

Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У сучасній Україні молодь формується в складних соціокультурних умовах економічної та політичної нестабільності, неврівноваженості соціальних процесів, криміногенності суспільства. Зростає кількість молодих осіб, які ще в шкільному віці долучаються до тютюнопаління, алкоголізму та наркоманії. Значна частка студентської молоді негативно ставиться до власного здоров'я, здорового способу життя. Основними причинами цієї деструктивної поведінки є психологічний дискомфорт, загальна втрата духовних орієнтирів, девальвація загальнолюдських цінностей, несформованість почуття терпимості, толерантності, милосердя, доброти, що викликає апатію, нерозуміння сенсу життя [8].

У науково-методичній літературі, державних документах, періодичній пресі все частіше можна натрапити на публікації, у яких проголошується теза про необхідність поглиблення знань студентської молоді про фізичний розвиток, культуру здоров'я, здоровий спосіб життя. Тому сьогодні, як ніколи, зростає роль навчальних закладів у підвищенні не лише розумових якостей особистості, а й удосконалення її фізичної, психологічної та моральної підготовки до активного життя й професійної діяльності. Передбачається не лише набуття певного “багажу” знань, а й ефективного та свідомого практичного застосування їх в умовах сьогодення. Оскільки все це може здійснити лише здорова у фізичному, психічному та моральному плані людина, то постає потреба в залученні студентів до самовиховання й самовдосконалення, що є передумовою для розв'язання проблеми зміцнення здоров'я загалом і формування здорового способу життя, зокрема.

Такі погляди відтворені в працях філософів і соціологів, психологів, педагогів, медиків, фахівців галузі фізичного виховання [1; 5].

Аналіз психолого-педагогічних джерел [3; 4; 6; 7] дав змогу розкрити сутність поняття “культура здоров'я” й на цій основі розробити систему методичного забезпечення формування здорового способу життя студентів із використанням засобів фізичної культури та елементів самовиховання.

Культура здоров'я – поняття багатопланове, воно є не лише часткою загальної культури людини, а й зумовлює її розвиток. Високий рівень культури здоров'я має та людина, яка є не лише його “споживачем”, а й “виробником” [2]. Та людина, яка взаємодіє з природою, веде здоровий спосіб життя, гуманно ставиться до оточуючих, має високий рівень культури здоров'я. Тому кожній людині необхідно дотримуватися здорового способу життя, розвивати бажання до самовдосконалення.

Високо оцінюючи роль особистісних зусиль у формуванні особистості, педагогічна наука вимагає підвищення активності особистості студента у власному формуванні, включаючи її в процес самовиховання.

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати основи самовиховання студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводилося зі студентами Волинського національного університету імені Лесі Українки. У педагогічному експерименті задіяно 90 студентів старших курсів.

Протягом 2008–2010 р. ми вивчали ставлення студентів до здорового способу життя й пропону вали шляхи самовиховання. Із цією метою проводились анкетування, бесіди, настанови про основи самовдосконалення.

У ході експерименту встановлено, що 31,1 % студентів мають низький рівень культури здоров'я,

не відчують потреби в самооздоровленні та самовихованні, займаються самолікуванням, пере оцінюють резервні можливості свого організму. Можливо, тому поширюється захворюваність серед студентської молоді.

Бесіди сприяли, щоб студенти чітко визначилися з тими цінностями, які для них у житті найголівніші (навчання, сім'я, друзі, зовнішність, фізична досконалість, гроші, доброта, здоров'я, духовність), і на цій основі обміркували всі цілі, яких хочуть досягти в житті; обґрунтували різницю між цінностями й метою; визначили, яка мета для них найголівніша. Адаже цінності зазвичай залишаються незмінними, а от цілі змінюються. Досягнувши якоїсь цілі, ми ставимо собі іншу.

У ході дослідження виявлено, що для 78,9 % студентів найголівнішою ціллю є знайти хорошу роботу. 10 % прагнуть поїхати на літній відпочинок за кордон, 8,9 % на перше місце поставили бажання схуднути й лише 2,2 % студентів поставили на перше місце позбавлення від шкідливої звички тютюнопаління (рис. 1).

Прикрим є той факт, що зовсім незначний відсоток (2,2 %) студентів виявили бажання позбутися звички паління цигарок, адже серед анкетованих 90 осіб 53,3 % мають цю шкідливу звичку, яку аргументували як засіб заспокоєння. Хоча дослідженнями науковців доведено, що нікотин, навпаки, підвищує рівень гормонів стресу, а полегшення, яке нібито відчуває людина, закуривши, є, радше наслідком тимчасового заспокоєння нікотинового голоду. Наукою доведено, що тютюновий дим уражає буквально всі системи й органи людини.

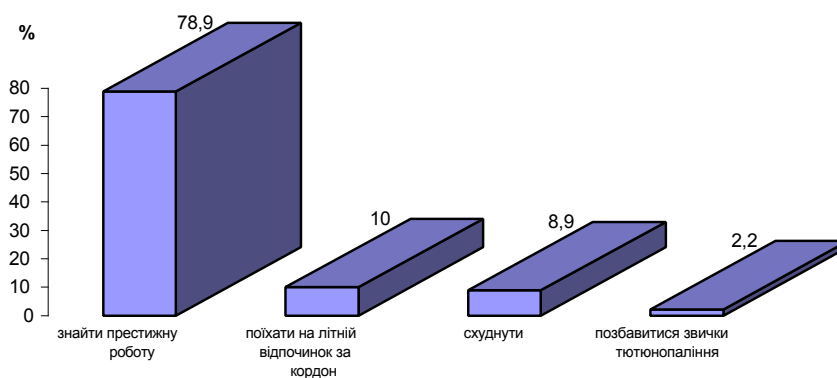


Рис. 1. Найголівніші цілі студентів

Для позбавлення від звички тютюнопаління ми давали студентам низку практичних порад, зокрема:

- більше займатися фізичними вправами;
- споживати здорову їжу;
- більше часу відводити для сну;
- щодня виконувати дихальні вправи;
- уникати тих компаній, де палять цигарки.

Високо оцінюючи роль особистісних зусиль у формуванні особистості, педагогічна наука вимагає підвищення активності особистості студента у власному формуванні, включаючи її в процес самовиховання.

Перший етап самовиховання пов'язаний із психолого-педагогічною підготовкою студента, у ході якої здійснюється формування суспільно значимих мотивів самовиховання; фізичне вдосконалення, набуття вмінь і навичок із фізичного виховання та спорту. При цьому найголівнішими є три аспекти самовиховання: зміцнення здоров'я, досягнення всестороннього фізичного розвитку, вдосконалення фізичної підготовленості. На цьому етапі ми сприяли актуалізації мотивів роботи над собою, спонукали студентів до самопізнання своїх можливостей.

На другому етапі навчали методів і прийомів роботи над собою, включаючи самоконтроль та самооцінку результатів фізичного виховання й самовиховання. Виходячи з того, що самопізнання слугує внутрішньою передумовою й стимулом до самовиховання, студенти поглиблено знайомилися

з його методами: самоспостереженням, самоаналізом, порівнянням себе з іншими. У процесі самопізнання вони мають можливість дізнатися про те, якими є та якими повинні стати. Методика само виховання на цьому етапі набуває першочергового значення.

Із метою самоконтролю студенти вели щоденник, у якому фіксували вид занять фізичними вправами, характер їх виконання, самоаналіз показників функціонального стану та зміни рівня фізичних якостей; здійснювали самооцінку виконання завдань за день.

Оцінюючи виконання завдань за день і характеризуючи причину, яка вплинула на їх результат, здійснювали самоаналіз вольових якостей (наполегливості, рішучості, організованості тощо). Так виник зв'язок фізичного й вольового самовиховання.

За мірою формування мотивів самовиховання студенти складали особистісні плани й програми роботи над собою, оскільки організація самовиховання вимагає різних форм його стимулювання. Найефективнішими з них є порівняльна оцінка стану самовиховання та розвитку вольових якостей особистості методами самохарактеристик; оцінка психологічного настрою на самовиховання, порівняння показників фізичної підготовленості.

На третьому етапі виникла поступова трансформація зовнішніх впливів на внутрішню роботу особистості – самоуправління й самостимулювання. з'явилась установка на постійне самовиховання; відбувся перехід від управління до самоуправління.

На четвертому етапі досвід самовиховання використано для інших сторін самовдосконалення особистості, одночасного виховання – фізичного, морального, розумового.

Установлено, що до внутрішніх визначних факторів самовиховання студентів належать розвиток самопізнання, мотиви, досвід роботи над собою, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Зовнішніми умовами при цьому є педагогічний вплив і вимоги, думка одногрупників, педагогічне керівництво, індивідуальний підхід.

Педагогічний вплив, спрямований на організацію самовиховання, є головним у цьому процесі. Професійна спрямованість забезпечує мотиваційну сферу, а думка одногрупників підвищує активність самооцінки.

Двохрічний досвід педагогічного керівництва самовихованням студентів за розробленою метою підтвердив її ефективність і надійність. Із 90 студентів, залучених до самовиховання, система точно використовували його на старших курсах 35,6 % (до експерименту – жоден зі студентів); періодично – 55,6 %, випадково – 8,8 %.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Аналізуючи найбільш імовірні причини такого стану, ми зробили висновок про те, що в навчально-виховному процесі з фізичного виховання педагогам слід націлювати студентів на самостійне поглиблення медико-валеологічних знань; вивчення індивідуальних особливостей свого організму; уміння правильно організувати свою життєдіяльність, уникати дії шкідливих факторів на організм, сприяти пізнавальній активності в галузі самовиховання.

Педагогічне керівництво самовихованням студентів має здійснюватися протягом усього періоду навчання у ВНЗ. Зокрема, у процесі дослідження ми намагалися запровадити у свою діяльність технологію поетапного навчання, пам'ятаючи про те, що формування в студентів потреби до здорового способу життя, до самовиховання не повинно бути примусовим. Сучасна молодь хоче бути особливою, мислити самостійно, змагатися, творити, бути вільною у своєму виборі цінностей.

Зазначені вище напрями й форми роботи викликали прагнення студентів до самовиховання, активної самостійної діяльності, оскільки в процесі самовиховання в студентів формується свідомість про необхідність фізичного розвитку й фізичної підготовленості; оцінка стану вольових якостей; виробляються вміння раціонально організувати режим життєдіяльності; свідомо управляти своєю поведінкою; поповнювати знання про зміцнення здоров'я.

Література

1. Горашук В. П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній

- школі / Горашук В. П. – Луганськ : Альма-Матер, 2002. – 111 с.
2. Горячковский А. В. Валеологические и физиолого-гигиенические аспекты адаптации студентов к обучению в педуниверситете / А. В. Горячковский, В. С. Горячковский, В. В. Бабак // Гуманізація навчально-виховного процесу : наук.-метод. зб. – Слов'янськ : [б. в.], 2006. – С. 34–38.
 3. Добротворская С. Г. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни / Добро творская С. Г. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 2001. – 156 с.
 4. Ковалев А. Г. Психология и педагогика самовоспитания / А. Г. Ковалев, А. А. Бодалев. – СПб. : [б. и.], 1999. – 313 с.
 5. Кочетов А. И. Педагогические основы самовоспитания / Кочетов А. И. – М. : Знание, 1994. – 173 с.
 6. Маджуга А. Г. Теория и практика формирования культуры здоровья студентов в контексте личностно-центрированной образовательной парадигмы / А. Г. Маджуга // Здоровье и образование в XXI веке : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – М. : Изд-во РУДН, 2004. – С. 235–236.
 7. Савчук С. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.
 8. Тарасенко Н. Ю. Опыт внедрения элементов самостоятельной работы студентов в учебный процесс / Н. Ю. Тарасенко, Н. А. Жидова // Гигиена и санитария. – 1981. – № 7. – С. 37–48.

Анотації

У статті розглянуто проблему самовиховання студентів як передумову фізичного розвитку, вдосконалення, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя. Визначено етапи психологічної та педагогічної підготовки студентської молоді, методи й прийоми роботи над собою.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, цінності, цілі, самовиховання.

Оксана Самчук, Ирина Клиш. Формирование у студентов основ самовоспитания и самосовершенствования. В статье рассматривается проблема самовоспитания студентов как предпосылка их физического развития, совершенствования, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Определены этапы психологической и педагогической подготовки студенческой молодежи, методы и приемы работы над собой.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты, ценности, цели, самовоспитание.

Oksana Samchyk, Iryna Klish. Formation of Students' Self-Education and Self-Improvement. The problems of students' self-education as precondition of their physical development, perfection, health-improvement and formation of healthy life-style are presented in the article. The stages of psychological and pedagogical preparation of students, methods of self-education are studied.

Key words: health, healthy life-style, students, values, aims, self-education.