

Психологічні особливості оптимізації фізичної активності особистості

У статті розглянуто психологічні особливості оптимізації фізичної активності учнів старших класів. Встановлено, що застосування різних фізичних вправ викликає різні емоції та мотиви активності.

Ключові слова: психологічна активність, фізична активність, мотивація активності, самостійність, особистість.

В статье рассмотрены психологические особенности оптимизации физической активности учеников старших классов. Установлено, что применение различных физических упражнений вызывает различные эмоции и мотивы активности.

Ключевые слова: психологическая активность, физическая активность, мотивация активности, самостоятельность, личность.

Проблема активності людини, яка взаємодіє з навколишнім світом, є фактом, що все більше визнається сучасною психологією. Водночас різні течії, напрямки, наукові школи і спеціалісти визнають провідними різні спонуки цієї активності, а також її прояви і форми [1; 4; 18]. Це стосується і психофізичної активності учнів старших класів у процесі занять фізичною культурою і спортом [12; 14; 19].

Що ж до активності особистості, то в різних наукових школах провідними також вважають різні її джерела. У психоаналітиків активність людини зумовлюється інстинктивними спонуканнями (в основному – це статевий інстинкт та інстинкт агресії). Тобто активність трактується як біологічна сила і протиставляється суспільству. Останнє обмежує потяги. У неофрейдизмі (А.Карднер, Е.Фромм, К.Хорні) послідовники З.Фрейда відмовилися від пріоритету сексуальних спонукань і намагалися відійти від надмірної біологізації активності, здійснивши спробу віднайти її джерела в залежності особистості від середовища. У гуманістичній психології (згідно з А.Маслоу) на перший план виступає безперервне прагнення людини до самоактуалізації, до самовираження, яке і детермінує активність. У радянській психології така спрямованість західних концепцій особистості на її самовдосконалення викликала критику. Натомість пропонувалось звертати увагу на необхідність проведення змін у світі. У процесі реалізації останніх буде змінюватись і особистість. Джерелом активності особистості, відповідно до поглядів Ф.Енгельса, вважаються її потреби. А під потребою в

психології розуміють стан живої істоти, в якому виявляється її залежність від конкретних умов існування [10; 11].

В.Л.Хайкін зазначає: “При всьому тому, що поняття активності – одне з найбільш часто вживаних в літературі різного роду (психологічній, філософській, історичній, економічній та ін.) в різних поєднаннях і зв’язках – активність як діяльність, активність поведінки, активність особистості, активна діяльність, психічна активність, інтелектуальна, творча, соціальна активність, активна особистісна позиція, активність суспільства і т.д., – до цього часу нема єдиного загальноприйнятого визначення активності на рівні теоретичного поняття” [22. с. 4]. Автор водночас виділяє вихідні положення, з позицій яких він досліджує активність і підкреслює, що вона в її особливій людській (соціальной) формі саме в діяльності набуває своєї специфічної природи. Вивчення активності є важливим науковим завданням психології [21].

У сучасній психології підкреслюється, що: “Прийняте нами трактування категоріальної структури психологічного знання спонукає віднести поняття про установку до категорії дії (підкреслюємо ще раз, що дія не повинна бути ототожнена з реакцією, м’язовим рухом, операцією й іншими змінами поведінки, що представляють тільки різні фрагменти живої дії, що робить індивід). Субстратом, автором дії, згідно з Д.М.Узнадзе, є цілісний суб’єкт. Дія – це не реакція організму, а акція особистості. Відповідно, категорія дії виступила як першопочатково пов’язана з категорією особистості” [18. с. 184-185]. Водночас залишається невирішеною проблема активізації особистості в процесі фізичного виховання.

Мета роботи – розглянути шляхи оптимізації фізичної активності учнів старших класів в процесі фізичного виховання.

Розуміючи особистість як автора вільної дії, тобто такої, яка не залежить від безпосередньо діючої потреби і безпосередньо сприйнятої ситуації, дії, спрямованої на майбутнє [5], потрібно визнати, що і одиницею її аналізу та виховного осередку буде власний вільний, вчинок. Тобто ефективність процесу фізичного виховання людини значною мірою буде визначатися сформованістю власного позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Проте практика засвідчує, що, незважаючи на те, що фізкультура є обов’язковим предметом учнів на протязі всього навчання в школі, у значній частині дітей позитивне ставлення до свого фізичного вдосконалення є недостатньо сформованим. З нашої точки зору, серед низки соціально-економічних, науково-методичних та інших факторів, що зумовлюють цей факт, чільне місце посідають

особистісні чинники, серед яких системоутворюючим можна визнати те положення, що самовдосконалення в будь-якій діяльності базується на тих мотивах, які є результатом процесу самооцінювання. Щодо останнього переживання низької самооцінки свого фізичного розвитку і фізичної підготовленості може бути дієвою спонукою до фізичної активності тільки для учнів з розвиненими вольовими якостями, а емоційно забарвлена висока самооцінка може виступати стимулом для більшості школярів і формувати позитивне ставлення особистості до занять фізкультурою. Водночас специфіка предмета “фізична культура” така, що різний програмний матеріал вимагає від учнів різних фізичних якостей і параметрів фізичного розвитку (іноді протилежних), а оскільки моторні можливості людини відносно сталі, то ця особливість заважає формуванню позитивного ставлення дітей до фізичної активності, особливо тих, хто за своїми психофізичними характеристиками значно відрізняється від середньо-статичних показників.

Отже, проблема корекції мотивів під час занять фізкультурою у напрямку особистісно-гармонізуючого смислу є досить актуальною, а її реалізація дає можливість кожному учню усвідомити свою неповторність і цінність за притаманних йому показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Потрібно підкреслити, що важливим є не пізнання своїх слабких сторін психофізичної будови, а усвідомлення своєї неповторної індивідуальності у поєднанні фізичного розвитку, фізичних якостей і координаційних можливостей та прийняття їх, а також закріплення в самооцінці та самоповазі. Можна зробити висновок, що основним завданням навчально-виховного процесу, спрямованого на виховання позитивної позиції до занять фізкультурою, є формування позитивного самооцінювання у фізичній активності.

Поряд із застосуванням пояснень школярам теоретичних основ індивідуальних проявів фізичних якостей і фізичного розвитку доцільно пропонувати учням різноманітні практичні завдання, для розв’язання яких потрібні конкретні психофізичні здібності, саме ті, що притаманні цій дитині. Причому, якщо ініціатива у створенні таких ситуацій на перших порах належить учителю, то з часом, по мірі формування умінь застосовувати свої індивідуальні якості, вона має переходити до учнів. Не хвилювання за свою фізичну недосконалість, яке є ґрунтом зростання негативного ставлення до занять фізкультурою, а накопичення у самосвідомості особистості позитивного ставлення до фізичної активності має бути основною ланкою виховання. За таких умов проблема позитивного ставлення особистості до занять фізичною культурою постає і проблемою її

свободи як сукупності умов, що максимально сприяють [3] реалізації задатків до виконання рухової функції з індивідуально притаманною гармонійністю [7; 8].

С.Д.Максименко, здійснюючи психологічний аналіз діяльності, зазначає, що живим істотам від природи властива активність і що саме вона забезпечує організму життєво важливі для нього зв’язки з середовищем. Джерелом активності живих істот визнаються потреби, які спонукають їх до відповідних реакцій, дій, тобто до психомоторних проявів. Водночас автор підкреслює, що за психологічними аспектами діяльність людини суттєво відрізняється від активності тварин – поведінки. Остання обмежується інстинктивними та умовно-рефлекторними діями, спрямованими на задоволення різноманітних біологічних потреб. Предмет потреб тварин – це безпосередній стимул їх активності, який визначає сам спосіб задоволення потреби в їжі, розмноженні, захисті.

Натомість діяльність людини за своєю сутністю є соціальною. Сформувавшись у процесі праці, діяльність надає змогу людині не просто пристосовуватись до умов життя, а й змінити їх відповідно до своїх людських потреб, які виникли й розвинулися історично. Діяльність людини, підкреслює С.Д.Максименко, свідомо та цілеспрямована [11, с. 307].

Автор дії – людина, отже, непросто виконує рухи, а проявляє здатність до саморуку, є суб’єктом активності. В.А.Петровський, розглядаючи людину як суб’єкт, виокремлює внутрішні та зовнішні характеристики будови її активності. Для розуміння внутрішньої організації активності він аналізує її мотиваційну, цільову та інструментальну основи. Щодо останньої, то автор зазначає: “Ні мотивація діяльності, ні її цілі не могли би бути втілені в її результаті, якщо би людина не використовувала певні інструменти перетворення ситуації, в якій протікає діяльність... Процес здійснення діяльності припускає використання людиною певних засобів у вигляді всіляких пристроїв, інструментів, знарядь... Органи людського тіла також відносяться до категорії таких засобів: в кінцевому рахунку всі операції, що здійснюються зовні пов’язані з моторною активністю самого індивіда” [18, с. 279-280].

Для розуміння зовнішньої організації активності В.А.Петровський виділяє в ній три основні “прошарки”: цілісний смисловий акт поведінки, предметну дію, операції (відповідно до трьох складових внутрішньої організації). Зовнішня і внутрішня організації активності утворюють єдність. Залежність внутрішніх факторів активності від її зовнішніх проявів характеризують феномени опредмечування потреб, випробовування цілі дією функціональної

фіксованості. Отже, утворюючи активності взаємопроникають одна в одну.

Ця система сама перебуває в русі, об'єднуючи в собі безліч динамічних проявів, виявляє свою власну динаміку, або, як уточнює автор, володіє якістю саморуху [18, с. 283].

Описаний принцип самодетермінації за причину поведінки має не самі по собі впливи зовнішнього середовища, а цілісну людину, в якій зовнішні впливи представлені в поведінці відповідно до внутрішніх детермінант активності. Іншими словами, індивід активно та цілеспрямовано у внутрішньому і зовнішньому планах будує свої дії, діяльність, вчинки, а не просто намагається врівноважити себе з впливами зовнішнього середовища, адаптуватись до них. Якщо взяти за основу термінологію О.О.Ухтомського, то можна сказати, що людина з безмежної кількості можливих ступенів свободи поведінки шляхом вільного вибору визначає для себе на кожному етапі один єдиний ступінь [4; 15; 24].

Проблема активності пов'язана з питаннями прояву самостійності особистості [2; 13; 23]. Самостійність дозволяє учням вирішувати окремі завдання тренувальної діяльності на заняттях секцій без сторонньої допомоги. Прояви самостійності в учнів різного віку мають різну мотивацію. Так, якщо підлітки намагаються своєю поведінкою підкреслити своє право на самостійність, то юнаки більшою мірою спрямовані на випробування себе. Самостійність як риса особистості має суттєве значення для успішності, реалізації навчально-тренувальної та змагальної діяльності школяра. Психологічною основою її є могутня потреба людини відчувати себе джерелом власної активності. Водночас самостійність може розгортатися тільки на ґрунті засвоєння певних знань і формування відповідних умінь.

Виховання самостійності, спрямованої на вирішення педагогічних завдань, потребує дотримання певних умов серед яких, як вже зазначалось, насамперед, необхідно назвати засвоєння учнями знань і умінь щодо закономірностей організації навчально-тренувального процесу.

Наступною умовою формування досліджуваної особистісної якості є необхідність забезпечення оптимального контролю з боку учителя фізичної культури. Як надмірна опіка, так і надмірна самостійність можуть негативно впливати на виховання особистості [5; 9; 25]. До умов, що сприяють вихованню самостійності, належить і активізація інтересу учнів до загальних та допоміжних вправ.

Серед різноманітних форм психофізичної активності школярів, що займаються в спортивних секціях, можна виокремити: 1) вико-

нання ранкової зарядки з елементами тренувальних занять; 2) виконання домашніх завдань, спрямованих на покращення спортивної техніки, фізичної, тактичної, психологічної підготовки; 3) підбір вправ для розминки з урахуванням стану організму, зовнішніх умов тренування чи змагань і їх завдань; 4) підбір вправ, що сприяють покращенню виконання основної змагальної дії; 5) здійснення самоконтролю та взаємоконтролю за технікою спортивних дій; 6) здійснення самоконтролю за своїм фізичним розвитком, фізичною підготовленістю; 7) застосування технічних засобів навчання; 8) планування частин навчально-тренувальних занять і їх проведення; 9) участь у суддівстві змагань тощо.

Комплексне застосування перерахованих та інших форм проявів самостійності у позакласній роботі з фізичного виховання сприяє розвитку творчої ініціативи школярів та формує потребу у фізичному самовдосконаленні та самовихованні. Дієвими спонукками самовиховання є самопізнання і самооцінка [12].

У процесі самовиховання виділяють ряд етапів: 1) виявлення учнями своїх недоліків; 2) розробка у відповідності із завданнями програми власних правил самовиховання; 3) реалізація визначених програмою форм поведінки і вчинків; 4) самоконтроль за формуванням бажаних особистісних якостей і корекція програми самовиховання [13]. Проте і процесом самовиховання має керувати учитель (тренер). Головними його завданнями, у відповідності з віковими та індивідуальними особливостями школярів, за Є.П. Ільїним, є: 1) сформувати і підтримувати бажання учня виховувати в себе позитивні риси особистості; 2) формувати самосвідомість школяра; 3) надати допомогу учню у складанні програми самовиховання; 4) допомагати школяру підібрати адекватні шляхи самовиховання. Водночас у вихованні самостійності та творчої ініціативи потрібно особливо ретельно визначати міру допомоги.

О.М.Леонтьєв однією з характеристик психічного відображення вважає те, що воно "... на відміну від дзеркального та інших пасивних форм відображення є суб'єктивним, а це означає, що воно не є пасивним, не мертвим, а активним, що в його визначення входить людське життя, практика і що воно характеризується рухом постійного переливання суб'єктивного в об'єктивне" [17, с. 37]. Об'єктивація психіки в рухах тіла є тим механізмом, за допомогою якого людина не просто взаємодіє з навколишнім середовищем, а активно впливає на нього [16].

Розглядаючи систему функцій, що містить у собі психічне відображення і які регулюють діяльність, С.Д.Максименко виділяє: 1) активність психічного відображення, зумовлену пошуком способів

дій відповідно до умов середовища; 2) випереджальний характер психічного відображення, що забезпечує функцію передбачення в діяльності та поведінці; 3) дію об'єктивного через суб'єктивне відображення в психічних актах; 4) постійне поглиблення, вдосконалення і розвиток психічного відображення у процесі діяльності [11, с. 18]. З наведеної думки зрозуміло, що функція активності психіки виділена автором у самостійну і поставлена на перше місце. Більше того, і виконання наступних трьох функцій психічного відображення можливе тільки за наявності активності.

Перераховані вище функції проявляються в психомоториці. В.В.Клименко зазначає: "... мислення як властивість душі і живий рух як властивість тіла – це не дві різні субстанції (за Р.Декартом), а два атрибути, тобто дві властивості притаманних людині душі та мислячого тіла. Отже, у будь-якому живому русі з одного боку – мислення і з другого – рух людини злиті в одну, неподільну єдність" [11, с. 328]. І дещо далі: "Живий, доцільний рух відбувається слідом за бажанням разом з відомостями про уявні наслідки цього руху. Без бажання або імпульс-думки рух був би взагалі безглуздим" [там само, с. 329]. Саме в психомоториці з'єднуються в цілісну активність внутрішня і зовнішня сторони поведінки. В.В.Клименко стверджує, що механізми емоцій, почуттів, думок, образів, рухів, пам'яті обслуговує психомоторика. Психомоторика, у розумінні автора, це – механізм, система, функція, які, зливаючись у цілісність, утворюють функціональний орган (дійовий орган людини, а не тіла) [11, с. 328].

Досліджуючи проблему активності психічного відображення, С.Д.Смірнов наголошує на ролі цілісного образу світу, на основі якого і генеруються пізнавальні гіпотези [20]. Проте сама можливість функціонування образу світу як активного початку відображення забезпечується його діяльністю і соціальною природою. Тобто пропонується модель породження пізнавальних гіпотез на основі широкого контексту образу світу на ґрунті матеріалістичних позицій. Породження образів не прирівнюється до всього пізнавального процесу, а матеріальна чуттєво-практична діяльність визнається його основою і вихідною формою. За таких умов функціонування породжуючого механізму детермінується, як вже зазначалось, діяльністю і соціальною природою образу світу, який у функціональному плані йде попереду діяльності, ініціюючи та спрямовуючи її. Автор вказує, що поза орієнтуванням в плані образу неможливе первинне становлення мотиву в цілях і цілей в засобах діяльності. Водночас після того, як діяльність розпочинається, вона збагачує і модифікує образ світу, тобто чинить на нього зворотній вплив.

З точки зору С.Д.Смірнова, радикальне і повне подолання стимульної парадигми, яка тлумачить пізнавальний процес як реактивний, можливе тільки при розумінні ініційованого суб'єктом процесу, спрямованого назустріч стимуляції [20, с. 143]. Зазначене є важливим і для фізичної активності.

Активна складова образу світу протистоїть фатальній передвизначеності активності людини з боку зовнішніх впливів на неї. В матеріалістичному розумінні вона також заперечує можливість інтерпретації активності як особливої сили, яка не пов'язана із процесами моторної взаємодії людини із зовнішнім середовищем. У контексті цих положень доцільно згадати думку С.Л.Рубінштейна, що тільки переломлюючись крізь внутрішні умови суб'єкта, зовнішні впливи викликають ефект [6]. А також пояснення активності О.М.Леонтьєвим, яке він висловив у своїй праці "Діяльність. Свідомість. Особистість", де підкреслив, що внутрішнє (суб'єкт) впливає через зовнішнє і цим самим себе змінює [16].

Висновки

1. Основною ланкою процесу формування позитивного ставлення особистості до фізичної активності доцільно визнати накопичення позитивного досвіду вирішення психофізичних завдань, виконання фізичних вправ.

2. Суттєве значення для оптимізації фізичного виховання учнів старших класів має формування в них самостійності, психологічною основою якої є потреба особистості усвідомлювати себе автором власної активності.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности / К.А.Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 5. – С. 3-18.
2. Балл Г.А. Нормы деятельности и творческая активность личности / Г.А.Балл // Вопросы психологии. – 1990. – № 6. – С. 25-34.
3. Балл Г. О. Про психологічний зміст особистісної свободи / Г.А.Балл // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 18-26.
4. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г.Газенко. Изд. подгот. И.М.Фейгенберг. / Н.А.Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – 495 с.
5. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник / І.Д.Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
6. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта / А.В.Брушлинский. – М.: Ин-т психологии РАО, 1994. – 109 с.

7. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие / Л.В.Волков. – К.: Радянська школа, 1988. – 184 с.
8. Горожанин В. С. Регуляция двигательной активности как проблема дифференциальной психологии / В.С.Горожанин // Вопросы психологии. – 1977. – № 2. – С. 52-62.
9. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П.Гримак. – М.: Политиздат, 1987. – 286 с.
10. Загальна психологія: Навч. посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К.: А.П.Н., 2001. – 464 с.
11. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів / С. Д. Максименко, В.О.Зайчук, В. В. Клименко, В.О.Соловієнко / За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
12. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
13. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания: (деятельности и состояния). Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Е.П.Ильин. – М.: Просвещение, 1980. -199с.
14. Клименко В. В. Психология спорта: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.В.Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
15. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В.В.Клименко. – К.: Здоров'я, 1987. – 165 с.
16. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н.Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 302 с.
17. Леонтьев А.Н. Психический образ и модель в свете ленинской теории отражения / А.Н.Леонтьев // Вопросы психологии. – 1970. – № 2. – С. 34-45.
18. Петровский А.В. Основы теоретической психологии / А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский. – М.: ИНФРА-М, 1999. – 528 с.
19. Психология: Учебник для ин-тов физич. культ. / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
20. Смирнов С. Д. Психология образа: Проблема активности психического отражения / С.Д.Смирнов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985. – 231 с.
21. Татенко В. А. Субъект психологической активности: поиск новой парадигмы / В.А.Татенко // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 3. – С. 23-34.

22. Хайкин В. Л. Активность (характеристики и развитие) / В.Л.Хайкин. – М.: Моск. психол. соц. ин-тут; Воронеж: Изд-во НПО „МОДЭК”, 2000. – 448 с.
23. Шинкарьок А. І. Розвиток моторики і психіки: Проблема активності та свободи / А.І.Шинкарьок. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2002. – 200 с.
24. Шинкарьок А.І. Психомоторно-рівнева структура активності та свободи суб'єкта / А.І.Шинкарьок. – Кам'янець-Подільський: Оіум, 2005. – 448 с.
25. Шинкарьок А.І. Психологія діяльності: Навчальний посібник / А.І.Шинкарьок, В.А.Шинкарьок, Р.Т.Сімко. – Кам'янець-Подільський: Оіум, 2009. – 208 с.

The article deals with the psychological features of physical activity to optimize high school students. Found that the use of different exercise causes different emotions and motives of activity.

Keywords: psychological activity, physical activity, motivation of activity, independence, personality.

Отримано: 12.03.2010

УДК 159.922.6.-055.2

О.К. Яковенко

Відмінності батьківського ставлення на різних етапах психосексуального розвитку, які впливають на жіночу сексуальність

У статті проаналізовано відмінності батьківського ставлення, які впливають на жіночу сексуальність на різних етапах психосексуального розвитку. Було продемонстровано результати порівняльного аналізу особливостей батьківсько-дитячих відносин та сексуальності дівчат пубертатного, перехідного періоду та сексуально-зрілих жінок.

Ключові слова: сексуальність, психосексуальний розвиток, батьківське виховання, порівняльний аналіз.

В статье проанализированы особенности родительского отношения, которые оказывают значительное влияние на сексуальную сферу женщин