

## РОЛЬ САМОВИХОВАННЯ У ЗМІЦНЕННІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

А.С. Кошолан

Учитель за специфікою своєї діяльності, як і лікар, повинен бути активним пропагандистом здорового способу життя. Необхідною умовою успішного виконання цього професійного призначення є належний фізичний стан самого вчителя, його прагнення до постійного самовдосконалення. Останнє розглядається нами як активна діяльність особистості, спрямована на поліпшення власного фізичного стану.

Мета даної статті полягає в з'ясуванні ролі самовиховання у зміцненні фізичного здоров'я майбутніх учителів.

Специфіка самовиховання як фактора розвитку особистості, зміцнення її фізичного стану полягає в тому, що воно являє собою не особливе заняття, яке вибирає людина, так само, як вона вибирає професію. Самовиховання – це певний тип ставлень, вчинків, дій особистості до самої себе і власного майбутнього з точки зору відповідності певному ідеалу. Воно здійснюється в кожному вчинкові, у кожній ситуації.

Роль означеного феномена у фізичному самовдосконаленні значною мірою визначається тим, що принцип максимальної ефективності саморозвитку полягає у прагненні людини (усвідомленому й інстинктивному) якнайшвидше розвинути всі ті якості, сили і здібності, які в ній уже виявились. Усвідомлюючи необхідність вдосконалення в будь-якій галузі, в тому числі і в зміцненні фізичного стану, особистість починає це робити з наростаючим ступенем самостійності й осмисленості. За таких умов особисте вдосконалення виступає в першу чергу як виявлення творчо перетворювального ставлення людини до самої себе. Воно, власне, є способом творчої взаємодії людини, культивування нею самої себе через активну участь в основних сферах соціального життя. В результаті відбувається прискорення психічного, а також фізичного розвитку особистості, що й становить провідну функцію самовиховання.

Про роль самовиховання у розвитку особистості яскраво свідчить знайомство із біографією видатних людей. Зокрема, вчені дослідили, що із чотирьохсот всесвітньо відомих особистостей:

- три чверті у дитинстві зазнали певних труднощів: бідність і розпад сім'ї, приниження, терор. В одних у сім'ї було нестабільним матеріальне становище від прекрасного до злиднів. Інші страждали від своїх фізичних вад або від постійного незадоволення батьків їхнім навчанням у школі чи успіхами в інших сферах життя;

- з вісімдесяти письменників, які працювали у жанрі пригодницької літератури та драматургії, сімдесят чотири вийшли з сімей, у яких ще в дитячому віці їм довелося зазнати наруги, людських драм, що розігралися між їхніми батьками. Серед двадцяти поетів такі враження з дитинства винесли шістнадцять;

- чверть із числа досліджуваних мала фізичні недоліки: сліпоту, глухоту, хронічні хвороби, невдалу зовнішність, низький зріст, дефекти мови і т.д. [6].

Очевидно гостра потреба цих людей у компенсації своїх фізичних вад і життєвих негараздів спричинила до активного самовдосконалення, що в свою чергу виявилось головним стимулом у боротьбі за успіх у житті.

Яскравим підтвердженням ролі самовиховання у фізичному вдосконаленні є особистий приклад Ю. Власова, відомого спортсмена, чемпіона олімпійських ігор, який після завершення своєї спортивної кар'єри відчув різке погіршення стану здоров'я. Але внаслідок вольових зусиль і наполегливих тренувань зумів відновити свою спортивну форму і, найголовніше – повірити у себе, у можливість самовдосконалення.

Варто зазначити, що самовиховання – якісно відмінний етап у розвитку особистості, що відкриває широкі горизонти у взаємодії між нею і зовнішнім світом шляхом, усвідомлення

особистістю себе, свого місця в навколишньому світі і власної поведінки у ньому. За такої умови самовиховання виступає як вища форма виявлення саморуху особистості, що розвивається, в якій вона виступає суб'єктом свого розвитку. Як особливий вид діяльності самовиховання вимагає активного усвідомлення особистістю власного «Я» (самосвідомість), стосунків з навколишнім світом (світогляду, свого життєвого досвіду, самого процесу роботи над собою). Це процес активної дії особистості, спрямованої на самовдосконалення своїх якостей. У ньому взаємодіють інтелект, моральність, воля й емоції. Інтелект і моральність, наприклад, визначають рівень усвідомленості особистістю себе і свого місця в навколишньому світі, а також і своєї поведінки. Вольове зусилля регулює увесь спосіб життя особистості, її емоційний стан, що характеризує її прагне до досягнення визначеної мети.

Специфіка самовиховання як фактору розвитку особистості, зміцнення її фізичного стану полягає в тому, що воно серед усіх інших факторів у найбільшій мірі спирається на індивідуальні особливості людини, її нахили та потреби. Тільки чітко визначившись у своїх сильних і слабких сторонах, людина ставить завдання розвинути себе, збагатити свій творчий потенціал – здібності, потреби, смаки, інтереси, цінні особливості характеру, волю, духовний світ, моральні якості, фізичний стан, одночасно усуваючи свої недоліки. Активне заняття самовдосконаленням фізичних якостей нерідко призводить до того, що особистості вдається виявити для самої себе домінуючі задатки, які у майбутньому можуть суттєво визначити весь її життєвий шлях, забезпечити розвиток не лише фізичних, але й інтелектуальних і моральних якостей. Підтвердженням цього є результати експерименту Б.І. Додонова. Зокрема, він довів, що особистість стає гармонійною не з огляду на «пропорційний» і «рівномірний» розвиток усіх її якостей, а внаслідок максимального розвитку тих здібностей, які домінують у її структурі і визначають сенс життя та діяльності. У формуванні особистості різні її орієнтації немовби конкурують між собою, поки не виділяється та з них, яка об'єднує навколо себе всі інші, проникаючи у кожную з них. Таке домінування є не витісненням інших якостей людини, а перетворенням однієї з них на лідера. «Це своєрідний варіант координації прагнень особистості шляхом об'єднання навколо найсильнішого з них» [3, с. 102].

Суттєва роль самовиховання у становленні та розвитку особистості обумовила те, що воно стало об'єктом вивчення філософів, соціологів, психологів, педагогів і представників інших наук. Його з повним правом можна вважати однією з найдавніших, але завжди актуальних проблем педагогічної теорії та практики. Тисячоліттями цій меті служили і служать настанови, викладені в приказках і прислів'ях, епосах і казках, висловлюваннях видатних людей. Ці думки є скарбницею людської мудрості, містять цінні поради стосовно самовиховання інтелектуальних, моральних і фізичних якостей особистості.

У ракурсі фізичного самовдосконалення цінними є ідеї античних філософів Сократа, Епікура, Лукреція, Демокріта, Аристотеля та давньоримських стоїків, які залишили чимало цінних порад щодо збереження та зміцнення здоров'я людини. Особливу увагу вони звертали на необхідність самопізнання, з якого власне, і розпочинається фізичне самовдосконалення особистості. Без такого уявлення про себе, без усвідомлення своїх недоліків, перш за все браку знань про навколишній світ і про себе, на їх думку, людина перетворюється на самозадоволеного обивателя. Мистецтво життя людини полягає, стверджували вони, у надії на саму себе, умінні керувати своїми бажаннями, які знаходять своє відображення у прагненні до нормального фізичного розвитку, пізнання світу і себе, спілкування з подібними собі з метою розвитку своїх сил.

Цікаві думки про самовиховання як фактор фізичного розвитку особистості висловлював німецький філософ І. Кант. Його система фізичного самовдосконалення чітко простежується у сформульованому ним головному принципі: «Владай своєю натурою, інакше вона буде владати тобою». Оцінюючи філософію Канта, Ф. Шіллер писав: «Про смертну людину поки що ніхто не сказав більше високих слів, ніж Кант, що і складає зміст усієї його філософії: «Визнач себе сам» [цит. За 4, с. 29].

Багато цінного в розвиток теорії і практики самовиховання внесли такі відомі особистості як І.В. Гете, Ч. Дарвін, О.В. Суворов, Л.М. Толстой, К.Д. Ушинський, А.П. Чехов. Своїм життям і діяльністю вони переконливо довели, що самовиховання є надзвичайно важливим фактором у становленні особистості. А його правильна організація сприяє максимальному розвитку фізичних, моральних і духовних якостей, робить людину в значній мірі господарем своєї долі.

Сьогодні актуальним для педагогічної теорії і практики є співвідношення виховання і самовиховання як факторів фізичного вдосконалення особистості. Наукові засади для розуміння такого співвідношення закладені класичною філософією, представники якої, досліджуючи природу людини, вказали на її біосоціальну суть, активне ставлення до навколишньої дійсності та до себе самої. Розвиток особистості розглядався ними не лише як дія зовнішніх сил, але й як результат діяльності самої людини, яка, перетворюючи дійсність, є активним суб'єктом, творцем світу і самої себе. Вони розглядали самовиховання як один із найсуттєвіших факторів розвитку особистості. На їхню думку, тільки те виховання вважається ефективним, яке пробуджує в особистості потребу в самовихованні. І чим старшою стає особистість, тим більша роль у її формуванні має належати самовихованню. Те, що зазвичай називається вихованням і освітою, при глибшому погляді на справу виявляється переважно самовихованням і самоосвітою, а часто і прямою боротьбою особистості проти виховних впливів на неї з боку інших людей.

Велику увагу взаємозв'язку виховання і самовиховання приділяв В.О. Сухомлинський. Він неодноразово зазначав, що всі методи виховання повинні сприяти тому, аби людина подивилась на себе саму, прагнула пізнати свій внутрішній світ, щоб усі сили її душі були спрямовані на те, щоб зробити себе кращою, досконалішою. Великий педагог-гуманіст стверджував, що самовиховання – це не щось допоміжне у вихованні, а міцний його фундамент. Ніхто не зможе виховати людину, якщо вона сама себе не виховує. Він був глибоко переконаний, що тільки те виховання є справжнім, яке спонукає до самовиховання. Водночас педагог визнавав: «Учити самовихованню незмірно важче, ніж організувати недільні розваги; незмірно важче і складніше, ніж схопити підлітка за руку і не випускати його доти, поки він не вийшов із стін школи, поки його не сп'янило повітря, вільне від заборон і регламентацій. Тільки виховання, яке спонукає до самовиховання, може розв'язати цю важку проблему» [7, с.231-232].

Ми притримуємось тієї позиції, що органічна єдність виховання й самовиховання закладена в природі психічного розвитку людини. Педагогічно правильно організоване фізичне самовдосконалення і вищому навчальному закладі сприяє тому, що виховний процес набуває яскраво вираженого особистісно-зорієнтованого характеру протікання. І навпаки, як слушно зазначає І.Д. Бех, виховний процес, який не забезпечує належних умов для розвитку самовиховання, здебільшого будується на безпосередньому підкоренні, приниженні гідності людини, в кінцевому результаті не сприяє її моральному становленню, а, навпаки, викликає спалахи агресивності [2]. Подібне, на жаль, часто спостерігається прагненні багатьох викладачів фізичної культури примусово змушувати студентів відвідувати заняття, вдосконалювати свої фізичні якості.

У книзі «Виховання і самовиховання» С.М. Ковальов, звертаючи увагу на цю тенденцію, писав: «... чужі вказівки для особистості, що розвивається, служать не більше ніж «дорадчим голосом» [4, с.101]. Особистість у цьому процесі розглядається не тільки як результат впливу зовнішніх сил, але й як результат активної діяльності самої людини. Активно змінюючи і перетворюючи навколишній світ, людина змінює і власну поведінку

Варто враховувати, що самовиховання як найбільш інтенсивний розвиток сил і здібностей особистості потребує відповідного рівня її готовності. Така готовність визначається рівнем самосвідомості особистості, її здатністю до саморегуляції (волі) і потреби в розвитку. Тому цілком слушно А.І. Кочетов вважає, що самовиховання містить три компоненти: активне осмислення себе та оточуючого світу, зорієнтована діяльність і пов'язана з нею здатність до саморегуляції поведінки залежно від обставин, потреба у

розвитку. Усі зазначені компоненти належать до внутрішніх передумов самовиховання. Усвідомлена потреба в розвитку створює підставу для потреби у самовихованні [5].

Виникнення такої потреби обумовлене дією соціальних, психологічних і педагогічних факторів, які тісно пов'язані з основними напрямками розвитку психіки людини, з формуванням її свідомості та самосвідомості, провідних інтересів, почуттів і волі. Педагогічний аспект при цьому виступає як результат і умова правильно організованого виховання, в якому формуються соціально та особистісно значущі цілі, стимули, мотиви, якості, створюються сприятливі умови, необхідні для успішної роботи над собою.

Залежно від цілей і завдань дії особистості по фізичному самовдосконаленню можуть бути епізодичними або систематичними, позитивно або негативно спрямованими. Але чим швидше майбутній педагог сформує в себе особистісно та соціально цінні якості, тим менше зусиль докладатиме для того, щоб постійно підтримувати їх, удосконалювати себе в фізичному, моральному та духовному аспектах.

Самовихованню як фактору розвитку особистості особлива увага приділяється у дослідженнях зарубіжних психологів і педагогів, зокрема, представників персоналістичних теорій. Прихильники цього напрямку основним фактором розвитку особистості вважають її активність (англ. *personality*) у формі самоактуалізації, саморозвитку. «Не забудьте найбільш важливий факт: ні спадковість, ні оточення не є визначальними факторами, – стверджував австрійський психолог А. Адлер. – Вони лише забезпечують вихідну основу для розвитку і той вплив, на який індивідуум відповідає, використовуючи свою творчу силу» [1]. Спадковість і оточення, на його думку, роблять свій внесок у формування особистості, але вплив творчого «Я» набагато перевершує їхню дію. Зрештою, основне значення має не те, чим людина наділена від народження (спадковість) або з чим вона стикається в житті (середовище), а те, як вона сприймає те й інше і розпоряджається ним.

Таким чином, прихильники гуманістичного напрямку вважають, що розвиток особистості, в тому числі і фізичний, визначається її внутрішнім прагненням до самоактуалізації, тобто реалізації всіх своїх потенційних можливостей. Виховання ж та інші зовнішні фактори лише не повинні цьому перешкоджати. Особлива цінність надається самовихованню, завдяки якому особистість розвиває свої здібності, утверджує власну індивідуальність і неповторність. Виховання нерідко розглядається як маніпулювання особистістю або зовнішній тиск, що стримує розвиток індивідуальної своєрідності людини, уніфікує їх, нав'язує шаблонні норми і способи поведінки.

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми дає підстави виділити такі найважливіші ознаки самовиховання як засобу фізичного вдосконалення – це:

- 1) особливий вид діяльності особистості, спрямованої на себе;
- 2) усвідомлений, планомірний, самостійний процес;
- 3) робота суб'єкта з усвідомлення своїх позитивних якостей і усунення недоліків;
- 4) діяльність, у якій відображаються вимоги суспільства до особистості та усвідомлення нею цих вимог.

Прагнення людини до самовиховання має під собою як біологічне, так і соціальне підґрунтя. На першому чомусь не прийнято зосереджувати увагу. Можливо, з тієї причини, що самовиховання здебільшого розглядається як складова виховання, яке дійсно є соціально зумовленим процесом. Однак самовиховання як прагнення людини до саморозвитку, самовираження і самоутвердження до певної міри є її біологічною потребою. Адже будь-який організм має здатність до саморозвитку. Саме ця тенденція і лежить в основі фізичного самовдосконалення.

Цілком зрозуміло, що первісну основу самоактивності індивіда становлять його індивідуальні потреби, мотиви і деякі інші провідні утворення в структурі особистості. Цікавим у цьому плані є міркування Д.М. Узнадзе, який відзначав опосередкований характер самоактивності індивіда. Він вважав, що вирішити проблему поведінки взагалі, активності зокрема, неможливо на основі теорій, що відкидають принцип опосередкованості психічного. «Будь-яка активність, – писав учений, – означає ставлення суб'єкта до

навколишньої дійсності, середовища. В разі виникнення якоїсь конкретної потреби суб'єкт, з метою її задоволення, спрямовує свої сили на навколишню дійсність. Так виникає поведінка. Як зауважуємо, вона передбачає, з одного боку, потребу і сили суб'єкта, з іншого – середовище, предмет, який повинен її задовольнити. Поведінка являє собою задіяння саме цих сил, і зрозуміти її поза потребою і предметом, що її задовольняє, зовсім неможливо... Активність має завжди предметний характер...» [9, с. 332]. Д.М. Узнадзе також вважав, що цілі та наміри особистості мають визначальний вплив на вибір напрямку її активності. На цей факт педагогічним працівникам потрібно звертати особливу увагу. Адже дуже часто під впливом засобів масової інформації значна частина студентської молоді робить спробу самостійно вдосконалювати свої фізичні якості, але часто зазнає невдач через відсутність чітких цілей. За таких умов виникає необхідність у педагогічній допомозі студентам в організації фізичного самовдосконалення. А формування у студентської молоді потреби у фізичному самовдосконаленні є важливою проблемою педагогічної теорії та практики, розв'язання якої має суспільну та особистісну значущість.

### Література:

1. Адлер А. Индивидуальная психология. //История зарубежной психологии. Тексты. – М., 1986. – с. 130 -140.
2. Бех І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання. – К. 1998. – 204 с.
3. Додонов Б.И. Гармоническое развитие и типологическое своеобразие личности. – Психология формирования и развития личности. – М., 1981. – с. 300.
4. Ковалев С.М. Воспитание и самовоспитание. – М., 1986. – 287 с.
5. Кочетов А.И. Как заниматься самовоспитанием. – Минск, 1995. – 258 с.
6. Сметанський М.І. Самовиховання як засіб індивідуалізації виховної роботи // Шлях освіти. - 1999. - № 1. - с. 4 -8.
7. Сухомлинський В.О. Виховання і самовиховання. Вибрані твори. В 5 -ти т. Т. 5. - К., 1977. - С.229 – 239.
8. Узнадзе Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки // Психологические исследования. – М., 1966. –С. 135–327.

## ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН

Н.В. Левчук

**Постановка проблеми.** Проблема формування особистості фахівця в сучасних умовах розбудови нової державності набуває нового змісту. Творчий підхід до розв'язання суспільно-політичних, економічних і культурних завдань в країні зумовлює зростання вимог до педагогіки вищої школи.

Сучасні педагогічні дослідження з питань підготовки вчителів охоплюють різноманітні аспекти проблеми фахової підготовки. Серед них вагоме місце посідає екологічна освіта і виховання студентів як майбутніх учителів.

Нова парадигма освіти, соціальні перетворення в суспільстві передбачають підготовку вчителів нового типу - людей з гуманістичною спрямованістю, професіоналів. Одним із результатів навчально-виховного процесу підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до екологічної освіти і виховання учнів є формування в них високого рівня екологічної культури.

У Концепції екологічної освіти України (2002р.) наголошується, що екологічна освіта є обов'язковою складовою освіти загалом, а екологічна культура – складовою загальної культури особистості.

Питанням екологічної підготовки студентів вищих навчальних закладів приділялася значна увага в працях М.М. Бойчевої, Е.А. Вайводе, О.М. Дорошко, Е.Г. Кучіної,