УДК:796 **DOI:10.14526/08_2014_15**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТА

А.А. Оплетин - кандидат педагогических наук, доцент,
Пермский национальный исследовательский политехнический университет (ПНИПУ),
Пермь, Россия

PHYSICAL CULTURE OF THE STUDENT SELF-DEVELOPMENT

A.A. Opletin - candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Perm National Research Polytechnical University (PNRPU),
Perm, Russia
E-mail: opletin.a@yandex.ru

Ключевые слова: *личность, самопознание, самосовершенствование, саморазвитие.*

Аннотация. *Физическая культура - часть общей культуры человека, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.*

По своему содержанию физическая культура является дисциплиной, ориентированной на процессы самопознания и саморазвития личности в изменяющейся социокультурной среде Физкультурное образование отражает процесс погружения личности в мир культуры, процесс и результат ее развития в обучении и воспитании. Физическая культура как неотъемлемый вид общей культуры в силу заложенного в ней потенциала укрепляет здоровье (как физическое, так и духовное) каждого человека, тем самым ведя к оздоровлению всей нации. Она содействует формированию человека в целом, помогает разрешить основные вопросы, которые выдвигает современная жизнь, следовательно, способствует прогрессивному развитию общества.

Материалы. Рассматривается феномен физической культуры как средство физического, нравственного совершенствования студентов, как часть культуры общества, ориентированная на процессы самопознания и саморазвития личности в изменяющейся социальной среде.

Методы: анализ и обобщение научной литературы.

Результаты. Представлен анализ научных источников о современном этапе развития физической культуры личности и ее влиянии на саморазвитие, которые содержат следующие задачи:

- создание и развитие в сфере физкультурного совершенствования людей материальных и духовных ценностей, необходимых для их гармоничного всестороннего физического, духовного и нравственного развития;

- освоение, совершенствование, поддержание и восстановление материальных и духовных ценностей в сфере физкультурного развития человека и его самореализации в сфере духовных и физических способностей, связанных с их самоценностью и выполнением обязанностей в обществе;

- обеспечение передачи материальных и духовных ценностей в сфере физической культуры людей следующим поколениям с целью сохранения физического и психического здоровья общества и личности.

Заключение. Полноценная реализация цели и задач физической культуры может быть достигнута только при сформированности у занимающихся (особенно у молодежи) компетенции, устойчивой установки, осознанно-духовной потребности в физической культуре (и ее видах).

Keywords: *physical culture, personality, self-actualization, self-improvement, self-development.*

Annotation. The notion physical culture means the part of a person's general culture, which characterizes society achievements in the sphere of a person's physical, psychic and social health. It is a process of social experience mastering, coming outerly.

Considering the phenomenon of physical culture, scientists mention, that according to its content it is a discipline, which is oriented at the processes of personality self- actualization and self-development in a changing social-cultural environment. Physical education reveals the process of a personality immersion into the world of culture, the process and result of its development in education and upbringing. Physical culture, as an important kind of general culture, improves health (physical and spiritual) by means of laid in it potential and it leads to health-improvement of the whole nation. It provides a person's formation in general, helps to solve the main problems, which appear in life and, as a result, provides progressive development of society.

Material. The phenomenon of physical culture as means of students' physical, moral development, as a part of society culture, oriented at personality self- actualization and self-development in a changing social environment is considered.

Research methods: scientific literature analysis and summarizing

Results. Scientific literature study showed that physical culture of personality, during the process of its self-development, has the following objectives at a modern level of society development:

1. Material and spiritual values creation and development in the sphere of physical perfection of people, which are necessary for their physical and spiritual development.

2. Material and spiritual values mastering, development, support and renewal in the sphere of physical perfection of a person on self-realization of his spiritual and physical abilities, connected with its self-value and duties fulfillment in society.

3. Provision of material and spiritual values communication, in the sphere of physical perfection of people, to the next generations in order to preserve continuity and progress in development of society and a personality physical culture.

Conclusion. Physical culture aim and objectives realization can be achieved only in case of a competency formation (especially among young people), a steady mindset, a realized spiritual need for physical culture (and its kinds) formation on the basis of its general principles realization in practical activity:

1) the principle of a person's integrity, his somatic-psychic and social-cultural unity, integrative influence on him by physical activity and its main element – physical exercises;

2) the principle of realization of physical as personal in the process of a continuous use of physical activity kinds in terms of physical culture formation of a personality at different age levels (periods) of life;

3) the principle of interconditionality and interconnection of physical culture and its kinds with all kinds of culture in the process of a person's physical perfection.

The main principle is considered to be the principle of unity of world outlook, intellectual and corporal components in physical culture competency formation of a personality. The essence of the principle of an activity oriented approach to physical practice competency mastering is in realization of physical culture values by means of a person's inclusion into the process of self-education, self-perfection and self-development. The neat principle is the principle of variability and diversity of physical upbringing. It is based on the individualization and differentiation of the given process. And finally, the principle of optimization, which defines the need for sufficiency of physical loads in pedagogical influence organization, balanced by individual peculiarities.

Введение. Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков [1-3].

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В.К. Визитея, является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Само понятие физической культуры означает часть общей культуры человека,

которая характеризует достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека, т. е. представляет собой процесс усвоения общественного опыта, идущего извне. В работе Н. И. Пономарева «Социальные функции физической культуры и спорта» автор раскрывает широкий спектр физической культуры, который влияет на формирование личности, решая идеи единства и взаимообусловленности категорий социального и биологического, гармонии физического (телесного) и духовного (социального). Занятия физической культурой позволяют найти оптимальное равновесие в реализации обоих подходов.

Рассматривая феномен физической культуры, ученые отмечают, что по своему содержанию она является дисциплиной, ориентированной на процессы самопознания и саморазвития личности в изменяющейся социокультурной среде (В.С. Макеева, А.С. Новоселова, А.А. Оплетин, А.А. Титова и др). Физкультурное образование отражает процесс погружения личности в мир культуры, процесс и результат ее развития в обучении и воспитании. Физическая культура как часть общей культуры общества позволяет человеку оценить не только свою телесную, но и социальную сущность (В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, П. Ф. Лесгафт и др.).

Физическая культура как неотъемлемый вид общей культуры в силу заложенного в ней потенциала, несомненно, укрепляет здоровье (как физическое, так и духовное) каждого человека, тем самым ведя к оздоровлению всей нации. Она содействует формированию человека в целом, помогает разрешить основные вопросы, которые выдвигает современная жизнь, а, следовательно, способствует прогрессивному развитию общества.

Однако глубина, динамика, креативность освоения физической культуры в обществе – явление сугубо индивидуальное, связанное с тем природным потенциалом, который заложен в человеке от рождения, что, безусловно, должно учитываться при занятиях физической культурой и спортом. Очевидно, что преподаватель физической культуры – это не только носитель и выразитель культуры, но и ее субъект. Если педагогическая деятельность в авторитарной культуре сводится к функции трансляции культуры, то в обществе с гуманистической направленностью образования и воспитания преподаватель, оставаясь образцом культуры, выступает как индивидуальность, как личность и способствует саморазвитию личности в культуре.

Преподаватель осуществляет субъект-субъектную взаимно мотивированную творческую педагогическую деятельность. Студенты должны быть активными субъектами физкультурно-образовательной деятельности, где необходимо единение ее идеальной (духовной) и практической (наглядно воспринимаемой двигательной) деятельности, в процессе которой важно гармонично задействовать и развивать все сущностные силы человека (интеллектуальные, психоэмоциональные, нравственные, духовные, физические) как неделимой целостности при решающей роли духовно-ценностного сознания и творческого стиля мышления, т.е. преимущественно «социокультурного» компонента физической культуры. Это требует от педагога (передающего студентам ценности физической культуры) создания особой «духовной субстанции» – образа педагогической ситуации по решению специфических задач (где происходит его взаимодействие с обучаемыми, их межличностные отношения в совместной коллективной деятельности), которая должна характеризоваться самостоятельностью, оригинальностью, творчеством, индивидуальностью. Педагогический же эффект (как реализация основных функций образования: исследовательской, оценочно-селективной, проективной, ориентировачно-регулятивной, конструктивно-преобразующей и др.) должен не только заключаться в приобретении занимающимися новых физкультурных знаний, формировании двигательных умений и навыков, развитии физических способностей и положительного мотивационно-потребностного отношения к физической культуре, но и выражаться (это главное) в их повороте к саморазвитию, самовыражению, самооценке, самоконтролю, самопознанию, самовоспитанию, саморегуляции, самоопределению, самообразованию, самосовершенствованию, т.е. к самореализации, являющейся важнейшим феноменом

культуры. При этом в студенте должна возрождаться духовно-нравственная личность учителя-педагога.

Культура как условие педагогического обеспечения саморазвития может достигать своего оптимума при согласовании с внутренней культурой личности студента. Чем выше собственная культура студента, тем богаче и объемнее может быть культурологическая функция в процессе осуществления педагогического обеспечения саморазвития учителем. Учителю важно учитывать особенности юношеской культуры в этом сложном процессе. Как отмечает И. С. Якиманская, «Саморазвитие» – это потребность в самосовершенствовании, самовыражении в построении себя как личности» [6]. А юность характеризуется особым жизненным стилем, выражающемся в поиске истины, смысла жизни и надежд, в интересе к этическим проблемам, в любви к мечтаниям, в актуализации самокритичности, в расцвете творческих и умственных способностей, в формировании нравственных и социальных качеств, в усилении саморегуляции поведения, в избирательности к моральным аспектам жизнедеятельности и пр. Всю эту совокупность отличительных характеристик жизнедеятельности молодых людей от других поколений и возрастов называют юношеской культурой. Следовательно, педагогическое обеспечение саморазвития как культурный феномен, должно учитывать возрастной фактор субъекта процесса саморазвития через признание целостности и самоценности юношеской культуры как части мировой культуры. В настоящее время юношеское саморазвитие характеризуется мощным «прорывом» к самотренировкам, самокоррекции, самоорганизации, самодостраиванию себя в желаемом направлении, идет процесс осознания и активной самокоррекции своей «Я–концепции» как важного фактора, обусловливающего самоопределение и самоутверждение личности при выходе в широкий спектр социума. Особенность физического воспитания в том, что в нем изначально заложена активность самодвижения для культивирования самости в процессе физического и социально-нравственного становления личности. Саморазвитие личности средствами физической культуры мы связываем не только с развитием ума, воли, чувств, но и с социально нравственным становлением.

Цель физической культуры – всемерное содействие формированию человека с гармоническим развитием физических и духовных сил (способностей) на основе всестороннего совершенствования его личностных способностей в процессе физкультурной деятельности, что необходимо для полноценной индивидуальной жизнедеятельности и прогресса общества в целом (т.е. речь идет о формировании физической культуры личности).

Первая попытка определить сущность физической культуры личности была предпринята еще в начале 20-х гг. и формировалась как «осознанное отношение человека к физическому состоянию и развитию своего организма».

Проявление личностью физической культуры связывается и с реализацией человека в повседневной деятельности в отношениях, в поведении, в образе жизни, в труде, освоенных им культурных ценностях (физическое совершенствование, духовные ценности, представленные такими типами человеческой деятельности, как преобразовательная, познавательная, коммуникативная, ценностно-ориентационная). В основе физической культуры личности лежит органическое единство знаний, убеждений в их практическом использовании и непосредственной деятельности по их реализации. Повседневные практические занятия являются одним из основных показателей физической культуры личности.

Рассматривая проблему физической культуры в самовоспитании личности будущего учителя, М.Я. Виленский и В.А. Беляева (1985) отмечают, что единство физического и интеллектуального прослеживается на всем жизненном пути человека. Если оно оптимально, то человек достигает значительных высот в своем развитии. Если же этого не наблюдается и развитие умственных сил и способностей идет в отрыве от совершенствования физических способностей либо физическое развитие намного опережает умственное, то, как правило, и человек, и общество терпят издержки в формировании всестороннего развития личности.

Физическая культура личности В.К.Бальсевичем (1988) определяется в целом теми же группами факторов, что и физическая культура общества. На первое место ставятся уровень, глубина, полнота и основательность знаний о сущности и правилах физической подготовки, методах организации физической активности, о путях и средствах физического совершенствования, о законах функционирования своего организма в процессе физической активности и т.д. Все это вместе характеризуется как уровень физкультурной образованности. Другой комплекс ценности физической культуры личности определяется совокупностью его личных физических двигательных достижений (физические качества, двигательные умения и навыки, работоспособность и т.д.) И, наконец, уровень физической культуры личности определяется структурой и направленностью мотиваций физической активности человека, в основе которой лежит физкультурная образованность.

Таким образом, раскрывая содержание физической культуры личности, В.К. Бальсевич выделяет в ее структуре три основные составляющие: знания (физкультурная образованность), двигательные достижения и мотивацию двигательной активности. Все перечисленные элементы системы физической культуры личности имеют тесную взаимосвязь и определяют содержание физкультурного воспитания.

При этом акцентируется внимание на том, что физическую культуру личности нельзя отождествлять просто с физическим развитием человека, что она включает в себя не любые физические качества человека, не все их стороны, а лишь те, которые являются результатом социализации: «Ее вообще нельзя сводить только к физическому, телесному». А в отношении понятия «телесная культура» он предлагает его замену термином «культура органического тела», на основе того, что у человека два тела – органическое и неорганическое.

Разделяя понятия «физическая культура личности» и «культура органического тела», В.И. Столяров, по существу, затрагивает философский вопрос о соотношении телесного и духовного в природе человека, о единстве их в содержании физической культуры личности и противоречии при ее отсутствии.

Рассматривая сущность, содержание и методику формирования профессиональной направленности в физическом воспитании будущих учителей, М.Я. Виленский, Р.С. Сафин (1989) схематично и описательно структурируют физическую культуру личности, добавляя в прежнее определение (М.Я. Виленский и В.А.Беляева) такие значения, как качественное развитие и интегральный результат профессиональной подготовки. В разработанную модель физической культуры личности учителя включают три основные составляющие: мотивационно-ценностные ориентации, физическое совершенство личности, физкультурно-спортивную деятельность.

Существенным является и то, что М.Я. Виленским и Р.С. Сафиным выделяются четыре уровня развития физической культуры личности: ситуативный; начальной грамотности; образованности; творческого использования.

Современная ориентация на творческое освоение физической культуры будущих специалистов требует от физического воспитания упорядоченного воздействия на его интеллектуальную, эмоционально-волевую и практическую деятельность.

Продолжая развивать теорию физкультурного воспитания, Л.И. Лубышева (1997) отмечает, что ее содержание включает в себя три направления: социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное (телесное) воспитание. Содержание социально-психологического воспитания сводится к процессу формированию жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельного отношения к освоению ценностей физической культуры. Содержание интеллектуального воспитания предполагает формирование знаний, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физической культурой. Двигательная (телесная) специфическая часть физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: формирование умений, навыков, развитие физических качеств. В этой связи физическое воспитание преследует более широкие цели воспитания личности через культуру посредством освоения

ценностного потенциала физической культуры и представляется педагогическим процессом формирования физической культуры личности. Продолжая исследования в этой области, ряд ученых и исследователей выводят физическую культуру на более высокий виток развития и переводят ее в спортивную культуру личности. Спортивная культура личности, в понятии автора, - интегративное личностное образование, включающее систему средств, способов и результатов физкультурно-спортивной деятельности, направленной на восприятие, воспроизведение, создание и распространение физкультурно-спортивных ценностей и технологий. Спортивная культура личности формируется в процессе интериоризации личностью культурно-образовательного потенциала, ценностей и технологий спорта, а также в результате накопления опыта физкультурно-спортивной деятельности и наполнения ее личностным смыслом [4-6].

Заключение. На современном этапе развития общества перед физической культурой личности в процессе ее саморазвития стоят следующие задачи:

1. Создание и развитие в сфере физкультурного совершенствования людей материальных и духовных ценностей, необходимых для их всестороннего физического и духовного развития.

2. Освоение, совершенствование, поддержание и восстановление материальных и духовных ценностей в сфере физкультурного совершенствования человека по самореализации его духовных и физических способностей, связанных с их самоценностью и выполнением обязанностей в обществе.

3. Обеспечение передачи материальных и духовных ценностей в сфере физкультурного совершенствования людей следующим поколениям с целью сохранения преемственности и прогресса в развитии физической культуры общества и личности.

Полноценная реализация цели и задач может быть достигнута в вузах нефизкультурного профиля только при сформированности у студентов спортивно-физкультурных компетенций, саморазвитии личности именно в сфере потребности в физической культуре на основе реализации в практической деятельности ее следующих общих принципов:

1) целостности человека, его соматопсихического и социокультурного единства, интегративного воздействия на него физкультурной деятельности и ее основного элемента – физических упражнений;

2) реализации физического как личностного в процессе непрерывного использования видов физкультурной деятельности в связи с формированием физической культуры личности на различных возрастных этапах (периодах) ее жизнедеятельности;

3) взаимообусловленности и взаимосвязи физической культуры и ее видов со всеми видами культуры в процессе физкультурного совершенствования человека.

Основополагающим объявляется принцип единства мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании компетенции физической культуры личности. Суть принципа деятельностного подхода к освоению компетенции физкультурно-спортивной практики заключается в реализации ценностей физической культуры включением человека в процесс самообразования, самосовершенствования и саморазвития. Следующий принцип – вариативности и многообразия физкультурного воспитания – основывается на индивидуализации и дифференциации данного процесса. И, наконец, принцип оптимизации, который определяет необходимость достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными особенностями.

Литература

5. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. –Казань. - С. 55.

6. Гессен, С.И. Основы педагогики / С.И. Гессен // Введение в прикладную философию : учеб.пособие для вузов. – М. : Школа–пресс, 1995. – 447 с.

7. Лубышева, Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 3. – С. 9.

8. 4.Паначев, В.Д. Роль образования в развитии физической культуры личности современного студента XXI века / В.Д. Паначев // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов Междунар. науч.-практ. конф., г. Пермь, 23-25 июня 2010 г. - Пермь, 2010. - С. 89.
9. Паначев, В.Д. Развитие личности студента в вузе под воздействием спорта / В.Д. Паначев // Состояние, проблемы и перспективы внедрения биотехнических средств в системы подготовки и реабилитации спортсменов : материалы Всерос. науч.-практ. конф., г. Набережные Челны, 11 июня 2010г. / Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. - Набережные Челны, 2010. - С. 47.
10. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. – М. : Сентябрь, 1996. – 96 с.

Bibliography

1. Andreev, V.I. Pedagogics: educational course for creative self-development / V.I. Andreev. –Kazan, 2000. – P. 55.
2. Gessen, S.I. The basics of pedagogics / S.I. Gessen // Introduction into applied philosophy: a manual for higher educational establishments. – Moscow: Shkola-press, 1995. – 447 p.
3. Lubysheva, L.I. Structure and content of personality sports culture/ L.I. Lubysheva //Theory and practice of physical culture.– Moscow, 2013. – No 3. - P. 9.
4. Panachev, V.D. The Role of education in physical culture development of a modern student's personality in the XXI century / V.D Panachev // Actual problems of physical culture, sport and tourism innovative development: materials of the International scientific-practical conference, Perm, June 23-25, 2010 / Perm State Technical University, Perm, 2010. - P. 89.
5. Panachev, V.D. A student's personality development in higher educational establishment under the influence of sport / V.D Panachev // The state, problems and prospects of the biotehnic means introduction into the systems of sportsmen's training and rehabilitation: materials of the All-Russian scientific-practical conference, Naberezhnye Chelny, June 11, 2010 / Kama State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism. - Naberezhnye Chelny, 2010. P. 47.
6. Yakimanskaya, I.S. Personality-oriented teaching in modern school / I.S. Yakimanskaya. – Moscow: September, 1996. – 96 p.

Статья поступила в редакцию: 05.09.2014 г.