



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРАВИТЕЛЬСТВА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



СПОРТИВНЫЙ КЛУБ
«ПОЛИТЕХНИК»

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕФОРМИРОВАНИЯ ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сборник научных трудов Всероссийской научно-
практической конференции
с международным участием, посвященной 80-летию
создания кафедры физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
политехнический университет»
часть 3

3-4 декабря 2014 года



Санкт-Петербург
2014

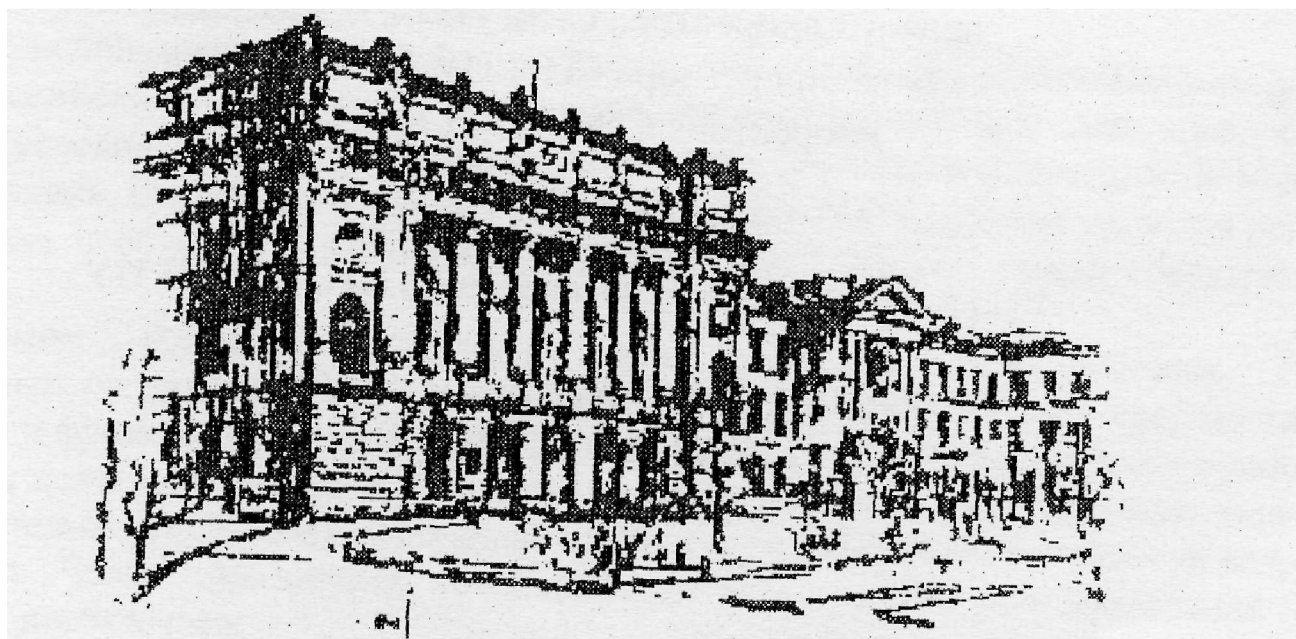
Министерство образования и науки
Российской Федерации

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



СТРАТЕГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕФОРМИРОВАНИЯ ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Сборник научных трудов Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием,
посвященной 80-летию создания кафедры
физической культуры и спорта ФГАОУ ВО СПбПУ,
3-4 декабря 2014 года
Часть 3*



Санкт-Петербург
Издательство Политехнического университета
2014

УДК 378.096

ББК 74.58

С 83

Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры//Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО СПбПУ. /под общ. ред. проф. Л. М. Волковой, проф. О. Г. Румба. – Часть 3. СПб., Изд-во Политехн. Ун-та, 2014. - 422 с.

В сборнике публикуются материалы докладов студентов, аспирантов, соискателей, молодых и опытных преподавателей, представленные на научную конференцию, проводимую на кафедре физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Доклады отражают современный уровень научно-исследовательской работы студентов, аспирантов, соискателей, преподавателей Политехнического университета, других вузов, университетов, спортивных организаций из России, стран ближнего и дальнего зарубежья.

Предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, студентов и аспирантов профильных учебных заведений.

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Санкт-Петербургского государственного политехнического университета

ISBN 978-5-7422-4638-1

© Санкт-Петербургский государственный
политехнический университет, 2014

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО
САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Коляденко С.А.

Киев, Национальный университет пищевых технологий

kolyadenko.sveta@mail.ru

**THE INTERACTION OF PHYSICAL AND AESTHETIC
DEVELOPMENT OF STUDENTS**

Kolyadenko S. A.

Kyiv national University of food technologies

Ключевые слова: физическое, эстетическое, самовоспитание, культура, здоровье.

Keywords: physical, aesthetic, development, culture, health.

Введение. В современных условиях реформирования системы высшего образования на первый план выступают вопросы модернизации процесса

физического самовоспитания и воспитания студентов на основе обращения к личности будущего специалиста, развития его физической культуры, формирования мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, где значительное место уделяется вопросам физического самовоспитания и совершенствования. Анализ практики физического воспитания студентов в высших учебных заведениях показал, что при организации учебных занятий формируются группы аэробики, волейбола, баскетбола, футбола с учетом интересов студентов в личностном физическом совершенствовании при ведущем принципе направленности на удовлетворение личных потребностей в здоровье, силе, ловкости и красоте в их единстве, выражающем высокую нравственность устремлений, деятельности и поступков. Этот принцип предполагает существование индивидуального образа физического совершенства, который возникает как предмет удовлетворения личной потребности в физическом самосовершенствовании, как мотив физкультурной деятельности.

Индивидуальность образа физического совершенства определяет различия в его воплощении в конкретной деятельности – у инвалида, у просто здорового человека, у хорошо подготовленного спортсмена. Индивидуальные образы физического совершенства при всем их различии должны иметь нечто общее, инвариантные признаки, позволяющие включить их в понятие «идеал». Как известно в XX веке «физическое совершенство» входило в состав понятий, характеризующих различные стороны эффекта воздействия физического воспитания, и трактовалось как исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни [9, с. 9-10]. В различные исторические эпохи понятие «физическое совершенство» имело различное содержание и зависело от характера социокультурных отношений, потребностей общества в том или ином типе общественного идеала. Вместе с тем, данное понятие всегда выражало определенные представления о телесной красоте, пластической свободе, здоровье человека, уровне развития его физических качеств. В связи с этим актуальными являются вопросы физического совершенствования студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания и самовоспитания.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправлен-

ной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания — нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

Целью данного исследования является определение теоретических и методологических основ физического совершенствования студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания и самовоспитания.

Организация и методы исследования. К наиболее распространённым методам, используемым в физическом самовоспитании, относятся: методы самопознания — самонаблюдение, самоанализ, самооценка, самоконтроль; методы самопрограммирования — целеполагание, самообязательства, личные правила и программы; методы самовоздействия — самовнушение, самообладание, самоощущение, самоприказ, самокритика. Умение использовать эти методы, выражается богатством используемых средств физического самовоспитания: программы самовоспитания, дневники самоконтроля,

самохарактеристики и взаимохарактеристики, карты-схемы личностного саморазвития, результатов тестирования и др. Педагогическое воздействие на становление физического самовоспитания представлено последовательными звеньями следующих трёх этапов: психолого-педагогическая подготовка обучаемых к работе над собой; включение их в самопознание и обучение технологии физического самовоспитания; самоорганизация и самоуправление субъектом своим физическим совершенствованием.

Состояние готовности к физическому самовоспитанию рассматривается нами, как «стартовая площадка» и фундаментальное условие формирования у студентов устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой. Оно включает убеждения, взгляды, мотивы, чувства, волевые и интеллектуальные качества, знания, навыки, умения, установки, настроенность на определённое поведение. Содержание и структура готовности студентов к физическому самовоспитанию рассматривается как многомерное, интегральное психическое состояние личности, включающее три базовых компонента: интеллектуальный, психологический, деятельностный.

Представленные компоненты готовности взаимообусловлены и функционируют в тесной интегративной взаимосвязи. У студентов состояние готовности к физическому самовоспитанию неоднородно и имеет многоуровневую характеристику.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

I этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Самонаблюдение — универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности. Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван — дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочув-

ствия, отсутствием желания и т.д.); помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т.е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой.

На II этапе, исходя из самохарактеристики, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе – личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени — годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) — на несколько недель, месяцев. Примерная программа — ориентир физического самовоспитания может быть представлена следующим образом. Цель — формирование физической культуры личности. Задачи деятельности: 1. Включить в здоровый образ жизни и укрепить здоровье. 2. Активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность. 3. Сформировать нравственно-волевые качества личности. 4. Овладеть основами методики физического самовоспитания, 5. Улучшить физическое развитие и физическую подготовку в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности. Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, ее потребности.

III этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов

воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Существенное влияние на становление и реализацию физического самовоспитания студентов оказывают объективные и субъективные факторы, а также педагогические условия, его определяющие. Из внешних факторов наиболее влияние оказывают: социокультурная среда жизнедеятельности студентов; уровень и качество постановки дисциплины «Физическая культура» на всех ступенях базового образования; педагогическое мастерство преподавателя. К наиболее важным внутренним факторам отнесены: самоопределение в физической культуре; состояние здоровья и уровень физического развития индивидуума; уровень притязаний личности. Необходимыми педагогическими условиями формирования готовности студентов к физическому самовоспитанию выступают: единство разделов образовательного процесса и его ориентация на физическое самовоспитание студентов, необходимый отбор содержания знаний: дифференцированный подход в обучении, создание условий психологического комфорта и стимулирования работы по физическому самосовершенствованию.

Результаты исследования. Согласно исследовательским данным, важнейшими показателями физически совершенного человека современности, по мнению А.М. Максименко [6], являются крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным условиям жизни, труда, быта; высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности; пропорционально развитое телосложение, правильная осанка; всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключаящие однобокое развитие человека; владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия; физкультурная образованность.

В результате исследования установлено, что в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания и самовоспитания смещают-

ся акценты физического совершенствования студентов на формирование культуры и красоты движений, эстетических форм внешней, телесной красоты, повышения уровня эмоциональности физкультурных занятий в целом.

В процессе физического совершенствования и самосовершенствования ключевую позицию занимает физическая подготовка студентов, где доминирующая роль принадлежит развитию физических качеств, что является предпосылками к эстетическому освоению действительности и в значительной мере характеризует готовность человека к жизни и практической деятельности по «законам красоты». С другой стороны, хорошо развитые физические качества создают предпосылку для выполнения движений легко, изящно, грациозно, что в целом позволяет говорить о культуре движений как качественной, эстетической стороне физических упражнений. Как отмечает В.Н. Завадич [4, с.29], культура движений предполагает не только гармонично развитые физические качества, а и здоровье, и красоту тела, и хорошую осанку, легкость и грациозность движений, правильные, гармоничные пропорции тела.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что 57,5% обследуемых студентов 1 курса имеют физическое развитие ниже среднего и только 42,5% – среднее, либо выше среднего. Тенденция роста числа студентов, отнесённых к специальной медицинской группе, достаточно стабильна. Уровень физической подготовленности студентов 4-5 курсов существенно снижается по отношению к уровню, достигнутому к концу обучения на 2 курсе. Среди студентов старших курсов, прекративших систематические физкультурные занятия, также отмечается снижение функциональных предметов различных физиологических систем организма. Практически все исследователи связывают это со снижением двигательной активности студентов, их неумением самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность.

Изменить сложившуюся ситуацию возможно при ориентации учебно-воспитательного процесса на формирование готовности студентов к физическому самовоспитанию. Современная молодёжь понимает, насколько важно иметь хорошее здоровье, физическое развитие, обладать чувством уверенности в себе, что связано со стремлением получить высшее образование, достойную работу, создать крепкую, здоровую семью. Осознавая, что дос-

тичь поставленных целей можно, полагаясь лишь на собственные усилия, студенты стремятся воспитать в себе недостающие качества. Физическое самовоспитание, став внутренней потребностью, может значительно влиять на социальной и психофизический статус, расширять образовательный кругозор, воспитывать организованность, целеустремлённость, волю. На протяжении обучения в вузе и после его окончания физическое самовоспитание может стать постоянной формой физического совершенствования, выступать как форма культурной организации свободного времени, как фактор социальной активности и компонент здорового образа жизни каждого студента. Высшим уровнем субъективной деятельности можно считать самостоятельную работу по физическому совершенствованию, где субъект выступает не только как участник, но также как её инициатор и организатор.

Многообразные упражнения, используемые в целях физической самоподготовки, могут вызвать разные эстетические переживания, которые связаны с восприятием внешней физической красоты занимающегося, красоты движений под музыку, а также с получением в процессе выполнения упражнений ощущения «мышечной радости», наслаждения от своего крепкого телосложения, уверенности движений. Уже этот факт позволяет рассматривать физическую подготовку в качестве существенного условия эстетического воспитания. Следовательно, совершенствование физической природы человека способствует формированию эстетического вкуса, служит источником эстетического удовлетворения и наслаждения, создает условия для того, чтобы воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное в физических упражнениях, ценить красоту движений человеческого тела. А.А. Френкин отмечал, что красиво сложенный человек вызывает восхищение своим видом. Он волнует, воодушевляет, производит яркое эстетическое впечатление [8, с. 73].

Поскольку физическое воспитание и самовоспитание в процессе эстетического направлено, в первую очередь, на совершенствование формы человека, рассмотрим становление красоты формы, красоты движений, учитывая, что красота в эстетическом аспекте характеризует только внешнюю сторону явлений. Внешняя красота объемлет все то, что характеризует формы и типы телосложения, а также проявление человеческой сущности в двигательной деятельности. Известный ученый И.Д. Бех определил, что те-

ло человека, его состояние и степень его развития, характер функционирования, динамика изменений, согласованность или разбалансированность с социальной жизнью выступает индикатором здоровья. В этом контексте очевидна взаимозависимость между определением здоровья как ценности, как нормативно-ориентационной характеристики человеческой жизни и позитивной ценностью человеческой телесности как на вербально-оценочном уровне, так и на практически-поведенческом [2, с. 218-219], что создает предпосылки для единения.

Следовательно, проявление в теле и через тело красоты силы, красоты ловкости, красоты быстроты, красоты выносливости оказывает позитивное воздействие на человека духовно, на его эмоции, чувства, мотивы. В этом и проявляется принципиальное взаимодействие физического и эстетического, переход физического явления в объект эстетического переживания. Комплексность проявления всех этих сторон убедительно представлена в правильной осанке, которая служит благоприятным условием для здоровья и жизнедеятельности организма. В ней одновременно проглядывается многосторонняя красота физически подготовленного человека. В этом контексте задачей преподавателя высшей школы является довести до студентов в процессе физического воспитания и самовоспитания эстетическое значение красоты формы, телосложения, правильной осанки, гармонического развития мускулатуры и двигательных качеств. Совокупность данных показателей может показать каждому занимающемуся уровень физического развития, степень его гармоничности, то, что входит в понятие физического совершенства и без чего не может быть красивым человеческое тело.

При этом «секрет красоты» таится, главным образом, в движении, обнаруживающем умение каждого владеть своими физическими силами и возможностями, делать их искусно управляемыми. О совпадении целесообразности и эстетичности движения писал в свое время В.В. Гориневский: «Красивое в движении оказывается в смысле функции. Некрасивые движения, неприятно действующие на наше сознание, оказываются во многих случаях излишними и нецелесообразными. Инстинкт красоты, очевидно, руководит нами в выборе наиболее правильных и полезных движений тела. Задачи эстетики и динамики движений как будто бы вполне совпадают» [3, с. 92].

Критерием красоты движений является их рациональность, целесообразность – обеспечение высокого конечного результата: скорости, дальности, высоты и т.п. П.Ф. Лесгафт объяснял, что красивые движения позволяют с наименьшим трудом и в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу или действовать изящно и энергично [5 с. 295].

Выводы. В качестве вывода отметим, что, с эстетической точки зрения, человек представляет собой определенное органическое и неразрывное единение духовно-эстетической, телесно-эстетической и внешней художественно-выразительной сущности, единство, получающее наиболее полное воплощение в результате всестороннего развития личности.

Физическое самовоспитание начинается тогда, когда сформирована осмысленная потребность физического совершенствования, которая воплощается в самостоятельных действиях, направленных на достижение соответствующих результатов. Поэтапное и последовательное её развитие у студентов – одна из важнейших задач воспитательного процесса по физической культуре. Физическое самовоспитание – это процесс целенаправленной, сознательной и планомерной работы личности над собой с целью укрепления здоровья, физического развития, повышения спортивного мастерства, совершенствования личностных качеств. Самовоспитания характеризуется многофункциональностью: решением задач физического воспитания, формирование личностных качеств, созданием предпосылок для самостоятельной работы по физическому совершенствованию. Этот процесс сугубо индивидуальный, определяется личностью, степенью и глубиной её заинтересованности в собственном физическом совершенствовании.

В процессе формирования внешней физической красоты происходит воздействие на внутренний, духовный мир человека. Студенты в процессе физического воспитания получают удовольствие от построения игры, учебного процесса, скорости, мощи и силы, проявляемых в общеразвивающих упражнениях, аэробике, беге, прыжках. Вышеперечисленные компоненты относятся к функциональным сторонам красоты.

Характеризуя механическую сторону движений, они, как правило, несут на себе ярко выраженный эстетический отпечаток. Благодаря им, ощутимыми и зримыми становятся координационные способности занима-

ющихся, проявляется богатство двигательного опыта, умение проявить силу в относительно непринужденной форме. Кроме того, данные стороны создают условия для проявления соответствующих эмоций, большей осмысленности движений, мобилизации способностей к воображению, радостному восприятию окружающей среды. Именно функциональные стороны красоты движений создают базу для развития эстетического вкуса, служат источником эстетического удовлетворения, наслаждения и понимания прекрасного в физических упражнениях и движениях человеческого тела, а способность отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003. №4, С. 2-6.
2. Бех І.Д. Виховання особистості / І.Д. Бех. Київ: «Либідь», 2003. Т.2, 342 с.
3. Гориневский В.В. Избранные произведения / В.В. Гориневский. М.: Физкультура и спорт, 1951. Т.1, 319 с.
4. Завадич В.Н. Формирование культуры движений у девушек старших классов (на примере уроков ритмической гимнастики): Дис... канд. пед. наук / В.Н. Завадич. Луганск, 1997. 190 с.
5. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений / П.Ф. Лесгафт. М.: Физкультура и спорт, 1951. Т.1, С. 295.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. М., 1999. 321 с.
7. Уткин В.Л. Оптимизация двигательной активности человека / В.Л. Уткин. М.: Физкультура и спорт, 1971. 250 с.
8. Френкин А.А. Эстетика физической культуры / А.А. Френкин. М.: Физкультура и спорт, 1963. 151 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2004. 480 с.