

УДК 796-053.7  
ББК 4511.642

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ САМОВОСПИТАНИИ У СТУДЕНТОВ

В. С. Быков<sup>1</sup>, С. А. Ярушин<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Южно-Уральский государственный университет (НИУ), Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрены базовые технологии в структуре физического образования студентов, позволяющие формировать у обучающихся основные предпосылки для ведения здорового образа жизни. Определены подходы к формированию физической культуры личности студентов, которые активизируют мотивацию к процессу физического саморазвития и самосовершенствования.

**Ключевые слова:** *физическая культура личности, актуализация, потребности, технология, самовоспитание.*

**Актуальность.** В настоящее время в теории физического воспитания широкое распространение получили идеи «гуманистической педагогики», которые ориентируются на выявление «уникальных» потенциалов человека и его самореализацию [4]. Это означает, что возможности физического воспитания рассматриваются через внутреннюю гармонию человека, его мотивы и потребности в физическом совершенствовании, через самовоспитание и самоопределение. Мощным фактором личности является физическое самовоспитание, действительный потенциал которого должен формироваться и развиваться в образовательном процессе учебного заведения.

Физическая культура как система, состоящая из суммы компонентов, включает в себя отношение человека (группы, общества в целом) к физическим способностям; те знания, интересы, мотивы, потребности, на основе которых физические способности реализуются в определённой деятельности; средства, с помощью которых формируется подсистема личности человека; определённые идеалы, нормы, стандарты поведения, ценностные ориентации, на основе которых осуществляется этот процесс формирования; социальные отношения между людьми, складывающиеся в ходе реализации физических способностей людей и в процессе формирования указанной подсистемы личности;

социальные институты, которые используются людьми в процессе формирования и реализации физических способностей и которые управляют данными процессами.

Физическая культура как процесс имеет в качестве своей отличительной особенности прежде всего то, что её специфическую основу составляет двигательная активность человека, целесообразно направленная на развитие или сохранение показателей. Содержание и форма этого процесса в различные периоды изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития, динамики условий жизни и деятельности, содержания самого процесса [6].

Методологически значимым в определении физической культуры являются два аспекта: первый — указание на ключевой признак физической культуры как результат физического образования — «на деятельность индивида по позитивному самопреобразованию»; второй — указание на ключевой признак результата этой деятельности — на «систему образуемых ею (деятельностью) ценностей». Первый предполагает наличие субъекта самопреобразования, второй — наличие признака бинарности процесса воспитания-самовоспитания [1–3].

Для полного понимания потребностно-мотивационной основы физического совершенствования

ния человека следует выделить общее и частное. Общее больше связано с потребностями, а частное — с целями. Поскольку мотив большей частью реализуется в конкретной деятельности, следовательно, при поиске причины своего поступка или действия быстрее всплывает суть этой конкретности, то есть цель.

Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с её результатом, то есть с «...формированием системы ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию личности у обучающихся...» [7. С. 14]. В первом случае занимающийся удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества. Во втором случае он стремится к получению следующих результатов:

- самосовершенствование (улучшение телосложения, укрепление здоровья);
- самовыражение и самоутверждение;
- удовлетворение духовных потребностей.

**Методы исследования.** В обобщённом виде система педагогических технологий, согласующихся с концепцией Л. И. Лубышевой и рекомендованных для разработки процессов актуализации физического самовоспитания студентов, может

быть определена исходя из методической системы, представленной в табл. 1.

Результатом физического образования является физическая культура (в культурологическом смысле), которая в прямом соответствии с гуманистической парадигмой образования может быть определена как «деятельность индивида по позитивному самопреобразованию, в ходе которой решаются задачи телесного, психологического, интеллектуального и нравственного плана и достигаются результаты этой деятельности в виде системы образуемых ею ценностей» [4].

Ведущими качествами, играющими существенную роль в приобщении человека к здоровому образу жизни, в выработке его «личностного стержня», являются мотивация поведения, внутренние побудительные стимулы к физическому самовоспитанию.

Актуализация определялась отношением перехода принципиальной возможности самовоспитания в действительность физического самовоспитания — в мотивированный, индивидуализированный и саморегулируемый процесс физического самоопределения, саморазвития, самосовершенствования — в самоактуализацию.

Изменение отношения студенческой молодёжи к физическому воспитанию предполагало: а) уси-

Таблица 1

### Базовые технологии в структуре физического образования студентов

Технологии	Предмет	Процессы (базовые)	Способы (базовые)	Продукты (базовые)
Технологии обучения	Система знаний, умений физической и знаково-символической деятельности	Трансляции, упражнения, тренинг	Посредством деятельностей усвоения в соответствии с алгоритмом	Обученность, опыт познания, опосредования, исполнения приёма
Технологии воспитания	Система отношений ценностей	Воздействие, взаимодействие	Посредством интеракций, подкрепления, выбора	Воспитанность, опыт социализованного поведения
Технологии развития	Система физических и психических способностей	Решение проблем; физическое, знаковое и социальное конструирование	Посредством построения, новаций, инициирования активности	Развитость, опыт индидивидуализации, творчества
Технологии оздоровления	Система физического и психического здоровья	Оздоровление, контроль биоритмов	Посредством здорового стиля жизни (ЗСЖ)	Здоровье, опыт построения модели ЗСЖ
Технологии актуализации	Система активности	Переход возможного в действительное, потенциального — в актуальное	Посредством надситуативной активности	Самостоятельность, опыт самоактуализации

ление внимания к формированию потребностей в здоровом стиле жизни; б) обеспечение доступности необходимого минимума спортивно-оздоровительных услуг; в) осуществление дифференциации физической нагрузки в зависимости от подготовленности студента; г) обращение серьёзного внимания на психологическое обеспечение и приобретение конкретных навыков осуществления процесса физического самосовершенствования и самооздоровления.

Взаимодействие педагога и обучающегося выступало ключевым механизмом актуализации физического самовоспитания, феномена, опосредованного динамикой «актуализации» (активность на стороне педагога) и «самоактуализации» (активность на стороне обучающегося) с целью становления самоактуализации как самостоятельного и возвышающегося процесса.

Технология физического воспитания и оздоровления студентов строилась на основе ряда подходов:

– деятельностного подхода к освоению физической культуры, который ориентирует не только на усвоение знаний, но и на: а) способы этого усвоения; б) образцы и способы мышления и деятельности; в) развитие познавательных и творческих потенциалов человека; особенность этого подхода состоит в его направленности на сознательное использование и способов двигательной и спортивной деятельности и умений применять их в самоорганизации здорового стиля жизни;

– подхода к освоению физической культуры на основе: а) индивидуализации и дифференциации физического воспитания; выбора индивидом форм и средств собственной физической активности; б) организации физической активности человека сообразно с его ценностными ориентациями, интересами, потребностями в сфере физической культуры;

– подхода к освоению физической культуры на основе физического самовоспитания, саморазвития, самореализации, сообразно задаткам к определённому виду деятельности.

В качестве путей реализации технологии физического воспитания и оздоровления студентов предусматривались следующие мероприятия:

1. Изучение состояния вопроса в условиях образовательного учреждения: а) создание системы взаимодействия подразделений по изучаемой проблеме; б) разработка критериев оценки состояния здоровья, физического развития, физической

и функциональной подготовленности обучающегося (включая экспресс-оценку); в) проведение необходимых социологических исследований по проблеме среди обучающихся и педагогов; г) проведение комплексных исследований и анализа состояния здоровья, двигательной и функциональной подготовленности обследуемого контингента.

2. Разработка и обоснование эффективных форм, средств и методов работы со студентами различного уровня подготовленности, с педагогами: а) внедрение и оценка эффективности новых тренажёрных устройств, спортивного оборудования и инвентаря; б) разработка индивидуальных программ для оздоровления и повышения физических кондиций студентов (включая такие, как атлетическая гимнастика, шейпинг, аэробика и др.).

3. Оценка эффективности внедрения интегративной педагогической системы формирования потребностей сохранения здоровья и физического самосовершенствования обучающихся. Издательская деятельность по выпуску пособий, методических разработок, памяток для студентов, преподавателей — «Познай себя», «Самоконтроль при занятиях физической культурой», «Основы здорового образа жизни» и др.

4. Проведение межкафедральных, областных и региональных конференций, семинаров, круглых столов, мастер-классов по актуальным вопросам и передовым технологиям сохранения здоровья студентов средствами физического воспитания, повышение квалификации педагогических работников.

Потребность в построении педагогической технологии физического воспитания и оздоровления студентов задаётся обозначившимися тенденциями гуманизации, дифференциации и экологичности социальных процессов, возвышающими функцию воспитания в структуре образовательных процессов и вызывающими необходимость нового прочтения понятия об образовании как синтезе процессов обучения и учения, воспитания и самовоспитания, развития и саморазвития, взросления и социализации индивида.

Модель физического воспитания обучающихся является моделью психолого-педагогического взаимодействия педагога и студента. Она построена на идее актуализации, определяемой отношением перехода принципиальной возможности *самовоспитания* в действительность физического *самовоспитания* обучающегося — в мотивированный, индивидуализированный и саморегулируемый

процесс физического самоопределения, саморазвития, самосовершенствования. Методическая система актуализации здорового стиля жизни и физического самовоспитания студентов интегрирована в систему педагогической технологии высшего учебного заведения, «...самостоятельная работа со студентами позволяет формировать у них познавательную самостоятельность высокого уровня, что обеспечивает успех в их дальнейшей практической деятельности...» [5. С. 13].

Потребностно-мотивационный подход к теории воспитания базируется на следующих исходных положениях. Не существует потребностей хороших и плохих, низших и высших, разумных и неразумных. Все основные потребности органически присущи каждому человеку; их нельзя ни уничтожать, ни искусственно насадить. Разумными и неразумными, возвышенными и низменными могут быть только формы удовлетворения этих потребностей, только их трансформации, гармоничное сочетание или уродливое доминирование одних мотиваций в ущерб удовлетворения других.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ результатов анкетирования студентов университета (девушки,  $n = 206$  человек) показал, что 46,3 % респондентов не нуждаются в дополнительных занятиях по физическому воспитанию, поскольку они «сильно загружены» учёбой; 17,2 % считают, что они «сами много двигаются»; 16,1 % респондентов отметили, что дополнительные занятия по физической культуре необходимы. Остальные респонденты затруднились с ответом.

На вопрос об отношении респондентов к их физкультурно-спортивной деятельности были получены следующие варианты ответов:

- 16,7 % считают себя активно занимающимися;
- 47,9 % являются болельщиками и союзниками в физкультурно-спортивной деятельности;
- 18,6 % считают себя потенциальным союзником;
- 16,8 % своё отношение к физкультурно-спортивной деятельности отметили как «пассивный наблюдатель».

На вопрос «Используете ли вы различные средства воздействия на своё здоровье и состояние?» были получены результаты, представленные в табл. 2.

Изучение ценностных ориентаций студенток 1–3-х курсов университета позволяет заключить, что наиболее значимыми ценностями у девушек являются: счастливая семейная жизнь, здоровье, наличие верных друзей.

Уровень отношения студенток к физкультурно-спортивной деятельности в контрольных и экспериментальных группах представлен в табл. 3.

**Выводы.** Во-первых, на основании анализа научно-методической литературы по проблеме исследования и результатов опытно-экспериментальной работы была разработана технология физкультурно-педагогической подготовки студенток в непрофильном вузе, которая решает высокие образовательные запросы студенческой молодёжи, предъявляющей повышенные требования к качеству образования, открытости и доступности

Таблица 2

**Результаты ответа на вопрос «Используете ли Вы различные средства воздействия на своё здоровье и состояние?», %**

Средства	Практически не использую	От случая к случаю	Систематически
Массаж, самомассаж	37,5	55,0	7,5
Закаливающие процедуры	73,8	18,7	1,8
Лекарства	25,0	6,0	10,0
Физические упражнения	6,3	47	45,0
Психотерапия, аутотренинг	6,8	18,8	12,5
Диеты, раздельное питание	52,5	32,5	11,3
Специальные дыхательные упражнения	71,3	13,8	6,3
Сауна, баня	22,5	56,3	20,0
Свой вариант	5,0	2,5	5,0



## Уровень отношения к физкультурно-спортивной деятельности у студенток, %

Уровень отношения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
Активно занимающийся	24,2	35,8	23,8	56,3
Болельщик-союзник	28,0	39,5	26,6	30,4
Потенциальный союзник	31,4	14,8	29,7	9,1
Пассивный наблюдатель	16,4	8,6	19,9	4,2
Откровенный противник	0	0	0	0

сти образовательных услуг в сфере «физической культуры». Они выдвигают на ведущие позиции приоритеты потребности личности — социализацию и самоопределение.

Во-вторых, перестройка физического воспитания по этому пути позволяет переосмыслить его сущность, цели, содержание и организацию. С учётом этого освоение мобилизационного комплекса ценностей физической культуры становится мощным стимулом самореализации человеческой личности, прежде всего через новые возможности организации на основе высокого уровня функциональных и психологических кондиций, приобретённых в процессе реализации личностно-ориентированного содержания образования.

Таким образом, потребностно-мотивационный подход к формированию личности студентов позволяет рассмотреть физическое воспитание по-новому, как процесс формирования у занимающихся такого набора и такой иерархии потребностей, которые наиболее благоприятны для его здоровья, физического развития и совершенствования.

## Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг. / В. К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 5. — С. 2–6.

2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. — 275 с.

3. Бальсевич, В. К. Спортивная культура в контексте природосообразного подхода / В. К. Бальсевич // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 15-летию фак. физ. культуры и спорта: в 3 ч. Ч. 3. / под науч. ред. Е. В. Быкова, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2011. — С. 13–55.

4. Загвязинский, В. И. Теория обучения: современная интерпретация: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский. — М.: Академия, 2001. — 192 с.

5. Иванов, В. Д. Организация самостоятельной работы студентов в условиях балльно-рейтинговой системы обучения по физической культуре / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 11–17.

6. Лубышева, Л. И. Спортивная культура — новый образовательный ресурс / Л. И. Лубышева // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 15-летию фак. физ. культуры и спорта: в 3 ч. Ч. 3. / под науч. ред. Е. В. Быкова, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2011. — С. 63–65.

7. Пястолова, Н. Б. Здоровьесбережение в высшем учебном заведении / Н. Б. Пястолова, М. О. Певень // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 14–17.

Поступила в редакцию 22 января 2018 г.

**Для цитирования:** Быков, В. С. Формирование потребности в физическом самовоспитании у студентов / В. С. Быков, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 7–12.

### Сведения об авторах

**Быков Виктор Степанович** — доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и здоровья, Южно-Уральский государственный университет (научно-исследовательский университет). Челябинск, Россия. [fis-bikov@mail.ru](mailto:fis-bikov@mail.ru)

**Ярушин Сергей Алексеевич** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [Seyarushinsa@gmail.com](mailto:Seyarushinsa@gmail.com)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 7–12.

### Creating the need for a physical self-education of a student

V.S. Bykov<sup>1</sup>, S.A. Yarushin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>South Ural State University, Chelyabinsk, Russia. [fis-bikov@mail.ru](mailto:fis-bikov@mail.ru)

<sup>2</sup>Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. [Seyarushinsa@gmail.com](mailto:Seyarushinsa@gmail.com)

The article considers the basic processes that allow creating primary conditions for leading a healthy lifestyle in the frame of an individual physical culture of a student. Approaches to developing of an individual physical culture of a student that enhance the motivation for a physical self-education and self-improvement are specified.

**Keywords:** *individual physical culture, actualization, needs, process, self-education.*

### References

1. Bal'sevich V.K. Zdorov'yeformiruyushchaya funktsiya obrazovaniya v rossiyskoy federatsii: materialy k razrabotke natsional'nogo proekta ozdorovleniya podrastayushchego pokoleniya Rossii v period 2006–2026 gg. [Health-Forming function of education in the Russian Federation: Materials to the development of the national project of improvement of the younger generation of Russia in the period 2006–2026]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2006, no. 5, pp. 2–6. (In Russ.).

2. Bal'sevich V.K. *Ontokineziologiya cheloveka* [The human oncoginecology]. Moscow, 2000. 275 p. (In Russ.).

3. Bal'sevich V.K. Sportivnaya kul'tura v kontekste prirodosobraznogo podhoda [Sports culture in the context of the natural approach]. *Psikhologo-pedagogicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i olimpizma: innovatsii i perspektivy razvitiya: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchyonnoy 15-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury i sporta. Chast' 3* [Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture, sport, tourism and Olympism: innovation and development prospects: materials of Intern. scientific.-pract. Conf. place of work. 15th anniversary of faculty of physical culture and sport. In 3 parts. Part 3]. Chelyabinsk, 2011. Pp. 13–55. (In Russ.).

4. Zagvyazinskiy V.I. *Teoriya obucheniya: sovremennaya interpretatsiya* [Learning theory: modern interpretation]. Moscow, 2001. 192 p. (In Russ.).

5. Ivanov V.D. Organizatsiya samostoyatel'noy raboty studentov v usloviyakh ball'no-reytingovoy sistemy obucheniya po fizicheskoy kul'ture [Organization of independent work of students in conditions point-rating system of training in physical culture]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 4, pp. 11–17. (In Russ.).

6. Lubysheva L.I. Sportivnaya kul'tura — novyy obrazovatel'nyy resurs [Sports culture is a new educational resource]. *Psikhologo-pedagogicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i olimpizma: innovatsii i perspektivy razvitiya: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchyonnoy 15-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury i sporta. Chast' 3* [Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture, sport, tourism and Olympism: innovation and development prospects: materials of Intern. scientific.-pract. Conf. place of work. 15th anniversary of faculty of physical culture and sport. In 3 parts. Part 3]. Chelyabinsk, 2011. Pp. 63–65. (In Russ.).

7. Pyastolova N.B., Peven' M.O. Zdorov'yesberezhniye v vysshem uchebnom zavedenii [Health in higher education]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 2, pp. 14–17. (In Russ.).