

АКТУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

В.С. Быков

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск

Рассмотрены положения системы физического воспитания, гуманизация образовательной области «Физическая культура», уровни морфофункциональной подготовленности учащейся молодежи.

Ключевые слова: технология физического воспитания, гуманизация процесса воспитания, актуализация физического самовоспитания.

Несоответствие содержания системы физического воспитания современным установкам на признание приоритета самоценности человека социальному заказу на формирование человеческой индивидуальности в сфере физической культуры требует пройти путь от механистического, манипулятивного понимания этого процесса к осознанию его гуманистической сущности [1, 2].

Преодоление создавшегося противоречия нам видится в кардинальном преобразовании системы физического воспитания, создании новой педагогической парадигмы в системе представлений о целях и задачах, формах и методах становления и развития человека, формирования и совершенствования здорового стиля жизнедеятельности.

Наиболее сложными для решения проблемами гуманизации образования является формирование у учащейся молодежи ценностных ориентации высшего порядка.

Построение системы физического воспитания в университете учитывает ряд основополагающих концептуальных положений [3]:

- требование к гуманизации процесса воспитания, которое ориентирует педагогическую систему на подход к человеку как высшей социальной ценности, на обязательный учет потребностей, интересов человека и их всемерное развитие;

- развитие демократических начал и либерализации учебного процесса, превращение абсолютно характера самоценности человека из потенции в реальность предоставлением каждому человеку свободы реализации свойственных ему потребностей, свободы избрания им видов физкультурно-спортивной деятельности, условий и способов приобщения к здоровому стилю жизнедеятельности;

- создание целостной гармоничной образовательной среды, обеспечивающей адекватное взаимодействие внутреннего мира человека с внешним на основе применения гибких методов обучения и воспитания, стимулирующих творческий поиск и новаторство преподавателей, развитие самостоятельности и инициативы занимающихся;

- необходимость непрерывного развития содержания физического воспитания, которая пред-

полагает рациональный отбор и динамическое преобразование в каждый момент времени, а также постоянное совершенствование многовариантного и многовариативного педагогического процесса в соответствии со структурой и динамикой физического потенциала человека;

- ориентация на формирование мотивационно-потребностной сферы человека в области усвоения ценностей физической культуры на основе интериоризации знаний, достаточного объема разноплановой информации и возвышающего чувства удовольствия от занятий биологически оправданными и лично предпочитаемыми видами физической активности;

- признание связи духовного, чувственного и физического развития человека с формированием его мировоззрения, отношений к себе и окружающему миру, с осознанием приоритета физической культуры, содержания, форм и методов физической активности в процессах самоопределения и самоорганизации здорового стиля жизни.

Система физического воспитания в учебных заведениях построена на принципиально иной, потребностной основе. Потребностный подход к воспитанию способен обеспечить самореализацию личности во всем многообразии ее способностей и индивидуализации ее развития (в том числе физического). И он не совместим с искусственной и принудительной подготовкой личности человека к каким-либо обязательным усредненным нормативам и требованиям. Принуждение – сильнейший фактор деформации личности, а свобода выбора средств удовлетворения потребностей – важнейшее условие ее индивидуального гармонического развития и воспитания. Этот тезис является основой руководства при разработке концепции физического воспитания. Гуманизация обучения (выявление потребностей, создание условий для их воспитания и развития) осуществляется через следующие взаимообусловленные направления: отбор содержания учебного материала, методы и приемы обучения.

Изменение учебного процесса предполагает, во-первых, изменение подходов к анализу изучае-

мых явлений, событий и введение в программы новых тем и вопросов (теоретической подготовки в физкультурно-спортивных занятиях); во-вторых, диалектическую оценку изучаемых явлений и событий через аргументацию фактами, документами, текстами и т. д.

Гуманизация обучения через формы, методы, приемы и виды деятельности учащихся предусматривает разнообразие форм и методов, научно-исследовательскую, внеучебную работу по предмету, активацию познавательной деятельности учащихся, стимулирующую развитие способностей, индивидуализацию обучения с учетом выявленных спортивных интересов и способностей учащихся, осуществление в каждом педагогическом действии соучастия учащихся на основе учета гармонии человека с природой и культурой, с людьми и с самим собой.

Предполагалось, что гуманизация образовательной области «Физическая культура», обращение к мотивационно-потребностной сфере физического воспитания и самооздоровления позволяют значительно увеличить двигательные возможности индивида, сформировать установки и устойчивые интересы к физическому самосовершенствованию и сохранению здоровья, если:

а) усилить внимание к формированию потребностей в здоровом образе (стиле) жизни у всех участников (возрастных и социальных групп) образовательного процесса;

б) обеспечить доступность необходимого минимума спортивно-оздоровительных услуг;

в) осуществить дифференциацию физической нагрузки в зависимости от подготовленности индивида;

г) создать условия для введения элементов соревновательности в спортивно-оздоровительные программы подготовки учащихся и преподавателей;

д) обратить серьезное внимание на психологическое обеспечение и приобретение конкретных навыков осуществления процесса физического самосовершенствования и самооздоровления.

Пути реализации программы

1. Изучение состояния вопроса в условиях образовательного учреждения:

а) создание системы взаимодействия подразделений по изучаемой проблеме;

б) разработка критериев оценки состояния здоровья, физического развития, физической и функциональной подготовленности учащихся (включая экспресс-оценку);

в) проведение необходимых социологических исследований по проблеме среди учащихся и преподавателей;

г) проведение комплексных исследований и анализ состояния здоровья, двигательной и функциональной подготовленности обследуемого контингента.

2. Разработка и обоснование эффективных форм, средств и методов работы с учащимися раз-

личного возраста и уровня подготовленности, с преподавателями:

а) внедрение и оценка эффективности новых тренажерных устройств, спортивного оборудования и инвентаря;

б) разработка индивидуальных программ для самооздоровления и повышения физических кондиций участников экспериментальных исследований (включая такие, как стретчинг, шейпинг и др.).

3. Оценка эффективности внедрения интегративной педагогической системы формирования потребностей сохранения здоровья и физического самосовершенствования учащихся и преподавателей.

4. Издательская деятельность по выпуску пособий, методических разработок, памяток для учащихся и преподавателей.

5. Проведение областных и региональных конференций, семинаров по сохранению здоровья учащейся молодежи [3].

Самовоспитание можно рассматривать как систему взаимосвязанных и соподчинённых мотивов деятельности, сознательно определяющих линию поведения, показатель существующих потребностей учащихся или того, в чём личность испытывает недостаток.

Такое разделение стало возможным потому, что сочетание различных составляющих как двигательных, так и интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других позволяет для каждого учащегося в отдельности установить связь между потребностью человека в здоровье целенаправленно [4].

Для объективной оценки уровня физического развития учащихся с различной ориентацией на физическое самовоспитание были проведены измерения экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) представленные в таблице.

Учащиеся КГ не осознают значимости физического воспитания для самовоспитания, вследствие чего имеют низкий уровень физической подготовленности. Они не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью самостоятельно, нерегулярно посещают занятия по физическому воспитанию. Педагогическое наблюдение за состоянием их здоровья позволило выявить более высокую частоту бактериальных инфекций.

Испытуемые ЭГ продемонстрировали явную убежденность в том, что физическое совершенствование, как и сопутствующие им гигиенические, медицинские восстановительные мероприятия, могут оказать большую помощь в поддержании собственного здоровья. У таких студентов уровень физической подготовленности становится выше среднего и преобладает устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности. Кроме того, учащиеся стремятся обогатить свои знания поиском и использованием дополнительной литературы. В беседах обозначалась ценность физкультурно-оздоровительной деятельности в укреплении и сохранении здоровья, улучшении

Оздоровительные технологии в образовательном процессе

настроения, снятия усталости, подчёркивалось её социальное значение. Суждения подтверждаются примерами из своей жизни, имеются ссылки на личный опыт.

Обладая техническими навыками создания индивидуальных программ сохранения здоровья и физического самосовершенствования, студенты часто принимают на себя руководящую роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Доминирующим мотивом в зависимости от характера ситуации выступают: посещение учащимися занятий, самостоятельные тренировки в клубах, спортивных секциях, интерес к информации по методике самостоятельных занятий, выход на индивидуальный оздоровительный проект, самостоятельность в нахождении необходимой информации, овладение диагностическими навыками самоконтроля, умение регулировать объем и интенсивность физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личность человека создают ценностные ориентации, которые складываются в его жизненном опыте и которые он проецирует на свое будущее. Поскольку ценностные ориентации личности – это призма восприятия не только внешнего, но и внутреннего мира личности, они являются связующим элементом сознания и самосознания. Посредством изучения ценностных ориентации личности мы

подходим к саморегуляции, к вопросам устойчивости личности.

Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, в них как бы резюмируется весь жизненный опыт, накопленный личностью в ее индивидуальном развитии.

Ценность – это форма проявления определенного рода отношений между субъектом и объектом. Отношение индивида к ценности объекта социальной действительности и его оценка формирует особый вид отношения к нему – ценностное отношение. Наиболее значимыми для себя учащиеся определили следующие ценности: здоровье, любовь, наличие хороших друзей, счастливая семья, свобода, интересная работа, материальная обеспеченность.

Наименее значимыми ценностями у учащихся являются такие ценности, как: общественное признание, развлечения, благополучие Отечества, счастье других.

Потребностно-мотивационный подход к формированию личности учащихся позволяет рассмотреть физическое воспитание в университете по-новому, а именно, как процесс формирования у занимающихся такого набора и такой иерархии потребностей, которые наиболее благоприятны для его здоровья, физического развития и совершенствования.

Уровень физического развития двигательной и функциональной подготовленности с различной ориентацией на физическое самовоспитание (n = 270)

№ п/п	Исследуемые показатели	Группы испытуемых		Достоверность различий (P)
		экспериментальная	контрольная	
		M ± σ	M ± σ	
1	Рост, см	165,4 ± 5,6	165 ± 4,8	> 0,05
2	Вес, кг	57,0 ± 7,5	53,7 ± 5,8	> 0,05
3	Весоростовой индекс, г/см	246 ± 7,0	320,9 ± 33,6	< 0,05
4	Окружность грудной клетки, см	87,9 ± 7,3	82,9 ± 7,3	< 0,05
5	Окружность таза, см	94,8 ± 6,4	91,3 ± 6,1	> 0,05
6	Окружность бедра, см	53,8 ± 3,7	50,1 ± 4,9	> 0,05
7	Окружность голени, см	34,4 ± 2,8	31,6 ± 3,9	> 0,05
8	Прыжок в длину с места	198,7 ± 15,6	173,0 ± 820,2	< 0,01
9	Прыжок спиной вперед	111,7 ± 11,8	96,6 ± 12,8	< 0,01
10	Сгибание–разгибание туловища за 1 мин, кол-во	47,4 ± 8,6	30,1 ± 11,9	< 0,01
11	Сгибание–разгибание туловища за 2 мин, кол-во	76,6 ± 14,3	50,9 ± 17,0	< 0,01
12	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во	26,5 ± 11,1	11,4 ± 6,2	< 0,01
13	Вис на согнутых руках, с	50,8 ± 34,1	16,1 ± 12,1	< 0,01
14	Теппинг-тест за 5 с, кол-во	35,7 ± 4,5	36,9 ± 4,7	> 0,05
15	Бег 4×9 метров, с	10,18 ± 0,7	12,92 ± 1,1	< 0,01
16	Прыжки на скакалке за 1 мин, кол-во	132 ± 28,9	113,0 ± 28,4	> 0,05
17	Сила сгибания кисти, кг	27,2 ± 3,1	27,3 ± 2,7	> 0,05
18	Относительная сила кисти, отн. ед.	45,8 ± 6,8	46,2 ± 7,0	> 0,05
20	Задержка дыхания на вдохе, с	61,3 ± 23,0	48,3 ± 23,3	> 0,05
21	Задержка дыхания на выдохе, с	34,6 ± 13,6	33,6 ± 10,4	> 0,05
22	Задержка дыхания после стандартной нагрузки, с	38,4 ± 12,2	23,7 ± 10,0	< 0,05
23	Наклон вперед сидя, см	+17,7 ± 7,6	+11,1 ± 5,3	> 0,05
24	Коэффициент подвижности (шпагат–рост), см	+13,3 ± 11,5	-5,1 ± 10,8	< 0,01
26	Коэффициент гибкости по Доленко, ед.	40,1 ± 5,1	33,1 ± 4,8	> 0,05

Потребность в построении педагогических систем актуализации физического самовоспитания учащихся задается обозначившимися тенденциями гуманизации, дифференциации и экологичности социальных процессов, возвышающими функцию воспитания в структуре образовательных процессов и вызывающими необходимость нового прочтения понятия об образовании как о синтезе процессов обучения и учения, воспитания и самовоспитания, развития и саморазвития, взросления и социализации индивида.

Концептуальная модель физического самовоспитания учащихся является моделью психолого-педагогического взаимодействия преподавателя и учащегося; она построена на идее актуализации, определяемой отношением перехода принципиальной возможности самовоспитания в действительность физического самовоспитания подростка – в мотивированный, индивидуализированный и саморегулируемый процесс физического самоопределения, саморазвития, самосовершенствования.

В качестве исходных сущностных характеристик актуализации физического самовоспитания учащейся молодежи выступают представления:

– об актуализации как о переходе возможного в действительное – философский аспект;

– о самоопределении как о процессе и результате выбора личностью собственной позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах социальной жизни; о самоопределении как основном механизме обретения и проявления человеком внутренней свободы – социологический аспект;

– о самовоспитании как о сознательной деятельности, направленной на возможно более полную реализацию собственных духовных и физических сил (потенций); о физическом самовос-

питании как процессе, в результате которого происходит осознание школьником собственных социально значимых интегральных физических способностей, адекватное и активное проявление их в учебно-познавательной деятельности, мышлении, общении, овладении опытом физической культуры с учетом требований, которые предъявляются к школьнику в процессе реализации программ общего образования – педагогический аспект;

– об актуализации физического самовоспитания как о субъект-субъектном взаимодействии в процессе решения проблемных ситуаций физического развития, имеющего форму принятой школьником педагогической поддержки и определяющем процесс физического самовоспитания в параметрах «зоны ближайшего развития» и «зоны риска» – психологический аспект.

Литература

1. Бальсевич, В.К. *Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты)* / В.К. Бальсевич // *Теория и практика физической культуры*. – 1990. – № 1. – С. 22–26.

2. Быков, В.С. *Теория и практика физкультурного самовоспитания школьников: дис. ... д-ра пед. наук* / В.С. Быков. – Челябинск, 1999. – 364 с.

3. Быков, В.С. *Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся* // *Теория и практика физической культуры* / В.С. Быков, В.И. Олиар. – 2002. – № 3. – С. 11–14.

4. Лубышева, Л.И. *Концепция формирования физической культуры человека* / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.

Поступила в редакцию 17 мая 2011 г.