

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 796: 378.172

**В. А. Сальников,
Е. М. Ревенко,
С. Е. Бебинов**

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ ИННОВАЦИОННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье говорится о необходимости становления новой, личностно-ориентированной парадигмы физического воспитания, в которой формы, средства, методы и условия обучения должны соответствовать индивидуально-психологическим особенностям человека, а выбор спортивной специализации определяться личностными склонностями и способностями конкретного человека. Для авторов очевидно, что в области массовой физической подготовки детей, подростков, юношества и молодежи давно назрела потребность перехода от нормативного к спортивно-ориентированному подходу.

В работе в качестве предмета изучения выступает процесс формирования физкультурно-активной личности с учетом ее психологических и возрастных особенностей. Цель исследования – совершенствование системы физического воспитания, приведение ее в соответствие изменившимся требованиям к здоровьесформирующей и здоровьесберегающей функциям образования. Методологическая основа исследования – системный и личностно-ориентированный подходы.

Описаны личностные различия студентов, избравших для занятий по физическому воспитанию определенные виды спорта. Показана взаимосвязь индивидуальных качеств учащихся с особенностями их физического развития. Представленный материал позволит более целесообразно формировать программу физического воспитания на разных уровнях образовательного процесса и реализовать инновационный тезис: «Не образование на всю жизнь, а образование в процессе всей жизни».

Ключевые слова: спортивно-ориентированный подход, индивидуально-психологические особенности личности, склонности, интересы.

Abstract. The paper looks at the necessity of developing a new person-oriented paradigm of physical education, which involves a transition from the normative approach to sport-oriented one in training children, adolescents and young adults; compliance of educational means, forms, methods and conditions with the student's psychological peculiarities; and sport specialization according to personal inclinations and abilities.

The research subject is defined as the physically active personality development with the reference to psychological and age peculiarities. The aim of the study is to update the existing physical education system according to the demands for its health promoting and preserving functions. The methodology compiles the systematic and person-oriented approaches.

Personal characteristics of students choosing different kinds of sports for physical education are described along with the correlation between their individual qualities and specificity of physical development. The research findings can be used in developing the curricula for physical education on different levels.

Keywords: sport-oriented approach, individual psychological traits, inclinations, interests.

Никто не будет оспаривать, что физическая культура обладает огромной созидательной силой, способствующей всестороннему развитию подрастающего поколения, студенческой молодежи и лиц, занятых в производственной сфере. На современном этапе развития общества все большую актуальность обретает тезис «не образование на всю жизнь, а образование в процессе всей жизни». Его реализация возможна только в случае кардинального пересмотра ценностных приоритетов личности, в том числе отношения к своему здоровью. В связи с этим необходимо создание здоровьесформирующей системы для подрастающего поколения и здоровьесберегающей системы для взрослого населения.

Нельзя сказать, что предшествующая советская система физического воспитания не решала обозначенных задач. Она также была нацелена на всестороннее физическое развитие детей и юношества, однако в ее основе лежали программно-нормативные правила, не учитывающие индивидуальные качества и интересы обучающихся. Любые квазисистемы тоталитарного, жестко спроектированного воспитания, в том числе физического, могут принести лишь временный, чаще всего только видимый эффект, но не

выдерживают проверки временем [2]. Сформировать положительную мотивацию регулярных спортивных занятий, сохранения хорошей физической формы и поддержания здорового образа жизни таким образом довольно сложно. В основе новой стратегии здоровьесбережения должна лежать личностно-ориентированная парадигма, предусматривающая соответствие используемых форм, средств, методов и условий обучения индивидуально-психологическим особенностям человека, а также свободу выбора физической активности, в наибольшей степени отвечающей личностным склонностям и способностям отдельно взятого человека. Для внедрения данной парадигмы требуется инновационное преобразование содержания физического воспитания, которое должно приобрести оздоровительную направленность.

Инновационная деятельность в образовании сегодня в большей степени подразумевает поиск новых разнообразных средств и форм познания, поскольку очевидно, что традиционная ориентация только на усвоение конкретных навыков и умений (в самом лучшем случае на исследование) перестала быть адекватной современному культурному развитию. Чтобы значительно повысилась эффективность образовательного процесса, его приматом должен быть не объект учения, а субъект, т. е. личность с ее неповторимыми ценностными смыслами. Обучение следует организовать так, чтобы оно приносило удовлетворение каждому и повышало мотивацию к дальнейшим занятиям.

Еще в 1990-е гг. В. К. Бальсевич и его коллеги обратили внимание педагогического сообщества и широкой общественности на то, что в контексте изменившихся требований к реализации здоровьесформирующей функции физического воспитания необходимо принципиально иное, по сравнению с существовавшим, направление совершенствования массовой физической подготовки детей, подростков, юношества и молодежи. Для решения задачи заметного повышения качества физического, духовного и нравственного воспитания молодого поколения России требуется поиск новых подходов к разработке образовательных технологий [4]. Сформулированная проблема до сих пор остается актуальной.

В целях повышения эффективности общего физического воспитания была выдвинута идея адаптации к нему технологий, хо-

рошо зарекомендовавших себя в большом спорте [2]. Направление получило название «спортизированного», или «спортивно ориентированного», физического воспитания. Действительно, воздействие спорта на формирование личности трудно переоценить. Едва ли будет преувеличением сказать, что именно благодаря этому виду деятельности часто рождаются настоящие руководители и организаторы, поскольку в спорте моделируются многие типовые жизненные процессы.

Однако цели спортивной и физкультурной деятельности не совпадают, это разные по содержанию социальные процессы, которые, соответственно, предполагают различные результаты: если для спорта на первом месте достижение максимально возможных рекордов, то физкультура нацелена на физическое развитие и оздоровление. Спортивная деятельность – сложное социально-биологическое явление, эффективность социализации с ее помощью во многом зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями личности и общества. Физическое воспитание, выполняющее общекультурные задачи (образовательные, воспитательные, здоровьесберегающие), лишь использует для этого спортивные средства и элементы спорта.

Как теоретический фундамент «спортизированного» физического воспитания В. К. Бальсевич выделяет следующие организационно-методические принципы:

- конверсия – использование отработанных в теории и практике спортивной подготовки средств управления процессом целенаправленного изменения состояния обучающихся посредством креативных возможностей феномена тренировки;
- гармоничность развития личности обучающегося – формирование интеллектуальных, нравственных, этических, эстетических, мобилизационных, коммуникативных ценностей физической и спортивной культуры;
- активное формирование здоровья – обязательное соответствие акцентирующих воздействий ритмам возрастного развития систем организма.

В. К. Бальсевич и Л. Н. Прогонюк уверены, что перечисленные положения можно реализовать, используя позитивный опыт и огромный технологический потенциал спорта высших достиже-

ний [3]. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки – один из главных механизмов, обеспечивающих встречное движение массовой физической и профессиональной спортивной культур, расходившихся до этого в разные стороны. Благодаря такому сближению создаются условия для интенсификации физической подготовки детей, подростков и молодежи, что подтверждается экспериментальными исследованиями [2, 4].

Вместе с тем успешность физического развития и физической подготовки зависит от того, насколько в полной мере будут применяться индивидуальный, дифференцированный и типологический подходы во время обучения. Технология учебно-тренировочного процесса должна учитывать закономерности индивидуальных особенностей возрастного развития, связанные как с сенситивными, так и с критическими периодами развития двигательных и моторных способностей занимающихся.

Основным фактором, сопутствующим эффективности воспитания физической культуры, является предоставление учащимся свободы выбора вида спорта или какой-либо другой спортивно-ориентированной разновидности деятельности, а также возможности опираться на собственные ощущения, пожелания и самооценку. Ведущими принципами занятий и тренировок в данном случае становятся самостоятельная активность и осознанная добровольность познания. Действительно, если двигательная задача при выполнении физического упражнения не навязана насильно, а совпадает с интересами и потребностями человека, то ее успешное решение связано с положительными эмоциями, которые активизируют последующую работу, создают благоприятные условия для протекания когнитивных процессов, формирования интеллекта и личности в целом. Принудительное же выполнение каких-либо действий угнетает творчество и часто вызывает негативные психические состояния. Поэтому важно четко представлять, какая двигательная задача поставлена и с какой целью выполняется то или иное физическое упражнение, в какой степени оно соответствует потребностям самого субъекта деятельности.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания, а двигательная деятельность – составная часть целостной деятельности человека и связана с ее содержанием и струк-

турой [6, 7]. Усложнение с возрастом целостной деятельности человека сопровождается соответствующим усложнением входящих в нее движений и двигательных действий. Эта связь обусловлена тем, что физические нагрузки – вариант перцептивной деятельности [6]. При определенных условиях они обеспечивают разностороннее воздействие на развитие психики и интеллекта, а также способствуют решению многих воспитательных и образовательных задач.

С точки зрения Л. И. Божович, становление личности – это обретение индивидом свободы от непосредственного влияния окружающей среды, превращение его в субъект собственной жизнедеятельности, активное преобразование себя и окружающего мира. Для личности становится характерной активная, а не реактивная форма поведения. Причем формирование личности не может быть обусловлено независимым развитием какой-либо одной из ее сторон – рациональной, волевой или эмоциональной. Личность – это высшая интегративная система, некоторая нерасторжимая целостность. Автор формулирует вывод, что какие бы воздействия не оказывала среда на человека, какие бы требования она к нему не предъявляла, до тех пор пока эти требования не станут собственными потребностями человека, они не выступят действительными факторами его развития. Собственными же потребностями они становятся лишь в том случае, если их выполнение обеспечивает сохранение не только объективно занимаемого положения, но и внутренней позиции [5].

Та или иная потребность служит предпосылкой всякой деятельности, однако сама по себе она не может определять конкретную направленность действий. Потребность получает свою определенность только в предмете деятельности: она должна как бы найти себя в нем [7].

В детерминации поведения человека внешние воздействия опосредуются внутренними условиями. Целостный эффект можно понять, лишь рассмотрев их совместно. В потребности единство внешнего и внутреннего проявляется весьма отчетливо, так как она характеризуется как некоторое внутреннее состояние того, кто испытывает эту потребность, объект которой тем не менее находится вовне [8].

Целенаправленность определяет одну из сторон человеческой деятельности – осознанность. Понятие деятельности неотделимо от понятия мотива: «Всякое действие исходит из мотива, т. е. побуждающего к действию переживания чего-то значимого, что придает данному действию смысл для индивида» [9]. Следует подчеркнуть, что понятие мотива более узкое, чем понятие мотивации. Мотивация как обязательный компонент входит в структуру деятельности. Она в отличие от мотива может быть как внутренней, так и внешней по отношению к деятельности, хотя всегда остается характеристикой субъекта деятельности. На формирование конкретного мотива и на принимаемые человеком решения существенное влияние оказывают его интересы и склонности, предпочтения и идеалы, установки и мировоззрение. Особенно важную роль в процессе развития мотивационной сферы человека играют первичные потребности.

Заинтересованность в физической культуре обусловлена широким спектром потребностей в физических нагрузках, общении, проведении свободного времени в кругу друзей, в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, самоутверждении, укреплении позиции своего «Я», эстетическом наслаждении и т. п. Систематические занятия физическими упражнениями, достижение определенных успехов, возрастные особенности, половая принадлежность, индивидуальные личностные установки, принципы, социальная среда и устоявшиеся в обществе нормы, правила, законы – все это определяет дальнейшее развитие мотивации к занятию физической культурой.

Чтобы быть мотивированными, занимающиеся должны получать удовольствие от процесса обучения. Модель мотивации можно представить так: потребность – постановка цели – совершение действия – достижение цели. Именно потребности создают желание чего-то достичь. В результате устанавливается цель для удовлетворения желаний, выбирается направление, которое ведет к реализации цели. Процесс повторения успешных действий можно назвать закреплением, или законом результата [1]. Попутно заметим, что удовлетворение характеризует однократный и чаще всего кратковременный акт (выполненную работу, совершенный посту-

пок, компенсированную потребность), в то время как удовлетворенность связана с долгосрочной деятельностью.

В побуждении к занятиям физической культурой и спортом важен интерес. Он отражает избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. В структуре интереса различают эмоциональный, познавательный и поведенческий компоненты.

Эмоциональный компонент связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства. Его показателями могут быть удовольствие, удовлетворенность, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим «Я» и др.

Познавательный компонент предполагает осознание свойств объекта, понимание его пригодности для удовлетворения возникающих потребностей, а также поиск и подбор средств, необходимых для их компенсации. К его показателям относятся убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание индивидуальной потребности в занятиях, достижение определенного уровня знаний, стремление к дальнейшему познанию и др.

В поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности. В зависимости от активности этого компонента интересы могут быть реализованными и нереализованными.

Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного интереса. Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);
- результатом занятий (приобретение новых знаний, умений, навыков и др.);
- перспективой занятий (гармоническое развитие и др.).

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. При этом они тесно связаны с эмоциональными переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия и неудовольствия. Удов-

летворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (разочарование, отчаяние, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции. Возникшая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Мотивация повышается в случае свободного выбора задачи и наличия компетентности.

Для формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями важно соотносить мотивы занимающегося со способностями, его желания с его же возможностями. Гармонизация физического воспитания будет обеспечена в том случае, если интересы и желания, а главное, цели сместятся на те виды деятельности, которые удаются ему лучше прочих и приносят наибольшее удовольствие. Тогда удовлетворенность от занятий физической культурой будет испытываться не только при достижении определенных результатов (на что ориентирована программно-нормативная система физического воспитания), но и во время самого процесса их получения, при обязательном его соответствии индивидуальным и личностным особенностям занимающегося.

Спроецируем сказанное на высшее профессиональное образование. Образовательный процесс в современном вузе должен быть направлен на обеспечение становления субъектности обучающихся, повышение значимости человеческого фактора – личностной самобытности каждого, на формирование не отдельных важных качеств будущего профессионала, а на его самостоятельность, самодетерминацию, самосознание, саморегуляцию и самореализацию. Воспитание физической культуры личности играет в этом не последнюю роль, а основой педагогической деятельности преподавателя (тренера) становится создание условий для раскрытия индивидуальности в развитии.

Понимание человека как личности, как субъекта предполагает глубокое изучение его процессуальных психологических характеристик. Важным оказывается определение не только содержательной структуры того или иного личностного параметра, но и его

функциональных особенностей. Субъектные параметры относятся, как правило, не к частным психическим свойствам, а к личности в целом. В этом смысле выстраивание отношений с субъектом в образовательном процессе требует более высокого (по сравнению с объектом) уровня обобщения, учитывающего деятельностную, активную, творческую пластичность, регуляторную природу человеческой психики.

Результаты проведенных нами исследований реализации спортивно ориентированной направленности в системе физического воспитания вуза [10] показали, что студенты, в соответствии со своими предпочтениями выбравшие для занятий по физическому воспитанию определенный вид спорта, существенно различаются индивидуально-психологическими особенностями.

Так, занимающимся силовым троеборьем, свойственны общительность, непринужденность, оперативность, импульсивность, восторженность, поглощенность своими мыслями, сильная воля и умение контролировать свои эмоции, эмоциональная сдержанность и социабельность.

У студентов, избравших борьбу, кроме оперативности, наиболее выражены импульсивность, склонность к непостоянству и развитое конкретное воображение.

Для баскетболистов характерны ригидность мышления, осторожность, сопротивление переменам, низкая дисциплинированность.

Отдавших предпочтение настольному теннису отличает скрытность, обособленность, самостоятельность, впечатлительность, сопротивление переменам, ориентация на собственные решения и потворство своим желаниям.

Студенты групп общефизической подготовки обладают такими качествами, как высокий уровень интеллекта, мечтательность, дипломатичность, тревожность, а также в меньшей степени проявляющаяся эмоциональная стабильность, нормативность поведения.

Как уже говорилось, выбор различных видов спорта связан и с различными проявлениями мотивации, самооценки и направленности личности. В частности, студенты, занимающиеся борьбой, отличаются меньшей направленностью на себя; баскетболисты – меньшей направленностью на общение и большей – на дело. Для силовых троеборцев характерна направленность на себя

и в меньшей степени на общение; а для не занимающихся спортом – большая на общение и меньшая на дело. Высокая реактивная тревожность как выражение самооценки присутствует у баскетболистов и борцов, довольно низкая – у тех, кто не занимается спортом. Вероятно, необремененность спортивным результатом снижает состояние тревоги. При этом отсутствует различие по проявлению личностной тревожности.

Применительно к выбранному виду спортивной специализации был обнаружен широкий спектр мотивов занятий спортом. В борьбе это социальное самоутверждение и стремление к достижению успеха; в баскетболе – стремление к физическому развитию и в меньшей степени к достижению успеха и спортивного совершенствования. Лиц, склонных к силовым видам спорта, привлекают высокая эмоциональность тренировок и соревнований, возможность самосовершенствования, а также отличает мотивация к достижению успеха. Интересно, что наиболее выраженными на фоне других мотивами оказались стремление к физическому развитию и участию в спортивных событиях, которым присуща высокая эмоциональность.

Среди типологических особенностей проявления свойств нервной системы у студентов, выбравших силовое троеборье, наиболее ярко выражены большая сила нервной системы и инертность торможения, а, например, у баскетболистов наблюдается, наоборот, более слабая нервная система и инертность нервных процессов.

Приведенные примеры доказывают, что выбор вида спортивной специализации на занятиях по физическому воспитанию существенно зависит от индивидуальных черт личности, которые, в свою очередь, обуславливают проявления двигательных способностей. Таким образом, выявив и проанализировав личностные особенности учащихся, можно усовершенствовать организацию учебного процесса и получить больший эффект от занятий. Успешное же развитие двигательных способностей занимающихся и удовлетворенность собственной деятельностью станут для них сильным стимулом для дальнейшего повышения двигательной активности.

Итак, адекватная реализация спортивно-ориентированного подхода предполагает комплексный учет индивидуальности личности при выборе спортивной специализации. Только в этом случае

складываются наиболее оптимальные условия для формирования положительной мотивации к занятиям по физической культуре, поскольку соответствие «внутренних» и «внешних» условий деятельности обуславливает удовлетворенность от самого процесса ее реализации.

Литература

1. Армстронг М. Практика управления человеческими ресурсами / пер. с англ. С. К. Мордовина. 10-е изд. СПб.: Питер, 2010. 848 с.
2. Бальсевич В. К., Шестаков М. П. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. Вып. 7. С. 232–237.
3. Бальсевич В. К., Прогонюк А. Н. Теория и технология развития инновационных процессов в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон. Сургут: Изд-во СурГУ, 2000. С. 5–7.
4. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Концепция информационно-образовательной компетенции по развертыванию национальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 1. С. 11–17.
5. Божович Л. И. Проблемы формирования личности // Избранные психологические труды. М.; Воронеж, 1997. 352 с.
6. Запорожец А. В. Психология действия. М.; Воронеж, 2000. 736 с.
7. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 1. 392 с.
8. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 445 с.
9. Рубинштейн С. А. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. 423 с.
10. Уткин В. И., Ревенко Е. М., Сальников В. А. Спортивно ориентированная направленность в системе физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 5. С. 53–58.