

УДК 371.311.5

ДУРКИН Пётр Калистратович, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и здоровья Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова. Автор 171 научной публикации, в т. ч. пяти учебных пособий

ЛЕБЕДЕВА Марина Петровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и здоровья Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова. Автор 80 научных публикаций, в т. ч. трех учебных пособий

ВОСПИТАНИЕ У СТУДЕНТОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье рассматривается воспитание индивидуальной физической культуры студента как процесс соединения социального и биологического в человеке. Рассматриваются особенности формирования потребностно-мотивационного компонента физкультурной деятельности учащегося; социально-психологические механизмы, лежащие в основе воспитания индивидуальной физической культуры; выявлено значение гуманистической парадигмы и интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды.

Ключевые слова: индивидуальная физическая культура, физкультурная деятельность, потребностно-мотивационный компонент, социально-психологические механизмы, гуманистическая парадигма, физкультурно-спортивная среда.

В настоящее время приоритетным направлением модернизации образования является его ориентация на развитие личности. Педагогическая практика и анализ специальной литературы показывают, что образовательный процесс на занятиях физической культурой ориентирован на формирование и социализацию личности. Преподаватель модифицирует внешне заданное содержание дисциплины «физическая культура». Происходит своеобразное культурное программирование, приспособление личности к кем-то заданному стандарту. Доминирование культуры над личностью в

образовательном процессе противоречит сути личностной ориентации образования и сущности процесса становления личности как субъекта физкультурно-спортивной деятельности.

Преломление культуры в свойствах и активности личности позволяет заострить внимание на ее индивидуальности в культуре, то есть на индивидуальной физической культуре. Логика процесса становления личности как субъекта деятельности обуславливает не передачу культурно-исторического опыта в сфере физической культуры подрастающему поколению, а развитие личностного потенциала на основе

культурно-исторического опыта, иначе говоря, не формирование нормативной, а становление индивидуальной физической культуры.

«Воздействуя на биологическую сферу с помощью специфических средств и методов, физическая культура неизбежно оказывает влияние на интеллектуальную, эмоциональную и духовную сферу личности, так как эти сферы взаимосвязаны» [6].

Н.И. Пономарёв отмечает [15], что в последние годы достаточно остро поставлен вопрос о «человеке телесном» и, соответственно, о развитии физической культуры. Так, И.М. Быховская [5] выделяет понятия: «природное тело» – биологическое тело индивида; «культурное тело» – продукт культуросообразного формирования и использования телесного начала в человеке; «социальное тело» – результат взаимодействия естественного данного человеческого организма с социальной средой. Следовательно, под физической культурой следует понимать «очеловечивание» имеющейся у людей природной сущности, прежде всего телесной, «окультуривание» деятельности организма человека с целью достижения гармоничных отношений с природой, оптимизации взаимодействия физического, психического, природного и социального. Поэтому в современных исследованиях отмечается, что проблему формирования физической культуры человека можно плодотворно решать только на основе единства и взаимообусловленности категорий социального и биологического, гармонии физического (телесного) и духовного (социального) [12].

Индивидуальная физическая культура является основным компонентом здорового образа жизни человека [8]. Это часть культуры личности, специфическое содержание которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния [11].

Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент.

Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом [7].

В данной статье мы изложим некоторые теоретические позиции, касающиеся мотивационно-потребностной сферы физкультурной деятельности, которые могут быть использованы при разработке инновационных подходов в физкультурном воспитании студентов.

Во-первых, процесс формирования интереса и потребности в занятиях физической культурой как основы деятельностного компонента физической культуры личности мы условно подразделяем на две стадии: формирующую и реализационно-формирующую. Первая стадия осуществляется в детских дошкольных учреждениях, в школах и, безусловно, в семье. Ребенку необходимо предоставлять возможность заниматься различными видами спорта, выполнять систематизированные физические упражнения, способствовать двигательной активности. Дети дошкольного возраста и школьники должны выбрать вид занятий, наиболее соответствующий их врожденным, генетически определенным психофизиологическим, морфологическим, конституциональным, личностным особенностям, типу нервной системы, характеру, темпераменту.

Вторая стадия, реализационно-формирующая, осуществляется в вузах, в производственных коллективах, в организациях, учреждениях, в акционерных обществах, в фирмах и т. д. Парадигма для нас, работников вузов, должна быть такой: не студент для физкультуры, а физкультура – для студента, для реализации его мотивов, потребностей и интересов [14].

Эффективность формирования физической культуры студентов обусловлена активным интересом к занятиям физической культурой. Поэтому необходим научно обоснованный подход к воспитанию этого интереса, который возникает в результате внутренней мотивации (внутренних побуждений студента и школьника). У каждого практически здорового ребенка есть

естественная потребность в движениях, в новых впечатлениях, новой информации. Занятия физкультурой в детских дошкольных учреждениях, в школах начинаются под давлением внешней мотивации (обязательное посещение занятий). Но педагогам следует применять такие средства, методы и методики, которые бы воспитывали внутреннюю мотивацию к занятиям, являющуюся психологической основой интереса [7]. Интерес вызывает активность, в результате которой формируются привычка и потребность; на их основе возникают новые мотивы и интересы, воспитываются активно-позитивное отношение к занятиям и индивидуальная физическая культура занимающегося.

Если говорить кратко, то внутренние мотивы возникают тогда, когда занятия носят личностный смысл, цели ставятся доступные (ближайшие), оценка достижений производится по сдвигам в результатах, а не по их абсолютным показателям; когда воспитанники испытывают положительные эмоции при успешной реализации мотивов и целей, при взаимоотношениях с преподавателем, с товарищами по группе, при существующих условиях занятий. В этом случае появляются результативные мотивы (желание достичь определенного результата в контрольных упражнениях, в соревнованиях), процессуальные (нравится заниматься, нравятся условия занятий, преподаватель, взаимоотношения в группе, взаимоотношения с преподавателем и т. д.), возникают внутренние мотивы к получению хороших отметок, а также более успешно реализуются и воспитываются социально-значимые мотивы (быть здоровым, физически подготовленным к жизни, труду, воинской службе). В целом формируется активно-позитивное отношение к физической культуре, общественные ценности физической культуры становятся личностными ценностями наших воспитанников, то есть у них воспитывается индивидуальная физическая культура [10].

Для успешной организации такой воспитательной работы необходимо учитывать прежде всего социально-психологические механизмы, лежащие в основе воспитания индивидуальной

физической культуры как социально-педагогического процесса.

Мы считаем, что индивидуальная физическая культура – это интегральное личностное образование, включающее в себя знания, сознание и подсознание личности.

Имеется достаточное количество теоретических и экспериментальных данных, касающихся знаний (прежде всего валеологических) [1]. Менее освещенным представляется вопрос о соотношении сознательного и подсознательного компонентов индивидуальной физической культуры студентов.

Успешное воспитание индивидуальной физической культуры студентов реализуется при условии понимания ими ценностей здорового стиля жизни [2], то есть при условии сознательного использования средств прежде всего физического воспитания, а также гигиенических процедур, рационального питания и др. для сохранения и укрепления здоровья.

«Сознание – это высшая, свойственная только людям и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в общественном и целенаправленном отражении действительности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, в разумном регулировании и самоконтролировании поведения человека» [17].

Однако есть и другая область человеческой психики, которая имеет большое значение для жизнедеятельности человека – область бессознательного, изученная основоположником психоанализа Зигмундом Фрейдом [19]. Согласно Фрейду, психика человека представляет собой взаимодействие трех уровней: бессознательного, предсознательного и сознательного.

Для решения педагогических задач мы считаем возможным выделить в поведении человека лишь сознательное и подсознательное. Педагогу необходимо определить форму (вид) проявления подсознательного при самостоятельных занятиях студентов прежде всего физическими упражнениями, а также гигиеническими и закаливающими процедурами, контроле за рациональным питанием и т. д.

Подсознательное мы определяем как положительные эмоции и чувства, возникающие в процессе физкультурной деятельности, которые являются внутренними по отношению к студенту компонентами мотивации этой деятельности. Они проявляются в интересе, уровне которого легко определить по внешним признакам [9]. Сознательное, социальное – это внешняя мотивация, включающая требования общества, окружающих людей, личные знания, убеждения, взгляды, мировоззрение. Внешняя и внутренняя мотивации находятся в постоянной диалектической взаимосвязи.

Безусловно, индивидуальная физическая культура должна включать в себя компоненты как сознательного, так и подсознательного, то есть социального и биологического. Такое понимание педагогами социально-психологических механизмов воспитания индивидуальной физической культуры студентов поможет более успешно решать эту проблему в практической работе вузов.

Нам представляется интересным и очень полезным рассмотрение в современной литературе проблемы воспитывающей физкультурно-спортивной среды исходя из гуманистической парадигмы [3]. Гуманистическая парадигма представляет собой познание природы, общества, самого человека с антропологической, человековедческой позиции, поэтому она остро обозначает проблему воспитания физической культуры личности посредством современной воспитывающей физкультурно-спортивной среды. Она актуализирует необходимость воспитания гармоничной личности студента, смещение акцентов с двигательной подготовленности на усиление образовательной, воспитательной направленности, повышение роли индивидуальности в освоении ценностей здорового образа жизни. Гуманитарная парадигма предполагает осуществление индивидуализации и дифференциации учебно-тренировочного процесса, создание физкультурно-спортивной среды и материальной базы, отвечающей интересам и потребностям студентов.

В результате интеграции физкультурно-спортивной и воспитательной среды формируется качественно новая – интегрированная воспитывающая физкультурно-спортивная среда, которая представляет собой объединение потенциала вуза и социальной среды, предполагает смену режимов и видов деятельности студентов [13].

Под влиянием средового подхода меняется традиционное представление о системе воспитания как устойчивой, неизменной, жестко организованной форме воспитания. Понятие системы воспитания сближается с понятием среды жизнедеятельности, создающей условия для саморазвития личности в свободно избираемых видах творческой деятельности и общении. Система наделяется свойством самоорганизации, актуализируются ее человекообразующие функции [4].

Понимание среды как совокупности условий, влияющих на развитие человека, позволяет рассматривать самого человека как носителя и представителя среды и субъекта взаимодействия. В процессе прямого или опосредованного взаимодействия человек «присваивает» те духовные богатства, которые созданы другими людьми, и вместе с тем привносит в них то, что накопил в своем индивидуальном опыте.

В структуре физкультурно-спортивной среды, согласно эко-психологическому подходу [18], мы выделяем субъектов (педагогов, учащихся и др.) и следующие компоненты: пространственно-предметный (физическое окружение), социально-коммуникативный (ценностные ориентации и социальные взаимодействия) и содержательно-технологический (программы, технологии, методики).

На основе известных работ [16] можно сказать, что педагогический потенциал физкультурно-спортивной среды – это интегральное понятие, определяющееся физкультурно-спортивными ценностями и комплексом наличных в данной среде условий и возможностей для целостного развития и саморазвития личности, для воспитания у студентов индивидуальной физической культуры.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физ. культуры. 1991. № 7. С. 37–41.
2. Бальсевич В.К. Концепция охраны здоровья населения РФ на период до 2005 г. // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 4. С. 2.
3. Бережнова Л.Н. Полиэтническая образовательная среда: моногр. СПб., 2003.
4. Бондаревская Е.В. Основные подходы к совершенствованию современного воспитания (личностно-ориентированное воспитание) // Стратегия воспитания в образовательной системе России: подходы и проблемы / под ред. И.А.Зимней. М., 2004. С. 131–140.
5. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. М., 1993. С. 57.
6. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): учеб. пособие. Л., 1988. С. 17.
7. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Архангельск, 1995.
8. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 2. С. 50–53.
9. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 6. С. 48–52.
10. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Проблема формирования здоровья. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 2. С. 55–58.
11. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М., 1992.
12. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 1. С. 12–15.
13. Манжелей И.В. Средоориентированный подход в физическом воспитании: моногр. Тюмень, 2005.
14. Матвеев А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 2. С. 10–12.
15. Пономарев Н.И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1996. № 5. С. 55–58.
16. Свиридов А.Н. Педагогический потенциал социализации: моногр. Барнаул, 2004.
17. Спиркин А.Г. Философия: учебник. М., 2004.
18. Социологическая энциклопедия. Т. 2. М., 2003.
19. Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1990.

References

1. Bal'sevich V.K. Intellektual'nyy vektor fizicheskoy kul'tury cheloveka (k probleme razvitiya fizkul'turnogo znaniya) [Intellectual Vector of Physical Culture (to the Development of the Knowledge of Physical Culture)]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 1991, no. 7, pp. 37–41.
2. Bal'sevich V.K. Kontseptsiya okhrany zdorov'ya naseleniya RF na period do 2005 g. [The Concept of Community Health Protection in the Russian Federation for the Period up to 2005]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2001, no. 4, p. 2.
3. Berezhnova L.N. *Polietnicheskaya obrazovatel'naya sreda* [Multi-Ethnic Educational Environment]. St. Petersburg, 2003.
4. Bondarevskaya E.V. Osnovnye podkhody k sovershenstvovaniyu sovremennogo vospitaniya (lichnostno-orientirovannoe vospitanie) [Basic Approaches to Improving Modern Moral Education (Person-Centered Education)]. *Strategiya vospitaniya v obrazovatel'noy sisteme Rossii: podkhody i problemy* [Strategy for Moral Education in the Educational System of Russia: Approaches and Challenges]. Moscow, 2004, pp. 131–140.

5. Bykhovskaya I.M. *Chelovecheskaya telesnost' v sotsiokul'turnom izmerenii: traditsii i sovremennost'* [Human Corporality in the Sociocultural Dimension: Traditions and the Present Time]. Moscow, 1993, p. 57.
6. Vydrin V.M. *Teoriya fizicheskoy kul'tury (kul'turovedcheskiy aspekt)* [Theory of Physical Education (Cultural Studies Aspect)]. Leningrad, 1988, p. 17.
7. Durkin P.K. *Nauchno-metodicheskie osnovy formirovaniya u shkol'nikov interesa k fizicheskoy kul'ture*: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk [Methodological Basis for the Formation of Interest in Physical Education in Schoolchildren: Dr. Pedag. Sci. Diss. Abs.]. Arkhangelsk, 1995.
8. Durkin P.K., Lebedeva M.P. K probleme vospitaniya lichnoy fizicheskoy kul'tury u shkol'nikov i studentov [On Forming Personal Physical Culture in Schoolchildren and University Students]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 2000, no. 2, pp. 50–53.
9. Durkin P.K., Lebedeva M.P. K probleme izucheniya motivatsionno-potrebnostnoy sfery shkol'nikov i studentov [On the Study of the Motivation and Need Sphere of Schoolchildren and Students]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 2005, no. 6, pp. 48–52.
10. Durkin P.K., Lebedeva M.P. Problema formirovaniya zdorov'ya. Interes k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom kak faktor formirovaniya zdorovogo obraza zhizni [Health Formation. Interest in Physical Education and Sport as a Factor of Healthy Lifestyle]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 2004, no. 2, pp. 55–58.
11. Lubysheva L.I. *Kontseptsiya formirovaniya fizicheskoy kul'tury cheloveka* [The Concept of Physical Culture Formation]. Moscow, 1992.
12. Lubysheva L.I. Sotsial'noe i biologicheskoe v fizicheskoy kul'ture cheloveka v aspekte metodologicheskogo analiza [The Social and Biological in the Physical Culture in Terms of Methodological Analysis]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 1996, no. 1, pp. 12–15.
13. Manzheley I.V. *Sredoorientirovanny podkhod v fizicheskoy vospitanii* [Environment-Oriented Approach in Physical Education]. Tyumen, 2005.
14. Matveev A.P. Fizicheskaya kul'tura lichnosti kak problema pedagogiki [Physical Education of a Person as a Pedagogical Issue]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 1998, no. 2, pp. 10–12.
15. Ponomarev N.I. Nekotorye problemy funktsionirovaniya i razvitiya teorii fizicheskoy kul'tury [Some Problems of the Functioning and Development of the Physical Education Theory]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 1996, no. 5, pp. 55–58.
16. Sviridov A.N. *Pedagogicheskiy potentsial sotsializatsii* [Pedagogical Potential of Socialization]. Barnaul, 2004.
17. Spirkin A.G. *Filosofiya* [Philosophy]. Moscow, 2004.
18. *Sotsiologicheskaya entsiklopediya* [Sociological Encyclopaedia]. Vol. 2. Moscow, 2003.
19. Freud S. *Psikhologiya bessoznatel'nogo* [Psychology of the Unconscious]. Moscow, 1990.

Durkin Petr Kalistratovich

Institute of Physical Education, Sport and Health,
Northern (Arctic) Federal University named
after M.V. Lomonosov (Arkhangelsk, Russia)

Lebedeva Marina Petrovna

Institute of Physical Education, Sport and Health,
Northern (Arctic) Federal University named
after M.V. Lomonosov (Arkhangelsk, Russia)

FORMATION OF STUDENTS' INDIVIDUAL PHYSICAL CULTURE

The article dwells on the formation of students' individual physical culture as a process of connecting the social and biological in a person. It studies the need and motivation component of physical activity as well as social and psychological mechanisms underlying the formation of individual physical culture.

In addition, the article underlines the importance of the humanistic paradigm and integrated educational sports environment.

Keywords: *individual physical culture, physical activities, need and motivation component, social and psychological mechanisms, humanistic paradigm, educational sports environment.*

Контактная информация:

Дуркин Пётр Калистратович

адрес: 163002, г. Архангельск, ул. Смольный Буян, д. 3;

e-mail: durkin1@yandex.ru

Лебедева Марина Петровна

адрес: 163002, г. Архангельск, ул. Смольный Буян, д. 3;

e-mail: marinaleb29rus@yandex.ru

Рецензент – *Луговская И.Р.*, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики начального образования и социальной педагогики института педагогики и психологии Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова