аналогічна ситуація складається й з низьким рівнем, його результати становлять – від 63,5% до 73,1%. Це свідчить про те, що в обох групах отримані результати, що характеризують курсантів, у яких прагнення до

самопізнання не виявлено. За період проведення експерименту в експериментальній групі на лекційних заняттях особлива увага приділялася оволодінню курсантами медико-біологічними й психолого-педагогічними знаннями про людину, аналізувалися психофізичні можливості організму. Проводилися консультації щодо використання прийомів самопізнання для усунення недоліків у соматичному розвитку, всі дані заносилися до щоденника самоконтролю.

Таблиця 1

**Розподіл курсантів за рівнями сформованості мотиваційно-ціннісного компонента самопізнання за період експерименту**

Рівні	Кількість курсантів (%)															
	1-й критеріальний показник*				2-й критеріальний показник**				3-й критеріальний показник***				Середнє значення показника			
	До		Після		До		Після		до		після		До		Після	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Високий	-	-	71,1	-	-	-	69,2	-	-	-	65,4	-	-	-	68,6	-
Середній	36,5	34,5	25,1	36,5	34,6	32,7	28,9	30,8	30,8	26,9	34,6	25,0	34,0	31,4	29,5	30,7
Низький	63,5	65,5	3,8	63,5	65,4	67,3	1,9	69,2	69,2	73,1	-	75,0	66,0	68,6	1,9	69,3

Таким чином, за першим критеріальним показником в експериментальній групі високий рівень сформованості показали 71,1% курсантів, а з низьким – 3,8%. Контрольна група показала значно нижчі результати.

Позитивні зрушення за другим критеріальним показником відзначено в 98,1% курсантів експериментальної групи, у курсантів контрольної групи – тільки в 30,8%. Курсанти забезпечувалися оперативно-поточною інформацією щодо результатів навчання, рівнів фізичної підготовленості, перспективах фізичного вдосконалення. Заняття ґрунтувалися на освоєнні курсантами внутрішньої, тілесної природи людини. Тестування курсантів, проведене на завершальному етапі роботи, показало, що в експериментальній групі задоволеність заняттями фізичною підготовкою статистично ймовірно виросла ( $T=5,637$ ), а незадоволеність статистично ймовірно знизилася ( $T=2,524$ ). У контрольній групі ці показники не мають такої виразності.

**Когнітивний компонент.** Перед початком експерименту контрольна й експериментальна групи статистично ймовірно не відрізнялися ( $U=0,935$ ) на рівні значущості ( $p=0,05$ ). Після обробки оцінок підготовленості за окремими критеріальними показниками когнітивного компонента самопізнання, ми визначили рівні його сформованості (табл.2).

За час проведення експерименту спостерігалися істотні зміни результатів. Якщо за кожним критеріальним показником високий рівень у контрольній й експериментальній групах відсутній, то середній і низький рівні в них приблизно однакові. Протягом усього експерименту в курсантів експериментальної групи відбувався безперервний процес формування базових знань, що здійснювався на лекційних, методико-практичних й навчально-тренувальних заняттях. Зміст ключових тем відповідав психолого-педагогічним знанням щодо процесу самопізнання. На завершення експерименту спостерігаються суттєві

розбіжності між контрольною й експериментальною групами. Оцінки другого критеріального показника когнітивного компонента виявилися схожі з даними за першим показником.

Таблиця 2

**Розподіл курсантів за рівнями сформованості когнітивного компонента самопізнання за період експерименту**

Рівні	Кількість курсантів (%)																
	1-й критеріальний показник*				2-й критеріальний показник**				3-й критеріальний показник***				Середнє значення показника				
	До		Після		до		Після		до		після		До		Після		
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	
Високий	-	-	67,3	-	-	-	44,2	-	-	-	-	61,6	-	-	-	57,7	-
Середній	13,5	15,4	26,9	17,3	3,8	3,8	50,0	3,80	32,7	30,8	34,6	26,9	16,7	16,7	37,2	16,0	
Низький	86,5	84,6	5,8	82,7	96,2	96,2	5,8	96,2	67,3	69,2	3,8	73,1	83,3	83,3	5,1	84,0	

Примітка. \* – володіння базовими знаннями щодо процесу самопізнання.

\*\* – поява незалежних думок та їх аргументація з питань самопізнання.

\*\*\* – розширення сфери пізнавальних інтересів у пізнанні власного Я.

Таким чином, позитивний рівень готовності курсантів до самопізнання за другим критеріальним показником склав в експериментальній групі 94,2%, а в контрольній – 3,8%.

Третій когнітивний показник характеризувався розширенням сфери пізнавальних інтересів до власного Я. Виходячи з опитування курсантів до початку експерименту, низький рівень показали в експериментальній групі – 67,3%, у контрольній групі – 69,7%, середній показник приблизно однаковий, а високого рівня не показала жодна з груп. До програми теоретичного розділу включалися теми бесід, що відбивали специфіку пізнання особистості, наприклад: “Твоє фізичне Я”, “Самоактуалізація в самопізнанні”, “Соціальні аспекти процесу самопізнання у фізичній підготовці” й ін. Позитивний рівень за третім критеріальним показником когнітивного компонента процесу самопізнання показує в експериментальній групі 96,2%, у контрольній значно менше – 26,9%.

**Діяльнісний компонент.** Після виявлення підготовленості курсантів за окремими критеріальними показниками діялісного компонента самопізнання в процесі фізичної підготовки, визначали рівні сформованості цього структурного компонента. Аналізуючи результати, ми відмітили ситуацію, схожу з попередніми компонентами. Таким чином, можна стверджувати, що до експерименту курсанти обох груп були приблизно однакової підготовленості. Позитивний результат після експерименту за другим критеріальним показником в експериментальній групі – 92,3%, у контрольній – 30,8%. За третім критеріальним показником позитивний рівень в експериментальній групі склав 86,5%, у контрольній групі 36,5%.

Центральним елементом фізичної підготовки є базові фізичні якості, які визначають рухові можливості людини й енергетичну базу його рухової активності. Розвинена рухова сфера сприяє ефективній реалізації гуманітарних функцій фізичної підготовки, забезпечує

готовність курсанта до самопізнання, самоосвіти, саморозвитку. Позитивна динаміка результатів свідчить про те, що внесені доповнення до змісту програми з фізичної підготовки не змінюють традиційної уяви про неї як про дисципліну, що формує соматичний вигляд людини, її фізичний розвиток і різнобічну рухову підготовленість. Результати дослідження рухової підготовленості курсантів протягом експерименту показали, що в експериментальній групі відбулися статистично достовірні зміни по всіма запропонованими тестами ( $p < 0,05$ ), тоді як у контрольній групі покращення результатів не мало статистичної ймовірності ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 3

**Розподіл курсантів за рівнями сформованості перетворювально-творчого компонента самопізнання за період експерименту**

Рівні	Кількість курсантів (%)															
	1-й критеріальний показник*				2-й критеріальний показник**				3-й критеріальний показник***				Середнє значення показника			
	До		Після		до		Після		до		після		До		Після	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Високий	-	-	36,5	-	-	-	40,4	1,9	-	-	38,4	5,8	-	-	38,4	2,6
Середній	17,3	21,1	38,5	19,2	13,5	13,5	42,3	11,5	15,4	17,3	52,0	19,2	15,4	17,3	44,3	16,6
Низький	82,7	78,9	25,0	80,8	86,5	86,5	17,3	86,6	84,6	82,7	9,6	75,0	86,4	82,7	17,3	80,8

Примітка. \* – уміння розвивати фізичні якості з використанням різноманітних рухових дій. \*\* – готовність до використання нових засобів і методів для вирішення нових рухових завдань в умовах ВВНЗ. \*\*\* – розробка комплексів вправ для корегування індивідуальних особливостей психофізичного розвитку.

**Перетворювально-творчий компонент.** Після визначення оцінки підготовленості за всіма критеріальними показникам перетворювально-творчого компонента самопізнання курсантів у процесі фізичної підготовки ми визначили рівні сформованості компонента в цілому (табл.3).

Протягом експерименту курсанти експериментальної групи навчалися варіативно використовувати знання, уміння, навички, досвід рухових дій для саморозвитку й самовдосконалення. Успішне оволодіння творчим мисленням забезпечувалося шляхом оволодіння методами самостійної роботи, активізації пізнавальної діяльності, самоконтролю динаміки станів, якостей й умінь. Результати аналізу результатів якісних і кількісних характеристик рівня розвитку творчого використання засобів фізичної підготовки в процесі самопізнання показав істотну перевагу курсантів експериментальної групи ( $P < 0,05$ ) над курсантами контрольної.

До навчально-тренувальних занять включалися вправи різноманітного характеру. Підбиралися нестандартні ситуації, при вирішенні яких потрібно було підібрати вправи відповідно до розвитку певної рухової якості. Потім ці дії колективно аналізувалися, виявлялися помилки, недоліки. У зв'язку із цим курсанти експериментальної групи могли вміло здійснювати розвиток фізичних якостей, використовуючи різноманітні рухові дії.

Позитивний результат за першим критеріальним показником в експериментальній групі склав 75%, у контрольній – 19,2%.

Другий критеріальний показник досить складний, тому курсанти в експериментальній групі протягом усього експерименту навчалися використовувати нові засоби й методи для вирішення виникаючих рухових завдань, поступово вони ускладнювалися умовами, що змінюються. Для цього на навчальних заняттях штучно створювалися мінливі умови й пропонувалося кілька методів вирішення ситуації, курсанти підбирали адекватний собі метод. До навчально-тренувальних занять включалися тактичні вправи з арсеналу “абетки” популярних видів спорту: міні-футболу, волейболу, оздоровчого бігу й ін.; активно застосовувалися рухливі ігри для розвитку різних фізичних якостей. Позитивний результат за другим критеріальним показником в експериментальній групі склав 82,7%, у контрольній – 13,4%.

Для повноцінного пізнання себе в процесі фізичної підготовки активно використовувалися вправи для корегування індивідуальних особливостей психофізичного розвитку, проводилися індивідуальні заняття, де обговорювалися й корегувалися комплекси вправ. Результати корекції заносилися до щоденників самоконтролю.

Позитивний показник третього критеріального показника в експериментальній групі склав 90,4%, у контрольній – 25%.

**Оцінювально-корегувальний компонент.** Визначивши ступінь підготовленості курсантів за окремими критеріальними показниками оцінювально-корегувального компонента самопізнання у процесі фізичної підготовки, можна виявити рівні сформованості оцінювально-корегувального компонента самопізнання (табл. 4). Реалізація оцінювально-корегувального компонента готовності до самопізнання будується в основному з урахуванням пізнавальної самостійності курсантів, де вольова сфера особистості відіграє домінуючу роль.

Таблиця 4

**Розподіл курсантів за рівнями сформованості оцінювально-корегувального компонента самопізнання за період експерименту**

Рівні	Кількість курсантів (%)															
	1-й критеріальний показник*				2-й критеріальний показник**				3-й критеріальний показник***				Середнє значення показника			
	До		Після		до		Після		До		після		До		Після	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Високий	-	-	34,6	-	-	-	65,4	-	-	-	78,8	-	-	-	59,6	-
Середній	19,2	23,1	50,0	21,2	25,0	17,3	34,6	15,4	5,8	-	19,2	9,6	16,7	13,5	34,6	15,4
Низький	80,8	76,9	15,4	78,8	75,0	82,7	-	84,6	94,2	100	1,9	90,4	83,3	86,5	5,7	84,6

Примітка. \* – здійснення корегування в розвитку вольової сфери особистості за даними самопізнання.\*\* – постановка найближчих, середніх і довгострокових цілей у процесі саморозвитку і їхнє корегування.\*\*\* – корегування “Я-концепції” на основі позитивних змін у психофізичному розвитку.

У цьому критеріальному показнику важливу роль відведено володінню прийомами й видами діяльності, спрямованими на фізичне вдосконалення особистості, оскільки неможливо здійснювати корекцію не розбираючись у сутності питання. У зв'язку із цим на лекційних заняттях, методичних семінарах обговорювалися поняття “вольова сфера особистості”, прийоми її корегування. В індивідуальних бесідах перевірялося володіння методиками дослідження власної діяльності. За першим критеріальним показником експериментальна група показала в цілому позитивні результати. Високого рівня до експерименту не було. Після експерименту результати значно відрізняються. В експериментальній групі низький рівень показали 15,4% курсантів, у контрольній – 78,8%.

Позитивний результат після експерименту за першим показником в експериментальній групі склав 84,6%, у контрольній – 21,2%.

Вивчення ставлення курсантів до самопізнання на основі опитувань і бесід дозволило конструювати зміст навчального матеріалу, орієнтувати його на забезпечення зацікавленості, створюючи при цьому можливості для співтворчості курсантів і викладачів. Із цією метою виділялися резервні теми занять, спрямовані на формування усвідомленої, самостійно прийнятої установки на опрацювання програми роботи над собою. Створені умови сприяли довгостроковому плануванню програми вдосконалення особистості. Курсантами велася розробка найближчих, середніх і далеких перспектив індивідуального розвитку засобами фізичної підготовки, формування вміння і бажання самостійного поповнення своїх знань, удосконалення вмінь і навичок. Позитивний рівень після експерименту за другим критеріальним показником оцінювально-корегувального компонента в експериментальній групі склав 100%, у контрольній – 15,4%.

У ході вивчення теоретичного розділу програми відбувалося знайомство з особливостями особистості, з'ясовувалося поняття “Я-концепція”, вивчалися закономірності, принципи й умови, що лежать в основі формування “Я-концепції”. Досвід, що здобувався на теоретичних заняттях дозволяв сформуванню індивідуальний стиль інтелектуальної діяльності курсантів, у якій акценти було спрямовано на самостійність, усвідомленість, цілеспрямованість. За таких умов курсантові легко грамотно вносити корекцію до “Концепції”. У процесі навчання організовувалися консультації у формі активного діалогу між викладачем і курсантами за конкретними проблемами, що виникали в курсантів у процесі самопізнання, таким чином, теоретичний матеріал щодо формування “Концепції” засвоювався в ході вирішення конкретних завдань.

Після експерименту позитивний рівень за третім критеріальним показником оцінювально-корегувального компонента в експериментальній групі склав 98%, а в контрольній – 9,6%.

У ході дослідження одержала підтвердження гіпотеза про взаємозв'язок компонентів самопізнання в процесі фізичної підготовки курсантів. Виявлено кореляційну залежність між всіма компонентами самопізнання. Це дає підставу стверджувати позитивний вплив реалізованої структурно-функціональної моделі формування готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до процесу самопізнання в процесі фізичної підготовки.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Гальперин П.Я. Введение в психологию. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 150 с.
2. Луценко В.К., Муцынов С.С., Седов А.Н. Самообразование и самовоспитание преподавателей военно-учебных заведений. – М.: Воениздат, 1978. – 157 с.