

УДК 371.3 – 057.87:796.01

**Сивохоп Едуард Миколайович**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедра теорії і методики фізичного виховання  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
м.Ужгород, Україна  
sivokhop@gmail.com

**Степчук Надія Володимирівна**  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
м.Ужгород, Україна  
nadinkaja5544@gmail.com

## ДІЯЛЬНІСНИЙ КОМПОНЕНТ ГОТОВНОСТІ ДО САМОПІЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Анотація.** В основу фізичної підготовки покладено органічну єдність її складових фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і фізкультурно-спортивна діяльність, де самопізнання виступає основою й початковим шаблоном їхнього формування. Метою статті є дослідити діяльнісний компонент готовності до самопізнання в процесі фізичної підготовки. Відповідно завданням даного дослідження є вивчити структуру діяльнісного компонента самопізнання в процесі фізичної підготовки; розробити рекомендації з удосконалення процесу самопізнання. Методи дослідження: теоретичні – аналіз літературних джерел (з метою вивчення структури діяльнісного компонента самопізнання в процесі фізичної підготовки); емпіричні – інтерв'ювання, бесіда та спостереження використано (з метою визначення показників для розробки рекомендацій з удосконалення процесу самопізнання). Встановлено, що діяльнісний компонент самопізнання проявляється за трьома напрямками: по-перше, визначає здатність до подальшого саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення; по-друге, є основою самодіяльного, ініціативного самовираження студентів; по-третє, стимулює прагнення особистості до творчості. Розроблено рекомендації з удосконалення процесу самопізнання: визначення особистих мотивів, на основі яких здійснюватиметься самопізнання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, вдосконалення, студенти, програма, самопізнання.

**Вступ.** Реалізація гуманітарного потенціалу фізичної підготовки значною мірою сприяє орієнтація її змісту на формування різнобічно розвиненої особистості майбутнього фахівця в фізкультурно-спортивної діяльності, у мотиваційно-ціннісній свідомості якого важливу роль відведено самопізнанню.

В ході самопізнання відбувається напрацювання проектів і програм формування здорового способу життя та середовища перебування, формується Я-концепція, зорієнтована на цінності фізичної підготовки. В основу фізичної підготовки покладено органічну єдність її складових – фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і фізкультурно-спортивна діяльність, де самопізнання виступає основою й початковим шаблоном їхнього формування.

Розвиток особистості відбувається в діяльності й залежить від діяльності. Логічно припустити, що підставою для процесу самопізнання, орієнтованого на формування фізичної складової особистості, є фізкультурно-спортивна діяльність. Вона розглядається, як творча діяльність із оволодіння цінностями фізичної підготовки, яка орієнтує на професійну, соціальну активність, що сприяє оптимальному розвитку і прояву його фізичних і психічних якостей. При включенні до навчально-виховного процесу ВНЗ фізкультурно-спортивна діяльність стає одним із механізмів, що регулюють формування особистості [4, с.156-176].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загальні питання підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до професійної діяльності вчителя, педагога, тренера розглядаються в працях В.Товта, М.Молнара, Е.Сивохопа. Методологічні аспекти фізичної підготовки особистості розглядалися в дослідженнях О.Демінського, О.Мозолева. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення майбутніх фахівців до самовиховання, саморозвитку й самовдосконалення, самореалізації особистості знайшло відображення в роботах П.Горностай,

В.Гупаловської, Д.Леонтьєва.

**Метою статті** є дослідити діяльнісний компонент готовності до самопізнання в процесі фізичної підготовки.

**Завдання дослідження:** вивчити структуру діяльнісного компонента самопізнання в процесі фізичної підготовки; розробити рекомендації з удосконалення процесу самопізнання. Для розв'язання поставлених завдань використано наступні **методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз літературних джерел (з метою вивчення структури діяльнісного компонента самопізнання в процесі фізичної підготовки); *емпіричні* – інтерв'ювання, бесіда та спостереження використано (з метою визначення показників для розробки рекомендацій з удосконалення процесу самопізнання).

**Виклад основного матеріалу.** Структура діяльнісного компонента самопізнання в процесі фізичної підготовки передбачає такі дії: зосередження уваги на особистій значущості діяльності із самопізнання; одержання інформації щодо свого психофізичного стану; чітка постановка мети самовдосконалення, вибір оптимального рішення; фізичне вдосконалення особистості з використанням прийомів самопізнання; одержання оперативної інформації щодо процесу самовдосконалення особистості (підкріплення впевненості в правильності дій); об'єктивне самооцінювання результатів діяльності з фізичного саморозвитку й самовдосконалення [1, с.37-45].

Діяльнісний компонент самопізнання проявляється за трьома напрямками. По-перше, визначає здатність до подальшого саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення, самореалізації особистості. По-друге, є основою самодіяльного, ініціативного самовираження студентів. По-третє, стимулює прагнення особистості до творчості [1, с.37-45; 2, с.100-110].

У процесі самопізнання актуалізувалися: досвід використання методичних знань, зміст практико-методичної діяльності, фізкультурно-спортивні інтереси під час навчальних і самостійних занять, вільний

вибір індивідуально-адаптованої фізкультурно-спортивної діяльності.

У діяльнісному компоненті самопізнання актуалізується особистісний аспект, що ставить у центр уваги особистість майбутнього фахівця. Виходячи зі своїх інтересів, рівня знань і вмінь, студент за допомогою викладача визначає мету, організує, спрямовує і коригує навчальну діяльність щодо фізичної підготовки. Формування вмінь студентів у процесі фізичної підготовки здійснювалося на підставі принципів безперервності, наступності, послідовності, зв'язку теорії з практикою та передбачає три етапи:

- на першому етапі (оцінювально-орієнтовному) акцентується увага на аналізі вражень, новизні сприйняття, що виникають при вивченні спеціальної літератури, формуванні базових понять фізичної підготовки, інтересі до занять. Набуття теоретичних знань супроводжувалося не тільки способом дії, але й аналізом цієї дії, її реальним виконанням, виділенням її основних, ключових моментів.
- на другому етапі (організаційно-практичному) актуалізувався педагогічний вплив з метою формування потреби в пошуку нових знань та їхньому практичному застосуванні в процесі самопізнання. Педагогічний вплив було спрямовано на інтеграцію, систематизацію і нагромадження знань, а також на формування вмінь активно використовувати способи самопізнання.
- на третьому етапі (творчо-діяльнісному) забезпечувалося вдосконалення сформованих умінь і переведення їх у навички. Пізнавальні потреби спрямовувалися на прояв інтересу до проблемних питань, що вимагають творчого підходу до їхнього вирішення, аналіз когнітивного досвіду студентів, широту і глибину пізнання, інтенсивність пізнавальної діяльності.

У процесі підготовки студентів до самопізнання основну увагу було приділено теоретичним знанням. Передбачалося здійснення інтегративної діяльності студентів у вигляді усних і письмових доповідей і повідомлень на такі теми як: «Самоконтроль за ефективністю самостійних занять», «Зміст індивідуальних програм фізичного самовдосконалення й самовиховання», «Методика відновлення і проведення самостійних занять фізичними вправами пізнавальної спрямованості» та інші. Крім того, склалися індивідуальні програми фізичного самовдосконалення. Їхній зміст сприяв більш активному застосуванню теоретичних знань у процесі самопізнання, вмілому пошуку наукової, довідкової та іншої літератури. Принцип науковості сприяв освоєнню знань на продуктивному рівні засвоєння одержуваної інформації.

Теоретичний матеріал було зорієнтовано на надання широкого спектру можливостей для одержання насамперед фундаментальних знань і цільових настанов, а також їхнього використання в процесі фізичного самовдосконалення. Зміст матеріалу було спрямовано на виділення таких складових як: уміння здійснювати аналіз ролі й ступеня впливу факторів та умов на характер процесу самопізнання; визначення найбільш значущих його сторін; уміння інтерпретувати наявну інформацію; вміння прогнозувати результат власної діяльності. Було організовано консультації у формі активного діалогу між викладачами й студентами з конкретних проблем, що виникали в у процесі самопізнання. Реалізуючи зміст методико-практичного розділу програми формування готовності студентів до самопізнання в процесі фізичної підготовки, ми спиралися на наступні дидактичні правила: студенти повинні критикувати власні недо-

ліки, ставити особистісно-значущі цілі самопізнання й визначати основні засоби для їхньої реалізації, вірити у власні сили й можливості [1, с.105-110].

Одне з провідних місць у методико-практичних заняттях посідала спрямованість на забезпечення оволодіння методами і способами процесу самопізнання, що відбувалося в навчальній та у позанавчальній фізкультурно-спортивній діяльності. Їхній зміст включав: критичне ставлення до себе, мобілізацію фізичних і психічних можливостей у досягненні поставленої мети, розвиток здатності до самодисципліни тощо. Здійснення завдань вимагало чіткої координації змісту методико-практичного розділу програми (тематична відповідність, спрямованість педагогічних впливів та інше).

Рекомендовані теми методико-практичних занять дають підставу для забезпечення операційного оволодіння методами і способами самопізнання в процесі фізичної підготовки. Зміст методико-практичних занять допомагає кількісно та якісно оцінити готовність студента до самопізнання, побачити його сильні та слабкі сторони, внести до довгострокової програми індивідуального розвитку особистості необхідні корективи.

Навчально-тренувальний розділ програми формування готовності студентів до самопізнання в процесі фізичної підготовки спрямований на підвищення рівня функціональних і рухових здатностей, на освоєння студентами засобів фізкультурно-спортивної діяльності, набуття особистого досвіду вдосконалення фізичного розвитку.

У процесі проектування змісту навчально-тренувального розділу ми враховували, що взаємодія теорії і практики відбувається за своєрідною спіраллю: знання, вміння, нові знання на основі попередніх знань і вмінь, і т. д. При цьому на всіх етапах практичні вміння розвиваються на основі систематизації теоретичних знань. Однак характер зв'язків між теоретичними знаннями й умінями, їхня глибина, впорядкованість та узгодженість можуть мати більшу або меншу виразність, бути відсутньою зовсім або мати колізійну спрямованість. Навчально-тренувальні заняття включали виконання студентами практичних завдань: 1) застосування методики самоконтролю; 2) складання і проведення вправ індивідуальної розминки; 3) проведення рухливих ігор, що орієнтують на цілі й завдання самопізнання; 4) складання і проведення комплексів вправ, спрямованих на розвиток життєво необхідних психофізичних особистісних якостей; 5) участь у змаганнях з видів спорту, що відповідають індивідуальним інтересам і схильностям студентів.

Аналіз підсумків занять дозволив визначити пріоритети студентів у фізкультурно-спортивній діяльності, скоригувати зміст навчального матеріалу з акцентом на актуалізацію процесу самопізнання особистості в процесі фізичної підготовки. У результаті дослідження було розроблено рекомендації з удосконалення процесу самопізнання: – визначення особистих мотивів, на основі яких здійснюватиметься самопізнання; – виявлення особистісних потреб до самопізнання в процесі фізичної підготовки; – використання навчальних ситуацій, що стимулюють самостійну фізкультурно-спортивну діяльність студентів; – створення умов для систематичного подолання труднощів, що зустрічаються при виконанні фізичних вправ, виховання в собі вольових якостей, цілеспрямованості, рішучості, наполегливості, мужності, завзятості в досягненні мети; – вироблення постійної готовності до вирішення життєвих завдань, активності; – прояву колективізму, активної участі в

спортивних змаганнях; – формування пізнавальної активності й поглиблення спеціальних знань з фізичної підготовки.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Встановлено, що діяльнісний компонент самопізнання проявляється за трьома напрямками: по-перше, визначає здатність до подальшого саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення; по-друге, є основою

самодіяльного, ініціативного самовираження студентів; по-третє, стимулює прагнення особистості до творчості. Розроблено рекомендації з удосконалення процесу самопізнання: визначення особистих мотивів, на основі яких здійснюватиметься самопізнання. Подальші наші дослідження будуть спрямовані в напрямку вивчення особливостей вузівської підготовки фахівців фізичної культури.

### References

1. Gornostay, P.P. (2004). Gotovnist osobistosti do samorealizatsiii yak psihologichna problema [Readiness of the person to self-actualization as a psychological problem]. *Problemi zagalnoyi ta pedagogichnoyi psihologiyi* [Problems of general and pedagogical psychology], 6(3), 105-110 [in Ukrainian].
2. Gupalovska, V.A. (2002). Samorealizatsiya osobistosti yak naukova problema [Self-realization of personality as a scientific problem]. *Aktualni problemi psihologiyi* [Topical problems of psychology], 1, 37-45 [in Ukrainian].
3. Gupalovska, V.A. (2002). Samorealizatsiya yak problema rozvitku osobistosti u suchasniy zarubizhniy psihologiyi [Self-realization as a problem of personal development in modern foreign psychology]. *Problemi gumanitarnih nauk. Naukovi zapiski DDGU im. Ivana Franka* [Problems of the humanities. Scientific notes of the State Duma State University named after: Ivan Franko], 10, 100-110 [in Ukrainian].
4. Leontev, D.A. (1997). Samorealizatsiya i suschnostnyie silyi cheloveka [Self-realization and essential human powers]. In Leonteva, D.A. & Schur, V.G. (Ed.) *Psihologiya s chelovecheskim litsom: gumaniticheskaya perspektiva v postsovetskoj psihologii* [Psychology with a human face: a humanistic perspective in post-Soviet]. Moscow: Smyisl [in Russian].

### Список використаної літератури

1. Горностай П.П. Готовність особистості до самореалізації як психологічна проблема / П.П.Горностай // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2004. – Т.6. – вип.3. – С.105-110.
2. Гупаловська В.А. Самореалізація особистості як наукова проблема / В.А.Гупаловська // Актуальні проблеми психології. – 2002. – Т.1. – С.37-45.
3. Гупаловська В.А. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасній зарубіжній психології / В.А.Гупаловська // Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки ДДГУ ім. Івана Франка. – Дрогобич: Вимір, 2002. – Випуск 10. – С.100-110.
4. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека / Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.Леонтьева, В.Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 156-176.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2018 р.

Стаття прийнята до друку 20.03.2018 р.

### Сивохоп Едуард

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедра теорії і методики фізического виховання  
ГВУЗ «Ужгородський національний університет»  
г.Ужгород, Україна

### Степчук Надежда

старший преподаватель кафедри фізического виховання  
ГВУЗ «Ужгородський національний університет»  
г.Ужгород, Україна

## ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ГОТОВНОСТИ К САМОПОЗНАНИЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Аннотация.** В основу физической подготовки положено органическое единство ее складовых- физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и физкультурно-спортивная деятельность, где самопознания выступает основой и начальным ступенью их формирования. Целью статьи является исследовать деятельностный компонент готовности к самопознанию в процессе физической подготовки. Методы исследования: теоретические - анализ литературных источников (с целью изучения структуры деятельностного компонента самопознания в процессе физической подготовки) эмпирические – интервьюирование, беседа и наблюдение использовано (с целью определения показателей. Согласно задачей данного исследования является изучить структуру деятельностного компонента самопознания в процессе физической подготовки. Установлено, что деятельностный компонент самопознания проявляется по трем направлениям: во-первых, определяет способность к дальнейшему саморазвитию, самовоспитания, самосовершенствования; во-вторых, является основой самодейтельного, инициативного самовыражения студентов; в третьих, стимулирует стремление личности к творчеству. Разработаны рекомендации по совершенствованию процесса самопознания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, совершенствование, студенты, программа, самопознание.

**Syvokhop Eduard**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Department of Theory and Methodology of Physical Education  
State University «Uzhhorod National University»  
Uzhhorod, Ukraine

**Stepchuk Nadiya**

Senior Lecturer  
Department of Theory and Methodology of Physical Education  
State University «Uzhhorod National University»  
Uzhhorod, Ukraine

**ACTIVITY COMPONENT OF READINESS FOR SELF-KNOWLEDGE IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING**

**Abstract.** The implementation of the humanitarian potential of physical education greatly contributes to the orientation of its content on the formation of a universal personality of the future specialist in physical culture and sports activities, in which the motivational and value consciousness plays an important role self-knowledge. The basis of physical education is the organic unity of its components - physical perfection, motivational-value orientations, as well as physical culture and sports activities, where self-knowledge serves as the basis and the initial stage of their formation. The purpose of the article is to study the component of activity of readiness for self-knowledge in the process of physical education. Accordingly, the task of this study is to study the structure of the activity of the component of self-knowledge in the process of physical education; to develop recommendations for improving the process of self-knowledge. The following research methods were used to solve the tasks: theoretical - analysis of literary sources, this method of research was used to study the structure of the activity component of self-knowledge in the process of physical training; empirical - interviews, discussions and observations are used to determine indicators for developing recommendations for improving the process of self-knowledge. As a result of the study, recommendations were developed to improve the process of self-knowledge: the definition of personal motives that will be based on self-knowledge; identification of personal needs for self-knowledge in the process of physical education; use of educational situations that stimulate independent physical education and sports activities of students; creation of conditions for the systematic overcoming of difficulties arising in the exercise of physical exercises, education in itself of volitional qualities, purposefulness, determination, perseverance, courage, perseverance in achieving the goal; development of constant readiness to solve life's tasks, activities; manifestation of collectivism, active participation in sporting competitions; formation of cognitive activity and deepening of special knowledge on physical education.

**Key words:** physical education, sport, teaching, improving, students, program, self-knowledge.