**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АКТУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

Актуальность. Становление человека, включенного в образовательный процесс, определяется рядом факторов. С одной стороны, они выступают как совокупность внешних движущих сил развития (социально-экономические, психолого-педагогические и эколого-валеологические ), а с другой - как совокупность действующих сил внутреннего развития, изменяющего индивидуальное самосознание человека. В результате у него открывается возможность самостоятельного освоения новых социальных ценностей, раскрытия своих интеллектуальных и физических способностей, утверждения своего индивидуального своеобразия.

Особую роль в сложном и многофакторном процессе формирования индивидуальности человека призвано сыграть физическое образование. Оно создает фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности и общения в сложной социально-эко номической и экологической обстановке, способствует накоплению первичного опыта адаптации будущего работника к условиям рыночных отношений и рынка труда. Такая адаптация становится объективно необходимой, поскольку рынок сопряжен с психической и физической напряженностью, с риском, с конкуренцией, с ответственностью, с мобильностью и высоким профессионализмом, со способностью к конструированию адекватной системы отношений и поведения.

Для новой методологии образования принципиальной становится конкретизация понимания сущности человека , поскольку его интересы в образовании приоритетны, а самообразование приобрело явно личностную ориентацию.

В этой связи методологически оправданно построение педагогических систем физического воспитания, исходя из понимания человека: а) как субъекта предметно-познавательной активности; б) как субъекта социальной активности; в) как субъекта экзистенциальной активности; г) как субъекта физической активности.

Это познавательное отношение вполне соответствует методологической представленности образования в синтезе четырех его базовых функций - экономической, социальной, культурной, валеологической - и в динамике четырех базовых процессов образования - обучения, воспитания, развития, защиты и укрепления здоровья.

Сказанное позволяет утверждать, что 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" [1, 2].

Для нас методологически значимым в определении физической культуры (концепция В.К. Бальсевича) 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.

С этих позиций методологическая перспективность разработки проблемы актуализации физического самовоспитания учащихся представля ется очевидной, поскольку она: а) отталкивается от совершенно определенной социально-педагогической реальности, задающей ее содержательный контур; б) имеет объективно-логические основания осуществления исследовательской деятельности: нормы, установки, источники, регулятивы, укорененные в новой парадигме образования; в) руководствуется принципами целостности и адекватности во взгляде на человека в сфере образования и на самообразование.

В соответствии с нашей концепцией понятие актуализации определяется отношением перехода принципиальной возможности самовоспитания в действительность физического самовоспитания - в мотивированный, индивидуализированный и саморегулиру емый процесс физического самоопределения, саморазвития, самосовершенствования - в самоактуали зацию.

Результаты исследований и их обсуждение. Психолого-педагогические механизмы актуализации физического самовоспитания учащихся связаны с представлениями: а) о самоопределении как процессе и результате выбора личностью собственной позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах социальной жизни; б) о физическом самовоспитании как процессе, в результате которого происходит осознание подростком собственных социально значимых интегральных физических способностей, адекватное и активное проявление их в учебно-позна вательной деятельности, в мышлении и общении, в овладении опытом физической культуры с учетом требований, которые предъявляются к учащемуся в процессе реализации программ общего образования; в) об актуализации физического самовоспитания как субъект-субъектного взаимодействия в процессе решения проблемных ситуаций физического развития, имеющего форму принятой поддержки и определяющего процесс физического самовоспитания в параметрах "зоны ближайшего развития" (Л.С. Выготский ).

Взаимодействие педагога и ученика выступает ключевым механизмом актуализации физического самовоспитания ученика-феномена, опосредованного динамикой "актуализации" (активность на стороне педагога) и "самоактуали зации" (активность на стороне учащегося) с целью становления самоактуализации как самостоятельного процесса.

Таблица 1. Базовые технологии в структуре физического образования школьников

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Технологии | Предмет | Процессы (базовые) | Способы (базовые) | Продукты (базовые) |
| Обучения | Система знаний, умений, физической и знаково-символической деятельности | Трансляции, упражнения,тренинг | Посредством деятельностей усвоения в соответствии с алгоритмом | Обученность, опыт познания, опосредования, исполнения приема |
| Воспитания | Система отношений, ценностей | Воздействия, взаимодействия | Посредством интеракций, подкрепления, выбора | Воспитанность, опыт социализованного поведения |
| Развития | Система физических и психических способностей | Решения проблем; физического, знакового и социального конструирования | Посредством построения, новаций, инициирования активности | Развитость, опыт индивидуализации творчества |
| Оздоровления | Система физического и психического здоровья | Оздоровления, контроля биоритмов | Посредством здорового стиля жизни (ЗСЖ) | Здоровье, опыт построения модели ЗСЖ |
| Актуализации | Система активности | Перехода возможного в действительное, потенциального в актуальное | Посредством надситуативной активности | Самостоятельность, опыт самоактуализации |

Общий механизм педагогического управления процессом актуализации физического самовоспитания учащегося разрабатывался нами на основе модели структурно-функционального инварианта педагогической деятельности.

Анализ структуры и функций компонентов объектного (технологического) блока педагогичес кой деятельности позволяет сформулировать общее определение педагогической технологии и применить его к построению технологий актуализации физического образования учащихся (табл.1). В концепции "Физкультурное воспитание: методология развития и технология реализации", разработанной Л.И. Лубышевой (1996 ), предусматривается необходимость создания блока педагогических технологий освоения интеллектуальных ценностей физической культуры, интеллектуализации сферы физического воспитания. Технологии, по мнению автора, должны строиться 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 потенций человека; особенность этого подхода состоит в его направленности на сознательное использование 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 индивидомформ и средств собственной физической активности; б) организации физической активности человека сообразно его ценностным ориентациям, интересам, потребностям в сфере физической культуры;

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

- технологии развития физической активности , построенные на основе критериев, учитывающих проявления функции физического самовоспитания человека при организации им самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и затрачиваемого на эту деятельность времени.

Предполагалось, что гуманизация образовательной области "Физическая культура", обращение к мотивационно-потребностной сфере физического воспитания и самооздоровления позволяют значительно увеличить двигательные возможности индивида, сформировать установки и устойчивые интересы к физическому самосовершенствованию и сохранению здоровья, если: а) усилить внимание к формированию потребностей в здоровом образе (стиле) жизни у всех участников (возрастных и социальных групп) образовательного процесса; б) обеспечить доступность необходимого минимума спортивно-оздоровительных услуг; в) осуществить дифференциацию физической нагрузки в зависимости от подготовленности индивида; г) создать условия для введения элементов соревновательности в спортивно-оздоровительные программы подготовки учащихся, педагогов, родителей; д) обратить серьезное внимание на психологическое обеспечение и приобретение конкретных навыков осуществления процесса физического самосовершен ствования и самооздоровления.

В качестве путей реализации программы предусматривалось:

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 учащихся (включая экспресс-оцен ку); в) проведение необходимых социологических исследований по проблеме среди учащихся, их родителей и педагогов; г) проведение комплексных исследований и анализ состояния здоровья, двигательной и функциональной подготовленности обследуемого контингента.

2. Разработка и обоснование эффективных форм, средств и методов работы с детьми и подростками различного возраста и уровня подготовленности , с родителями и педагогами: а) внедрение и оценка эффективности новых тренажерных устройств, спортивного оборудования и инвентаря; б) разработка индивидуальных программ для самооздоровления и повышения физических кондиций участников экспериментальных исследований (включая такие, как стретчинг, шейпинг и др.).

3. Оценка эффективности внедрения интегративной педагогической системы формирования потребностей сохранения здоровья и физического самосовершенствования учащихся, педагогов, родителей.

4. Издательская деятельность по выпуску пособий, методических разработок, памяток для учащихся, педагогов, родителей - "Познай себя", "Самоконтроль при занятиях физической культурой", "Здоровье вашего ребенка", "Основы здорового образа жизни".

5. Проведение областных и региональных конференций, семинаров по сохранению здоровья учащейся молодежи.

Существенным результатом эксперимента стало выявление характера группировки факторов, способствующих оздоровлению и повышению двигательной активности учащихся, как они понимаются и структури руются в традиционном опыте: 1) условия социума как доминанта, влияющая на "условие-подкрепление"; 2) профессиональный уровень педагога как доминанта, влияющая на "содержание и управление" процессами оздоровления и повышения двигательной активности; 3) базовые потребности ученика как доминанта, влияющая на "мотив-интерес" к оздоровлению и повышению двигательной активности (табл. 2).

Действующий сценарий, позволяющий посредством условий социума (социальное воздействие) и профессионализма педагогов (педагогическое воздействие) изменить направленность личности подростка, задает детерминанты освоения учащимися опыта физической культуры в рамках противоречия между существующим содержанием образовательной области "физическая культура", реализуемой в соответствии с принятыми стандартами, и новым содержани ем понятия "физическое образование" как сложного интегрированного процесса физического обучения, физического воспитания, развития физической индивидуальности и оздоровления организма.

Это понимание в значительной мере сказалось на содержании и осуществлении формирующего эксперимента. Он был не только связан с планированием, организацией, контролем и регуляцией исследования, но и предполагал авторскую разработку, документирование и освоение ряда инновационных педагогических технологий , обращенных к профессионализму педагогов. А именно: 1) личностно ориентированных технологий обучения образовательной области "физическая культура"; 2) личностно ориентированных технологий воспитания средствами образовательной области "физическая культура"; 3) личностно и индивидуально ориенти

рованных технологий развития базовых физических способностей учащихся; 4) личностно и индивидуально ориентированных технологий оздоровления детей (подростков, юношей).

Тем самым предполагалось разрешение противоречия между существующей практикой обезличен ного преподавания, осуществляемого педагогами в типовых формах и направленного на подготовку учащихся к выполнению определенных нормативов, и новыми ценностями личностно ориентированного физического воспитания, обеспечивающего развитие и саморазвитие личности школьника средствами физической культуры, исходя из выявления его индивидуальных особенностей как субъекта познания, общения и продуктивной деятельности.

В рамках субтехнологии предусматривалось широкое поле для выбора педагогического инструмен тария актуализации:

- на уровне "инициирования активности" - педагогическое общение, педагогическая оценка, педагогические требования, педагогическое информативное речевое и демонстрационное воздействия, педагогическое разрешение и создание конфликта;

- на уровне "оснащения способами жизнедеятельности" - открытие, соучастие, возвышение, внесение образа, стимулирование деятельности, коррекция отклонений, привлечение к деятельности, включение в деятельность, приучение к деятельности, внесение знаний, демонстрация отношений, снятие психического напряжения, обозначение позиций, постановка перед выбором;

- на уровне "стимулирования свободного выбора" - положительное подкрепление, педагогическая оценка (Я-сообщение), педагогическое требование (безусловность нормы), педагогическое убеждение (тезис-аргумент), педагогический конфликт-компромисс.

Таблица 2. Результаты исследований ценностных ориентации у школьников промышленного города (экспериментальные группы)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ценности(цели) | Девушки | | Юноши | |
| М± | Ранг | М± | Ранг |
| 1 | Активная деятельность | 8,5±3,9 | 9 | 9,5±3,8 | 10 |
| 2 | Здоровье | 15,2±3,4 | 1 | 14,4±3,2 | 1 |
| 3 | Красота природы, искусства | 3,9±3,3 | 17 | 2,2±3,4 | 18 |
| 4 | Материальная обеспеченность | 6,4±4,7 | 14 | 10,5±4,5 | 5 |
| 5 | Общественное признание | б,9±3,9 | 13 | 6,5±3,5 | 14 |
| 6 | Продуктивная жизнь | 8,1±4,4 | 11 | 7,3±4,6 | 12 |
| 7 | Развлечения | 3,0±3,3 | 18 | 5,3±3,2 | 15 |
| 8 | Счастливая семья | 10,7±5,3 | 5 | 10,4±4,9 | 6 |
| 9 | Творчество | 6,3±3,б | 15 | 4,8±3,4 | 16 |
| 10 | Жизненная мудрость | 8,8±5,4 | 8 | 7,3±5,2 | 11 |
| 11 | Интересная работа | 7,9±3,8 | 12 | 10,9±3,7 | 4 |
| 12 | Любовь | 10,9±5,3 | 4 | 11,3±3,4 | 3 |
| 13 | Наличие хороших друзей | 12,9±4,9 | 3 | 12,4±4,8 | 2 |
| 14 | Познание | 8,5±5,3 | 10 | 6,9±5,4 | 13 |
| 15 | Развитие физическое | 9,5±4,8 | 6 | 9,6±5,1 | 9 |
| 16 | Свобода | 8,9±5,8 | 7 | 10,1±5,6 | 8 |
| 17 | Счастье других | 4,9±2,9 | 16 | 3,5±3,2 | 17 |
| 18 | Уверенность в себе | 12,3±2,5 | 2 | 10,2±2,4 | 7 |

Представляя структуру объектов, тезаурус и функции теоретического ядра целостной концепции актуализации физического самовоспитания учащихся и выдвигая в качестве ключевых идей идеи развития, взаимодействия и актуализации, мы выделили ряд атрибутивных признаков деятельности педагога физической культуры, осуществляемой целенаправлен но, целесообразно, в противоположность несистема тическим исканиям путем проб и ошибок .

В число таких атрибутивных признаков мы включили: а) объективность - опосредованность конкретной педагогической деятельности достоверным знанием; б) целесообразность - осмысленность, рациональную подконтрольность как отдельных шагов, так и систем операций по актуализации физического самовоспитания в целом; в) детерминистичность - заданность, генетическую связность принципов, последовательностей, цепочек интеллектуального движения в предметности физической культуры; г) эффективность - гарантированность результатов актуализации физического самовоспитания при соблюдении методологических, теоретических и методических норм в противовес ненаучной особенности их случайного достижения.

Условием "восприятия" и "осознания" опыта физического самовоспитания является "коммуникация", понимаемая не столько в функции инструмента общения со "значимыми другими", сколько в функции инструмента знаково-символического, языкового оформления процесса освоения опыта физической культуры в его проекции на самовоспитание; что "внимание" и "мотивация" самовоспи тания имеют признаки интерсубъективности - связаны с "консолидацией" самовоспитующихся; что "память" осуществления двигательной активности и "мотивация" физического самовоспитания необходимо связаны не столько связаны с "адаптацией" к социальной среде, сколько к новой социальной роли - субъекта самовоспитания и т.д.

**Выводы**

1. Потребность в построении педагогических систем актуализации физического самовоспитания учащихся задается обозначившимися тенденциями гуманизации, дифференциации и экологичности социальных процессов, возвышающими функцию воспитания в структуре образовательных процессов и вызывающими необходимость нового прочтения понятия об образовании как о синтезе процессов обучения и учения, воспитания и самовоспитания, развития и саморазви тия, взросления и социализации индивида.

2. Концептуальная модель физического самовоспитания учащихся является моделью психолого-пе дагогического взаимодействия педагога и ребенка (подростка); она построена на идее актуализации , определяемой отношением перехода принципиальной возможности самовоспитания в действительность физического самовоспитания подростка - вмотивированный, индивидуализированный и саморегулиру емый процесс физического самоопределения, саморазвития, самосовершенствования.

3. В качестве исходных сущностных характерис тик актуализации физического самовоспитания ребенка (подростка) выступают представления:

- об актуализации как о переходе возможного в действительное - философский аспект;

- о самоопределении как о процессе и результате выбора личностью собственной позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятель ствах социальной жизни; о самоопределении как основном механизме обретения и проявления человеком внутренней свободы - социологический аспект;

- о самовоспитании как о сознательной деятельности, направленной на возможно более полную реализацию собственных духовных и физических сил (потенций); о физическом самовоспитании как процессе, в результате которого происходит осознание школьником собственных социально значимых интегральных физических способностей, адекватное и активное проявление их в учебно-познавательной деятельности, мышлении, общении, овладении опытом физической культуры с учетом требований, которые предъявляются к школьнику в процессе реализации программ общего образования - педагогический аспект;

- об актуализации физического самовоспитания как о субъект-субъектном взаимодействии в процессе решения проблемных ситуаций физического развития, имеющем форму принятой школьником педагогической поддержки и определяющем процесс физического самовоспитания в параметрах "зоны ближайшего развития" и "зоны риска" - психологический аспект.

- самоэффективность - принцип развития индивидуального своеобразия субъекта физического воспитания, обеспечивающий эффективность индивидуальных способов усвоения актуального опыта физической культуры;

**Список литературы**

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // [Теор. и практ. физ. культ.](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK) 1990, № 1, с. 22 - 26.

2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 40 с.

3. Кандидат педагогических наук, доцент В.И. Олияр, Доктор педагогических наук В.С. Быков. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся.