

Физическая культура как инструмент самосовершенствования личности

О. Г. Мрочко

Московская государственная академия водного транспорта

Поскольку образ жизни и состояние здоровья значительной части молодежи вызывают сегодня серьезные опасения, автор рассматривает физическую культуру как фактор социализации личности и инструмент самосовершенствования ее качеств. Обсуждается использование в практике физического воспитания и образования инновационных методов, которые способны коренным образом переломить ситуацию, изменить мотивацию и отношение студенческой молодежи к физическим упражнениям, сформировать установку на осознание жизненной необходимости занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура; физическое воспитание; физическое образование; рефлексия; инновационный педагогический метод.

В последние годы в эпицентре общественных и научных дискуссий все чаще фигурируют вопросы, связанные с молодым поколением, с будущим наших детей и внуков. Образ жизни и состояние здоровья современной молодежи вызывает сегодня серьезную озабоченность. Есть веские причины и основания для проявления такого беспокойства.

Социальные проблемы, обусловленные экономическим кризисом в стране, внесли в молодежную среду много неблагоприятных факторов, зачастую вызывающих тревогу, беспокойство, волнение и переживание за свое будущее. Молодые люди, не находя ответов на жизненно важные вопросы, замыкаются, впадают в депрессию либо подвергаются влиянию наркомании и алкоголизма, выплескивают накопившуюся агрессию в толпе фанатов... Значительная часть молодежи, пытаясь забыться, скрыться или убежать от реалий жизни, погружаются во Всемирную паутину, что приводит их к компьютерной зависимости, постепенно перерастающей в болезнь.

Гиподинамия и гипокинезия, морально-психологические и физические перегрузки — все эти явления становятся первопричиной нервных срывов и стрессов, в результате нарушается обмен веществ в организме, возникает предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т. п. Влияние негативных факторов на состояние здоровья молодого человека настолько велико и объемно, что внутренние защитные механизмы его еще неокрепшего организма не справляются.

Опыт показывает, что лучшим противодействием в данной ситуации являются физические упражнения. Именно физическая культура и спорт помогают адаптации организма к неблагоприятным условиям внешней социальной среды.

Одна из главных целей физического воспитания — формирование физической культуры личности. Физическая культура имеет огромный потенциал не только в улучшении состояния

здоровья молодежи, но и в самосовершенствовании ее личностных качеств. Сегодня для инновационной деятельности в сфере физического воспитания и образования характерно становление личностно развивающего подхода, отличительной чертой которого является признание молодого человека как самоценности, стремящейся к всесторонности и гармоничности бытия [1; 2; 3; 4].

Теория личностно ориентированного образования нашла отражение в работах Н. А. Алексеева, М. Я. Виленского, Г. М. Соловьева, Н. В. Пешковой и др. [5; 6; 7]. Однако разработанные методики еще не применяются должным образом в области физического воспитания и образования. К сожалению, не позволяет решить проблему и методика разделения занятий со студентами вузов по основной, подготовительной и специальной медицинским группам в зависимости от их состояния здоровья. Многие студенты уклоняются от занятий и не проявляют желания испытывать физические нагрузки в спортзале или на стадионе. Более того, проведенное в МГЭИ конкретное социологическое исследование показало, что только 16,5 % студентов делают утреннюю физическую зарядку.

Некоторые преподаватели делают попытки решить данную проблему через рефлексию, посредством психолого-педагогических тренингов и т. д. Как известно, спорт уже поднялся до уровня рефлексии как инструмента формирования мыслительных навыков и умений. Не исключено, что именно рефлексия позволит изменить отношение студентов к своему здоровью и послужит осознанию необходимости физических занятий и спорта.

Почему именно рефлексия? Рефлексия помогает молодому человеку выявить, осмыслить и найти свое место

в жизни, в окружающем мире, в будущей профессиональной деятельности и т. д. Как побудить молодежь к физическому развитию, ориентировать мотивацию так, чтобы желания и устремления юношей и девушек были направлены на физическое самосовершенствование? Ответы на этот и многие другие вопросы может дать применение методики рефлексии в процессе проведения психолого-педагогического тренинга.

Рефлексия — цепочка внутренних сомнений, обсуждений собственного *Я*, разговоров с самим собой, вызванных возникающими в жизни вопросами, недоумениями, трудностями, поиском вариантов ответа на причины происхождения различных ситуаций, ожидаемых явлений или событий [8].

Всякая рефлексия предполагает сомнения в себе, в своей позиции, в своих возможностях. Результат может быть либо пессимистический: провоцирует пессимизм, депрессию, бездействие, неверие в успех и т. п., — либо оптимистический: побуждает к активному действию, преодолению себя и сложившихся обстоятельств, к поиску и реализации способов самоутверждения. Задача педагога — направить рефлексию студента в русло работы над собой, а именно побудить к изменению отношения к занятиям физической культурой.

Формирование рефлексии посредством методики психолого-педагогического тренинга помогает студентам осмыслить значимость физической подготовки, определить мотивы необходимости занятий физическими упражнениями, преодолеть внутренние установки: «не могу», «не хочу», «мне это не надо», «не до того сейчас», «нет времени» и т. п.

Без понимания своего внутреннего *Я*, без оценки своих поступков и действий студент не готов к формированию

потребности в физическом самосовершенствовании, того механизма, который заставит его делать утром физическую зарядку. Рефлексия — это источник внутреннего потенциала человека, способ самопознания и необходимый инструмент мышления. Студенты мысленно воспроизводят действия и поступки в своем сознании, отвечая на поставленные преподавателем вопросы.

Вот что написала студентка Д. в своем эссе после тренинга: «Раньше я всегда думала, что занятия физкультурой — это сплошные нагрузки, после которых чувствуешь себя разбитой и усталой, мышцы потом еще несколько дней болят, ничего не хочется делать... Теперь я поняла, что это не так. Наши занятия проходили иначе... в дружной обстановке. Мне было интересно. Мы могли делать только те упражнения, которые могли... Нас ничего не заставляли делать... Если мы чувствовали себя неважно, то могли отлежаться немного на матах...

Мне очень нравилось быть солнышком в кругу. Было такое ощущение, что все вокруг отдают мне часть своей энергии. Я даже забывала, что нахожусь на занятии. Я окунулась в какой-то свой мир, в котором оставалась до конца занятия. Мне очень понравились упражнения с перестановками. Я думаю, что это развивало нашу смекалку. Ведь не всегда было возможным уследить, кто в какую сторону перешел и за кем идти должна я.

...Я шла на физкультуру как на праздник. Ведь я заранее знала, что там я могу смело расслабиться, дать волю своим эмоциям и забыть на время о своих проблемах».

Одним из приемов психолого-педагогического тренинга является отработка техники взаимоотношений в системе *преподаватель — студент*, где педагог — заинтересованное лицо, главный участник занятия, а студент — творческий

участник, удовлетворяющий собственную потребность в познании нового, способный к самоанализу и рефлексии.

Первая задача педагога по физвоспитанию — создать максимальные условия для раскрытия возможностей студентов в самореализации, познании себя, для проникновения в иррациональные глубины сознания с целью перевести энергию в творческое русло позитивных ценностных ориентаций. Второе решение, самое сложное, — подвести личность к новой для нее потребности сублимировать свою волю, свою произвольную свободу. Только при таком условии развития личность сможет проявить творческую активность и инициативу.

Преподаватель акцентирует внимание студентов на том, что и как они делают, что с ними происходит. Рефлексия для педагога — чувственно переживаемое осознание студентом своих действий в ситуации самоопределения. Данные взаимоотношения можно назвать содружественными и сотворческими, здесь нет и не может быть психологического воздействия и принуждения, а есть только взаимодействие и сотрудничество на равных.

Теоретик аксиологического и культурологического подходов Н. Б. Крылова определяет такое сотрудничество как согласованную, совместную и ценностно значимую для участников деятельность, приводящую к достижению общих целей и результатов, к решению участниками значимой для них задачи [9]. Сотрудничество в проведении занятий по физической культуре — это совместная деятельность педагога и студента, когда студенты помогают преподавателю.

Педагоги часто используют наиболее распространенный способ активизации студентов на занятиях — игровой метод [10]. Как известно, игра — это область

деятельности человека, в основе которой лежит нравственное поведение и этическое действие. Мораль, нравственность и соответственно с ними моральный дух, образ мыслей и чувств — элементарные и необходимые предпосылки формирования физической культуры личности.

Для анализа эффективности и результативности занятий по физической культуре применяются следующие способы: устное обсуждение, анкетирование, опросы, дневники самоконтроля и др. Студентам предлагается отслеживать свое состояние после различных физических упражнений и выражать его с помощью ассоциаций, пантомимы, графика изменения физического состояния в течение недели, месяца.

В конце курса учебно-практических занятий студенты в письменной форме отвечают на вопросы педагога: «Что у вас было нового и интересного? Что у вас не получалось? Каковы причины неудач?».

Методы развития рефлексии: интеграция, обобщение размышлений, сравнение: как это происходит на занятиях и в жизни. Студентам дается задача самостоятельно составить для себя «Индивидуальную оздоровительную программу». Они изучают специальную литературу, материалы об изменениях, происходящих в организме человека при выполнении того или иного физического упражнения. Многие на занятиях делают неожиданные открытия.

Вот строки из эссе студентки К.: «Со школы не любила физкультуру. Но сейчас все изменилось... На занятиях жизнерадостный преподаватель как бы заряжает всех своим оптимизмом и уже хочется улыбаться, просто радоваться жизни.

Занятия проходят в необычной форме. Мы все выстраиваемся в ряд, друг за другом, ходим змейкой, словно

повторяем невидимый для нас орнамент. В этом круговороте мы, студенты, как бы тянемся к тому, чтобы найти свою собственную уникальную судьбу. Какая-то гармония проникает в тебя, я словно ощущаю свою индивидуальность.

Целью каждого становится сохранить “здравомыслие”, бдительность в этом круговороте. Перед нами как бы открывалась уникальная способность выбирать — следовать за толпой, наблюдать со стороны или как-то проявлять себя. Я, не подозревая, что в этом есть некий смысл, брела за шедшими впереди, т. е. потеряла контроль.

После занятия нам объяснили суть этого упражнения. И благодаря такому, на первый взгляд, простому “хождению”, я многое изменила в себе. Или все само изменилось? Я стала более внимательной, более жизнерадостной. Обычно у меня было много желаний, но они так и оставались желаниями.

Но теперь, думаю, благодаря этому “хождению”, я успела осуществить многие мечты: съездила в Санкт-Петербург, записалась в библиотеку, начала работать и еще много чего... Теперь я понимаю, что жизнь — это как тот закрученный орнамент, и каждый выбирает что-то свое. Я для себя теперь решила — я действую, а не иду за всеми. Я — индивидуальность, и у меня свой путь, отличный от других. И все это благодаря физкультуре...».

Наивные слова? Скорее всего, сложные размышления о смысле жизни, пришедшие благодаря простому упражнению «хождение змейкой». Фарс для педагога? Нет, искренние и простые слова, идущие из глубины...

Причина популярности инновационных методик преподавания физической культуры — в их направленности на коррекцию психических состояний студентов, регуляцию мотивов и установок

личности. Рефлексия как метод помогает студентам осмыслить свое *Я*, определиться в жизненной ситуации, найти правильное решение. Каковы мысли и поступки человека — таково его физическое состояние и образ жизни.

Литература

1. *Алексеев С. А.* Физическая культура как фактор социализации личности молодого человека: автореф. дис. ... канд. соц. наук. Казань, 2006. 28 с.
2. *Носкова С. А.* Физическая культура и социализация личности студента // Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 13—16.
3. *Пестова Т. Г.* Физическая культура как фактор социализации личности студента: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Карачаевск, 2004. 24 с.
4. *Становов В. В.* Физическая культура как фактор социальной адаптации учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2002. 47 с.
5. *Алексеев Н. А.* Личностно ориентированное обучение: вопросы теории и практики: монография. Тюмень: Изд-во ТГУ, 1997. 215 с.: ил.
6. *Виленский М. Я., Соловьев Г. М.* Основные существенные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. С. 10—13.
7. *Пешкова Н. В.* Педагогические условия реализации личностно развивающего подхода в физическом воспитании студентов // Теория и практика физической культуры. 2003. № 4. С. 13—15.
8. *Вульфов Б. З., Харьков В. Н.* Педагогика рефлексии: Взгляд на профессиональную подготовку учителя. М.: Магистр, 1995. 112 с.
9. *Крылова Н. Б.* Культурология образования = *Culturology of education*. М.: Народное образование, 2000. 272 с. (Новые ценности образования = *New educational values*; Вып. 10).
10. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / *Е. А. Леванова, А. Н. Соболева, В. А. Плешаков* и др. 3-е изд. СПб.: Питер, 2013. 204 с. (Искусство тренинга).

Мрочко Ольга Геннадьевна — кандидат исторических наук, доцент кафедры физического воспитания Московской государственной академии водного транспорта. **E-mail: Olga_mrochko@mail.ru**