DOI: 10.17117/na.2015.11.02.277

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.02.277.pdf>

Поступила (Received): 30.11.2015

Михайлова С.В. Особенности образовательного процесса при преподавании физической культуры в вузе

Mihailova S.V. Peculiarities of educational process at teaching physical training at a higher educational institution

Реформирование образовательного процесса предполагает наличие у выпускников вузов способности к самообразованию и самовоспитанию во всех жизненно важных сферах деятельности. По-прежнему, актуально формирование готовности студентов к физическому самосовершенствованию, так как итоговым результатом физической культуры в вузе должна являться профессиональная физическая культура личности

Ключевые слова: образование, высшая школа, студент, физическая культура, физическое самовоспитание

Михайлова Светлана Викторовна

Кандидат педагогических наук, доцент
Челябинский филиал Финансового университета
при правительстве РФ
г. Челябинск, ул. Работниц, 58

Reforming the educational process assumes that the higher education institutions graduates have abilities for self-education and self-training in all the vital spheres of their activity. It is still actual to form students' readiness for physical self-training, as the final result of physical training at a higher education institution should be professional physical culture of a personality

Key words: education, higher education, student, physical training, physical self-training

Mihailova Svetlana Viktorovna

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Financial university under the Government of the RF
Chelyabinsk branch
Chelyabinsk, Rabotnits st., 58

Реформирование образовательного процесса, осуществляемое в последнее десятилетие, предполагает воспитание выпускников высших учебных заведений способных к самообразованию и самовоспитанию, не только в сфере своей специальности, но и в тех сферах деятельности, которые являются жизненно важными. Так, проблема формирования готовности студентов к физическому самовоспитанию является значимой как с позиций укрепления и сохранения здоровья, так и с позиций будущей профессионально-трудовой деятельности. При этом процессы воспитания и самовоспитания тесно взаимосвязаны, образовательный процесс в вузе должен быть построен так, чтобы в ходе его у будущих выпускников развивались потребности, способности и умения в физическом самовоспитании, формировалась готовность к его осуществлению в целях собственного физического совершенствования [4,с.67-70].

Физическое самовоспитание, как отмечает Л.П. Матвеев, процесс многогранный, самовоспитание начинается тогда, когда сформирована осмысленная потребность физического совершенствования, которая воплощается в самостоятельных действиях, направленных на достижение соответствующих результатов. По представленным данным физическим самовоспитанием занимается от 20% до 30,9% студентов вузов. Следует отметить, что содержание физического самовоспитания не ограничивается перечислением форм занятий, оно определяется его многофункциональностью и содержит в себе следующие позиции: решение задач физического воспитания; формирование личностных качеств; создание базы для самостоятельной работы по своему физическому совершенствованию. Также к особенностям физического самовоспитания следует отнести формирование в этом процессе нравственно-волевых качеств личности: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости и т.д. Физическое воспитание и образование не дадут положительных результатов в полном объеме, если они не будут подкрепляться стремлением к самосовершенствованию. Для самовоспитания и самосовершенствования нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в процессе преодоления трудностей. Часто физическое самовоспитание взаимосвязано с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым и эстетическим.

Анализ теории и практики показывает, что в психолого-педагогической литературе нет однозначного понятия готовности. Это обусловлено разными подходами к раскрытию его сущности. Физиологи рассматривают готовность как особое состояние организма человека (И.П. Павлов), как избирательную активность будущей деятельности (П.К. Анохин), что позволяет увидеть формирование готовности на физиологическом уровне. Психологи определяют готовность как механизм установки, выраженный в предуготовленности к определенной деятельности (А.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе), как общую психологическую готовность к труду (А.А. Смирнов, В.В. Сериков), как довольно сложное образование, подчеркивающее важность и необходимость личностного подхода в изучении этого явления (П.А. Рудик). Таким образом, можно сказать, что готовность – это симбиоз общей, социально-психологической готовности личности к различным видам деятельности, в том числе и к саморазвитию.

**Рис. 1. Формирование самостоятельности у студентов
в процессе физического воспитания**

Изучение феномена «готовность» применительно к саморазвитию личности и в таком специфическом виде деятельности, как физическая культура. Так, например, в исследованиях А.А. Оплетина структура готовности представлена следующими компонентами: ориентационным, операционным и психологическим, мотивационно-ценностным [5].

Рассматривая проблему физической культуры личности как базовой части общечеловеческой культуры можно отметить, что она обладает большим потенциалом в формировании всесторонне развитой личности. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовольствие от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Целостность человеческой личности, проявляется прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

При организации и проведении физической культуры в вузе весь процесс можно разбить на несколько этапов:

- 1) психолого-педагогический – предназначен для формирования значимых мотивов, чтобы подтолкнуть студента к работе над собой;
- 2) практический – это обучение методам и приемам работы над собой в плане физического воспитания, овладение методикой самостоятельных занятий;
- 3) стимулирующий – этап создания условий для дальнейшего стимулирования студентов в процессе физических занятий;
- 4) контрольно-коррекционный – этап, где осуществляется контроль за физическим состоянием, идет постановка новых целей [6].

На первом этапе студенты должны активно включиться в процесс осознания необходимости работы над собой в физическом плане, при этом физическое самовоспитание рассматривается как важнейшая составляющая становления физической культуры студента. Психолого-педагогическим механизмом включения студентов в процесс физического самовоспитания будет его готовность, представляющая интегральное психическое состояние личности и включающее в себя интеллектуальный, психологический и деятельностный компоненты. Формирование готовности студентов к физическому самовоспитанию требует комплексного развития интеллектуального, психологического и деятельностного компонентов в их интегративной взаимосвязи, соответствующих педагогических условий: ориентации образовательного процесса на формирование физической культуры личности; интеграции теоретического, методического и практического разделов учебной программы; личностно-деятельностного подхода; создания на занятиях условий психологического комфорта; погружения студентов в среду активного воздействия образовательных, учебно-тренировочных и внеучебных физкультурно-спортивных форм занятий.

На втором этапе решаются такие задачи, как показ сущности физического самовоспитания в тесной взаимосвязи с духовно-нравственным развитием личности, знакомство с физическим самовоспитанием как важным и необходимым средством физического самосовершенствования.

Третий этап должен представлять собой систему стимулирования (можно предложить разработку рейтинга студента). Стимулирование представляет собой целенаправленный процесс по развитию лучших, социальноценных свойств личности и категорическому запрещению самому себе дурных поступков и даже помыслов. Простым, но весьма эффективным способом стимуляции деятельности личности является метод положительного подкрепления. Однако не всегда положительное подкрепление должно быть регулярным, эпизодическое его применение более эффективно. Также может применяться метод разумного самопринуждения. Данный метод вырабатывает у человека привычку, а потом и потребность выполнять неизбежное сразу, в разумные сроки. Непрост, в применении, метод самоанализа (самонаблюдения), но постоянный контроль за собой необходим.

На четвертом этапе студент уже умеет конструировать процесс физического самовоспитания, владеет приемами его, развивает способности умения самоуправления и саморегуляции, ставит новые цели [6].

Итоговым результатом физической культуры в высшей школе должна явиться профессиональная физическая культура личности, под которой можно понимать специфическое и динамическое личностное состояние, отражающее осознанную потребность (мотивацию) человека в присвоении и распространении ценностей физической культуры, включенность в физкультурно-спортивную деятельность по направленному использованию ценностей физической культуры для удовлетворения социальных и личностных потребностей, развития системы способностей (в социальном, физическом и психическом аспектах) [2, 3, с.106-109]. Именно это личностное состояние – один из основных факторов комфортного жизнеобеспечения и безопасности личности, ее успешной социализации, дальнейшего профессионального роста. При этом отметим, что активному воздействию образовательной деятельности на субъекта присуща ситуация, при которой личность реализует свободу выбора, своеобразие своего образовательного пути, в результате которого преобразует свою культурную идентичность. Лишь в этом случае личность воспринимает образование как составляющую собственного стиля жизни, может образовывать себя сама, поднять образование до целей личностного роста. Одновременно образование становится фактором психической активности личности, формой ее культурного бытия. Вместе с тем образование в значительной мере детерминировано логикой процесса развития личности, осознания ею своих потребностей [1, с.32-33]. Таким образом, формирование физической культуры личности студента представляется как воспитание у него потребностей, мотивов и интересов к ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой. Поскольку зачастую отмечается недостаток в средствах и методах формирования

ценностного отношения к физической культуре в системе высшего образования, то задачей вуза является не только оздоровление студентов, но и создание условий для формирования способствующей этому среды.

Список используемых источников:

1. Востриков В.А. Структурно-содержательная характеристика физкультурного образования в аспекте становления личности // Теория и практика физической культуры. 2012. №2. С. 32-35.
2. Коровин С.С., Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура и формирование личности: монография. Оренбург: Изд.-во ОГПУ, 1998. 259 с.
3. Михайлова С.В. Личностное развитие физической культуры студента как результат гуманитарного образования // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. Австрия, Вена. 2014. №5. С. 104-109.
4. Mihailova S.V. Physical self-education as activity forming means at personal sphere of a student // Proceedings of the 4th International conference on Eurasian scientific development. East West Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. 2015. P. 64-70.
5. Оплетин А.А. Система саморазвития личности средствами физической культуры на основе концепции осознаваемого и неосознаваемого // Теория и практика физической культуры. 2014. №6.
6. Тихонова Т.К. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию: дис....канд. пед. наук, Москва, 2000. 154 с.

© 2015, Михайлова С.В.

Особенности образовательного процесса при преподавании физической культуры в вузе

© 2015, Mihailova S.V.

Peculiarities of educational process at teaching physical training at a higher educational institution