

ФГБУ «Российская академия образования»

Научный центр Российской академии образования  
в Южном федеральном округе

Н.А.Цеева, А.В. Шаханова, А.Р. Тугуз,  
Ю.Б. Тхакумачева, В.И. Жуков

**ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВОЙ ЛИЧНОСТНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК  
НА ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛЬНЫХ  
МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

КОЛЛЕКТИВНАЯ МОНОГРАФИЯ

Майкоп  
ЭЛИТ  
2022

УДК 796.035-057.875

ББК 75.116+53.541

Ф79

Публикуется по решению Совета Научного центра РАО  
в Республики Адыгея

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, доктор биологических наук,  
профессор, заведующий кафедрой общей педагогики  
Адыгейского государственного университета, г. Майкоп.

**Чермит Казбек Довлетмизович**

доктор педагогических наук, профессор,  
заведующая кафедрой технологий

Кубанского государственного университета физической  
культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.

**Дворкина Наталья Ивановна**

**Ф50 Формирование базовой личностной физической культуры студенток на занятиях в специальных медицинских группах** [Электронный ресурс] : коллективная монография // Цеева Н.А., Шаханова А.В., Тугуз А.Р., Тхакумачева Ю.Б., Жуков В.И. - электрон. дан. (1 файл pdf – 1,6 Мб) – Майкоп : ЭЛИТ, 2022. – Режим доступа: <https://201824.selcdn.ru/elit-168/pdf/9785604861547.pdf>.

**ISBN 978-5-6048615-4-7**

В монографии представлены совокупность теоретических положений и практических подходов формирования базовой личностной физической культуры студенток на занятиях в специальных медицинских группах. Раскрыта сущность, дано определение понятию «базовая физическая культура личности» и выделен ее компонентный состав (коммуникативный, гносеологический, ценностно-ориентировочный, самодетерминирующий, деятельностный). Определены интегрированные дидактические цели, содержание, состав средств и методические особенности формирования физической культуры личности студенток, занимающихся в специальных медицинских группах. Научно обоснована модель социализации студенток в процессе занятий, позволяющая эффективно формировать базовую физическую культуру личности.

УДК 796.035-057.875

ББК 75.116+53.541

ISBN 978-5-6048615-4-7



9 785604 861547

© Цеева Н.А., Шаханова А.В., Тугуз А.Р.,  
Тхакумачева Ю.Б., Жуков В.И., 2022  
© Оформление электронного издания  
ООО «ЭЛИТ», 2022

---

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА</b> .....	7
1.1. Здоровье человека и его зависимость от физической культуры личности.....	7
1.2. Понятия «социализация», «базовая культура», «физическая культура личности», «базовая физическая культура личности» .....	36
1.3. Особенности физического воспитания студенток, занимающихся в специальных медицинских группах .....	80
1.4. Самосознание и позитивное самоотношение как составная часть базовой физической культуры.....	96
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	116
2.1. Методы исследования.....	116
2.2. Организация исследования.....	127
<b>ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛФК</b> .....	131
3.1. Компоненты базовой личностной физической культуры и уровни их развития у студенток, занимающихся в группах ЛФК.....	131
3.2. Содержание уровня сформированности базовой личностной физической культуры девушек в условиях занятий ЛФК .....	165
3.3. Динамика показателей личностной культуры студенток, участниц эксперимента .....	183
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	212
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	218

---

## **ВВЕДЕНИЕ**

Общественное здоровье характеризуется прогрессирующим ухудшением здоровья людей. Главной причиной его ухудшения является отсутствие у них культуры жизни, культуры здоровья, культуры двигательной активности, культуры питания, физической культуры личности.

Известно, что при ухудшении здоровья учащегося переводят в подготовительную или специальную медицинскую группы, и он занимается физическими упражнениями по облегченной программе. Из-за длительного щадящего режима и низкой двигательной активности у данной категории лиц наблюдается недостаточное развитие основных движений, что, в свою очередь, приводит к снижению работоспособности и адаптационных способностей. Однако это представляет собой только биологическую составляющую двигательной депривации вследствие болезни.

В результате недостаточной двигательной активности человек не постигает базовых ценностей физической культуры, не понимает значения и способов применения физических упражнений с целью самосовершенствования. То есть не формируется базовая физическая культура личности, как многокомпонентное личностное образование, определяемое в соответствии с наличием у человека обязательного минимума знаний, норм и правил поведения в процессе физического воспитания, понимания ценностей физической культуры, самодетерминации, двигательной активности, позволяющей соответствовать основным требованиям общества по показателям здоровья, уровня физической подготовленности, работоспособности.

Такое положение в полной мере соответствует состоянию

---

студентов специальных медицинских групп, которое в ходе дальнейшего обучения усугубляется продолжающимся и углубляющимся дефицитом двигательной активности вследствие стандартов обучения в высшей профессиональной школе. Целенаправленное противодействие активным последствиям болезни в процессе занятий ЛФК оказывает лишь временное благоприятное воздействие в силу того, что физические упражнения они сами не выполняют ни в процессе профессиональной подготовки, ни в процессе профессиональной деятельности.

Изменение положения, обеспечение сознательного и бережного отношения к своему здоровью, уровню физической и умственной работоспособности связаны с необходимостью формирования у студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, личностной физической культуры. Однако ее формирование на уровне, соответствующем системе высшего общего образования в области физической культуры становится невозможным, так как в ходе физического воспитания в общеобразовательной школе (в силу неовладения базовыми ценностями физической культуры) не сформирована базовая личностная физическая культура.

Формальный переход на уровень высшего общего образования в области физической культуры человека, не освоившего базовую личностную физическую культуру, не только не снимает проблему, но и усугубляет ее. Оказывается, необходимым одновременное формирование базового и общепрофессионального уровней физической культуры.

Вместе с тем, программа высшего общего образования в области физической культуры априори основывается на факте

---

наличия у поступивших знаний, представлений, мотивов, умений, навыков и на базовом уровне не предполагает ее формирования.

Особенно важно формирование базовой личностной физической культуры у студенток, так как они должны противодействовать негативным последствиям имеющейся болезни не только для решения сугубо профессиональных задач, но и для обеспечения реализации важнейшей биологической функции деторождения.

---

# **ГЛАВА 1.**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА**

### **1.1. Здоровье человека и его зависимость от физической культуры личности**

Проблема сохранения и укрепления здоровья людей для сегодняшней России является ключевой. Общественное здоровье характеризуется снижением рождаемости, всплеском смертности, прогрессирующим ухудшением здоровья людей. При этом кризис здоровья населения угрожает национальной безопасности страны (Абдиров Ч.А., 1991; Корчагин В., 1995; Краевский В.В., 1999; Чернышенко Ю.К., 1998; Чермит К.Д., с соавт. 1994, 2007 и др.).

Нельзя сказать, что проблема не осознается государством. В материалах межведомственной комиссии Совета Безопасности Российской Федерации (Охрана здоровья населения России. Вып.1. Материалы межведомственной комиссии Совета Безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения (март 1994 – декабрь 1994), во введении, отмечается, что «... физическое и психическое здоровье человека является непреходящей ценностью. Все аспекты национальной безопасности не имеют смысла, если здоровье населения, среда его обитания резко ухудшаются, если процессы депопуляции и вырождения выходят из-под контроля».

Здесь же, в разделе «О предложениях к концепции национальной безопасности по разделу «Охрана здоровья населения», подчеркивается, что «популяционная»

---

(демографическая и медико-социальная) безопасность в перечне аспектов национальной безопасности (военная безопасность от внешней агрессии, политическая безопасность, экономическая безопасность, экологическая безопасность, социальная безопасность и пр.) занимает центральное место, ибо вне и без народонаселения и достаточного уровня его здоровья все остальные аспекты бессмысленны или стремительно приближаются к нулю».

Оценивая показатели здоровья населения, Совет Безопасности отмечает: «Здоровье населения России находится в опасности. Негативные процессы идут давно, но в последние годы они стали угрожать существованию нации».

Россия по структуре заболеваемости занимает место, свойственное «...странам, находящимся на более ранних стадиях демографической и эпидемиологической революции». «Особую тревогу вызывает состояние психического здоровья населения за последние 10 лет: число инвалидов по психическому здоровью возросло на 30,6%» (Корчагин В., 1995) «Лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. До 40% молодого поколения весеннего призыва 1996 года не могли выполнить низшие нормативы по физической подготовке солдат, 11,5% имели дефицит веса, каждый четвертый из новобранцев нуждался в медицинском контроле по причине ослабленного здоровья и хронических заболеваний. Прогноз: армия в 2005 году сможет призвать не более 450 тыс. человек (в настоящее время 900 тыс. человек)». «Велика заболеваемость и среди взрослых. Людей с психическими расстройствами – около 6 млн. человек. Хронических алкоголиков официальная статистика насчитывает 5 млн., фактически их в несколько раз больше. Наркомания превращает в инвалидов все

---

большее количество людей, главным образом, молодых».

По продолжительности жизни Россия отстает от развитых стран на 10-15 лет. «В 1992 году прирост населения стал отрицательным, а по прогнозу к 2005 году население России сократится почти в 2 раза» (Чистяков В.В., 1996). «Только постарение населения обусловило не менее 21% прироста числа смерти в 1990-1994 гг. Высока распространенность саморазрушающих видов поведения (мягко называемых «вредными привычками») – курят 60% мужчин и 15% женщин в возрастной группе 26-69 лет; потребляется около 14-15 литров алкоголя на душу населения в год...» (Демин А.К., Демина И.А., 1999).

Анализируя причины ухудшения состояния здоровья населения и демографической ситуации в стране, А.К. Демин и И.А. Демина (Демин А.К., Демина И.А., 1999) отмечают некоторые из них:

- длительный предшествовавший период накопления неблагоприятных изменений;
- пренебрежение проблемами охраны здоровья и окружающей среды;
  - просчеты в социальной и экономической политике;
  - перемены в образе жизни вследствие социально-экономических изменений;
- стресс, которому подвергается население (в том числе вследствие военных и этнических конфликтов).

В обобщенном виде источниками угроз здоровью являются:

1. Окружающая среда: 20-25% по данным Совета Безопасности Российской Федерации, 20-40% по данным В.Р. Кучмы (Кучма В.Р., 1999), по данным Денвера (цит. по А.К. Демин и

---

И.А. Демина, 1999) – 19%.

2. Генетические факторы: 15-20% по данным Совета Безопасности; 15-20% по данным В.Р. Кучмы (Кучма В.Р., 1999), 27% по данным Денвера (цит. по А.К. Демин и И.А. Демина, 1999).

3. Деятельность служб здравоохранения (10-15% по данным Совета Безопасности, 10% по данным В.Р. Кучмы, 11% - Денвера).

4. Условия и образ жизни (50-55% по данным Совета Безопасности, 25-50% по данным В.Р. Кучмы).

Таким образом, при всей условности выделенных процентов, учеными и официальными лицами признается, что состояние здоровья зависит от условий жизни и образа жизни. Под образом жизни мы, вслед за В.Р. Кучмой (Кучма В.Р., 1999), понимаем заключение, «характеризующее особенности повседневной жизни людей, охватывающее труд, быт, форму использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей, умения и навыки в области укрепления собственного здоровья...».

Основными составляющими здорового образа жизни являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых и др. Особенно соблюдение ЗОЖ и внимание к его составляющим важны при наличии какого-либо заболевания. Современная концепция ЗОЖ определяет его как осознанное постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального здоровья.

Анализируя теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов, Л.И.

---

Лубышева (Лубышева Л.И., 1992, 1993) отмечает, что физическая культура является составной частью общей культуры и играет важнейшую роль в формировании личности, ее духовного, интеллектуального и физического развития. Именно физическая культура естественным образом соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. «Рассматривая взаимоотношения социальной и биологической сущности человека, следует подчеркнуть их диалектическое единство, взаимосвязь и взаимообусловленность» (Лубышева Л.И., 1996).

Поэтому не случайной является отмечаемая учеными одновременная интеллектуальная, нравственная и физическая деградация.

«В последние годы к интеллектуальному и духовному обнищанию нации добавилась и физическая деградация людей из-за ухудшения здоровья под влиянием неблагоприятной социальной, экологической обстановки, развала системы здравоохранения и физической культуры» (Димов В.М., Паутов В.М., 2000).

Констатация снижения здоровья населения России имеет смысл в том случае, если за ней следует обоснованная система предложений, позволяющих выйти из сложившейся ситуации.

Следует уделить внимание некоторым позициям В.М. Димова (2000), Л.И. Лубышевой (1992, 1993, 1996), Н.Х. Хакунова (1995) и их учеников. «Социально-экономический фактор исторического здоровья этносов, населяющих Россию, – подчеркивают В.М. Димов и В.Н. Паутов (2000), –представляет собой не только экономическую обеспеченность и степень удовлетворения жизненно важных потребностей, но и изменения в социальной структуре, влияющие на формирование и удовлетворение этих потребностей. С развитием

---

научно-технического прогресса изменились характер воздействия экономического фактора и его тенденции. Машины, с одной стороны, облегчили тяжелый физический труд человека, а с другой – обусловили гиподинамию (недостаток движений).

Калорийное питание при недостаточном двигательном режиме привело к избыточному весу, ожирению, массовым сердечно-сосудистым заболеваниям.

Усложнение социальной жизни, ее противоречивость, ускоренность и психическая напряженность способствовали массовым психическим заболеваниям и пограничным с ними состояниям до 75-80% всего населения страны».

Таким образом, главной причиной ухудшения здоровья является отсутствие культуры жизни, культуры двигательной активности, культуры питания, культуры общения.

Духовная и культурная деградация, безусловно, ведет к деградации физической. Таким образом, В.М. Димов (2000) приближает нас к пониманию выхода из создавшейся ситуации, которая сформулирована Л.И. Лубышевой (1992) и к анализу которой мы обратимся ниже. Для определения направления в ходе воздействия на формирование физической культуры личности необходимо рассмотреть, что вкладывается в парадигму «здоровье».

«Человек – предмет изучения многих естественных (биология, антропология, биомеханика, медицина), общественных (социология, экология, история, философия и др.) и естественно-общественных (теория и методика физического воспитания, психология труда и др.) наук. Однако человек в большей степени монополизирован как объект изучения одной наукой – медициной, которая является наукой о человекопатологии» (Брехман И.И., 1987).

---

Медицина главным образом занимается лечением болезней, но излечение болезней приносит здоровье далеко не всегда. Нередко в организме остается след не только от перенесенного заболевания, но и от самого лечения, насыщенного небезразличными для здоровья психическими (нервно-эмоциональный стресс), физическими (тонирующие излучения, токи высокой частоты, ультразвук и пр.), химическими (химиотерапевтические, наркотические и прочие препараты) и биологическими (вакцины, сыворотки) факторами.

Рассмотрим диапазон мнений относительно понятия «здоровье». Б.И. Бутенко (1988) полагает, что основным в определении «здоровье» является проблема реализации программы, заложенной природой в человеке. Он считает, что «здоровье человека – это динамическое состояние, характеризующееся в каждый данный момент непрерывностью развития физических качеств в соответствии с требованиями человеческого общества». Исходя из этого характеристикой здоровья является непрерывность процесса развития функций, а болезнь – дискретностью развития. Можно было бы согласиться с этими доводами, но есть некоторые изъяны в логике определений. Развитие – это векторное поступательное движение. Однако если развитие функций в детском возрасте, бесспорно, то правомерность термина относительно лиц старшего возраста вызывает сомнение.

Также невозможно согласиться с утверждением Бутенко Б.И. о том, что «человек заболевает тогда, когда прекращает всесторонние занятия физическими упражнениями». Во-первых, воздействия физических упражнений (двигательное действие, направленное на решение задач физического воспитания) вполне могут быть заменены трудовыми и бытовыми движениями, во-

---

вторых, прекращение занятий физическими упражнениями или трудовой деятельностью, как правило, являются не причиной, а следствием болезни. Более того, при развитии патологии человек теряет движения в последовательности, обратной их развитию в онтогенезе (вначале сложно-координационные тонкие движения, приобретенные в результате практической деятельности, затем метание, ходьба, сидение), и степень утраты движений может явиться определителем степени тяжести болезни.

«Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные и спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой», - пишет И.И. Брехман (1982).

С ним не согласуется мнение Б.И. Бутенко (1988), который отмечает, что здоровье является динамическим состоянием, и, определяя его как «состояние организма человека, его анатомических, физиологических и психологических характеристик», Б.И. Бутенко считает попытку ряда авторов и Всемирной организации здравоохранения включить в определение понятия «здоровье» социальные факторы некорректной из-за смешения причины и следствия, хотя влияние на здоровье человека социальных факторов им подтверждается.

Группа авторов (Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А., 1996; Солодков А.С., 1996, Чермит К.Д., Аганянц Е.К., 2006 и др.) связывают понятие «здоровье» со способностью адаптироваться к воздействию раздражителей окружающей среды.

Р.Е. Мотылянская (1980) полагает, что методологические подходы к определению здоровья и патологии должны основываться на концепции функциональных систем П.К. Анохина (1980),

---

который рассматривал организм как целостную функциональную динамическую систему. Принцип обеспечивает непрерывную информацию через каналы связи в центр о состояниях и сдвигах основных констант организма.

Исходя из этих предпосылок, Р.Е. Мотылянская (1980, 1982) приходит к выводу, что «здоровье – это индивидуальный диапазон, в пределах которого организм способен правильно реагировать на факторы внешней среды и функционировать в разных условиях жизнедеятельности».

Существует большое разнообразие методов оценки «здоровья». Проблема диагностирования состояния здоровья, являющаяся главной задачей медицины и здравоохранения, вытекает из того, что нужно не оказывать воздействие на болезнь, а воспроизводить здоровье.

Логический анализ понятия здоровья при сопоставлении многочисленных его определений позволяет выделить общие черты. К ним относят непрерывное или длительное поддержание баланса внутренней и внешней среды, активное приспособление к изменениям внешних условий, устранение неблагоприятных воздействий среды, незатрудненное выполнение жизненных функций организма.

В качестве основных биологических компонентов здоровья и в основе сохранности жизни и обеспечения адаптации лежат:

1. Своевременность формирования форм и функций.
2. Устойчивость гомеостатических показателей в состоянии покоя.
3. Сохранение гомеостатических показателей при воздействии внешней среды.

---

Организм человека находится в тесной взаимосвязи со средой обитания. Внешняя среда направляет, регулирует и организует деятельность человека, определяет его существование. Внутренняя же среда создает условия для «свободной и независимой» жизни. Организм формирует сам свою внутреннюю среду, но это формирование происходит под постоянным непрекращающимся воздействием со стороны окружающего мира. Находясь в диалектическом единстве, внутренняя и внешняя среда взаимозависимы и взаимообусловлены.

Анализ различных взглядов на здоровье человека позволяет сформировать дифиницию, в большей степени удовлетворяющую данную работу и, на наш взгляд, в полной мере описавшую понятие.

Здоровье определяется нами как состояние человека, позволяющее ему обеспечить процесс сохранения и развития оптимальной трудоспособности и социальной активности при длительной продолжительности социально-активной жизни.

Исходя из определения можно выделить три ценностных смысла понятия «здоровье».

1) биологический – взаимодействие биологических задатков и социальной деятельности, позволяющее обеспечить совершенство саморегуляции организма, гармоническое развитие физических свойств человека, максимальные для данного возрастного диапазона адаптационные возможности человека;

2) социальный, позволяющий обеспечить оценку состояния здоровья человека за счет выявления его социальной активности, деятельностного отношения к себе и к миру;

3) личностный или психологический, позволяющий оценить здоровье как стратегию жизни человека.

---

Биологические изменения, происходящие в организме, представляют собой лишь основу формирования здорового человека. Здоровый человек часто проявляет себя «как жизнерадостный, оптимистичный, способный обходить жизненные трудности и преодолевать их на пути к цели. Здоровье оказывается необходимым условием, представляющим возможности гармонической реализации всех возможностей и качеств человека» (Солодков А.А., Морозова О.В., 1998).

Соглашаясь с тем, что наше здоровье стало более хрупким, что у человека нет больше той сопротивляемости к боли, усталости, лишениям, что была в предыдущие периоды, следует согласиться и с тем, что предшествующие способы охраны здоровья не могут решить эту задачу в изменившихся условиях. Воздействие на человека должно быть направлено на формирование культуры здоровья личности в рамках общей культуры (Ахтаов Р.А., 1994; Бальсевич В.К., 2000, 2001; Гунажоков И.К., 1995; Кожин В.И., 2002; Курьись В.Н., с соавт., 1999; Куштанок С.А., 2006; Лотоненко А.В., 1998; Лубышева Л.И., 1992, 2000, 2002; Лукьяненко В.П., 2002; Хакунов Н.Х., с соавт. Интернет-ресурс <http://www.adygnet.ru/konfer>; 1994, 1995; Чернышенко Ю.К., 1998, Чермит К.Д., 2005 и др.).

Идея телесной культуры, построенная на методологических принципах связи духовного, чувственного и физического, гарантирующая индивидууму не только хорошее физическое самочувствие и психическое здоровье, но и приближение к гармонии его социального бытия с внутренним и внешним миром, принадлежит Л.И. Лубышевой (1992). Л.И. Лубышева подчеркивает, что поиск и «разработка таких форм организации физкультурно-

---

спортивной деятельности, которые изначально имели бы в своем содержании социально-культурный смысл, являются одной из основных установок концепции физкультурного воспитания».

Усилиями В.К. Бальсевича (2000, 2001), Н.Х. Хакунова (1994, 1995), Курьсь В.Н., с соавт. (1999) разработаны сущность новой парадигмы здорового образа жизни, перспективы ее реализации и подходы к формированию физической культуры различных категорий учащихся и студентов.

Л.И. Лубышева сформулировала и обосновала (1992, 1994, 1996, 2001) принципы формирования физической культуры личности, которые представляют интерес для данной работы:

1. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов (обеспечение тесной взаимосвязи в развитии духовной, чувственно-эмоциональной, интеллектуальной и физической сфер человека).

2. Деятельностный подход к формированию физической культуры (активная деятельность в процессе физического воспитания формирует физическую культуру личности).

3. Вариативность содержания и многообразие форм физического воспитания.

4. Оптимизация воздействия, разумная достаточность физических нагрузок, в соответствии со способностями, мотивацией и уровнем притязаний занимающихся.

По мнению многих авторов (Бальсевич В.К., 1995, 1996, 2002; Бондин В.И., 1997; Чунтыжева З.И., 1997; Апанасенко Г.Л., 1998; Кабаян О.С., 2001; Коваленко Н.В., 2002; Колесов Д.В., 2000; Петленко В., 1998; Петухов С.И., 2001; Рыбачук Н.А., 2002; Чермит К.Д., 1998 и др.), социальный заказ на поиск путей сохранения и развития нации, ее здоровья,

---

трудо­вой, ре­про­дук­тив­ной здо­ровь­ес­бе­ре­га­ю­щей до­ста­точ­но­сти дол­жен быть а­дресо­ван пре­жде все­го пе­да­го­гичес­кой об­щес­твен­но­сти, чле­нам се­мей, ра­бот­ни­кам до­школь­ных уч­ре­жде­ний, школ, сред­них и выс­ших уч­еб­ных за­ве­де­ний, так как имен­но эти лю­ди ост­рее все­го по­ни­ма­ют свою от­вет­ствен­ность за со­ци­аль­ное, пси­хо­ло­гичес­кое и фи­зичес­кое бла­го­по­луч­ие но­вых по­ко­ле­ний.

Сле­ду­ет под­чер­кнуть, что ны­не су­щес­т­вую­щая си­сте­ма об­ра­зо­ва­ния не толь­ко не спо­соб­ствует улу­чше­нию здо­ровья уч­а­щих­ся, но за­час­тую со­дей­ствует его уху­дше­нию за счет не­мыс­ли­мых уч­еб­ных на­грузок, со­про­во­ж­да­ю­щих­ся ре­зким на­ра­ста­нием от­ри­ца­тель­но­го вли­я­ния ги­по­ди­на­мии. Уху­дше­нию здо­ровья де­тей спо­соб­ствует вне­дре­ние ги­ги­ени­чес­ки не­про­ве­рен­ных и не­об­ос­но­ван­ных ав­тор­ских про­грамм.

Спе­ци­фичес­кими па­то­ген­ными фак­то­рами для уч­а­щих­ся яв­ля­ются фак­то­ры ри­ска, свя­зан­ные с ор­га­ни­за­цией их вос­пи­та­тель­но­-об­ра­зо­ва­тель­ной де­я­тель­но­сти: ин­тен­си­фи­ка­ция уч­еб­но­го про­цес­са и со­от­вет­ст­вую­щие ей стан­дар­ты об­ра­зо­ва­ния и вос­пи­та­ния, ос­но­ван­ные на пре­об­ла­да­нии ста­ти­чес­ких на­грузок.

Пе­да­го­гичес­кое со­об­щес­тво по­сто­ян­но осоз­на­ет это и пы­та­ется сфор­ми­ро­вать, оп­ре­де­лить пу­ти вы­хо­да из сло­жив­шей­ся си­ту­а­ции. При­чем се­го­дня на­чи­на­ют пре­об­ла­дать взвешенные техно­ло­гичес­кие под­хо­ды (Бон­дин В.И., Бар­шай В.М., 1997; Де­ми­дова Е.В., 2004; Ка­баян О.С., 2001; Ко­ва­лен­ко Н.В., 2002; Пе­ту­хов С.И., 2001; Ры­бачук Н.А., 2002 и др.), а не эмо­ци­ональ­ные, за­час­тую пе­ре­хо­дя­щие в са­мо­би­че­ва­ние (Ба­зар­ный В.Ф., 1995; Кра­ков­ский В., 1999 и др.), как в 90-е го­ды.

Ос­но­во­по­ла­га­ю­щей иде­ей гу­ма­ни­стичес­кого об­ра­зо­ва­ния

---

является идея самоценности человека, то есть во главу угла ставится конкретная личность, с ее возможностями и потребностями в самореализации и самоактуализации (Бондаревская Е.В., 1995, 1997, 1999; Краевский В.В., 1994, 2000; Лубышева Л.И., Бальсевич В.К., 1994; Сериков В.В., 1994).

Поэтому не случайно резкое усиление течений, направленных на формирование теории и технологии сохранения здоровья при одновременном решении задач обучения и воспитания.

В Законе Российской Федерации «Об образовании» в качестве одного из главных принципов государственной политики в области образования провозглашен гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека. По этой причине обостряется интерес к человеку во всех его сущностях: как биологическому организму, как неповторимой личностной индивидуальности, как к члену социума.

В реализации новой образовательной парадигмы особое место, по мнению К.Д. Чермита (1998) принадлежит формированию здоровьесберегающей системы обучения, при которой актуальными становятся:

- 1) определение содержания и направленности педагогической профилактики;
- 2) разработка адекватной концепции обучения здоровью и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Специалистам в области классической медицины оказалось не под силу решение проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, так как они не знакомы со спецификой воспитательно-образовательного процесса.

Становление человека зависит как от актуализирующихся у

---

него потребностей, так и тех средств, которыми он может удовлетворить эти потребности. В этой связи следует заметить, что в каждом индивиде заложен один и тот же набор биологических, идеальных и социальных потребностей и что среди них нет «плохих» или «хороших» потребностей: плохими или хорошими могут быть только средства, благодаря которым эти потребности удовлетворяются. Отсюда становится ясным, что личностные деформации и негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения являются результатом неблагоприятной для развития индивида социальной среды и, в частности, системы образования.

С точки зрения профессоров И.М. Быховской (1997), Л.И. Лубышевой (1992, 2000, 2002), Матвеева А.П. (1999) и др, – вся система образования должна быть перестроена на основе принципов гуманистической психологии и педагогики. Важнейшими из этих принципов являются: усиление внимания к личности каждого человека как к высшей социальной ценности; превращение ученика из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъекта активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию и самоопределению; демократизация в отношениях преподавателя и учеников; формирование у человека мотивации разностороннего и гармоничного развития.

К числу перспективных направлений в совершенствовании организации физического воспитания детей и молодежи авторы относят переориентацию на возможно более полный учет индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей человека в процессе его физического воспитания,

---

необязательное соответствие содержания физической активности ритмам возрастного развития человека и фундаментальным закономерностям целенаправленного преобразования его физического потенциала. Предусматривается свобода выбора форм и интенсивности занятий, содействующих физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Важное значение придается также существенной переориентации целей и задач физического воспитания. Прежде всего речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование лишь определенных физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, к системе, дающей человеку глубокие знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а также формирующей у него потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом. Другими словами, в качестве главной ставится задача формирования здорового образа жизни и физической культуры личности.

При конкретизации этой задачи необходимо уточнить основные показатели и компоненты здорового образа жизни и физической культуры личности. Таковыми являются:

- отношение личности к своему телу как к ценности;
- характер этого отношения (реальное отношение), предлагающее сознательную, целенаправленную деятельность с целью поддержания в норме и совершенствования своего физического состояния, различных его параметров: здоровья, телосложения, физических качеств и двигательных способностей;

- 
- многообразие используемых для этой цели средств;
  - умение эффективно применять уровень знаний об организме, физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методика их применения;
  - какие ценности личность связывает с телом, одобряемые и реализуемые ею на практике идеалы, нормы, образы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии;
  - степень ориентации на эту заботу; стремление оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличии для этого соответствующих знаний, умений, навыков ценностных ориентаций и т.д.

Также важно избежать односторонности при формировании и совершенствовании физической культуры личности. Это предполагает соблюдение двух условий:

а) формирование и совершенствование как минимум трех компонентов физической культуры: двигательной культуры (культуры движения), культуры здоровья и культуры телосложения (Быховская И.М., 1997; Киселев В.И., с соавт., 1991; Комков А.Г., 2000; Лотоненко А.В., 1998 и др.).

б) формирование и совершенствование не только знаний, но и интересов, потребностей, ценностных ориентаций, а кроме того, умений и навыков, проявляемых человеком в соответствующем поведении, образе (стиле) жизни (Бальсевич В.К., 1991, Виленский М.Я., 1990, 1996, 1999; Лубышева Л.И., 1992, 2000, 2002 и др.).

Следует обратить внимание на формирование у детей и молодежи гуманистически ориентированной физической культуры. Следовательно, в современных тенденциях образования для эффективного управления процессом улучшения состояния

---

здоровья учащейся молодежи необходимым представляется рассмотреть потребностно-мотивационную сферу физического саморазвития.

Известно, что физическая работоспособность человека является важнейшим показателем здоровья. В этой связи наметившееся в последние годы замедление физического развития школьников вызывает большую тревогу. Одна из причин сложившегося положения, по мнению Г.К. Зайцева и М.В. Зинченко (1997), заключается в ущербной перетрансформации потребностно-мотивационной сферы детей, в результате которой снижается их двигательная активность. Отсюда обоснованно возникает интерес к исследованию побудительных оснований физического воспитания и определению путей формирования у занимающихся таких потребностей, которые наиболее благоприятны для их физического развития и здоровья.

Большое значение в формировании созидательного отношения к занятиям физической культурой и спортом имеет мотивация студентов. Исследователями студентам был задан вопрос: «Как бы вы охарактеризовали свое стремление заниматься физической культурой и спортом?». Наиболее значимым мотивом занятий физической культурой и спортом студенты назвали «укрепление здоровья». На втором месте по значимости стоит мотив «интересное проведение свободного времени» (Рыбачук Н.А., 2002). Это требует пристального внимания преподавателей к организации и содержанию занятий. Полученные результаты позволяют обосновать необходимость обращения внимания преподавателей на:

- 1) учет мотивации студентов при проведении занятий;

---

2) дифференцированный подход к работе со студентами, акцентируя внимание на формирование у них нравственных, волевых и других качеств.

В сфере формирования физической культуры личности в самом общем виде можно выделить реализуемые группы ценностей:

- интеллектуальные (знания в области гигиены, физиологии, медицины, физической культуры, связанные с интеллектуальным потенциалом культуры здоровья личности);

- двигательно-деятельностный (физический потенциал личности и общества; уровень физической подготовленности, уровень умственной и физической работоспособности, образцы моторной деятельности);

- педагогические технологии здоровьесбережения (формирования ЗОЖ, физической культуры личности);

- мобилизационные (рациональная организация свободного времени, возможности самовоспитания и самоорганизации стиля жизни, умение противостоять неблагоприятным условиям биологической и социальной среды);

- интеграционные (общественное мнение, материально-техническое и правовое обеспечение, мотивы, интересы, потребности, желание заниматься оздоровительной деятельностью).

В подобной взаимосвязанной структуре ценностей отражены наиболее значимые для жизнедеятельности человека и общества аспекты современного понимания культуры здоровья и ее составной части личностной физической культуры (Бальсевич В.К., 1991, 2002; Быховская И.М., 1993, 1999; Лубышева Л.И., 1992, 1994, 1996, 2001; Матвеев А.П., 1999;

---

Хакунов Н.Х., 1993 и др.).

Л.И. Лубышева рассматривает знания физкультурного воспитания в двух аспектах: «как один из компонентов содержания физкультурного образования, представленный в учебном предмете «физическая культура» в виде дидактически обоснованной системы фактов, понятий, принципов теории физической культуры и как достояние каждого человека, приобретенное во время обучения и для возможного использования в процессе его физического совершенствования или достижения других целей» (1992).

Как замечает Л.И. Лубышева, «одним из решающих условий полноценного интеллектуального воспитания в сфере физической культуры является обогащение людей знаниями, раскрывающими содержание физкультурно-спортивной деятельности, способами ее использования в жизнедеятельности человека, формируя при этом его научные способности, мышление, другие качества ума, используя при этом ценности физической культуры» (1993). Аналогичных взглядов придерживаются В.Н. Курьсь (1998), Лукьяненко В.П. (2002, 2002), Коваль Л.Н. (2004), Труфанова Т.Е. (2002), Глуценко И.А. (2007), Козлов Р.С. (2006) и др.

Образовательное содержание физкультурного воспитания составляет освоение целостного интеллектуального компонента физической культуры в единстве с практическими умениями и навыками.

В связи с этим развитие творческих проявлений человека, в том числе его самообразование и самопознание в сфере физической культуры, является истинной гарантией положительного эффекта физкультурного образования. Чтобы

---

изменить ситуацию физкультурной безграмотности большинства людей необходимо широкое использование интеллектуального воспитания. Это позволит сформировать предпосылки к сознательному обращению человека к ценностям феномена физической культуры.

Другим компонентом, формирующим физическую культуру личности, является двигательный. «Именно двигательному компоненту принадлежит главная роль в развитии физического потенциала человека и формировании его жизненно важных двигательных умений и навыков» (Лубышева Л.И., 1992).

А.П. Матвеев говоря об упорядоченности двигательной деятельности для обеспечения формирования наиболее рациональных способов ее выполнения, призывает активно развивать физические качества и двигательные способности. Автор уточняет механизм двигательной активности с ее культурно-преобразовательным характером. Двигательная активность возможна «в формах, типичных для этой сферы (физических упражнений строго регламентированного характера, физкультурно-игровых и спортивных разновидностей двигательной деятельности), соответствующих сути физического воспитания и способствующих его эффективности» (Матвеев, А.П., 2004).

По мнению Л.И. Лубышевой, концепция формирования телесной культуры должна быть «построена на методологических принципах связи духовного, чувственного и физического развития человека, гарантирующих ему не только хорошее физическое самочувствие и психическое здоровье, но и приближение к чувственному переживанию гармонии его

---

социального бытия с окружающей и своей внутренней природой и со всем внешним миром» (Лубышева Л.И., 1992. С.37).

По мнению известного американского врача К.Х. Купера – патриарха оздоровительной физической культуры – «двигательная активность – вот в чем нуждается наш организм для нормального функционирования, для укрепления здоровья и достижения хорошего самочувствия» (1979. С.120).

А.В. Лотоненко определяет физические упражнения как основной элемент физкультурной деятельности (Лотоненко А.В., 1998).

По мнению Н.Н. Визитея, физические упражнения действительно могут стать процессом развития человеческой телесности, но для этого «необходимо, чтобы эти упражнения стали в известной мере основным делом жизни индивида, смогли, как минимум, воплотить полноценно ее основные смыслы» (Визитей Н.Н., 1989. С.63).

Согласно В.А. Столярову, физические упражнения используются для других направлений педагогического, психологического, эстетического или нравственного воздействия на человека, включенного в двигательную активность: отдыха, развлечения, общения, формирования и совершенствования определенных психических способностей индивида (Столяров В.И., 1993).

Концепция, разработанная В.И. Ляхом и др., в основе которой лежат два уровня физической подготовки человека (базовый и вариативный), может быть наиболее приемлемым вариантом структурного построения процесса воспитания телесной культуры. По мнению авторов, для каждого человека необходимо освоение

---

базовых основ физической культуры. Без базового компонента невозможно успешное приспособление к жизни в обществе и эффективное выполнение трудовой деятельности. Именно базовый компонент должен составлять основу общеобразовательных учебных программ в области физической культуры (Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б., 1996).

Вариативный компонент физической подготовки предполагает учет особенностей контингента занимающихся, их интересов и мотивов, потребностей в сфере физической культуры, переориентацию целевых установок физического воспитания на максимально полное удовлетворение интересов каждого занимающегося, учет его индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей (Лубышева Л.И., Бальсевич В.К., 1994).

Такую переориентацию предлагают авторы В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, (1991) (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., 1995) с целью либерализации, свободы выбора занимающимися форм занятий (в том числе и регламентированных учебными программами дошкольных, школьных и вузовских учреждений), режимов интенсивности и планирования их результативности, возможности беспрепятственного изменения вида физической активности в соответствии с желанием занимающегося.

По мнению Л.И. Лубышевой, «...прежде всего, нужно изменить мышление педагогов, проникнуться идеей коренного изменения в сфере вузовской физической культуры. Только преподаватель, осознавший необходимость работать по-новому, принявший концепцию физкультурного воспитания, способен формировать у

---

студентов ценностное отношение к физкультуре» (Лубышева Л.И., 1992).

Ученые В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных считают необходимым творческий перенос передовых спортивных методик в практику физического воспитания, своеобразную конверсию средств, методов и форм спортивной педагогики (Бальсевич В.К., 1993, 1999; Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., 1993; Лубышева Л.И., Грузных Г.М., 1991).

«Теория, методика, организация и инфраструктурное обеспечение спортивной тренировки – высочайшее культурное достижение человечества» (Бальсевич В.К., 1993). Эта культурная ценность должна стать достоянием широкого круга людей и способствовать их здоровьесформирующей деятельности.

В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева определяют физическую тренировку «как специально организованный процесс развития и совершенствования физического потенциала, согласованного с ритмом естественного развития его двигательной функции» (1993). Авторы подчеркивают возможность грамотного построения тренировки при наличии знаний положений ее теории, богатейшего арсенала средств и методов, позволяющих «целенаправленно развивать различные стороны двигательной функции».

В процессе неспециального физкультурного образования необходимо создавать условия для гармонизации физического и духовного развития студента, постоянно поддерживая его внутреннюю потребность в физическом самосовершенствовании, с последующим принятием физической культуры как личной ценности.

---

Остановимся на приоритете роли социально-психологического компонента физкультурного воспитания в формировании мировоззрения, убежденности и осознанного отношения к освоению ценностей физической культуры.

Потребность в философском энциклопедическом словаре определяется как «нужда или недостаток в чем-либо, необходимом для поддержания жизнедеятельности организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом» (Философский энциклопедический словарь, 1983. С. 318).

По мнению Н.И. Пономарева (1974), потребности стимулируют активную деятельность и выступают в качестве причин поведения.

Потребность является свойством всего живого. Без удовлетворения исходных потребностей невозможно существование ни биологического, ни социального организма. По мнению А.Г. Здравомыслова, «потребность есть выражение необходимости» (Здравомыслов А.Г., 1986).

Формирование потребностей, необходимых для всестороннего развития личности и прогресса всего общества, выступает важной задачей социальной жизни.

Привитие потребностей, по мнению Б.Н. Воронцова [93], есть реальный путь формирования сознания молодого человека, которое изменяется вслед за изменением потребностей.

Психологи указывают на интерес как на следующее звено в побуждении к деятельности. А.Г. Здравомыслов считает его причиной действия или поступка (1986).

По утверждению Д.В. Колесова, «наличие в механизме эмоционального подкрепления при осуществлении потребностного

---

цикла самостоятельного источника энергетизации – наряду с энергией потребностного возбуждения – имеет важное жизненное значение, особенно если учесть возможности тонкой дифференциации эмоциональной сферы, что позволяет ей эффективно и вместе с тем гибко вмешиваться в процесс достижения потребностного результата» (Колесов Д.В., 1987).

А.В. Лотоненко (1998), говоря о потребностях, включающих в себя мир человеческой культуры, подчеркивает взаимосвязь удовлетворенности потребностей человека от взаимодействия с окружающей средой, последняя включает в себя мир человеческой культуры. Непременное условие их удовлетворения – человек с соответствующими средствами, способами, знаниями и умениями.

Придавая важнейшее значение эмоциям как одному из значимых механизмов запуска деятельности, Д.В. Колесов отмечает: «Эмоция, возникшая в связи с данной ситуацией, позволяет человеку более гибко строить свои отношения с данным объектом и в подобных ситуациях в будущем, при повторных контактах, а также поддерживать деятельность, протяженную по времени, требующую длительных усилий» (Колесов Д.В., 1987. С. 75).

Рассматривая ценности физической культуры, Л.И. Лубышева указывает на важнейший эмоциональный фактор в их освоении – получение быстрого эффекта от физкультурно-спортивных занятий (2002).

Таким образом, в педагогическом процессе становится важным создание условий, способствующих использованию средств, несущих чувственный заряд предстоящих и выполняемых действий; когда он выходит за рамки субъективности и становится в потребностном цикле объективным фактором социально-педагогического

---

воздействия.

Как подчеркивают многие ученые (А.Г. Здравомыслов 1986; В.М. Выдрин 1987; Выдрин В.М., Лотоненко А.В., 1991 и др.), проблема человеческих потребностей является исходной в теориях, объясняющих активную творческую деятельность людей.

Андреева Г.М. (1997) рассматривает потребность, принадлежащую человеку как субъекту деятельности, поэтому субъективные характеристики человека находят свое выражение в тех формах, в которых потребность трансформируется в процесс ее осознания каждой личностью. По мнению Б.Н. Воронцова (1990), данное суждение объясняет характер потребностей как деятельности. На основе определенных потребностей складываются многие феномены сознания индивида (идеалы, убеждения, знания, логическое мышление в потребностно-мотивационную сферу включают сознание и нижние этажи психики, область подсознательного (Столяренко Л.Д., 1997).

Б.Н. Воронцов (1990) делит потребности на разумные и неразумные. Материальные потребности (заклученные в материальных вещах, результатах деятельности) открывают перспективу для развития духовных, а удовлетворение последних способствует облагораживанию первых. А.В. Лотоненко связывает удовлетворение разумных потребностей с подлинной свободой студента. «Необходимость» и «свобода» интегрируют и переходят друг в друга. Потребности выступают для индивида как нужда в его полном, свободном, всестороннем развитии (1998).

Формирование личности как общественно полезной для общества всегда протекает в деятельности.

По мнению Ю.М. Николаева, деятельность в этом процессе

---

«является ведущей в формировании человека, ибо только через деятельность он удовлетворяет свои потребности и передает накапливаемый опыт» (1996).

Наиболее развернутая теория деятельности была разработана в отечественной психологии А.Н. Леонтьевым (1975, 1981, 1983, 2000). «Именно тот момент представляется исключительно важным, когда мотив деятельности, – писал А.Н. Леонтьев, – может, сдвигаясь, переходить на предмет (цель) действия, в результате этого действие превращается в деятельность. Именно этим путем и рождаются новые деятельности, возникают новые отношения к действительности» (Леонтьев А.Н., 1983).

Этот процесс составляет ту конкретно-психологическую основу, на которой возникают изменения ведущей деятельности и, следовательно, переходы от одной стадии развития к другой. По мнению автора, схема «потребность – деятельность – потребность» реализует лишь идею материализма потребностей, потому уступает другой: «деятельность – потребность – деятельность» (Леонтьев А.Н., 1975).

Далее он подчеркивает: «Личность не может развиваться в рамках потребления, ее развитие необходимо предполагает смещение потребностей на созидание, которое одно не знает границ» (Леонтьев А.Н., 2000).

По мнению В.М. Выдрина, «деятельность людей должна быть всегда целенаправленной, исходить из их потребностей, интересов, чувства долга, которые, в свою очередь, определяются общественными условиями и уровнем индивидуального культурного развития человека». (Выдрин В.М., 1987).

А.Н. Леонтьев называет мотивом деятельности предмет

---

потребности – материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении. По мнению автора, сам процесс является мотивом игрового действия.

Любая потребность может проявлять себя во множестве мотивов. Подчеркивая отличительные черты мотивов, Лотоненко А.В., В.И. Воропаев, М.М. Чубаров (1990) обращают внимание на них как на побудителей деятельности, характеризующих важные особенности человека.

Визитей Н.Н. (1997) отмечает разнообразие мотивов спортивной деятельности, ее эмоциональность, эвристические возможности для проявления самостоятельности и инициативности и считает это важным средством воспитания «нового» человека.

Фельденкрайс М. (1999) определяет направляющим вектором в проявлении двигательной активности следующие мотивы: физического совершенствования, дружеской солидарности, должествования, соперничества, подражания, спортивной, процессуальной, игровой, комфортности.

Таким образом, рассматривая деятельность студента в области физической культуры, мы будем иметь в виду ее целенаправленность, наличие предварительной идеальной схемы.

Укажем на эффективность проявлений «цепочки» социально-психологического компонента в процессе физической культуры в зависимости от:

- качества учебно-воспитательного процесса;
- его образовательного потенциала;
- уровня сформированного позитивного общественного мнения о физической культуре.

---

## **1.2. Понятия «социализация», «базовая культура», «физическая культура личности», «базовая физическая культура личности»**

Известно, что воспитание – не только организованный процесс в рамках учебно-воспитательного учреждения. Воспитание – это и социальная функция, то есть подготовка молодежи к жизни в обществе. В последние полвека проблемами социализации занимаются, кроме социологов и философов, специалисты по педагогическим теориям. За рубежом возникает ряд концепций социализации личности. Основные проблемы, которые в них разрабатываются, таковы: в чем состоит сущность, специфика социализации, каковы ее научно-методологические основы, как она соотносится с образованием, воспитанием, каковы институты и факторы социализации, как влияют теории социализации на практику школы, собственно педагогические процессы.

Проблема социализации личности стала особенно актуальной во второй половине 20 века, так как выросло число факторов, оказывающих влияние на формирование молодого поколения, и это влияние стало многосторонним и противоречивым: НТР, урбанизация, кризис семьи, молодежная субкультура, общая дегуманизация общества потребления, агрессивность СМИ и т.д. – все это делает процесс воспитания весьма сложным. Социализация в самом широком толковании – это «комплексный процесс интеграции индивида в общественные структуры», это процесс усвоения личностью норм, правил, ценностей, принятых в обществе, а также социальных ролей, выполняемых каждым в жизни (Смелзер Н., 1994). В ходе социализации личность приспособляется, адаптируется к выполнению своих

---

социальных функций, поэтому социализацию называют «вторым, социокультурным рождением человека».

Перед педагогами возникает проблема: как скоординировать разнонаправленные факторы и институты общества, чтобы создать оптимальные условия формирования человека. В западной социологии и педагогике есть попытки создать общую, междисциплинарную теорию социализации, которая означала бы важный поворот в теории воспитания. Единой теории социализации, однако, нет. Имеются три концепции, которые отличаются преимущественно трактовкой процесса социализации, пониманием ее целей: это адаптивная модель социализации, гуманистическая модель и комплексная социализация, совмещающая обе позиции.

Адаптивная, а также функциональная, «жесткая» социализация разрабатывалась в рамках социологии структурного функционализма Т.Парсонса (Parsons T., 1951, 1966, 1971) и др. (Sztompka P., 1971, Malinowski B.A., 1960; Radcliffe-Brown A.R., 1952; Дюркгейм Э., 1991, 1995).

Общество, в соответствии с взглядами данных ученых, представляет систему со структурой социальных слоев, институтов, норм взаимодействия и т.д., где каждый элемент социальной системы выполняет свои функции. Система стремится к равновесию и стабильности. Одним из механизмов, обеспечивающих стабильность, является социализация. Ее суть в воспроизводстве людей, удовлетворяющих требованиям общества. Поэтому целью социализации является выработка требуемого поведения, личность, усвоившая нормы и выполняющая свои обязанности, функции. Сторонники этого подхода считают одним

---

из главных свойств адаптированной личности конформность, относительно некритическое принятие социальных установлений, следование стандартам. Одни считают, что такая адаптация происходит в основном стихийно, неуправляемо; другие полагают, что ее следует организовывать, координировать и контролировать действие всех субъектов и институтов социализации: школы, семьи, СМИ, сверстников, общин по месту жительства и пр. В этом проявляется сциентистски-позитивистская ориентация, вера в решение всех проблем на основе науки, вера в возможность построения системы, управляющей и контролирующей развитие человека в обществе.

В 70-е годы функциональная социализация подвергается критике и в качестве альтернативы обосновывается «мягкая», личностная социализация, суть которой ближе всего выражена в гуманистической педагогике.

В первой половине 20 века эта концепция, обоснованная Дж. Дьюи (1859-1952) получила в педагогике название педоцентризма, и прагматизма (Дьюи Дж., 1921, 1922, 1923, 1925, 1930, 1948). Она представлена и в «свободном воспитании» периода педагогических поисков начала 20 века, в педагогике М. Монтессори (Монтессори, 2006, В.А. Доскин, Ю.Е. Вельтищев Интернет – ресурс: <http://nature.web.ru> Бойд У., 1925) и Вальдорфской школе Р.Штайнера (Загвоздкин В.К., 1998).

Дж. Дьюи в создании своей теории воспитания основывался на философии прагматизма, главное понятие которой – опыт, дело. Это значит, что человек в своей деятельности опирается на собственный опыт. Объективное научное знание, нравственные нормы не имеют всеобщего значения законов и правил. Они только

---

инструменты для анализа человеком ситуации и принятия решений, ведущих к успеху. Личный успех – вот критерий науки, роли знаний и нравственности. Истинно и нравственно то, что ведет к успеху. Понятия: опыт, природные «инстинкты» и интересы ребенка, развитие способностей в деятельности, обучение через деятельность – это главные категории педагогики Дж. Дьюи. Он критиковал традиционную школу за догматическую, авторитарную позицию учителя, объяснительно-репродуктивные, словесные методы обучения, рассчитанные на память и воспроизведение, невнимание к личности ученика. Дж. Дьюи положил начало педоцентризму: педагогика все свои категории (цели, содержание, методы обучения) должна определять, исходя из интересов, потребностей ребенка. Ребенок – центр учебного процесса, а не учитель и школьный предмет. Это было действительно новым шагом в педагогике, суть которой в том, что взрослые помогают детям в их спонтанной деятельности получать знания и развиваться.

В середине 20 века обнаружилось, что академический уровень знаний школьников, а также их нравственное развитие невысоки, что считалось следствием прагматизма. Во второй половине 20 века концепция получила развитие в работах А.Н. Маслоу, К. Роджерса и др. (Maslow A.H., 1962, Роджерс К., 1984, 1986, 1994).

Они создали в психологии направление – гуманистическая психология, принципы которой были распространены на образование. В педагогических работах это получило название гуманистическая педагогика, неопедоцентризм.

Научно-техническая революция требовала повысить уровень знаний, интеллектуального и нравственного развития. Представители гуманистической психологии шли в своих взглядах

---

на личность ученика от критики технократической концепции обучения, бихевиоризма, технологии обучения за то, что эти концепции рассматривают личность ученика как часть технологической системы, набор поведенческих реакций, предмет манипуляций. Гуманистическая психология понимает личность как сложную, индивидуальную цельность, неповторимость и высшую ценность, которая обладает иерархией потребностей в безопасности, любви, уважении и признании. Высшей потребностью личности является потребность в самоактуализации – реализации своих возможностей (Маслоу А.Н., 1966). Большинству людей свойственно стремление стать внутренне состоявшейся, актуализирующейся личностью.

«Полноценно функционирующий человек», по К.Роджерсу (1986), осознает свои чувства, потребности, открыт для всех источников знания, способен выбирать из возможных вариантов поведения то, что отвечает его природе, обладает ответственностью. Он открыт для изменения и готов к личностному росту, саморазвитию. Здесь и далее нетрудно увидеть «следы» прагматизма и педоцентризма Дж. Дьюи: опора на опыт, следование природе, своим интересам, неприятие нивелирующего влияния общества, школы.

В психолого-педагогической работе с учениками, в психотерапевтической помощи родителям и учителям К. Роджерс (1984) определяет ряд принципов и приемов оказания развивающей помощи, поддержки ребенка. Один из главных принципов – безусловная любовь, принятие ребенка таким, какой он есть, положительное отношение к нему. Ребенок должен знать, что его любят и принимают независимо от его проступков. Тогда он

---

уверен в себе и способен позитивно развиваться, в противном случае развивается неприятие ребенком себя, происходит формирование в негативном направлении. Гуманистический учитель, по К. Роджерсу (1984), должен обладать двумя главными свойствами: эмпатией и конгруэнтностью и быть самому актуализирующейся личностью. (Конгруэнтность – это искренность в отношениях с учениками, способность оставаться самим собой и открытым к сотрудничеству. Эмпатия – способность понимать, чувствовать состояние другого, выражать это понимание).

Представители гуманистической психологии считают, что педагог, стремящийся к обучению, центрированному на обучающемся, должен придерживаться таких правил в педагогическом отношении:

1. Демонстрировать доверие детям.
2. Помогать обучающимся формулировать цели, стоящие перед группами и индивидуумом.
3. Исходить из того, что у обучающихся есть мотивация к учению.
4. Выступать для учащихся как источник опыта по всем вопросам.
5. Обладать эмпатией – способностью понимать, чувствовать внутреннее состояние, личность ученика и принимать его.
6. Открыто выражать свои чувства в группе, уметь придать личностную окраску преподаванию.
7. Владеть стилем неформального общения с учениками.
8. Обладать положительной самооценкой, проявлять эмоциональную уравновешенность, уверенность в себе, жизнерадостность.

---

К достоинствам гуманистической педагогики относится прежде всего внимание к внутреннему миру обучающегося, ориентация на развитие личности посредством учения и общения; во-вторых, поиск новых методов, форм и средств обучения и взаимодействия с учащимся. Однако гипертрофия этих же черт превращает их в недостатки. Нельзя строить воспитание и обучение исключительно на интересах и самостоятельности детей и на культивировании уникальности личности. Это ведет к снижению уровня знаний учащихся и роли взрослых в воспитании, представляет моральную и социальную опасность.

Анализируя это, ученые решают вопрос о том, что предпочтительнее: жесткое управление развитием личности или свободное воспитание. В первом случае есть опасность подавить личность, во втором – не обучить и не воспитать. Стремление науки найти оптимальные подходы к воспитанию заставляет искать пути сближения обеих ориентаций. Еще в 70 годы состоялся симпозиум по этой проблеме, выдвинувший тезис «социального развития человека как активного организатора своей собственной окружающей среды» (из предисловия Е.И. Исениной к книге К.Роджерса «Взгляд на психотерапию. Становление человека». М., 1994, с. 19). Оба течения признали такие качества личности, как эмпатия, стремление к самоактуализации и др. Бихевиоризм, наряду с подкреплением, использует методы гуманистической психологии: рефлексия чувств, теплое принятие ребенка психологом. Гуманистическая психология стремится к более четкой операциональности методов взаимодействия с клиентом, что в педагогике значит более направленное воздействие на ученика.

Неопозитивизм, или новый гуманизм, как философско-

---

педагогическая концепция имеет своей основой классический позитивизм и его современные направления, и школы. Для неопозитивизма характерно отрицание спекулятивных философских теорий об общих вопросах бытия и ориентация на конкретные научные (эмпирические) знания. Социальные науки, к которым относится и педагогика, должны использовать те же научные методы, предполагающие опытную проверку, что и науки о природе. Особая сфера интересов неопозитивизма – это специфика научного знания, его логика, структура, развитие. Воспитание анализируется с этих позиций. Оно должно быть освобождено от мировоззрения, идеологии и основано на рационалистическом мышлении, научно-эмпирических данных, проверяемых и объективных.

Педагогика неопозитивизма отрицательно относится к идеологизации воспитания, выступает против манипулирования человеком, давления на личность. Задачей школы считается интеллектуальное развитие, формирование в сознании «познавательных конструкций», с помощью которых развивается рационально мыслящий человек, сам избирающий характер поведения, которое, впрочем, не должно вести к конфронтации с миром и в то же время должно быть свободным (Брунер Д., 1962, 1983, 2008 и др.).

Для неопозитивизма характерен культ знания, рациональной интерпретации мира, интеллектуального развития личности. Это является философской основой для разработок процесса обучения как исследования, объясняя тягу к наукоемким информационным технологиям обучения. Не случайно одно из его направлений и названий – сциентизм (science – наука). Сциентистский подход

---

сказывается и на анализе процесса воспитания. По мнению ученых, нравственное развитие зависит от способности личности к моральным суждениям. Социализация понимается как процесс саморазвития человека, поиск им своих возможностей, их реализация. Предполагается, что подросток в процессе социализации проявляет активность, выражающуюся в «педагогическом самоуправлении», самореализации. Задача социализации – формировать не «послушного» функционера, а критическую, автономную личность. Однако такая позиция ведет к другой крайности: от конформизма в первой модели – к личности, уважающей только свое Я, согласно второй модели.

В связи с этими крайними подходами появляется необходимость разработать нечто объединяющее обе позиции; так возникает «комплексная социализация». Цель такой социализации ученые полагают в формировании «позитивно-критической» личности. От человека требуется выполнение норм общества, ролевого функционирования в нем и вместе с тем признается стремление к индивидуальному росту, внутренней свободе. Необходим человек, способный активно и сознательно взаимодействовать с другими и с окружающей реальностью в целом. Надо признать, что эта дилемма общего и личного в поведении человека всегда была актуальной, но особенно остро стоит сейчас в сложных социокультурных, нравственных, экологических условиях постиндустриального общества в разных странах.

К концу 60-х годов интерес к данной проблеме стали проявлять и отечественные ученые. Введение в отечественной науке Б.Д. Парыгиным в 1967 году понятия «социализация»

---

вызвало негативные отзывы некоторых авторов, которые предлагали заменить его другим – формирование личности, воспитание и др. Но уже в следующих работах ученый доказывал правомерность рассмотрения социализации как самостоятельной проблемы. Здесь он рассматривал социализацию как весь многогранный процесс очеловечивания личности, включающий в себя как биологические предпосылки, так и непосредственно само вхождение индивида в социальную среду (Парыгин Б.Д., 1971, 1978).

Впоследствии все больше авторов начинают осознавать явные противоречия между реальными человеческими ценностями и утверждавшимися в программных документах партии. Проблемы социализации подвергаются серьезному анализу, делаются попытки разграничить категории «личность» и «человек».

Проблеме личности как субъекта деятельности и общения, целостности процесса ее становления посвящены работы А.А. Бодалева (1987, 1989, 1993, 2001), Л.С. Выготского (1984, 1991), А.В. Петровского (1982, 1992, 1993) и др.

Несомненную значимость представляли работы философов, педагогов и психологов Ю.И. Кривова (2003), Б.Ф. Ломова (1984), Кона И.С. (1978, 1979, 1988, 1982, 1967), Мудрика А.В. (1991, 1999), Фельдштейна Д.И. (1999), К.А. Абульхановой-Славской (1989, 1999, 1991), которые внесли большой вклад в формирование научного понимания процесса социализации.

Очень полезной для создания отечественной концепции социализации оказалась идея о личности как об индивидуальном уровне общественного бытия, разработанная К.А. Абульхановой-

---

Славской. В своих работах автор отводит главную роль в социализации личности не столько тому, что ее окружает, сколько тому, что для нее более актуально и значимо (1989, 1991).

Значительный вклад в разработку и популяризацию исследований проблемы социализации в нашей стране внес И.С. Кон. Рассматривая социализацию и как философ, и как социальный педагог, и как этнограф, он убедительно доказал автономизацию процесса социализации, обосновал взаимодействие социализации с воспитанием, образованием и развитием. В своих работах автор убедительно выступал против тоталитарных подходов в педагогике (1978, 1979, 1988, 1982, 1967).

И.С. Кон писал: «Многозначный термин «социализация» обозначает совокупность всех социальных процессов, благодаря которым индивид усваивает и воспроизводит определенную систему знаний, норм, ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Социализация включает в себя не только осознанные, контролируемые, целенаправленные воздействия (воспитание в широком смысле слова), но и стихийные, спонтанные процессы, так или иначе влияющие на формирование личности» (Кон И.С., 1988).

Таким образом, все вышеупомянутые концепции социализации по осмыслению ее сущности можно разделить на два основных направления:

- социализация рассматривается через понятие «адаптация» как процесс вхождения человека в социальную среду и ее приспособления к культурным, психологическим и социологическим факторам;

---

- социализация – процесс самоактуализации «Я-концепции», самореализации личностью своих потенций и творческих способностей.

Социализация личности происходит при определенных условиях. По мнению А.В. Мудрика (1997, 2000), которое нами разделяется, можно выделить три основных условия социализации:

- стихийное взаимодействие человека с окружающей средой, относительно направляемое обществом или государством;
- процесс влияния на те или иные возрастные, социальные, профессиональные группы людей;
- процесс относительно целенаправленного и социально контролируемого воспитания (семейного, религиозного, социального).

Важнейшей функцией социализации является формирование развитых личностей, которые смогли бы передать будущему поколению свои знания, приобретенные личностные качества, освоенные личностные смыслы. Именно социализация «дает возможность с помощью специфических средств и способов получить «личностный прирост» всего общества, в социальных пространствах которого и происходит таинство воспроизведения и дальнейшего развития национальных культур, этнических ценностей, ментальных структур...» (Каган М.С., 1974).

В процессе социализации развитие личности происходит по мере решения человеком ряда задач, которые объективно встают перед ним на каждом возрастном этапе. Эта идея была предложена известным американским ученым Э. Эриксоном (1996).

---

Затем она была уточнена российским психологом Л.И. Анцыферовой; «На всех ступенях становления личность формируется и развивается, решая жизненно важные, социально детерминированные, все более усложняющиеся задачи: познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые, коммуникативные, мировоззренческие. Каждая стадия ставит индивида перед новым типом задач» (Анцыферова Л.И., 1981).

Придерживаясь этой позиции, А.В. Мудрик условно выделил три группы задач каждого этапа социализации: естественно-культурные, социально-культурные и социально-психологические.

Естественно-культурные задачи подразумевают достижение на каждом возрастном этапе определенного уровня физического и полового развития, которое характеризуется некоторыми нормативными различиями в тех или иных регионально-культурных условиях (различные темпы полового созревания, эталоны мужественности и женственности в различных этносах и регионах и т.д.).

Социально-культурные задачи связаны с познавательными, морально-нравственными, ценностно-смысловыми задачами, которые специфичны для каждого возрастного этапа в конкретном социуме в определенный период его истории.

Социально-психологические задачи – это становление самосознания личности, ее самоопределение, самоактуализация и самоутверждение, которые на каждом возрастном этапе имеют специфическое содержание и способы их достижения (Мудрик А.В., 1994).

Говоря о задачах, которые должна решать целенаправленная социализация, нельзя не коснуться понятия

---

«воспитание», стоящего рядом с понятием «социализация».

Воспитание – одна из центральных категорий педагогики. Однако общепринятого определения воспитания нет, что доказывает его многозначность. Воспитание можно рассматривать и как процесс, и как деятельность, и как общественное явление, и как воздействие, и как взаимодействие и т.д.

Анализируя литературу (Ямбург Е.А., 1995, 2000; Пидкасистый П.И., 1960; Подласый И.П., 1996 и др.), можно заметить четыре основных подхода к определению объема понятия «воспитание»:

- воспитание в широком смысле, которое подразумевает воздействие на личность общества в целом (отождествление с социализацией);
- воспитание в широком педагогическом смысле предполагает целенаправленное воспитание, осуществляемое всей системой учебно-воспитательных учреждений;
- воспитание в узком педагогическом смысле сводится к воспитательной работе с целью формирования у детей определенных взглядов, убеждений и качеств;
- воспитание в еще более узком значении заключается в решении конкретных воспитательных задач (например, воспитание определенного качества).

Традиционно целью воспитания принято считать всестороннее и гармоничное развитие личности человека. Эта цель является идеалом, к которому всегда будет стремиться общество в целом и система образования и воспитания в частности. Более конкретную цель современного воспитания предлагает Е.В. Бондаревская, которая видит ее в формировании человека

---

культуры. Человеком культуры автор считает гуманную, свободную, духовную и творческую личность (Бондаревская Е.В., 1999, 1995, 1999).

Мы согласны с мнением О.С. Газмана, который считает целью воспитания «дать каждому школьнику базовое образование и культуру, и на их основе предоставить условия для развития тех сторон личности, для которых есть наиболее благоприятные субъективные условия (желания, способности, потребности, индивида) и объективные возможности семьи, школы, общественности» (1989, 2000).

Культура отражает, хранит и передает индивидуальное начало в рамках данного социума.

«Ядро культуры обеспечивает хранение и трансляцию от поколения к поколению информации, правил и норм, гарантирующих историческую воспроизводимость и самоидентичность социума. Ядро культуры вырабатывается веками и обретает устойчивость и прочность социокультурно – генетического аппарата. Оно определяет и способ реагирования социума на инновации, следовательно, обеспечивает адаптационные механизмы, возможность приспособления к меняющимся условиям материального и духовного бытия данного сообщества» (Анисимов С.Ф., 1988). Эти слова доказывают, что современная отечественная педагогика ставит в центр воспитания культуру личности как отражение на индивидуальном уровне ядра культуры.

Иначе говоря, культура личности является основным определяющим понятием процессов воспитания и социализации.

Исследования проблемы социализации значительно изменили

---

представления о воспитательных воздействиях, которые стали рассматриваться не как изолированные социальные действия, а как специфическая часть всей совокупности общественных влияний на развитие личности.

Вопросами различных аспектов воспитания занимались многие зарубежные и отечественные ученые, но нас больше интересуют мнения авторов, которые рассматривали воспитание через призму социализации.

Так, Г.М. Андреева (1965) считает, что воспитание представляет собой часть процесса социального становления человека, а именно – сознательное и целенаправленное воздействие на личность, социальную группу со стороны отдельных личностей, коллективов, представляющих субъект воспитательной деятельности, которые ставят перед собой цель: выработать у воспитуемых определенные социальные качества.

Вот как рассматривает два этих понятия И.П. Подласый. По его мнению, социализация есть процесс усвоения социального опыта, освоение и присвоение общественных отношений. Для нее характерны две стадии: становление и развитие личности.

Процесс воспитания автор понимает как процесс формирования личности, включающий в себя как целенаправленное воздействие извне, так и самовоспитание личности. Под целью воспитания он понимает формирование личности, нужной и полезной обществу (Подласый И.П., 1996).

Считая воспитание своеобразным механизмом управления процессом социализации, Е.Н. Шиянов определил, что воспитанию присущи две основные функции. Первая заключается в упорядочении всего спектра влияний на личность

---

(физических, социальных, психологических и др.), вторая – в создании условий для ускорения процессов социализации с целью развития личности. В соответствии с этими функциями воспитание позволяет преодолеть или ослабить отрицательные последствия социализации, придать ей гуманистическую ориентацию, востребовать научный потенциал для прогнозирования и конструирования педагогической стратегии и тактики (Шиянов Е.Н., 1991). Схожую концепцию развития личности предлагают Е.В. Бондаревская и С.В. Кульневич (1999), понимая процесс как наращивание физиологических, психических и социальных новообразований за счет освоения человеком внешнего и внутреннего потенциала возможностей.

Анализ роли, места, условий, механизмов и факторов социализации и воспитания обучающихся позволяет сделать вывод о том, что социализация – это совокупность социальных процессов, помогающих человеку усваивать (адаптировать) готовые формы и способы социальной жизни и вырабатывать собственные ценностные ориентации в направлениях самоактуализации, самореализации.

Таким образом, хотя понятие социализация и близко к понятию воспитание, общие теории социализации молодежи все же позволяют учителям шире взглянуть на проблемы формирования детей. Учителя в массе «школоцентричны», а взгляд на школу как на часть социальной системы, институт социализации позволяет им осознать границы ее возможностей, что помогает лучше реализовать образовательные и воспитательные цели во взаимодействии со всеми социализирующими факторами.

Естественным развитием теории социализации является

---

концепция педагогики свободы и педагогической поддержки, автором которой является Олег Семенович Газман (Газман О.С., 1989, 1995, 1990). Он впервые обращается к педагогическому потенциалу сознания как главной ценности образования. Учитывая, что сознание представляет собой целостное личностное образование, включающее в себя «образ мира», «образ мыслей» и «образ Я», автор небезосновательно полагает, что именно эти категории «наиболее точно характеризуют личность как субъекта сознания... сознание творит деятельность, а значит, и самого человека» (Газман О.С., 1995).

Данный подход может быть принят в качестве принципа организации лечебной физической культуры, ибо деятельность при выполнении физических упражнений, неосознанная и неправильно применяемая, может не только снизить качество воздействия, но, и может обеспечить отрицательный эффект. Таким образом, выбор фундаментальной основы системы ЛФК должен быть обеспечен через осознанную и мотивационную двигательную деятельность.

Логика развития концепции свободы и педагогической поддержки приводит к новому пониманию вопроса об «объекте» и «предмете» образования. В гуманистической педагогике объектом воздействия не может выступать ни отдельная личность, ни класс, так как при этом появляется факт некоего педагогического насилия. Им являются предметы, явления, символы, модели, ситуации, ценности, деятельность, отношения и др. В случае с ЛФК объектом образования являются физические упражнения, физическая культура как явление, ее модели и способы применения для достижения эффекта, ценности физической культуры, отношение к средствам физического воспитания, обеспечивающим

---

самостоятельную деятельность по формированию личностной физической культуры.

Содержание воспитания составляют научные факты, понятия, теории о природе, обществе, человеке, то есть знания, на которых базируется общественный опыт, ценности, нормы, идеалы, а также способности, навыки, умения, привычки поведения. Иначе говоря, предметом формирования являются чувства, сознание, отношения, оценки, поведение обучающегося. В настоящее время смена концепции воспитания вызывает изменения в содержании воспитания. Согласно новому подходу к воспитанию в России, целью воспитания должно быть формирование базовой культуры личности как основы для дальнейшего развития. Напомним, что базовая культура включает в себя культуру жизненного самоопределения, труда, общения, семейных отношений, экономическую, политическую и правовую, интеллектуальную, нравственную, экологическую, художественную и физическую культуру. (Газман О.С., 1991).

Базовая культура личности, в соответствии с подходами О.С. Газмана означает наличие у человека свойств, качеств, ценностных ориентаций, позволяющих ему развиваться в гармонии с общественной культурой (Газман О.С., 1989). Однако данное О.С. Газманом определение хотя и верно, по сути, но не исчерпывает всего многообразия, охватываемого дефиницией явлений, что заставляет обратиться к анализу ее содержания.

Феномен понятия «базовая культура личности» состоит из трех самостоятельных и одновременно взаимосвязанных понятий: «базовость», «культура», «личность».

Современному пониманию явления «культура»

---

предшествовала длительная история. История культуры представляет собой историю становления человека, выделения его из мира природы и формирования человеком как биосоциального существа.

Во всем многообразии современных научных школ, по-разному трактующих понимание культуры, возможно выделить два основных подхода.

Согласно одному из них (Баллер Э.А., 1987; Злобин Н.С., 1980; Межуев В.М., 1977, 1979 и др.) (12; 30; 52; 50; 51), культура рассматривается как личностный аспект человеческого бытия, как развитие сущностных сил человека, его духовного богатства – этот подход в теории культуры принято называть социологическим. В рамках данного подхода получила большое распространение концепция социально-ценностной сущности культуры (Межуев В.М., 1987, Анисимов С.Ф., 1988; Чавчавадзе К.З., 1984 и др.).

Например, К.З. Чавчавадзе под культурой понимает «мир воплощенных ценностей, преобразованную сообразно им природу человека и его среду – мир орудий его материальной и духовной деятельности, социальных институтов и духовных достижений» (Чавчавадзе К.З., 1984).

Сторонники другой точки зрения рассматривают культуру как способ и результат человеческой деятельности (Каган М.С., 1996, 1998; Давидович В.Е., Жданов Ю.А., 1979; Маркарян Э.С., 1969, 1983 и др.). Такой подход к пониманию культуры называют деятельностным. В науке существуют попытки синтезировать эти два подхода.

Так, Л.К. Круглова дает следующую дефиницию культуры: «Культура – это исторически конкретная система способов и

---

результатов развития сущностных сил человека, функционирующая в целях удовлетворения потребностей общества, отдельных социальных групп, личности» (Круглова Л.К., 1995).

Сторонники деятельностного подхода к культуре выделяют, как правило, культуру духовную и культуру материальную (Исаев И.Ф., 1992; Голованова Н.Ф., 1996). Приверженцы социологического подхода указывают на целостность культуры; поскольку развитие самого человека, его творческих сил, отношений является внутренним стержнем культуры, то и культура целостна по отношению к человеку как субъекту общественной деятельности (Маркарян Э.С., 1972).

Научные изыскания по поводу понятия «культуры» многообразны и многоаспектны, но очевидным представляется тот факт, что культура как социальный феномен существует не автономно, как самостоятельное явление, не «рядом» с обществом или «внутри» него, а выступает как характеристика всей совокупности свойств общества или отдельных его сторон.

В контексте настоящего исследования нас интересует конкретная категория «культура личности». В научной литературе очень часто понятия культура и личность рассматриваются в неразрывном единстве. «Личная культура индивида, – пишет Я. Щепанский, – это совокупность его личных образцов поведения, его методов деятельности, продуктов этой деятельности, его идей и мыслей» (Щепанский Я., 1969).

О.С. Газман полагает, что «культура личности – это комплекс характеристик (знаний, качеств, привычек, способов достижения задуманного, ценностных ориентации, творческих успехов), который позволяет ей жить в гармонии с общечеловеческой,

---

национальной культурой, развивать и общество, и индивидуальное своеобразие своей личности» (Газман О.С., 1989). В.С. Библер понимает личность «как некую регулятивную идею бытия индивида в культуре, как идею обретения, реализации, актуализации ... своего духовного мира» (Библер В.С., 1997, 1991).

Усматривая прямую зависимость индивидуальной культуры от культуры социума, отметим, что культура общества несводима к сумме индивидуальных культур членов этого общества, а индивидуальная культура не является механическим срезом с культуры общества. Вместе с тем, культура личности не только некий результат воздействия культуры социума, но и источник ее развития. Культура – это антропологический феномен, считает М.М. Бахтин. Без человека, воспринимающего культуру и ведущего диалог с ней, она существовать и развиваться не может. Процесс выбора индивидом духовных ценностей, образа мышления, обретение личностного образа М.М. Бахтин называет культурной идентификацией (Бахтин М.М., 1979). «Человек обретает свою духовную сущность, становится частью человечества, постигая культуру и творя ее», – считает Е.В. Бондаревская (1995).

Поскольку педагогика изучает те явления действительности, которые обуславливают развитие человеческого индивида в процессе целенаправленной деятельности общества, то культура в педагогике должна рассматриваться как мера усвоения и использования личностью достижений общества и как среда, в которой происходит развитие личности, при этом культуру личности следует понимать как результат вышеуказанных процессов (усвоение, использование, развитие). Происходит воспроизводство системы культуры на уровне единичного. Можно сказать, что

---

именно культура делает человека человеком. Индивид становится человеком, членом общества, личностью по мере социализации, то есть освоения знаний, языка, символов, ценностей, норм, обычаев, традиций своего народа, своей социальной группы и всего человечества. Уровень культуры личности определяется ее социализированностью – приобщением к культурному наследию, а также степенью развития индивидуальных способностей.

Роль и место базовой культуры личности исследуется разными науками, все они рассматривают направления базовой культуры в контексте целостного развития личности (Н.В. Смирнова, О.С. Газман, И.С. Кон, Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова и др.).

О.С. Газман считает, что «базовая культура личности – это необходимый минимум способностей человека, его ценностных представлений и качеств, без которых невозможна как социализация, так и оптимальное развитие генетически заданных дарований личности» (Газман О.С., 1989, 1990).

Е.Н. Шиянов и И.Б. Котова отмечают, что базовая культура личности включает культуру жизненного самоопределения и культуру труда; политическую и экономико-правовую, духовную и физическую культуру; культуру межнационального и межличностного общения. Базовая культура личности – это система знаний и умений (Шиянов Е.Н., 1991; Шиянов Е.Н., Котова И.Б., 1995).

При определении основы какого-нибудь явления принято использовать термины «база», «ядро», «фундамент». В культурологии, например, используют термин «ядерные образцы» (Психология. Словарь, 1990). При этом образец – это объект любой природы, с которым человек (индивид, совокупность индивидов) соотносит

---

какие-либо элементы своего сознания и (или) поведения. Образцы «лежат в основе» или «фундируют». Образцы, не фундируемые с другими образцами, но сами фундирующие их, называются ядерными. Ядерные образцы фундируют периферийные образцы. В своем большинстве являются элементарными, то есть неразложимыми шаблонами.

Применительно к нашему исследованию, говоря о «базовости культуры», мы имеем в виду некий базовый минимум, «некоторые внешние и внутренние общекультурные предпосылки, необходимые для здорового, неантагонистического существования человека и окружающей его среды, условия их гармонического развития» (Под ред. О.С. Газмана, Л.И. Романовой, 1989). Речь не идет о некоем равном количестве тех или иных личностных качеств, поскольку невозможно оценить уровень культуры людей, исходя из их умственных способностей и психофизических особенностей, скорее всего, возможно говорить о «ядерных образцах», которые составляют стержень, основу культуры личности. Совокупность «ядерных образцов» и является, на наш взгляд, базовой культурой личности.

Это обстоятельство имеет важное значение для данной работы. Если под базовой культурой личности понимается «совокупность ценностных ориентаций и свойств личности, позволяющих ей развиваться в гармонии с общечеловеческой культурой и приобретать социальную и профессиональную устойчивость» (Шиянов Е.Н., Котова И.Б., 1995), то это означает наличие некоторого обязательного минимума ориентаций, личностных свойств, значит, навыков и умений в таких направлениях, как культура деятельности, интеллектуальная

---

культура, этическая культура, правовая культура, эмоциональная культура, физическая культура, культура здорового образа жизни, культура межнационального общения, информационная культура.

Для изучаемого нами вопроса здесь важно выделить два момента:

- в силу того, что речь идет о свойствах личности, рассматриваться должна не физическая культура вообще, а физическая культура личности;
- вероятно, что при определении совокупности личностных свойств, знаний, навыков и др. следует выделять часть, которая является базовой.

Исходя из данных двух предпосылок можно говорить о задаче физического воспитания по формированию базовой физической культуры личности.

Рассмотрим, что понимается под дефиницией «физическая культура личности» для последующего определения возможности использования «базовая физическая культура личности».

Исходя из того, что существуют разнообразные подходы к осознанию феномена «физическая культура личности», рассмотрим некоторые из них, т.е. представим понимание дефиниции «физическая культура личности» разными учеными (табл. 1).

Под физической культурой личности Н.Х. Хакунов (1995) и др. понимают результаты, достигнутые в физическом совершенствовании человека, и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.

**Таблица 1.**

**Поле мнений по дефиниции физическая культура личности**

Дефиниция	Содержание	Источник
Физическая культура личности	Результаты, достигнутые в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.	Хакунов Н.Х., 1995; Хачатуров В.Н., 2005.
	Качественное, системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляемое в разнообразных	Виленский М.Я., 1999.
	Органичное единство ценностных ориентаций, мотивационно-потребностной сферы, физического совершенства	Труфанова Т.Е., 2002.
	Качественное, системное и динамическое новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом	Ильинич В.И., 1990.
	Целостное, многоуровневое и многокомпонентное образование, включающее в себя мотивационно-ценностный, ориентационный, операциональный, энергетический, оценочный компоненты, а также педагогическую философию учителя, мыследеятельность в режиме методологической рефлексии как внутренний план сознания и детерминированное	Скобликов Т.В., 2000.

---

Физическая культура личности, по М.Я. Виленскому (1990), – это качественное, системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющееся в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

В качестве интегральной цели физического воспитания, по мнению Т.Е. Труфановой (2002), выступает физическая культура личности как органичное единство ценностных ориентаций, мотивационно-потребностной сферы, физического совершенства и практической деятельности.

Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамическое новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни, считает В.И. Ильинич (1987).

Как видим из поля мнений по дефиниции «физическая культура личности», разные авторы с разных сторон рассматривают данную категорию: с одной стороны, как структурные компоненты (Труфанова Т.Е., 2002), с другой – как достигнутые результаты физического развития и подготовленности и использование их в повседневной жизни (Ахтаов Р.А., 1994).

Более целостный подход в определении данной категории, опирающийся на фундаментальные исследования личности в психологии, мы находим у Бальсевича В.К., 1991 и М.Я. Виленского (1999). Авторы рассматривают «физическую культуру личности», с одной стороны, как структурные компоненты, с другой – как

---

достигнутые результаты физического развития и подготовленности и использование их в повседневной жизни. Физическая культура личности, по мнению Т.В. Скобликовой (2000), – это целостное, многоуровневое и многокомпонентное образование, включающее в себя мотивационно-ценностный, ориентационный, операциональный, энергетический, оценочный компоненты, а также педагогическую философию учителя, мыследеятельность в режиме методологической рефлексии как внутренний план сознания и детерминированное свойствами интегральной индивидуальности.

Сущность физической культуры личности студентов понимается нами как качественное, системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющееся в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Рассматривая проблему феномена «физическая культура личности», следует обратиться к ее внешнему и внутреннему компонентам. Внешний компонент физической культуры личности определяется контурами социальной физкультурной деятельности личности; ее творческим самораскрытием, общением и реализацией ценностных ориентаций в этой сфере. Внутренний компонент определяет функционирование сознания, диалектику связи потребностей и способностей в сфере физической культуры. Его содержательная направленность выражается в системе отношений к избирательно предпочитаемым явлениям, суждениям, позициям, действиям и поступкам (Матвеев Л.П., 2004; Ю.М.

---

Николаев, 1996 и др.) в физкультурной деятельности, которая лежит в основе формирования физической культуры личности, выделяют внешнюю и внутреннюю структуру. Внешняя структура характеризуется взаимосвязью, взаимозависимостью и взаимопроникновением ее видов, их соподчиненностью. Внутренняя структура физкультурной деятельности отражает устойчивую взаимосвязь компонентов, связанных с возникновением того или иного ее вида с последующим образованием вида физической культуры.

Как отмечает А.П. Матвеев (2004), в формировании физической культуры личности, исходя из философской методологии, должна учитываться диалектическая взаимосвязь общего, особенного и единичного. Общее отражает закономерные процессы становления физической культуры, обусловленные индивидуально-психологическими особенностями и социальной средой, жизненным опытом, программно-целевой направленностью физкультурной подготовки, а также уровнем постановки учебно-воспитательного процесса.

Фактически, здесь речь идет о базовом компоненте физической культуры. Особенное определяется региональными, местными условиями, традициями развития общей и физической культуры, отраженными в педагогических отношениях, формах и содержании процесса формирования физической культуры, степени развитости учебно-материального, методического обеспечения, то есть это региональный компонент физической культуры. Единичное раскрывает конкретные особенности процесса образования и воспитания, самообразования и самовоспитания, учитывающих индивидуальную неповторимость

---

личности, ее самоопределение в культуре физической и опирающихся на свободу выбора путей, форм, методов и средств включенности в нее; на ее связь с перспективной жизненной и профессиональной программой деятельности. Можно говорить о том, что единичное составляет личную физическую культуру.

Рассматривая роль и место физической культуры в формировании личностных качеств человека, В.А. Марищук и Н.В. Романенко (1990) отмечают влияние физических упражнений не только на кондиционные и координационные качества, здоровье, но и на постижение смысла физического воспитания, эстетику физических упражнений, на выработку устойчивых привычек к регулярным занятиям физическими упражнениями. «Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно, гуманистическими функциями, возможностями развития целого рода основ духовности человека».

Возможности физической культуры активно воздействовать на духовные и физические стороны развития человека и позволяет использовать физические упражнения в качестве основного средства формирования физической культуры личности и тем самым способствовать формированию общей личностной культуры человека.

Существуют и иные подходы к разработке принципов и условий формирования физической культуры личности, например, М.Я. Виленский (1990), согласно фундаментальному исследованию проблемы формирования физической культуры личности, выявил следующие:

- 1) гуманизация, усиливающая внимание к личности каждого

---

занимающегося как высшей социальной ценности, определяющая формирование качеств и свойств личности, которые развивают ее самостоятельность и общественную активность, работоспособность и способность к общению, ориентируют на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни;

2) деятельностный подход, нацеливающий личность на активную реализацию принятых ею индивидуальных и коллективных программ физического и профессионального совершенствования, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

3) дифференциация и индивидуализация, создающие условия для наиболее полного проявления личностью возможностей и способностей в свободно избранных видах и формах физкультурно-спортивной деятельности;

4) целостность, определяющая такой уровень организации учебно-воспитательного процесса, при котором стимулируется развитие личности в целом, взаимосвязь всех направлений воспитания, ориентация на общекультурное и профессиональное развитие;

5) непрерывность и преемственность, предполагающие систематическую и целенаправленную деятельность по формированию физической культуры личности;

6) творческий подход, развивающий познавательные и творческие возможности, способствующие включенности в процесс физического самообразования и самосовершенствования;

7) системный подход к формированию физической культуры личности, отражающий качественную сторону взаимосвязи ее компонентов;

8) профессиональная направленность образовательно-

---

воспитательного процесса, ориентирующая его цели, задачи, содержание, формы организации на программно-целевую подготовку специалиста;

9) связь теории и практики в структуре и функционировании образовательно-воспитательного процесса, обеспечивающая единство развития физической культуры и профессионально ориентированной деятельности.

Рассматривая ориентацию на личность как ориентацию на структуру личности, Е.В. Бондаревская и Кульневич С.В. (1999) выделяют следующие группы тактических принципов построения отношений учителя с учениками:

- принцип учета направленности личности, ее отношений, черт, интересов, потребностей, мотивов деятельности (принцип самосовершенствования, принцип самореализации в творчестве, принцип готовности к ответственным действиям, принцип самоуважения);

- принципы учета социально-профессионального опыта (принцип учета поведения, принцип учета привычек, принцип развитости общения, принцип учета профессиональных умений, принцип учета развитости аудиовизуальной культуры);

- принципы учета индивидуальных психических процессов;

- принципы учета типологических свойств личности;

- принцип учета половых и возрастных различий;

- принцип учета особенностей характера и свойств нервной системы.

Из числа перечисленных принципов особого внимания требует первая группа в силу того, что в предшествующей системе

---

воспитания они либо не могли появиться, либо находились в субдоминантном, частном положении. Особенно это касается принципа готовности к ответственным действиям и принципам самоуважения.

В своей работе педагог должен, согласно первому принципу, создавать условия, при которых любая деятельность рассматривается как ответственный, осознанный и самостоятельный шаг. То есть каждый занимающийся должен владеть информацией о своем состоянии, о своих обязанностях, знать свои действия и реализовывать их сознательно.

Относительно второго принципа Е.В. Бондаревская и С.В. Кульневич (1999) справедливо замечают, что «... человек не станет уважать других людей, если не научится уважать себя». В этой связи актуализируется направление физического воспитания по формированию позитивного самоотношения, которое слабо разработано, но имеет важнейшее значение при формировании физической культуры личности занимающихся в группах АФК.

Как видим, мнения ученых в своей основе близки по содержанию и в то же время взаимодополняемы. На наш взгляд, это обусловлено тем, что определенное влияние на осмысление данных позиций оказали исторические перемены в обществе, а также расширение знаний в области теории и методики физической культуры, психологии, педагогики, философии.

Анализ литературы позволил нам выделить основные педагогические условия, обеспечивающие успешное формирование физической культуры личности в процессе непрерывного образования: 1)

---

программно-целевая сущность учебно-воспитательного процесса; 2) опора на культурологический подход; 3) субъект-субъектный педагогический процесс; 4) учет структурного взаимодействия и единство целевого, мотивационно-потребностного, содержательно-операционального, психофизиологического и оценочного компонентов; 5) единство формирования знаний, умений, навыков, убеждений, ценностных ориентаций, мировоззрения; 6) комплексное воздействие на интеллектуальную, эмоционально-волевою и деятельностьную сферу личности; 7) учет индивидуально-психологических особенностей личностного развития занимающихся; 8) развитие творческой индивидуальности в физкультурно-спортивной деятельности; 9) использование развитой системы внутриколлективных и межколлективных отношений; 10) профессиональная направленность учебно-воспитательного процесса; 11) планирование, организация, контроль и корректирование в движении к заданному уровню развития физической культуры личности; 12) моделирование, конструирование собственного образовательного маршрута; 13) обеспечение позитивного самоотношения занимающихся.

Успешное формирование и становление физической культуры личности возможно, на наш взгляд, если оно опирается на следующие педагогические положения, предложенные М.Я. Виленским (1990):

- физическая культура является органической частью сбалансированной системы педагогических воздействий на деятельность учащейся молодежи;

- реализация деятельностного подхода осуществляется на протяжении всего периода обучения с учетом личностных особенностей обучающихся на основе постоянного и активного

---

развития их инициативы и творчества;

- интенсивность ее формирования повышается в той мере, в какой формируются ценностные ориентации на физическую культуру, обогащается эмоционально-волевая и практически действенная сферы личности;

- физическая культура становится актуальным фактором становления личности, если она приобретает личностную ценность, а для этого важно формирование потребностно-мотивационной сферы;

- интенсивность формирования потребностей и интересов, определяющих физкультурно-спортивную активность учащейся молодежи, повышается, если физкультурно-спортивная деятельность обогащается опытом их общения;

- при формировании отношения обучающихся к предметной и деятельностной стороне физической культуры учитывается степень сложности избранного для овладения объекта, наличие познавательных психофизических и коммуникативных возможностей личности для их адекватной реализации и получения личностного ценного результата;

- регулярное информирование обучающихся информацией об их достижениях в сфере физического и духовного совершенствования в процессе физического воспитания;

- физическая культура воспринимается как один из способов реализации жизненных планов, т.е. можно вести речь об образе жизни;

- системообразующей основой физического воспитания студентов является профессиональная направленность, вокруг которой конструируется и на которую опирается вся система учебных и внеучебных занятий в период обучения;

---

- раскрытие тесной связи физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной ориентацией личности для студентов является важнейшим условием усиления их познавательной активности и устойчивой деятельности в ней;

- физическое воспитание выступает в единстве с идейно-политическим, экономическим, трудовым, нравственным, эстетическим воспитанием;

- важнейшим свидетельством эффективности процесса физического воспитания является процесс физического самоопределения, самоактуализации, самовоспитания, саморазвития и самосовершенствования.

Следуя логике нашего исследования, рассмотрим формы, в которых реализуется процесс становления физической культуры личности. Они различаются по специфике задач, по охвату занимающихся, по особенностям объектов отношений (Бальсевич В.К., Виленский М.Я., Выдрин В.М., Лубышева Л.И., Матвеев Л.П., Николаев Ю.М., Лотоненко А.В., Н.Х. Хакунов и др.). По специфике задач: ориентированные на познавательное изучение и восприятие физической культуры (физкультурно-спортивные зрелища, тематические вечера, викторины и др.); направленные на творческую деятельность (организация физкультурно-спортивной деятельности среди студентов, учащихся школ и др.); обеспечивающие управление процессом физического образования и воспитания (планирование, регулирование, учет учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности и др.); по охвату занимающихся – массовые (для студентов в масштабе вуза), групповые (для студентов на факультете, курсе), мелкогрупповые (по выбору, в процессе занятий по круговой тренировке, по видам заболевания в спецмедгруппах и т.п.), индивидуальные; по

---

особенностям объектов отношений – в быту, во взаимоотношениях, в учебной и внеучебной, педагогической и общественной деятельности, в средствах коммуникаций и др.

Понятие «базовая» в теории и методике физического воспитания не является новым явлением. Некоторые авторы данный термин связывают с физической культурой (Сулейманов И.И., Еременко Н.Г., 1987; Лукьяненко В.П., 2002). Другие же связывают ее с содержанием программ физического воспитания и распределением состава применяемых средств (Касымбекова С.И. // Интернет – ресурс [http: lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru); Лях В.И., Зданевич А.А., 2006; Наталов Г.Г., 2005).

Третьи связывают ее с целевой установкой применения базовых упражнений (Букин Ю.И. // Интернет-ресурс [http:festival.Iseptember.ru/2005-2006](http://festival.Iseptember.ru/2005-2006)).

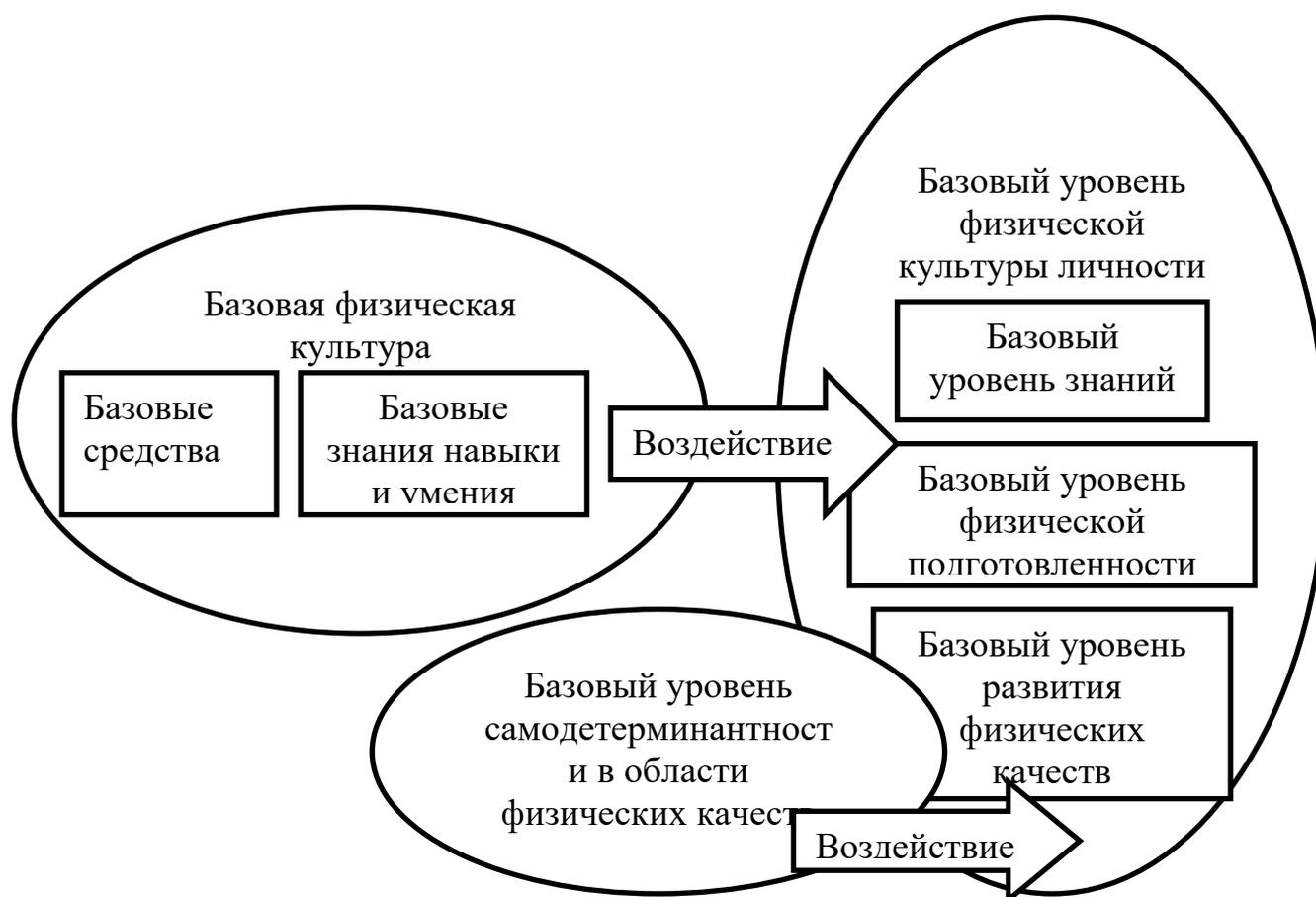
Так, в частности, В.П. Лукьяненко (2002) пишет «Базовая физическая культура – это основа общегосударственного стандарта образовательной подготовки в сфере физической культуры». Освоение базовых основ объективно необходимо и обязательно для каждого школьника, вне зависимости от того, чем бы он ни хотел заниматься в будущем, какой он национальности, в каком регионе живет, каковы его индивидуальные особенности «Базовая часть является обязательной». Не очень понятно, при чем в этом случае национальная принадлежность, но в остальном мысль автора ясна. Государственная политика, выражающаяся через стандарт, требует усвоения базовых знаний, базовых умений, двигательных качеств и др. Исходя из этого становится понятно, почему автор считает базовую часть важной в социальном и педагогическом плане. «В социальном плане освоение базовых основ позволяет удовлетворить конкретные исторические потребности общества в достижении оптимального уровня

---

физкультурной образованности, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья учащихся». Не ясно в позиции В.А. Лукьяненко только одно: в совокупности перечисляемые результаты определяют основу физической культуры личности, но почему этот факт игнорируется?

К исправлению данного упущения вплотную подходит Н.Н. Симонова (Симонова Н.Н., 2003), отмечающая: «В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования».

Несмотря на некоторые расхождения в применении термина «базовый», на наш взгляд, все подходы верны. Именно совокупность этих подходов позволяет проследить цепочку появления базовости в теории физической культуры (рис. 1).



**Рис. 1. Базовый уровень понимания ценностей физической культуры**

---

Состав базовых средств и базовых знаний представляет собой базовую физическую культуру. Однако базовая физическая культура представляет собой лишь составной компонент физической культуры, поэтому ее воздействие приводит не к формированию личностной физической культуры, а лишь к формированию базовых ее составляющих.

Здесь же следует отметить еще одно уже устоявшееся, на наш взгляд, существенное заблуждение. Одним из важнейших условий осуществления процесса физического воспитания является дифференцирование состава средств, методов и задач в зависимости от возраста и половой принадлежности.

Естественные изменения, происходящие в организме, вызывают необходимость изменения состава средств, формируемых знаний, навыков и умений. Следовательно, содержание базовой физической культуры изменяется, вызывая изменения и базовой личностной культуры. Исходя из этого, считаем возможным применение термина «базовый» не только относительно школьников, но и студентов, взрослых и др. категорий населения.

При определении содержания и иерархии, составляющих базовой физической культуры личности, важными представляются позиции, выдвигаемые В.Н. Курысем и его учениками. В частности, в одной из концептуальных статей этой школы (Курысь В.Н., Сляднева Л.М., 2004) авторы подчеркивают, что «... в качестве предмета антрополога - педагогического познания выступает определенный феномен существования, рассматриваемый в контексте образования в форме... непрерывности, т.е. в онтогенезе».

Для изучаемого явления имеют принципиальное значение еще три позиции данных авторов:

1. «Современное представление об образовании в области

---

физической культуры актуализирует его рассмотрение как социально детерминированное культурное телесно-двигательное становление человека, обретающего через отмеченное свой высоко организованный человеческий образ, обусловленный имеющимся состоянием физически культурного бытия».

2. «... образование (имеется в виду образование в области физической культуры – примеч. автора) рассматривается не как однозначно заданное приближение к обусловленному и необходимому телесно-двигательному образцу, в котором воплощается понимание физической сущности человека, а как непрерывная реализация телесно-двигательных возможностей человека, его модифицированная актуализация и самореализация в пространстве физической культуры и культуры общества в целом».

3. «Важнейшим директивным элементом концепции является формирование интеллектуального компонента физической культуры занимающихся как средства познания себя как биологического вида, неременного условия осознания жизненной важности занятий физическими упражнениями, овладения основами построения собственных технологий телесно-двигательного совершенствования. Ибо провозглашаемый в качестве главного фактора физического воспитания специально организованный процесс адаптации к физическим нагрузкам, основанный на закономерностях тренировки, в определенной степени нивелирует фактор образованности индивидуума в области физической культуры, чем снижается его личная, интеллектуальная роль в процессе телесно-двигательного совершенствования. Идея самосовершенствования, безусловно, прогрессивна, но в органической связи с целенаправленным, непрерывным, организованным процессом образования в области физической культуры».

---

В приведенных цитатах подтверждается социальная детерминированность и изменчивость базовой физической культуры личности, определяется целевая установка ее формирования и даются ориентиры содержательного наполнения процесса.

Кроме того, следует обратить внимание на место, которое в анализируемой концепции уделяется самосовершенствованию как главному компоненту личностной культуры и роли знаний, познания.

Всвязи с ролью, которая отводится В.М. Курьсем, нужно подчеркнуть следующее. В книге одного из выдающихся ученых-философов в области педагогики С.И. Гессена «Основы педагогики. Введение в прикладную философию», изданной в 1923 году (Гессен С.И., 1995), оспаривается принадлежность теории физического воспитания к педагогике на основании недостаточной роли, которую играют в этом процессе знания.

«Будучи отделом гигиены в широком смысле этого слова, физическое воспитание выходит за пределы образования как типового. Теория двигательного воспитания поэтому не только не есть отдел педагогики, понимаемой как теория образования, но, напротив, она указывает границы этой последней» (с. 362).

«Физическое воспитание, поскольку оно не есть нравственное, художественное и хозяйственное образование тела, но имеет свою самостоятельную задачу, есть предмет не столько образования, сколько гигиены в широком смысле этого слова. Теория физического воспитания относится, таким образом, к группе медицинских дисциплин, составляя часть широкого понятия теории гигиены». Приведенные цитаты доказывают длительное существование оппозиции известной теории П.Ф. Лесгафта о физкультурном образовании. Оппозиция существует и в современной теории физического воспитания. При этом зачастую в противоположные

---

«лагеря» попадают ближайšie соратники и коллеги. В частности, среди выступающих за усиление прогресса развития физического в процессе физического воспитания находится один из ведущих отечественных теоретиков В.К. Бальсевич (1993, 2000). Среди тех, которые ратуют за обеспечение комплексности воздействия физических упражнений, ведущие позиции занимает одна из учениц В.К. Бальсевича – Лубышева Л.И. (Лубышева Л.И., 1992, 1993, 1996, 2000, 2002).

На наш взгляд, оба эти направления имеют право на существование. Однако уровень стремления стать педагогической наукой, следует признать, прежде всего зависит от отношения к знаковому компоненту.

Первыми к этой проблеме как к составному базового образования в области физической культуры обратились В.Н. Курьсь и В.П. Лукьяненко.

Лукьяненко В.П. (2002) считает, что «одним из наиболее серьезных недостатков существующей системы общего среднего образования в области физической культуры является откровенное и систематическое изменение образовательного содержания учебных занятий содержанием из других форм физического воспитания – ОФП, тренировочных, лечебной физической культуры...» и «факт подобной деградации учебной дисциплины... воспринимается в школе и в обществе как нечто само собой разумеющееся».

Подобный подход, с одной стороны, игнорирует то обстоятельство, что любой процесс физического воспитания осуществляется с помощью основного и специфического средства, каковым являются физические упражнения, а их построение в виде формы определяется конкретными задачами. С другой стороны,

---

чрезмерное внимание знаниевому компоненту выхолащивает суть процесса физического воспитания, на которое указывал С.И. Гессен. Это становится другим предметом, может, и максимально приближенным к педагогике.

Подход, обоснованный в работах В.Н. Курьсы, более сбалансирован и соответствует потребностям формирования культуры физической с применением основного средства физического воспитания. Таким образом, подход соответствует требованиям теории физического воспитания как педагогической науки и как гигиенической науки (Курьсь В.Н., 1998; Курьсь В.Н., Сляднева Л.М., 2004).

Резюмируя изложенное выше, следует подчеркнуть, что в данной работе мы рассматриваем основные понятия следующим образом:

Социализация – процесс усвоения личностью норм, правил, общественных ценностей и социальных ролей.

Социализация в области физической культуры – процесс усвоения личностью знаний, навыков, умений, норм и правил поведения в процессе физического воспитания, общественных ценностей физической культуры, социальных ролей, исполняемых личностью в сфере физической культуры.

Базовая культура личности – результат социализации, определяемый в соответствии с наличием у человека обязательного минимума качеств, ценностей, способностей, навыков, умений, знаний, сформированностью норм и правил поведения, позволяющих развиваться в соответствии с требованиями общества. Ориентация компонентов базовой культуры личности обеспечивается по таким направлениям, как культура деятельности, интеллектуальная культура, этическая культура, правовая культура, эмоциональная

---

культура, физическая культура, культура здорового образа жизни, культура межнациональная.

Физическая культура личности – результат социализации в области физической культуры, многокомпонентное личностное образование, характеризующееся высоким уровнем понимания ценностей физической культуры, образованностью и активной деятельностью в сфере физической культуры, позволяющей обеспечивать хорошее здоровье, высокий уровень физической подготовленности и работоспособности.

Ведущими компонентами физической культуры личности являются коммуникативный, гнессеологический, ценностно-ориентировочный, самодетерминирующий, деятельностный.

Базовая физическая культура личности – результат социализации в области физической культуры, многокомпонентное личностное образование, определяемое в соответствии с наличием у человека обязательного минимума знаний, норм и правил поведения в процессе физического воспитания, понимания ценностей физической культуры, самодетерминирующей двигательной активности, позволяющей соответствовать основным требованиям общества по показателям здоровья, уровня физической подготовленности, работоспособности.

Требования к базовой физической культуре личности изменяются в зависимости от этапа онтогенеза и индивидуальных возможностей, что требует определения порядка и содержания процесса дифференцирования.

---

### **1.3. Особенности физического воспитания студенток, занимающихся в специальных медицинских группах**

«Социально-экономическое положение в настоящее время в России привело к снижению жизненного уровня населения страны, ослаблению инфраструктуры здравоохранения, образования и культуры, что заметно повлияло на положение подрастающего поколения, на возможности их жизнеобеспечения, развития и социализации. Значительное повышение прожиточного минимума, социальное неблагоустройство привели к резкому снижению общей культуры людей, в том числе и культуры отношения к своему здоровью» (Основные направления государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации до 2000 года, 1995).

По данным П.А. Виноградова (1997), за последние 10 лет в России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, а число здоровых выпускниц уменьшилось с 21,6% до 6,3%, т.е. больше чем в три раза. Число девушек, имеющих хронические заболевания, увеличилось с 43,9% до 75%. Соответственно, такой низкий уровень здоровья носительниц генофонда представляет реальную угрозу для будущего нации.

По официальным данным Минздрава России, из 6 млн. подростков, прошедших профилактические осмотры в возрасте от 15 до 17 лет, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания. При этом распространённость заболеваний, ограничивающих выбор профессии, достигает 30% (Виноградов П.А., 1997).

Трудности в экономической, социальной, экологической сферах российской жизни выдвинули ряд проблем перед социальными

---

институтами, в том числе и перед системой профессионального образования. Одна из них связана с сохранением и укреплением здоровья населения, с приобщением молодёжи к физической культуре.

За последние 10-15 лет уровень состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития выпускников школ ухудшился, и, как следствие тому, 85% абитуриентов высших учебных заведений имеют отклонения в состоянии здоровья (Кернер В.В., Маринич В.Я., Тушина О.Ю., 1998). Учёные отмечают, что на первом месте в структуре заболеваний – заболевания опорно-двигательного аппарата. Второе место занимают патологические изменения нервной системы и органов чувств, в первую очередь, патология органов зрения. На третьем месте – заболевания органов пищеварения.

Значительно увеличилось количество студентов, освобождённых от практических занятий по физическому воспитанию. В связи с этим учёные считают, что необходимо активизировать теоретические знания студентов о заболевании и возможностях реабилитации с использованием традиционных и нетрадиционных средств физической культуры и медицины.

Одной из основных причин роста заболеваемости среди учащейся молодёжи является прогрессирующий дефицит двигательной активности, обусловленный учебными нормативами в образовательных учреждениях на протяжении всего периода обучения. Это отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, уровне физического развития и двигательной подготовленности (Базарный В.Ф., 1995; Бондин В.И., Баршай В.М., 1997; Глуценко И.А., 2007; Ипатов А.А., 2003 и др.). Эта проблема обостряется еще больше

---

для учащихся с отклонением в состоянии здоровья, отнесенных к специальным медицинским группам (Чермит К.Д., с соавт., 2003; Псеунок А.А., с соавт., 1999; Ахтаов Р.А., 1994; Евсеев С.П., 1988 и др.).

Анализ данных медицинского осмотра студентов первого курса, проведённый А.Л. Маринченко (1978) в Московской сельскохозяйственной академии, позволяет констатировать ежегодный рост числа первокурсников, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

К наиболее распространённым заболеваниям относятся нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и, как правило, слабую физическую подготовленность. Это объясняется тем, что многие из них в школе занимались физической культурой нерегулярно или освобождались от занятий вообще. Автор также отмечает, что после прекращения регулярных занятий и тренировок на старших курсах резко возрастает число студентов с отклонением в состоянии здоровья, в два-три раза увеличиваются пропуски учебных занятий по болезни.

В соответствии с вышеизложенным, учебным заведениям всех уровней необходимо более полно использовать возможности физической культуры, способствующей решению задач укрепления здоровья населения, повышение двигательной активности, уровня физического развития и подготовленности, воспитания здорового образа и стиля жизнедеятельности всех субъектов образовательного процесса.

Особого внимания требует организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами,

---

имеющими различные отклонения в состоянии здоровья. Такие студенты на основании медицинского обследования относятся к специальным медицинским группам и занимаются физическими упражнениями по облегчённой программе с учётом характера заболевания. Как правило, у таких лиц из-за длительного щадящего режима и низкой двигательной активности до поступления в вуз наблюдается недостаточное развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости. Это влечёт за собой снижение общей работоспособности и адаптационных способностей.

Как правило, студенты специальных медицинских групп оказываются неприспособленными к физическим и эмоциональным нагрузкам. Длительное пребывание на лекциях, семинарских и лабораторно-практических занятиях значительно затормаживает двигательную активность студентов. Возникший дефицит проприоцептивных раздражителей снижает способность внутренних органов и систем приспособлять свою реактивность к внешним раздражителям окружающей жизни. Таким образом, создаются дополнительные предпосылки для повторных и сопутствующих заболеваний (Алекперова А.К., с соавт., 1983).

Не случайно ряд авторов в своих работах отмечают снижающийся уровень физической подготовленности студенческой молодежи и рост заболеваемости по мере перехода с младших курсов на старшие (Чоговадзе А.В., с соавт., 1980; Выдрин В.М., Лотоненко А.В., 1991; Киселев В.И., с соавт., 1991; Коваль Л.Н., 2004 и др.). Вместе с тем общеизвестно, что правильно организованные, систематические, строго дозированные физические упражнения оказывают благоприятное воздействие на все без исключения

---

функциональные системы организма. Более того, стимулируя взаимосвязанные трофотропные и энерготропные процессы, физические упражнения могут вызвать частично обратное развитие атрофических и дегенеративных изменений в организме.

Важным является индивидуализация нагрузки в занятиях со студентами специальных медицинских групп, дозируемое воздействие физических упражнений на организм, занимающихся посредством изменения количества повторений, интенсивности и исходных положений (Левченко В.Г., 2002).

Анализ литературы показал, что система проведения занятий физическими упражнениями со студентами специальных медицинских групп включает в себя различные принципы и методы, рекомендованные как педагогами-практиками, так и врачами. Попытки решения задач физического воспитания студентов специальных медицинских групп, говорят о многогранности данной проблемы, о необходимости проведения специальных научных исследований по вопросу совершенствования учебно-тренировочного процесса студентов специальных медицинских групп.

Занятия физической культурой не только совершенствуют двигательные способности человека, но и оказывают большое влияние на организм в целом, повышая общую жизнедеятельность и умственную работоспособность (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., 1992; Бальсевич В.К., 1993, 2000, 1999; Бондин В.И., 1997; Бутенко Б.И., 1988; Виленский М.Я., 1999; Демидова Е.В., 2004; Коваленко Н.В., 2002; Куштанок С.А., 2006; Петухов С.И., 2001 и др.). Физические упражнения улучшают трофические процессы в мышце сердца, формируют новый динамический стереотип, устраняющий или

---

ослабляющий патологический, что содействует ликвидации нарушений со стороны внутренних органов (Мошков В.Н., 1963, с. 61-74).

Студенческий период, по существу, последняя возможность получения необходимых знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной системы образования. В дальнейшей жизни заботу о двигательной активности и уровне состояния здоровья берёт на себя сам индивид.

Для большинства молодых людей направленность интересов и потребностей, уровень их развития в сфере физкультурно-спортивной деятельности характеризуется лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, но не их практической реализацией. Зачастую зрительская активность в отношении физической культуры преобладает над двигательной (Рыбачук Н.А., 2004). В результате опроса студентов (Рыбачук Н.А., 2002) авторы отмечают, что время занятий физической культурой и спортом в недельном бюджете свободного времени занимает незначительное место, а именно: от полутора до четырёх часов. Это значительно меньше нормативов необходимой двигательной активности (Лях В.И., Зданевич А.А., 2006).

Н.Х. Хакунов (1995) отмечает, что 70-75% студентов посещают занятия по физической культуре один раз в неделю. Если учесть, что основная масса студентов специальных медицинских групп до поступления в вуз были полностью освобождены от уроков физической культуры, то такой подход не способствует формированию у будущих педагогов устойчивого интереса к

---

занятиям физическими упражнениями в целях укрепления своего здоровья и физического самосовершенствования.

Таким образом, представленные материалы свидетельствуют, что здоровье молодежи продолжает ухудшаться и требуется целенаправленная система мероприятий по укреплению здоровья во всех звеньях образовательного процесса.

Результаты исследования данной проблемы свидетельствуют, что систематические и методически правильно организованные занятия содействуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышают уровень физической и функциональной подготовленности, совершенствуют адаптацию организма к физическим нагрузкам и окружающей среде.

Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, применение личного опыта, творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности (Примерная учебная программа для высших учебных заведений, 1994 год).

Таким образом, имеется основание для утверждения, что целью физического воспитания специальной медицинской группы является формирование физической культуры личности.

Обладающий знаниями, навыками, умениями, пониманием ценностей физической культуры человек в состоянии самостоятельно поддерживать уровень физического здоровья и работоспособности на долгие годы.

Следует отметить, что основной акцент исследователей

---

делается на содержании и нагрузочном воздействии средств физической культуры. Так, например, анализируя процесс формирования студентов специальных медицинских групп на протяжении пяти лет, Н.В. Петров, В.С. Щербаков, Б.И. Волков (1971) рекомендуют проводить практические занятия по физическому воспитанию преимущественно на открытом воздухе; исключения составляют занятия со студентами, которым противопоказаны занятия на открытом воздухе в холодное время.

По мнению авторов, урок физической культуры с данным контингентом студентов нельзя сводить к занятиям лечебной физкультурой. Объяснение данного подхода состоит в том, что после окончания высшего учебного заведения жизнь предъявит равные для всех требования, и к этим требованиям их надо подготовить.

В процессе проведения практических занятий со студентами специальных медицинских групп авторы рекомендуют такие упражнения и виды физических упражнений, как ходьба, медленный бег до 800 м., бег с ускорением до 35-40 м., беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения со снарядами, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастику и лыжную подготовку.

Трудности в организации учебного процесса студентов специальных медицинских групп, по мнению авторов, заключались в том, что занятия проводились строго в рамках расписания, составленного учебной частью института. Учебную группу ведет один преподаватель, и создавать отдельные группы и подгруппы занимающихся по общности показаний и ограничений при многообразии перенесенных заболеваний, к тому же с учетом

---

различного уровня физической подготовленности к моменту зачисления в группу, преподаватель не в состоянии.

По мнению ряда авторов, повышение адаптационных свойств организма достигается путем разносторонней тренировки с использованием основных средств и методов физического воспитания (физические упражнения, гимнастика, естественные факторы природы), и является одной из главных врачебно-педагогических задач физического воспитания таких студентов.

Еще в 1970 году А.И. Панин, изучая данные физического развития студентов различных медицинских групп, констатирует, что занятия, организованные по принципу специализации, более эффективны по сравнению с занятиями по методу общей физической подготовки, что не соответствует педагогическим принципам организации и проведения занятий физической культуры, особенно студентов с ослабленным здоровьем. На это обстоятельство не было обращено достаточного внимания, поэтому возможности физического воспитания в этом плане реализованы не были. В своей работе мы полагаем доказать данный тезис, выдвинутый А.И. Паниным.

Основываясь на собственном опыте работы со студентами специальных медицинских групп, А.Л. Маринченко (1978) предлагает основным критерием при формировании специальных медицинских групп считать диагноз и степень физической подготовленности. Основными средствами физической культуры выделил гимнастику, легкую атлетику, лыжную подготовку, плавание, туризм, спортивные игры. Автор считает, что для достижения положительного результата в условиях высших учебных заведений организованные занятия по физической культуре

---

необходимы на протяжении всего периода обучения в объеме 4 часов в неделю.

В работе М.Ф. Гриненко, А.П. Рысцова (1971) отмечается, что в комплектовании специальных медицинских групп целесообразно учитывать функциональное состояние организма и показатели физического развития. Авторы рекомендуют планировать проведение уроков физической культуры вне учебного расписания, что повысит эффективность занятий физическими упражнениями. Трудность в организации и проведении занятий заключается в отсутствии высококвалифицированных кадров, которых никто не готовит для работы со студентами специальных медицинских групп. Все учебные занятия студентов специальных медицинских групп желательно круглый год проводить на открытом воздухе. Основными упражнениями с данным контингентом студентов является ходьба, бег, ускорения до 35-40 м., прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, спортивные игры, лыжная подготовка.

В учебном пособии Э.Г. Булич (1986) основным критерием для зачисления учащихся в специальную медицинскую группу является определение диагноза с обязательным учетом степени нарушения функции организма, уровня физической подготовленности и особенностей приспособляемости организма к физическим нагрузкам.

Автор указывает, что в отдельных случаях при выраженных нарушениях функции опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, студентов отправляют на занятия лечебной физкультурой, в лечебно-

---

профилактические центры.

По мнению автора, не должно быть жестких критериев, на основании которых производят распределение студентов на медицинские группы, также не должно существовать резко очерченных границ между группами. Это должно учитываться врачами при распределении студентов после прохождения медицинского осмотра по группам, сугубо индивидуально, выясняя не только степень функциональных нарушений организма, но и уровень физической подготовленности.

Авторы учебного пособия по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы вузов М.Н. Тарасенко, В.В. Пономарев (1976) при комплектовании специальных медицинских групп рекомендуют учитывать диагноз, физическую подготовленность и пол студентов. Наполняемость групп не должна превышать 15-20 человек на одного преподавателя. Уровень физической подготовленности студентов специальной медицинской группы определяется по результатам функциональных проб. Студенты, имеющие значительное отклонение в состоянии здоровья и перенесшие тяжелые заболевания, при наличии на кафедрах специалистов по лечебной физкультуре и врача, занимаются в группе лечебной физкультуры.

Безусловно, знание методики применения физических упражнений, оказывающих позитивное влияние на показатели физического здоровья, уровня физической подготовленности и работоспособности важны, особенно если эти упражнения применяются лицами, имеющими существенные проблемы со здоровьем. Стратегически важным является формирование у них базовой физической культуры личности, позволяющей человеку

---

длительное время поддерживать это состояние. Однако именно это направление воздействия выпадает из поля зрения ученых.

В этом контексте правомерным является переход от категории физических упражнений как основного средства физического воспитания к понятию деятельность в области физической культуры и ее видам как основному средству физической культуры. Деятельность в области физической культуры выступает технологическим основанием физической культуры человека в его телесно-духовном единстве. В процессе этой деятельности формируется человек целостный, ибо действительным содержанием культуры, в том числе и физической, является развитие человека в совокупности образующих его сущность отношений, сил, способностей, потребностей.

Глубинная сущность технологического, деятельностного подхода к процессу воспитания физической культуры занимающегося студента состоит в том, что он ориентирует не только на усвоение знаний, но и на способы этого усвоения, на образцы и способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала человека. Этот подход противостоит вербальным методам и формам догматической передачи готовой информации, пассивности обучения, бесполезности самих знаний, умений и навыков, которые не реализуются в деятельности. Именно широкое использование интеллектуального воспитания в сфере формирования физической культуры человека может изменить нынешнюю ситуацию в вузах, позволит ему стать реальной предпосылкой их сознательного отношения к ценностям этой

---

сферы деятельности. Основой ценностей двигательного характера рассматривается опыт совершенствования процесса построения движений, накопленный человечеством в ходе его культурного развития. Именно образцы совершенной моторики ориентируют процесс формирования физической культуры человека на творческое использование возможностей физкультурно-спортивной практики для эффективного освоения двигательных умений и навыков и развития его физических кондиций.

Реализации духовного потенциала физической культуры будет способствовать совершенствование структуры межпредметных связей в образовании за счет введения в содержание естественнонаучных дисциплин сведений по биомеханике (физика, математика), динамической анатомии и физиологии движений (биология), социологии физической культуры (обществоведение). Педагогический процесс моделирования результатов двигательной активности предполагает понимание человеком предметных свойств и отношений, присущих реальным системам движений, оценку этих систем с учетом нормативных требований и субъективной значимости, а также практическое освоение (преобразование) систем движения в соответствии с выработанными в культуре способами.

Физические качества, двигательные умения, навыки, спортивные достижения есть лишь предметная, внешняя форма физической культуры. Ценность их определяется достигнутым уровнем развития самого человека, его личности.

Видение социально-культурных аспектов физической культуры создает мировоззренческую базу для «гуманизации» всей

---

физической культуры и системы физического воспитания за счет:

а) организации образования и обучения на основе формирования внутренней мотивационной установки на овладение всеми уровнями физической культуры, что, в свою очередь, возможно за счет предоставления человеку исчерпывающей информации о самом себе, о своих возможностях, способностях, недостатках; овладения приемами физического и психического самосовершенствования и развития своих способностей;

б) усиления внимания к личности каждого человека как к высшей социальной ценности, создания условий для активной творческой деятельности, индивидуализации педагогического процесса на основе учета состояния здоровья человека, уровня его физической подготовленности, индивидуальных психологических особенностей и т.д.

Реализация ценностно-нормативного потенциала физической культуры обеспечивает более продуманное и эффективное воздействие в процессе воспитания на мотивационную и эмоциональную сферу человеческого сознания. Важнейшим эмоциональным фактором в освоении ценностей физической культуры является получение быстрого эффекта от физкультурно-спортивных занятий. Поэтому в развитии физкультурно-оздоровительных форм приоритет должен отдаваться пользующимся популярностью видам физической активности (шейпинг, ритмическая или атлетическая гимнастика), дающим быстрые результаты.

Доказано, что наилучшие результаты развития моторики человека обеспечиваются при возможно более полном учете его индивидуальных двигательных характеристик, социально-

---

психологических факторов, морфофункциональных особенностей. Отсюда приоритетными в педагогических конструкциях оказываются такие методы и формы обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение человека к средствам физической культуры. Это создает предпосылки к его физическому самовоспитанию, саморазвитию и самореализации.

Самоопределение, как известно, базируется на задатках и способностях человека к определенному виду деятельности. Из этого следует, что единая для всех учебная программа физкультурного воспитания будет заведомо неэффективной для каждого занимающегося. Так как арсенал средств и методов физического воспитания широк и разнообразен, он позволяет найти адекватные решения для использования средств и методов физического воспитания в согласии с индивидуальными особенностями каждого человека.

Культурологический ракурс содержания ЛФК, позволяющий существенно повысить роль личностного фактора, выступает необходимым условием построения системы физического воспитания с учетом понимания целостной сущности человека, его природного и духовного, соматопсихического и социокультурного единства. Следовательно, определяющее направление совершенствования педагогического процесса в сфере физического воспитания должно быть связано с приданием ему культуросообразного характера, когда специальные средства, методы и технологии будут подчинены целям всестороннего и гармоничного развития личности, реализации всех ее потенциалов.

Таким образом, оптимизация педагогического и воспитательного процесса в группах ЛФК студентов предполагает

---

усиление их общекультурной направленности. Следовательно, структурное построение педагогического процесса должно определяться содержанием как технологического (специфического), так и общекультурологического компонентов. Вторая составляющая должна обеспечить ценностно-нормативный пласт физической культуры, создать целостное представление о данном феномене, о неразрывной связи физической культуры с другими областями социально-гуманитарного знания. Специфический компонент обеспечивает теоретическую и технологическую подготовку человека непосредственно в сфере физической культуры, воспитывает умение применять физкультурно-спортивные знания в организации собственной жизнедеятельности или в определенной сфере профессиональной практики.

Мы согласны с тем, что «ценностный потенциал физической культуры характеризуется триединством двигательного, когнитивного и социально-психологического компонента» (Хачатуров В.М., 2005), и поэтому приводим данные, характеризующие состояние и результативность реализации двигательного компонента.

В исследовании В.Н. Хачатурова доказано, что в практике физического воспитания двигательному компоненту уделяется главное внимание, а два других составляющих формируются стихийно и недостаточно системно. Это обстоятельство в полной мере относится и к занятиям в группах ЛФК. Но надо иметь в виду, что состояние здоровья не позволяет в полной мере освоить двигательный потенциал физической культуры. В этих условиях речь может идти лишь о формировании базовых

---

составляющих личностной физической культуры. Чрезвычайно важной составляющей личностной физической культуры студентов, имеющих различные патологии, являются когнитивный и мотивационный компоненты, на которые в процессе физического воспитания студентов основной группы обращается мало внимания. Это обстоятельство приводит к игнорированию названных компонентов и на занятиях ЛФК.

Следует подчеркнуть то обстоятельство, что «уровень знаний в области физической культуры не определяет прямо объем двигательной активности студентов, их двигательное отношение к здоровому образу жизни, взаимосвязь возникает лишь в процессе осмысления собственных достижений...» (Козлов Р.С., 2006).

Исходя из этого одним из важнейших направлений формирования физической культуры личности в процессе занятий ЛФК является обеспечение позитивного самоотношения и самооценки как основы создания позитивного эмоционального фона. При этом обеспечение позитивного самоотношения и самооценки, на наш взгляд, является самостоятельным компонентом базовой физической культуры личности.

#### **1.4. Самосознание и позитивное самоотношение как составная часть базовой физической культуры**

Проблеме самосознания посвящено значительное число работ как в отечественной, так и в зарубежной психологии. В отечественной психологии эти исследования сконцентрированы в основном вокруг трех групп вопросов:

---

• философско-методологические, историко-культурные аспекты самосознания, связанные с личностной ответственностью, моральным выбором, моральным самосознанием (Кон И.С., 1967, 1978, 1988; Спиркин А.Г., 1972г. и др.);

• общепсихологические и социально-перцептивные аспекты становления самосознания в контексте проблемы развития личности (Божович Л.И., 1995; Божович Л.И., Морозова Н.Г., Славина Л.С., 1951; Фельдштейн Д.И., 1995, 1999; С.Л. Рубенштейн, 1998 и др.);

• социально-перцептивные аспекты самосознания, связанные с особенностями самооенок, их взаимосвязью с оценками окружающих, с самосознанием и познанием других людей (А.В.Захарова, 1989; А.И. Липкина, 1976 и др.).

В литературе используется множество самых разнообразных терминов: «самосознание», «я», «я-концепция», «представление о себе», «отношение к себе», «самооценка», «образ Я» и т.п. Авторы ряда работ пытались соотнести понятия, упорядочить терминологическое поле проблемы. Понятие «самосознание» используется как родовое для обозначения всей области в целом, включая как процессуальные, так и структурные характеристики. Термины «самосознание», «представление о себе» применяются для описания когнитивной стороны самосознания, знание человека о себе. Эмоциональная сторона самосознания описывается с помощью терминов «отношение к себе» и «самооценка». «Образ Я» рассматривается как структурное образование самосознания, своего рода «итоговый продукт» неразрывной деятельности трех его сторон: когнитивной, эмоциональной и регуляторной (В.В. Столин, 1983).

---

Анализируя возникновение самосознания, его уровневую структуру и организацию И.И. Чеснокова (1977) предлагает различать два уровня самосознания по критерию тех рамок, в которых происходит соотнесение знаний о себе.

На первом уровне такое соотнесение происходит в рамках сапостовления «Я» и «другого человека». Сначала некое качество воспринимается и понимается в другом человеке, а затем переносится на себя. Соответствующими внутренними приемами самосознания являются преимущественно самовосприятие и самонаблюдение.

На втором уровне соотнесения знаний о себе происходит в процессе аутокоммуникации, т.е. в рамках «Я и Я». Человек оперирует готовыми знаниями о себе, в какой-то степени уже сформированными, полученными в разное время, в разных ситуациях. В качестве специфического внутреннего приема самосознания указывается самоанализ и самоосмысление. На этом уровне человек соотносит свое поведение с той мотивацией, которую он реализует. Оцениваются и сами мотивы с точки зрения общественных и внутренних требований. Высшего развития самосознание достигает на втором уровне, при формировании жизненных планов и целей.

И.С. Кон несколько иначе формулирует уровневую концепцию образа «Я». Образ «Я» понимается как установочная система; установки обладают тремя компонентами: когнитивным, аффективным и производным от первых двух поведенческим.

Нижний уровень образа «Я» составляют «неосознанные, представленные только в переживании установки, традиционно ассоциирующиеся в психологии с «самочувствием» и

---

эмоциональным отношением к себе; выше расположены осознание и самооценка отдельных свойств и качеств; затем эти частные самооценки складываются в относительно целостный образ; и сам этот образ «Я» вписывается в общую систему ценностных ориентаций личности, связанных с осознанием им целей своей жизнедеятельности и средств, необходимых для достижения этих целей (Кон И.С., 1978, с.72-73).

По мнению В.В. Столина (1983), самосознание осуществляется на трех уровнях: это отражение субъекта в системе его органической активности, в системе коллективной предметной деятельности и детерминированных отношений и в системе личностного развития, связанного с множественностью его деятельностей.

По мнению М.И. Лисиной (1986), образ «Я» имеет аффективно-когнитивный характер и состоит из эмоционального отношения человека к себе и когнитивных представлений (знаний) о себе. Она считает, что Я-образ имеет сложную архитектуру: есть центральное, ядерное образование, в котором представлено в наиболее переработанной форме знание о себе как субъекте, в нем рождается общая самооценка, где она постоянно существует и функционирует; существует также «периферия», на которую поступают самые новые и свежие сведения человека о себе, оказывающие влияние на изменение представлений о себе.

С.А. Рубенштейн считает, что «развитие самосознания проходит через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении самого себя ко все более углубленному самопознанию, соединяющемуся затем со все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценкой» (С.А. Рубенштейн, 1989).

---

Из зарубежных ученых У. Джемс первым из психологов начал разрабатывать проблематику Я-концепции. Глобальное, личностное Я, он рассматривал как двойственное образование, в котором соединяются Я-сознание и Я как объект. Это две стороны одной целостности, всегда существующие одновременно. Одна из них являет собой чистый опыт (Я-сознающее), а другая – содержание этого опыта (Я как объект). По мысли Джемса, Я как объект – это все то, что человек может назвать своим. В этой области Джемс выделяет четыре составляющие и располагает их в порядке значимости: духовное Я, материальное Я, социальное Я и физическое Я. (Р. Бернс, 1986).

Как отмечает Р.Бернс (1986), интеракционные школы (Кули, Мид и др.) полагают, что человеческое «Я» изначально социально и формируется в ходе социального взаимодействия. Интеракционисты указывают на то, что самосознание и ценностная ориентация личности как бы зеркально отражают реакции на нее окружающих людей. Под действием механизма взаимного обогащения происходит становление Я-концепции индивида.

В теории Э. Эриксона проблематика Я-концепции рассматривается сквозь призму эго-идентичности, понимаемой как возникающий на биологической основе продукт определенной культуры. Формирование идентичности -Я- процесс, который служит основой постоянного расширения самосознания и самопознания. Эриксон рассматривает развитие личности, её самосознания как последовательную смену стадий, имеющих свои особенности (Цукерман Г.А., Мастеров Б.М., 1995; Эриксон Э., 1996).

К. Роджерс понимает под Я-концепцией восприятие

---

человеком самого себя, механизм, контролирующий и интегрирующий поведение индивида. К. Роджерс рассматривает самосознание с точки зрения развития у человека позитивного самовосприятия (Роджерс К., 1984, 1986, 1994).

Таким образом, можно утверждать, что во многих психологических теориях проблема самосознания является одной из центральных.

Большинство исследователей проблемы самосознания считают, что самосознание – это прежде всего процесс, с помощью которого человек познаёт себя и относится к самому себе. «Самосознание в психической деятельности личности выступает как особо сложный процесс опосредованного познания себя, развернутый во времени, связанный с движением от единичных ситуативных образов через интеграцию подобных многочисленных образов в целостное образование – в понятие своего собственного -Я- как субъекта, отличного от других субъектов. Многоступенчатый и сложный процесс самопознания сопряжен с разнообразными переживаниями, которые в дальнейшем также обобщаются в эмоционально-ценностное отношение личности к себе» (Чеснокова И.И., 1977).

Исключительно важной инстанцией самосознания является самоуважение. Это понятие многозначно, оно подразумевает и удовлетворенность собой, и принятие себя, и чувство собственного достоинства, и положительное отношение к себе, и согласованность своего личного и идеального «Я». В зависимости от того, идет ли речь о целостной самооценке себя как личности или о каких-либо отдельных исполняемых социальных ролях, различают общее и частное самоуважение. Поскольку высокое самоуважение

---

ассоциируется с положительными, а низкое – с отрицательными эмоциями, мотив самоуважения – это «личная потребность максимизировать переживание положительных и минимизировать переживание отрицательных установок по отношению к себе» (Кон И.С., 1967, 1978, 1979, 1982, 1988).

Человек с высоким самоуважением считает себя не хуже других, верит в себя и в то, что может преодолеть свои недостатки. Низкое самоуважение, напротив, предполагает устойчивое чувство неполноценности, ущербности, что оказывает крайне отрицательное воздействие на эмоциональное самочувствие и социальное поведение личности.

В рамках становления нового уровня самосознания идет и развитие нового уровня отношения к себе. Одним из центральных моментов здесь является смена оснований, критериев для самооценки. Они смещаются, приобретая качественно иные формы сравнительно с критериями оценки человеком других людей. Переход от частных самооценок к общей, целостной (смена оснований), создает условия для формирования в подлинном смысле слова собственного отношения к себе, достаточно автономного от отношения и оценок окружающих, частных успехов и неудач, всякого рода ситуативных влияний. Оценка отдельных качеств, сторон личности играет в таком собственном отношении к себе подчиненную роль, а ведущим оказывается некоторое общее, целостное «принятие себя», «самоуважение». Именно в юности формируется эмоционально-ценностное отношение к себе, то есть «оперативная самооценка» начинает основываться на соответствии поведения, собственных взглядов и убеждений, результатов деятельности (Выготский Л.С., 1984, 1991).

---

Самооценке отводится ведущая роль в рамках исследования проблем самосознания. Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка характеризуется как стержень процесса самосознания, показатель индивидуального уровня его развития, интегрирующее начало и его личностный аспект, органично включенный в процесс самопознания.

Рост осознанного отношения к себе ведет к тому, что знания о себе начинают регулировать и вести за собой эмоции, адресующиеся собственному «Я». Складываются относительно устойчивые представления о себе как целостной личности, отличной от других людей.

Выполняя регулятивные функции, самооценка выступает необходимым внутренним условием организации субъектом своего поведения, деятельности, отношений. Она является важнейшим фактором мобилизации человеком своих сил, реализации скрытых возможностей, творческого потенциала (Захарова А.В., 1989).

Таким образом, можно констатировать, что фундаментальным способом бытия человека является его осознанность. Сознание составляет неотъемлемый атрибут человеческого способа жизни.

Специфика сознательного способа жизни человека состоит в его способности отделить в представлении себя свое «Я» от своего жизненного окружения, сделать свой внутренний мир, свою субъективность предметом осмысления, понимания, а главное – предметом практического преобразования. Именно эта способность и определяет границу, разделяющую животный (натурально-природный) и человеческий (общественно-исторический) способ

---

бытия. Тейяр де Шарден назвал эту способность рефлексией, понимая ее как сущность, сердцевину человеческого сознания.

С возникновением человека сознание становится присуще бытию, оно обретает статус бытия. С.Л. Рубинштейн писал, что «существует не только материя, но и сознание: сознание «не меньшая» реальность, чем материя»; обычно говорят, что «раз материя существует вне и независимо от сознания, значит, и бытие существует вне и независимо от сознания. Но эта абсолютизация гносеологического отношения отрицает то, что сознание существует в бытии» (С.Л. Рубинштейн, 1989).

Очевидно, что содержание, механизмы, структуры сознания возникают, существуют и реализуются не в собственно познавательной сфере (не в плане субъект-объектного отношения), а в самой практике реальной жизни и для целей этой жизни.

Традиционная трактовка сознания состоит в отождествлении его с самосознанием – знанием субъекта о мире и своем месте в нем.

Поэтому сознание в первую очередь включает в себя содержание глубоко реалистического, жизненного, социального опыта человека.

Сознание человека изначально включено в практику его жизни. Все действия человека сознательны, иное дело – уровень их осознания. Сознание, понимаемое как отношение человека к миру, представляет собой один из его уровней – уровень самосознания. Неразличение в философии и психологии этого обстоятельства приводит к подмене сознания самосознанием, к искажению картины человеческой реальности.

Следовательно, сознание можно рассматривать как

---

функцию, атрибут социальных систем, выводить его содержание и формы из переплетения и дифференциации связей системы. Свое содержание сознание черпает из социального бытия, точнее, социальное бытие представлено, «отпечатано» в сознании человека. Человеческое сознание есть осознание человеком жизненной реальности, социальных реально-практических отношений.

Социальной системой, влияющей на сознание человека, определяющей его социальное бытие, может быть признана система физической культуры. Это подтверждается устоявшимся и доказанным научным фактом взаимосвязи и взаимодействия физического и психического в процессе двигательной деятельности (И.М. Сеченов, П.Ф. Лесгафт) и в процессе выполнения физических упражнений (Бальсевич В.К., 2000; Матвеев Л.П., 1991; Мотылянская Р.Е., Каплан Э.Я., 1980; Наталов Г.Г., 2005; Лубышева Л.И., 1992, 1993, 1994, 1996, 2000, 2002).

Из единства физического и духовного вытекает идея П.Ф. Лесгафта о гармоническом развитии человека через физическое воспитание. То обстоятельство, что советская система физической культуры сводилась в основном к разучиванию двигательных актов, проведению зрелищных спортивных мероприятий и определению уровня физической готовности к высокопроизводительному труду и защите Родины, являлось следствием идеологизации системы. Поэтому на сегодняшнем этапе развития теории физического воспитания представляется возможность возврата к истокам.

Создаются возможности для разработки новых программ, преследующих самые различные цели, и внедрения их в образовательные учреждения. Так, в частности, в своем исследовании Ю.К.Чернышенко (1998) отмечает, что повышение

---

эффективности процесса физического воспитания в дошкольном возрасте возможно при введении в его структуру компонентов интеллектуального и социально-психологического характера. Помимо этого, освоение детьми интеллектуальных ценностей физической культуры и сформированности у них мотивации к физкультурным занятиям обуславливает необходимость параллельного решения этих задач, начиная с трехлетнего возраста у дошкольников обеих половых групп.

Появилось множество современных подходов к содержанию программ по физическому воспитанию, которые применяются в школе.

На сохранение позитивного физического и психического здоровья средствами физической активности направлена программа, разработанная для учеников 1-4 классов (А. Родионов, В. Родионов, 1997). Авторы считают, что для достижения этой цели нужно формировать у учащихся понимание собственного взаимодействия физического Я и психического Я, а также способствовать накоплению знаний о взаимоотношениях людей и развитию коммуникативных навыков в процессе двигательной активности. Задача педагога при этом заключается в применении физических упражнений для формирования положительных черт личности, интеллекта. Необходимо акцентировать внимание учащихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания и самоуправления деятельностью детей.

Целью другого проекта, направленного на развитие личности средствами физической культуры, было освоение новой формы физического развития, основанной на использовании

---

современных данных теории и методики физического воспитания, на реализации индивидуальных интересов школьников, создании условий для формирования у них устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры и здорового образа жизни (В.К. Бальсевич и др., 1998). Сущность подхода, описанного и применяемого А. Паршиковым (1998), заключается в переориентации целевых установок физического воспитания на максимально возможное удовлетворение интересов каждого занимающегося, на более полный учет его индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей, на обязательное соответствие содержания физической активности ритмам возрастного развития человека и фундаментальным закономерностям целенаправленного преобразования его физического потенциала.

В то же время развитие личности, как полагал Ю.А. Чернов (1990), может идти через формирование у школьников навыков самостоятельных занятий. Для овладения учащимися навыками самоуправления и самоанализа необходим акт рефлексии, который, по мнению многих ученых, является фундаментальным источником развития человека. Смысл рефлексии состоит в том, что именно она позволяет взглянуть на себя изнутри (Г.А. Собиева, 1953).

В.Ф. Трещалин (1993) использует навыки самоуправления и самоконтроля с позиций самовоспитания школьника. По мнению автора, процесс саморазвития, составляющий основу самовоспитания, является неизменным компонентом психического развития личности.

Вышеизложенные подходы свидетельствуют о повышении

---

интереса к самой личности, ее эмоционально-волевым, интеллектуальным, когнитивным процессам в сфере физической культуры. Необходимым условием полноценного развития личности является развитие и формирование Я - концепции человека. Я - концепция – это осознаваемое представление о себе.

Это демонстрирует успех Outward Bound программы, которая требует сотрудничества малых групп для достижения целей, связанных с физической активностью. В качестве видов двигательной активности использовались волейбол, аэробика с акцентом на соревновательную и индивидуальную работу и аэробика, ориентированная на взаимодействие с партнером.

Мысль о регулирующем влиянии физических упражнений на психику занимающихся нашла отражение в работе В.А. Троск (1998). Она, в частности, утверждает, что коррекционно-развивающая программа содержит механизмы психологической коррекции, позволяющие использовать ее в работе с подростками, имеющими разные проявления психосоциальной дезадаптации. Основным принципом применения специальных физических упражнений в целях повышения психосоциальной адаптивности является их ориентация на изменение самоотношения, формирование способности к адекватному межличностному восприятию и конструктивному взаимодействию в социальной среде. Результаты исследования указывают на необходимость и возможность существенного обновления действующих программ физического воспитания в направлении их развивающего влияния на формирование личности подрастающего поколения.

Совершенствование учебного процесса в вузе должно предполагать планомерный переход от обязательных форм к

---

процессу физического и интеллектуального самосовершенствования студентов. Такой путь обуславливает усиление образовательной и методической направленности педагогического процесса, освоение студентами физкультурных знаний, позволяющих им самостоятельно осуществлять физкультурно-спортивную деятельность (Л.И. Лубышева, 1992). В связи с этим становится очевидным, что образовательный переход должен самым тесным образом сочетаться с направленным воспитанием мотивации, интереса и ценностного отношения к физической культуре, состоянию личного здоровья студентов.

По мнению ряда авторов (Ахтаов Р.А., 1994; Г.С. Туманян, 1993; Выдрин В.М., Лотоненко А.В., 1991 и др.), именно физкультурное воспитание становится важнейшим способом формирования личности, целенаправленным педагогическим процессом, целью которого является приобщение людей к духовным и материальным ценностям физической культуры. Проблеме успешного формирования ценностного отношения к физической культуре студентов вуза посвящено исследование Р.Ф. Кабирова (1996).

Выявлено, что использование установки на положительное отношение к физической культуре выступает как фактор и условие реализации ценностной ориентации в физическом воспитании студентов. Согласно данным В.А. Ермакова (1993), главная ценность занятий по физическому воспитанию для студенток вуза заключается в укреплении здоровья, сохранении (или коррекции) красивой фигуры. Авторы отмечают, что в формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности студентов, проявляется единство физического,

---

психического и социального развития личности.

О ценности физического воспитания в образовании пишет Лукьяненко В.П. (2002). Он считает, что образование и физическое воспитание тесно связаны с культурой здоровья, медицинской грамотностью благодаря своей способности оказывать благотворное влияние на здоровье человека.

Физическое развитие и физическая подготовленность человека могут выступать и как средство коммуникации. В современных условиях работы и жизни физическая активность (и физическое здоровье) являются одним из составляющих успешного бизнеса, указывает С. Вучкович (1998). Хорошая физическая форма и приятная внешность представляют собой одно из неперемных условий для достижения успеха в работе, личной жизни.

В исследованиях многих авторов (Бальсевич В.К., 1991; Глуценко И.А., 2007; Коваль Л.Н., 2004; Курьсь В.Н., 1998, 1999, 2004; Лукьяненко В.П., 2002, 1999 и др.) прослеживается тенденция усиления образовательной направленности в содержании программ по физическому воспитанию в вузе. В этом они видят возможность приобщения учащихся к самостоятельным формам физической культуры, повышения мотивации, заинтересованности студентов в занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с этим, считает Л.И. Лубышева (1993), у студентов должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянно работать над собой, изучать особенности своего организма. Такое решение проблемы физкультурного образования студентов требует отказа от традиционного формального изложения теоретико-образовательного курса по

---

предмету «Физическая культура». Важную роль в освоении физкультурных знаний должно сыграть самообразование как «индивидуальная форма организации усвоения знаний и выработки умений и навыков в сфере физической культуры и спорта.

Самообразование является существенным дополнением любого учебного процесса и неременным условием успешного достижения его образовательных целей» (с.20). Под физическим воспитанием автором понимается педагогическая система, сущность которой состоит не только в направленном физическом совершенствовании человека, но и в формировании его как личности.

Развитие и формирование личности в сфере физической культуры возможно только через гуманизацию процесса физического воспитания в вузе, полагает Н.А. Рыбачук (1999), взявшая за основу теорию В.И. Столярова. По её мнению, гуманизация физического воспитания студенческой молодежи, необходимость которой продиктована современными требованиями, связанными с распространением насилия, агрессивным поведением среди многих представителей молодежи, возможна при соблюдении ряда педагогических условий. Это сочетание физической культуры с личными интересами студента, формирование отношения к человеку как к высшей ценности общества и др.

Из всего сказанного следует, что физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовывать свои сущностные силы.

В конечном итоге физическое воспитание должно

---

обеспечивать психологическую готовность учащихся к укреплению своего здоровья с целью более качественного выполнения будущих трудовых обязанностей, умения устанавливать в коллективе отношения делового сотрудничества (В.А. Зобков, 1993).

Содержание физического Я, как и образа Я в целом, меняется в ходе индивидуального развития личности. Образ тела формируется в онтогенезе в зависимости от опыта владения двигательными действиями, от оценок окружающих, от социокультурных норм и от общей Я-концепции (Быховская И.М., 1996, 1997). У дошкольников образ тела глобальный и оценивается завышенно. У младших школьников он становится более дифференцированным, уточняясь за счет выполнения различных действий и появления оценок окружающих, прежде всего учителя.

У подростков происходит дифференциация ценностей телесных двигательных качеств в соответствии с мужскими и женскими эталонами, что ведет к появлению избирательного отношения к различным видам двигательной активности, которым подростки приписывают способность к развитию определенных двигательных качеств. Для Э. Эриксона (1996) физические качества подростка, составляющие основу физического Я, выступают как важнейшая предпосылка формирования его идентичности и Я-концепции в целом. В юношеском возрасте происходит дальнейшая дифференциация ценностей (В.А. Круткин, 1993).

Состав каждого компонента физического Я на всех стадиях онтогенеза сложен и зависит от многих факторов. Например, социальное Я подростков зависит не только от оценок сверстников, но и от оценок родителей, учителей и других взрослых. Но оценки

---

подростковой группы будут оказывать доминирующее влияние на социальное Я. Соотношение между реальным, социальным и идеальным Я определяет самопринятие и самооценку подростков (Т.Ф. Дубова, 1990).

Руководствуясь вышеперечисленными теоретическими данными, можно полагать, что физическое Я имеет свою собственную структуру и содержание. Тем не менее, эта немаловажная составляющая Я-концепции в целом претерпевает изменения в связи с формированием полоролевых стереотипов юношей и девушек. На подростков оказывает большое влияние традиционный для их культурной среды идеальный образ внешности и телосложения. В западной культуре стройной, красивой и пропорциональной женской фигуре придается преувеличенное значение (R. Josselson, 1987).

Чрезвычайно важным компонентом самосознания является самоуважение. Это понятие многозначно, оно подразумевает и удовлетворенность собой, и принятие своего Я, и чувство собственного достоинства, и положительное отношение к себе. Самоуважение выражает установку одобрения или неодобрения и указывает, в какой мере индивид считает себя способным, значительно преуспевающим и достойным. Самоуважение – это личное ценностное суждение, выраженное в установках индивида к себе. Однако неудовлетворенность собой и высокая самокритичность не всегда свидетельствуют о пониженном самоуважении. Несовпадение реального и идеального Я – вполне естественное следствие роста самосознания и необходимая предпосылка целенаправленного самовоспитания.

В юношеском возрасте Я-концепция, с одной стороны,

---

становится более устойчивой, а с другой – претерпевает определенные изменения, обусловленные целым рядом причин (И.С. Кон, 1989). Во-первых, происходят физиологические и психологические изменения, связанные с половозрелостью. Во-вторых, развитие когнитивных и интеллектуальных возможностей приводит к усложнению и дифференциации Я-концепции, появляется способность различать реальные и гипотетические возможности. В-третьих, требования, исходящие от социальной среды – родителей, друзей, сверстников – могут оказаться взаимно противоположными.

Важным фактором развития Я-концепции в юности является изменение образа тела, связанное с пубертатными процессами. Ощущение человеком собственной ценности во многом зависит от того, насколько соответствующей норме представляется ему трансформация его тела. Задержки и отклонения в физическом развитии могут иметь пагубные последствия для формирования Я-концепции юношей (Е.И. Рогов, 1995).

Анализ литературных данных позволяет констатировать факт несомненного влияния структур самосознания на формирование и развитие личности. Существенным компонентом самосознания личности является физическое Я, так как в случае возникновения нарушений в представлениях о своей внешности могут возникнуть неблагоприятные последствия для формирования Я-концепции. Степень принятия своего телесного образа Я влияет на формирование Я-концепции в подростковом и юношеском возрасте.

Исходя из изложенного выше можно утверждать, что

---

приоритетными в совершенствовании системы физического образования являются направления, связанные с применением таких форм и методов обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение детей и молодежи к средствам физической культуры.

Деятельностный подход к формированию физической культуры, основанный на идеях развития личности через самопознание и самовоспитание, на самоопределении в творческом овладении способами физкультурно-спортивной деятельности, должен быть рассмотрен как один из основных в переосмыслении цели, задач, сущности содержания физической культуры.

Очевидно, что успех формирования у студентов положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом во многом зависит от правильного взаимодействия психологически ориентированного физического воспитания.

Таким образом, компонентом базовой физической культуры личности является самосознание и формирование на ее основе позитивного самоотношения к физическому «Я».

---

## **ГЛАВА 2.**

# **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

Для реализации задач, поставленных перед исследованием, были применены следующие группы методов:

- анализ проблемной ситуации (библиографический поиск; анализ и синтез опыта ведущих ученых и научных школ; нормативных документов, архивных материалов);

- теоретическое моделирование содержания образования на основе теоретического, логического, сравнительно-сопоставительного и категориального анализа и синтеза;

- наблюдационные методы: прямые и косвенные наблюдения, самооценки;

- диагностические и эмпирические методы: анкетирование, тестирование, анализ продуктов деятельности студентов, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент;

- методы математической статистики.

Выбор состава анализируемых литературных источников определялся логикой исследования и был ориентирован на изучение вопросов, связанных со здоровьем человека и факторами, влияющими на него, с методом физической культуры личности в формировании здоровья человека, роли образовательной системы в формировании здоровья человека и его личностной физической культуры.

Отдельно рассматривались проблемы, связанные с определением понятий и выявлением содержания

---

«социализация», «базовая культура», «физическая культура личности», «базовая физическая культура личности».

Изучались результаты научных исследований ведущих ученых в области теории и методике физической культуры, раскрывающие особенности физического воспитания студентов, занимающихся в медицинских группах, проблемы формирования их физической культуры, определения состава средств и методов физического воспитания.

Обоснование того факта, что самосознание и самоотношение являются составными частями базовой физической культуры личности, привело к необходимости изучения этого феномена.

В процессе выявления исходного уровня эффективности процесса физического воспитания и выявления частоты заболеваний студенток были изучены (n=228) медицинские карточки в поликлинике Адыгейского государственного университета.

На основе логического и сравнительно-сопоставительного анализа целевых установок, задач, содержания, принципов построения занятий лечебной физической культурой сформирована модель процесса социализации студентов, занимающихся в группах ЛФК, в ней определены конкретные задачи и компоненты физической культуры и выделены уровни, обеспечиваемые при базовой подготовке.

В процессе исследования использован опросник «Самоописание физического развития и физической подготовленности», созданный на основе австралийского личностного опросника «Physical Self-Description Questionnaire»

---

(H.W. Marsh, 1994). Е.В. Боченковой (2000).

Этот личностный опросник содержит 70 утверждений. Испытуемые могут выразить свое отношение к этим утверждениям, используя один из 6 вариантов ответов. Основное отличие данного опросника от других (например, опросник Дембо-Рубинштейна) состоит в том, что респонденты дают расширенную оценку своим представлениям о физическом развитии.

Опросник «Самоописание физического развития» устанавливает 10 показателей физического развития и одноименный показатель общей самооценки. Это «Здоровье», «Координация движений», «Физическая активность», «Стройность тела», «Спортивные способности», «Глобальное физическое Я», «Внешний вид», «Сила», «Гибкость», «Выносливость», «Самооценка». К каждому показателю относится 6 вопросов опросника, а к «Здоровью» и «Самооценке» - 8.

Например, показатель «Физическая активность» содержит следующий вопросы-утверждения:

- Три или четыре раза в неделю я выполняю упражнения или занимаюсь другими видами физической деятельности, от которых у меня заметно учащается дыхание и которые длятся, по крайней мере, 30 минут.

- Я занимаюсь физическими упражнениями (например, бегом трусцой, ездой на велосипеде, аэробикой или плаванием), по крайней мере, 3 раза в неделю.

«Гибкость»:

- Я думаю, что я достаточно гибкий для большинства видов спорта.

---

- Я думаю, что хорошо бы справился с тестом на гибкость.

«Самооценка»:

- В основном большая часть того, что я делаю, оказывается успешной.

- Мне кажется, что моя жизнь не очень полезна.

Для оценки адекватности самооценки физического развития использовались методики определения уровня физической подготовленности студентов по четырем физическим качествам: координация, сила, гибкость и выносливость (Матвеев Л.П., 1991, 2004; В.И. Лях, с соавт., 1996, 2006; Чермит К.Д., 2005 и др.), – так как именно эти физические качества представлены в опроснике «Самоописание физического развития».

Уровень развития физических качеств определялся с помощью контрольных упражнений-тестов. Полученные результаты представляли собой объективные показатели физического развития студентов, а субъективные параметры – данные опросника «Самоописание физического развития». Обработка и корреляция этих результатов проводилась в программе Microsoft Excel-97. Адекватность самооценки физического развития устанавливалась по степени соответствия результатов опросника и контрольных упражнений.

Выбор нормативов по физическому воспитанию был обусловлен уровнем физической подготовленности и физического развития обследованных, а также условиями спортивного зала, которое не допускает применения объемных методик, в частности, касающихся определения параметров выносливости. Для выбранных тестов не требовалось дополнительных измерительных приборов. Содержание тестовых заданий представлено в

---

соответствующих главах.

Педагогические наблюдения были направлены на определение количества учебных занятий по физической культуре, пропущенных студентками специальных медицинских групп по болезни в течение учебного года; выявлено отношение студентов к конкретным составным частям содержания проводимых занятий.

Педагогическое тестирование проводилось в процессе констатирующего и формирующего эксперимента для измерения и оценки показателей физической и теоретической подготовленности испытуемых в области физической культуры.

Теоретическая подготовленность оценивалась по результатам выполнения тестового задания. Измерение и оценка знаний проводилась с применением двух вариантов тестовых заданий.

Первый вариант использовался для измерения и оценки знаний студенток в начале обучения на первом курсе. Испытуемым предлагалось выполнить 50 тестовых заданий, соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

К каждому заданию предлагалось 4 варианта ответа, один из которых по смыслу был правильным. Испытуемые должны были выбрать один из четырех вариантов, который, по их мнению, является правильным. Каждый правильный ответ оценивался в 1 балл. Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 50 вопросам, рассматривалась как показатель знаний в области физической культуры.

Второй вариант был разработан для оценки качества усвоения знаний по предмету «Физическая культура» после изучения студентами теоретического и методического разделов

---

учебной программы по физической культуре. Материал этих разделов был использован при разработке тестовых заданий.

Студентам предлагались три вида тестовых заданий, направленных на оценку качества знаний на трех уровнях усвоения: «знаний-знакомств», «знаний-копий», «знаний-умений».

Задания первого уровня включали в себя вопросы с 4 вариантами ответов. Студенты должны были выбрать правильный ответ.

Задания второго уровня предполагали самостоятельное формулирование ответа на поставленный вопрос.

Задания третьего уровня предполагали самостоятельное решение сформулированной преподавателем типовой задачи, связанной с осуществлением физкультурно-спортивной деятельности (разработать комплекс упражнений для утренней гимнастики, для решения задачи развития того или иного качества, для коррекции телосложения или осанки и т.п.).

Всего предлагалось 6 заданий первого уровня, три задания второго уровня и два задания третьего уровня усвоения. Правильно выполненные задания первого уровня оценивались в один балл, второго – в два балла, третьего – в 3 балла. Общая сумма баллов за правильные ответы по всем заданиям составляла 18 баллов. На выполнение каждого из тестовых заданий отводилось 45 минут.

Интерес к занятиям физической культурой тесно связан с уровнем освоения окружающей реальности в форме знаний и реализуется через познавательную деятельность, направленную на усвоение нового материала. Поэтому для реализации задач нашего исследования нами была разработана анкета «Заинтересованность занятиями физической культурой»,

---

которая позволяет выяснить путем выбора различных вариантов ответа из нескольких предложенных отношение студентов к учебной дисциплине «Физическая культура», а также отношение к специфическим для этого предмета учебным действиям; выяснялся уровень сформированности компонентов учебной деятельности (целеполагание, решение учебных задач, выполнение учебных занятий, выполнение действий по самоконтролю и самооценке), что необходимо при управлении и самоуправлении учебной деятельностью студентов на занятиях физической культурой в вузе.

Степень влияния управления учебной деятельностью студентов на приобретение студентами знаний, умений по физической культуре можно определить при помощи «Анкеты определения уровня сформированности у студентов готовности заниматься физической культурой». Студентам было предложено определить уровень сформированности готовности к занятиям физической культурой, прочитав утверждения и поставив рядом с каждым то количество баллов, которое соответствует реальному уровню сформированности данных навыков:

- 4 – утверждение полностью соответствует действительности;
- 3 – скорее соответствует, чем не соответствует;
- 2 – и да, и нет;
- 1 – скорее не соответствует, чем соответствует;
- 0 – утверждение полностью не соответствует действительности.

Известно, что цель деятельности личности возникает из потребностей и мотивов. Личность характеризует неповторимое сочетание потребностей, удовлетворение которых побуждает человека к новой деятельности. Мы рассматриваем потребности и

---

мотивы как очень важные факторы при осуществлении управления учебной деятельностью студентов. И это закономерно, так как мотивы являются основной движущей силой любой деятельности человека. Без достаточного уровня мотивации невозможно эффективное совершение любой деятельности, в том числе и учебной. Успех деятельности во многом зависит от желания, стремления, интереса к работе, потребности в этой деятельности, то есть от наличия положительных мотивов.

В связи с вышесказанным было проведено исследование структуры мотивации учебной деятельности студентов. Наиболее оптимальным вариантом структуры мотивации студента является такое соотношение ее компонентов, когда уровень внутренней мотивации больше уровня внешней положительной мотивации, которая, в свою очередь, превышает уровень внешней отрицательной мотивации ( $ВМ > ВПМ > ВОМ$ ) (Ипатов А.А., 2003).

Под внутренней мотивацией понимались состояния, которые порождаются в сознании студентов самой учебной деятельностью: осознание ее общественной полезности и значимости, удовлетворение, которое доставляет обучение. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого студента. На ее основе он учится с удовольствием, без какого-либо внешнего давления.

К внешней мотивации относили те мотивы, которые находятся за пределами студента как субъекта учебной деятельности и учебы как таковой: оценка окружающих, боязнь осуждения, стремление к престижу и т.д.

Для исследования выраженности учебных мотивов студентов контрольной и экспериментальной групп использовалась методика

---

А.А. Реана и В.А. Якунина (Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко, 2001).

Оценивание мотивационных параметров осуществлялось нами по критерию их отношения к учебной деятельности.

Испытуемым для ранжирования было предложено 15 (в отдельности размещенных на карточках) нижеприводимых мотивов, относящихся к трем из рассматриваемых групп: стать высококвалифицированным специалистом (ВМ); приобрести глубокие и прочные знания (ВМ); получить интеллектуальное удовлетворение от объема усвоенной учебной информации (ВМ); считать данную профессию своим призванием (ВМ); получить диплом и создать базу для успешного роста в профессиональной деятельности (ВМ); получить повышенную стипендию (ВПМ); быть постоянно готовым к занятиям (ВПМ); быть примером для сокурсников (ВПМ); получить высшее образование и найти высокооплачиваемую работу (ВПМ); получить одобрение со стороны преподавателей (ВПМ); при плохой учебе могут отчислить из вуза (ВОМ); не хочу отставать от сокурсников (ВОМ); избегаю осуждения со стороны преподавателей за плохую учебу (ВОМ); учусь, чтобы быть аттестованным «автоматически» (ВОМ); получаю высшее образование, чтобы не расстраивать близких его отсутствием (ВОМ).

Определяя значимость мотива, испытуемые раскладывали карточки с мотивами по порядку значимости в один ряд, тем самым определяя им соответствующий ранговый номер. По нашему мнению, карточная форма подачи материала обеспечивает более надежную результативность, чем работа со списком. Проведение данной исследовательской процедуры сопровождалось

---

инструктированием, содержащим указания на неспешность и вдумчивость работы, на то, что, если в процессе ее выполнения испытуемый изменит свое мнение, он может исправить ответ, поменяв карточки местами. Конечный результат отражал истинную позицию студентов в отношении ранжирования представленных мотивов от первого до последнего – пятнадцатого.

Эти измерения – качественные и представляют шкалу порядка. Поэтому обработка полученных результатов проводилась с применением непараметрических критериев, основанных на расчете медианы (Md) (с. 167-168).

Для выявления уровня удовлетворенности студентов качеством занятий по физической культуре был использован мини-опросник «Удовлетворенность занятиями физической культурой в вузе», который является модифицированным вариантом методики А.А. Реана (Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко, 2001). Индекс удовлетворенности (ИУ) подсчитывается как усредненная сумма баллов по всем трем шкалам:

$$\text{ИУ} = (A + B + C) / 3$$

Первичная обработка заключается в подсчете баллов, выбранных респондентами при ответе на вопросы. Значения баллов: 1 – нет; 2 – скорее нет, чем да; 3 – не знаю; 4 – скорее да, чем нет; 5 – да.

Первичные баллы по шкале В переводятся в обратные следующим образом:

- 1 балл соответствует 5 единицам,
- 2 балла – 4 единицам,
- 3 балла – 3 единицам,

- 
- 4 балла – 2 единицам,  
5 баллов соответствуют 1 единице.

После подсчета индекса удовлетворенности по приведенной формуле полученный результат сравнивается с нормативами:

- от 1 до 1,5 балла – неудовлетворенность,
- от 1,6 до 2,5 балла – удовлетворенность ниже среднего,
- от 2,6 до 3,5 балла – удовлетворенность выше среднего,
- от 4,6 до 5 баллов – удовлетворенность высокая.

Выявить ценностные ориентации студентов на занятиях физической культурой мы смогли при помощи опросника «Методика диагностики ценностных ориентаций студентов на занятиях физической культурой», которое осуществлялось на основе модифицированной, применительно к нашему исследованию, методики А.К. Марковой (1996).

Студентам предлагалось отметить баллами, в зависимости от степени значимости, ценностные ориентации, связанные с физической культурой (1 балл – самая низкая, 6 баллов – самая высокая степень значимости).

Тестирование уровня физической подготовленности включало в себя измерение показателей, характеризующих развитие физических качеств у студентов.

Для определения уровня развития физических качеств использовались следующие тесты:

- прыжки вверх и в длину с места (см);
- сгибание - разгибание рук в упоре лежа (отжимание, количество раз);
- бег 60 метров с высокого старта (с);
- подъем туловища из положения, лежа на спине до седа

---

(количество раз);

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до горизонтали (количество раз).

Измерение веса и роста осуществлялось традиционными методами. На основании полученных данных рассчитывался весоростовой индекс Кетле и сравнивался с должными показателями.

В ходе формирующего эксперимента изучалась динамика комплексного состава личностной физической культуры, границ эксперимента за счет сопоставления конечного и исходного уровней, достигаемых по показателям физической подготовленности, физического развития, мотивации, самооценки, знаний и др. составляющих физической культуры личности, определявшихся по обоснованным выше тестам и опросникам.

Формирующий эксперимент организован по типу сравнительного. В качестве данных контрольной группы использованы показатели, полученные в ходе констатирующего эксперимента, занимавшимися ЛФК по общепринятой программе.

В ходе анализа полученных эмпирических данных применялись общеизвестные методы математической статистики, содержание которых становится понятным при рассмотрении полученных результатов.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проводилось поэтапно, в период с 2001 по 2007 годы. На первом этапе (2001-2002гг.) осуществлялся теоретический анализ философской, педагогической и психологической научно-методической литературы. Определялись исходные параметры работы, ее предмет и объект, гипотеза, методы, научный

---

аппарат. В целом выявлялось состояние проблемы исследования и актуальность проблемы формирования базовой личностной физической культуры студентов, занимающихся в группах лечебной физической культуры.

На втором этапе (2002-2004гг.) организован и проведен констатирующий эксперимент, в котором приняло участие 228 студенток филологического, юридического, экономического, математического факультетов, иностранного факультета и института искусств в возрасте от 17 до 22 лет, обучающихся на первом-пятом курсах, разрабатывалась содержательная модель формирования физической культуры личности девушек, занимающихся в группах лечебной физической культуры, определялись методология, содержание, задачи, предмет и содержание диагностики, а также механизмы их реализации.

На третьем этапе (2005-2007гг.) осуществлялась опытно-экспериментальная работа по реализации на практике модели формирования базовой физической культуры личности девушек, занимающихся в группах лечебной физической культуры.

В эксперименте, проведенном на базе Адыгейского государственного университета в течение 2005-2006 учебного года, приняло участие в качестве участников экспериментальной группы 24 студентки юридического факультета и 26 студенток экономического факультета в качестве участников контрольной группы.

На четвертом этапе (2007г.) анализировались, обобщались и перепроверялись результаты исследования. Оформлялся текст диссертации.

Непосредственно формирующий эксперимент

---

предусматривает прохождение четырех взаимосвязанных этапов:

Целевой этап. Испытуемые совместно с преподавателем, исходя из результатов медицинского осмотра и данных тестирования, определяли каждый для себя показатели развития физических качеств и функциональных возможностей организма, которых они должны были достичь к концу первого учебного полугодия и к концу учебного года. Эти показатели так же, как и данные исходного тестирования, вносились в электронную базу данных (которая хранилась на кафедре физического воспитания) и вносились в таблицу, расположенную на первой странице индивидуальной программы занятий физической культурой.

Испытуемые с помощью преподавателя знакомились со структурой программы: с содержанием интегрированных дидактических целей базовых и вариативных компонентов, с содержанием частных дидактических целей каждого блока.

Затем каждый испытуемый получал бланк со структурой программы в виде графы, в котором места, занимаемые базовыми средствами, были уже заполнены. Студенты должны были выбрать для себя те частные дидактические цели вариативных модулей физкультурного и оздоровительного блоков, которые наиболее полно соответствовали характеру имеющихся у них отклонений в состоянии здоровья, исходному уровню физической и функциональной подготовленности и предпочитаемому виду физических упражнений.

Каждый из испытуемых получал на руки задания, содержащие полный набор блоков с теми частными элементами, которые он избрал для себя. Усвоение содержания личностно-ориентированной программы строилось на совместной работе

---

преподавателя и студента в условиях субъект-субъектных отношений. Преподаватель организовывал учебно-познавательную деятельность испытуемых по усвоению содержания частных учебных элементов и формированию базовой личностной культуры испытуемых.

После первого полугодия и учебного года в целом проводилось тестирование физической подготовленности, качества усвоения теоретических и методических знаний, изменение понимания ценностей физической культуры. Результаты тестирования физической подготовленности сравнивались с запланированными показателями для внесения соответствующих корректив в содержание и организацию образовательного процесса.

По окончании учебного года испытуемые проходили медицинский осмотр, результаты которого сравнивались с содержанием медицинского заключения, полученного в начале учебного года. На основании этих данных определялась степень и направленность функциональных изменений в организме в течение учебного года, по которым оценивалась оздоровительная эффективность программы, эффективность процесса формирования компонентов личностной культуры студенток.

---

## **ГЛАВА 3.**

# **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛФК**

### **3.1. Компоненты базовой личностной физической культуры и уровни их развития у студенток, занимающихся в группах ЛФК**

Неоднозначный подход физической культуры личности привел при построении модели физической культуры личности в системе непрерывного образования к необходимости учета многочисленных методологических предпосылок, основными из которых явились следующие:

- физическая культура личности представляет собой часть общей культуры, и поэтому ее исследование должно опираться на данные культурологии, раскрывающей общую структуру, механизм функционирования;

- физическая культура личности – это системное образование, включающее в себя ряд компонентов, имеющее собственную структуру (взаимосвязь между компонентами), избирательно взаимодействующее с окружающей средой и обладающее интегральным свойством целого, не сводимого к свойствам отдельных частей;

- особенности формирования физической культуры личности в системе непрерывного образования обусловлены возрастными, психофизиологическими, индивидуально-типологическими характеристиками, процессом физического воспитания во всех

---

звеньях системы непрерывного образования, состоящий из пяти взаимосвязанных блоков: мотивационно-ценностного, ориентационного, операционального, энергетического и оценочного.

Мотивационно-ценностный блок включает в себя потребности, идеалы, мотивы, установки, интересы личности; ориентационный – механизмы целеполагания, планирования и прогнозирования деятельности; операциональный – способности, качества, знания, умения, навыки, приобретаемые в процессе образования и жизнедеятельности; энергетический состоит из внимания, воли, придающей совершаемым действиям высокую степень активности и целеустремленности, эмоциональный фон, от которого во многом зависят энергетические ресурсы деятельности; оценочный включает механизмы эмоциональной и мыслительной оценки результатов деятельности, степень удовлетворенности ею и позволяет корректировать на этой основе работу всех упомянутых блоков.

В качестве структурных компонентов, составляющих основу физической культуры личности, вслед за А.П. Матвеевым (2004) выделяем базисный, поведенческий и социально-ценностный. Базисный предполагает решение таких задач, как оптимизация двигательного режима, развитие основных физических качеств, формирование школы движений, воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями. Поведенческий компонент предполагает формирование умений самостоятельно заниматься физической культурой, внедрение ее во все сферы повседневной деятельности учащихся, овладение организационно-методическими умениями. Социально-

---

ценностный компонент – стремление учащихся к гармоничному физическому развитию, физической подготовленности, которая соответствует требованиям всех сфер жизнедеятельности и характеризуется определенной системой ценностных ориентаций в отношении к физической культуре.

В.И. Ильинич (1990) предлагает трехкомпонентную модель физической культуры личности. В качестве компонентов автор выделяет операциональный, мотивационно-ценностный и практико-деятельностный.

Этот подход позволяет всесторонне использовать его с целью исследования физической культуры личности. Так как для студенческого возраста характерен период становления личности, то именно данная структурная основа процесса воздействия средств физической культуры на формирование физической культуры личности студентов наиболее приемлема.

Подобным образом определяет составные компоненты физической культуры личности К.Д. Чермит (2005), который выделяет:

1) операциональный, в содержание которого входят направленное формирование здоровья и его составляющие: повышение уровня физического развития и физической подготовленности, базы движений (навыков и умений) и достижение физического совершенства;

2) мотивационно-ценностный, проявляющийся через ценностные ориентации, отношения, волевые усилия и эмоции на основании сформированных знаний, убеждений, мотивов, потребностей и интересов;

3) деятельностный, включающий в себя познавательную, инструкторскую, судейскую и профессиональную и направленный

---

на саморазвитие, самореализацию, соблюдение здорового образа жизни.

Несмотря на достаточно широкий охват компонентов понятия физической культуры личности, предполагаемых К.Д. Чермитом, остается неясным, почему в состав деятельности не входит деятельность по выполнению физических упражнений, ибо без этого составляющего все остальные компоненты теряют всякий смысл.

Рассматривая критерии сформированности физической культуры личности, исследователи склоняются к разным точкам зрения. Одни полагают за основу двигательную активность (Лях В.И. с соавт., 1996 и др.), другие – показатели физического совершенствования (Матвеев Л.П., 1994, 2004 и др.), третьи – физкультурную деятельность (Николаев Ю.М., 1996 и др.).

Еще один подход предлагает М.Я. Виленский (1990), который под критерием сформированности физической культуры личности в системе образования понимает «совокупность субординированных объективных и субъективных показателей, дающих качественную характеристику ее состояния, опираясь на которые можно выявить ее существенные свойства и меру проявления в деятельности». Они включают:

«...- степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;

- выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности (дисциплинированность, организованность, ответственность, трудолюбие, чувство долга, порядочность, самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, способность к соперничеству, коллективизм,

---

интернационализм и др.);

- удовлетворенность и отношение к выполняемой деятельности;

- проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования и самовоспитания в физической культуре;

- уровень сформированности психофизиологических и физических возможностей и отношение к ним;

- владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для формирования собственного физического совершенствования и организации физкультурно-спортивной деятельности со сверстниками;

- содержание преобладающей мотивации в физкультурно-спортивной деятельности и ее направленность;

- системность и глубина усвоения научно-практических знаний, необходимых для понимания сущности природных и социальных процессов функционирования физической культуры, их творческого применения в жизни;

- интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);

- характер сложности и творческий уровень выполнения этой деятельности, обусловленный наличием соответствующей подготовки» (с. 35-36).

Анализ содержания и состава физической культуры личности позволяет определить пять групп компонентов (рис. 2).

Чтобы овладеть достижениями материальной и духовной культуры, чтобы сделать их своими потребностями, человек вступает в отношения с явлениями окружающего мира через других людей, то есть в процесс общения с ними. «Общение –

---

сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в современной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека» (Захарова А.В., 1989).

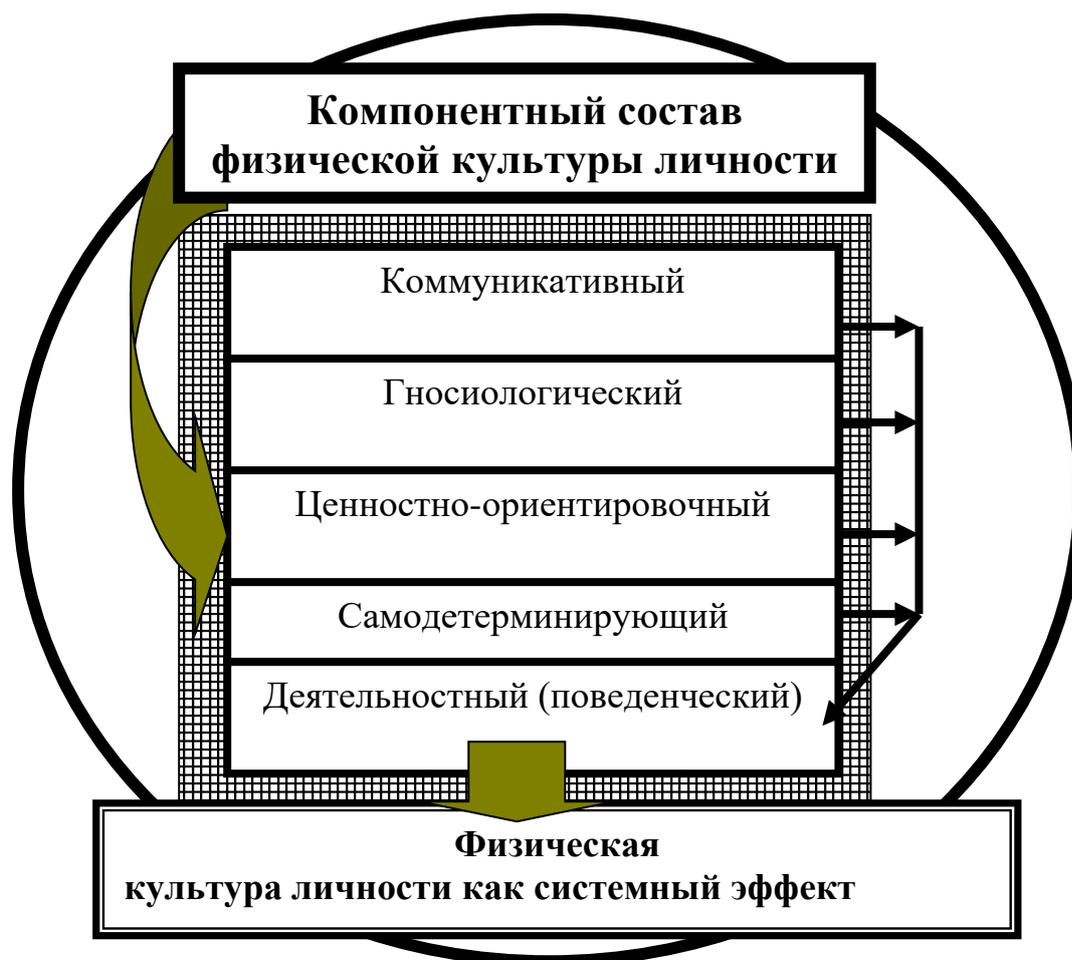


Рис. 2. Компонентный состав физической культуры личности

Межличностное и межнациональное общение на протяжении всей жизни имеет особую значимость. Посредством общения личность вступает в совместную с другими индивидами деятельность, формирует сознание и является инструментом познания, таким образом, представляет собой одно из средств

---

социализации. Очевидно, что человек – существо биосоциальное, и именно общение помогает ему определить свое место в социуме, а также пути преобразования или развития социальных отношений, в которые личность вступает. Человек испытывает потребность в общении и благодаря ему обретает универсальные способы деятельности.

Следует отметить, что общение, как правило, имеет особую эмоциональную окраску и становится условием развития ряда личностных качеств: любознательности, любви, сострадания, доброжелательности, преданности и др.

Человек должен обладать определенными коммуникативными умениями и навыками: общаться со взрослыми и сверстниками, быть тактичным и корректным; сочетать требовательность к другим с требовательностью к себе; опираться на положительное в личности. Развитие коммуникативного компонента обеспечивается созданием условий для совместной деятельности педагога и занимающегося; партнерских способов взаимодействия как образца взаимодействия между сверстниками; обучением средствам общения, позволяющим вступать в контакты, разрешать конфликты, строить взаимодействие друг с другом.

Познавательный компонент включает систему знаний о сущности познаваемых личностью объектов, которыми являются природа, общество, сам человек. Познание – это «усвоение чувственного содержания переживаемого или испытываемого, положение вещей, состояний, процессов с целью нахождения истины. В познании содержится оценка, которая опирается на опыт. В познании всегда содержится узнавание». Личность в

---

познании играет роль субъекта, который постигает объект. «Понимание происходит в силу того, что субъект вторгается как раз в сферу объекта и переносит его в свою собственную орбиту, поскольку определенные моменты объекта отображаются в субъекте, в возникающих в нем отображениях» (Выготский Л.С., 1991).

Определенный объем знаний, умений и навыков, которыми должен обладать человек, содержится в государственном образовательном стандарте.

Без познания окружающей действительности человек не сможет должным образом вступать в «контакт» с окружающим его миром, нельзя познать весь опыт, который накопило человечество, в то же время приобщиться к нему путем освоения базовых знаний, умений и навыков человек обязан. Именно поэтому мы считаем, что познавательный или гносеологический компонент является необходимым в структуре базовой гуманитарной культуры.

Таким образом, познавательный (гносеологический) компонент базовой культуры сводится к обладанию совокупностью знаний, умений и навыков в области различных наук, в том числе и теории физического воспитания.

Ценностно-ориентировочный (аксиологический) компонент связан с гуманистическими ценностями и направлен на развитие системы личностных ценностных ориентаций. Этот компонент, как и все другие, не является самостоятельным, он отражает уровень освоения личностью коммуникативного, познавательного и самодетерминирующего компонентов.

Личностная культура рассматривает человека как высшую ценность и самоцель общественного развития. «Вне человека и без

---

человека понятие ценности существовать не может, так как оно представляет собой особый человеческий тип значимости предметов и явлений. Ценности не первичны, они производные от соотношения мира и человека, подтверждая значимость того, что создал человек в процессе истории. В обществе любые события так или иначе значимы, любое явление выполняет ту или иную роль. Однако к ценностям относятся только положительно значимые события и явления, связанные с социальным прогрессом» (Зинченко В.П., 1991).

Человек должен уметь отличать истинные ценности от псевдоценностей, выбирать в жизни те ценностные ориентиры, которые позволяли бы ему воспроизводить и развивать общественную действительность.

В аксиологии существует понятие «общечеловеческие ценности» – непреходящие ценности, которые по своей истории сродни истории человечества – это те ценностные ориентиры, которые функционируют в различных социальных системах, проявляясь в общественном сознании.

В содержание ценностно-ориентировочного компонента входит и мотивационно-поведенческий аспект. Более того, мотив поведения личности – это следствие отобранных и осознанных ею ценностей.

Самодетерминирующий компонент предполагает формирование у личности способности к самоопределению. Это «определение своего места в жизни, обществе, осознание своих общественных, классовых, национальных интересов» (Зинченко В.П., 1991).

О.С. Газман пишет, что самоопределение – это «способность

---

человека самостоятельно вырабатывать руководящие принципы и способы своей деятельности и социального поведения». Считая самоопределение личности базовым компонентом культуры человека, автор указывает, что он проявляется в «готовности и способности к жизненному самоопределению, что открывает возможность достижения гармонии с собой и окружающей жизнью» (Газман О.С., 1995).

Выделяя самоопределение личности как компонент ее базовой культуры, мы исходим из того, что этот компонент обращен к активности самого человека. Растущий человек, овладевая суммой знаний, умений, представлений, не всегда способен в самостоятельной жизни применить их, а главное – «найти свое место в жизни». В школьном возрасте учителя и родители должны не только подсказывать ребенку и подростку, как жить, что носить, что читать, кого уважать и т.д., взрослые обязаны помочь молодому человеку узнать и понять себя, научиться выбирать. В содержание данного компонента входит важная проблема – «как жить» и пути ее решения: выбор индивидуального образа жизни, выбор оптимального режима интеллектуальных, эмоциональных, физических нагрузок, преодоление невзгод и др.

Принцип деятельностного подхода к формированию физической культуры личности строится на том, что, только включая человека в разнообразные виды деятельности по овладению общественно-историческим опытом физического совершенствования и стимулируя его активность в этом виде деятельности, можно осуществлять действенное физическое воспитание (Лубышева Л.И., 1992).

Кроме того, следует особо учитывать, что главная роль в

---

формировании физических качеств, двигательных навыков и умений, т.е. в решении основополагающих задач физического воспитания принадлежит деятельности самого человека. Через двигательную деятельность личность приобщается к физической культуре и делает собственным достоянием производные этой культуры.

Изучение понятия структуры, содержания понятия «физическая культура личности» и закономерностей ее формирования позволило логически изложить принципиальную схему процесса социализации личности студентов (рис. 3) и определить место процесса формирования базовой личностной физической культуры.

Целевой установкой системы занятий является формирование физической культуры личности студента, которая реализуется за счет базового и вариативного состава средств и содержания. Это обстоятельство позволяет в каждой из решаемых задач определять обеспечиваемые уровни: базовый (как основополагающий) и вариативный, позволяющий овладевать всем комплексом ценностей физической культуры общества.

Реализация задач базовой подготовки и формирование базового уровня компонентного состава физической культуры приводит к системному эффекту в виде наличия у занимающегося базовой физической культуры личности.

Реализация задач базовой и вариативной подготовки и формирование всего компонентного состава физической культуры обеспечивает формирование физической культуры личности.

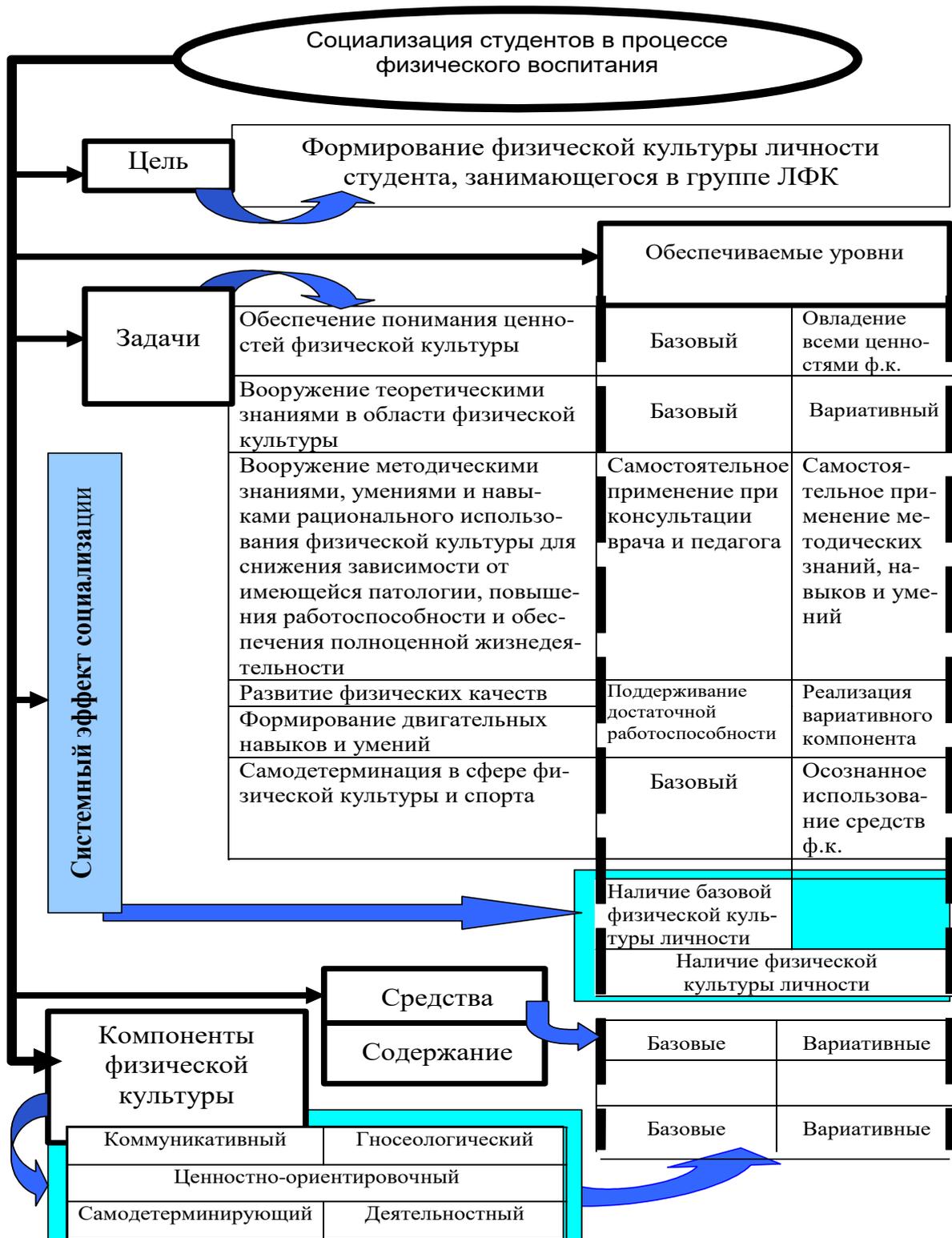


Рис. 3. Модель процесса социализации студентов, занимающихся в группах ЛФК

---

Критериями сформированности физической культуры личности студентов в наших исследованиях выступают объективные и субъективные показатели, дающие качественную и количественную характеристику ее состояния и степени реализации каждой задачи. Опираясь на данные показатели, возможно выявить существенные свойства личности и меру ее проявления в деятельности.

Перед констатирующим этапом эксперимента были поставлены задачи – определить особенности развития основных компонентов физической культуры студенток специальных медицинских групп при существующей системе физического воспитания.

В исследовании приняло участие 228 студенток Адыгейского государственного университета, возраст которых составлял от 18 до 22 лет. Все испытуемые по состоянию здоровья на основании медицинского заключения относились к специальной медицинской группе и занимались в группах ЛФК.

Наиболее распространенными патологиями, встречающимися у студенток, являются заболевания опорно-двигательного аппарата (табл. 2).

К часто встречающимся заболеваниям относятся также заболевания нервной системы (23,7%) и сердечно-сосудистой системы (19,3%).

Частота проявления патологии эндокринной системы и обмена веществ, а также заболеваний желудочно-кишечного тракта примерно одинакова и составляет около 10% студентов.

Частота проявления заболеваний определялась для обеспечения эффективного отбора состава средств.

**Таблица 2.****Распределение студенток СМГ по нозологическим группам (п = 228)**

Виды заболеваний	Рейтинг частоты заболевания	Частота проявления	
		Кол-во человек	%
Патологии опорно-двигательного аппарата	1	58	25,4
Заболевания нервной системы	2	54	23,7
Заболевания сердечно-сосудистой системы	3	44	19,3
Заболевания эндокринной системы и обмена веществ	4	24	10,5
Заболевания желудочно-кишечного тракта	5	22	9,6
Заболевания органов зрения	6	16	7,0
Заболевания органов дыхания	7	10	4,5

Выявили, что 95,6% студентов, занимающихся в группах ЛФК, были освобождены от уроков физического воспитания в общеобразовательной школе. В этой связи они не прошли те процессы физического воспитания, которые были призваны формировать базовую личностную физическую культуру. Таким образом, возникает задача не только обеспечить формирование свойственных возрасту базовой физической культуры, но и устранения пробелов предыдущей деятельности.

Сравнивая результаты педагогического тестирования физических качеств испытуемых (табл. 3) с нормативными показателями физической подготовленности [162], представленными в таблице 3, можно отметить, что уровень развития у большинства из них существенно ниже средних

значений.

**Таблица 3**

**Показатели физической подготовленности студенток,  
занимающихся в группах ЛФК**

Тестовые упражнения	Показатели физической подготовленности $x \pm G$
Бег 100 м, с	17,4 $\pm$ 0,87
Бег 2000 м, с	757,4 $\pm$ 74,1
Сгибание – разгибание рук в упоре, раз	10,2 $\pm$ 6,4
Поднимание – опускание туловища, раз	29,5 $\pm$ 11,2
Приседание на одной ноге, раз	6,4 $\pm$ 5,3
Наклон вперед, см	12,0 $\pm$ 5,3
Челночный бег 4 x 10 м, с	12 $\pm$ 0,7

Для исследования различных сторон отношения к физической культуре и спорту проводился анкетный опрос студенток с помощью разработанной нами анкеты закрытого типа.

Содержание анкеты включало блоки вопросов, ответы на которые позволили определить показатели самооценки студентками:

- опыта самостоятельных занятий физическими упражнениями (вопросы №№ 3, 4, 5, 16, 17, 28);
- отношения к физическим упражнениям как к средству сохранения и укрепления здоровья (вопросы №№ 2, 14, 27);

- 
- отношения к учебным занятиям по физической культуре, проводимым в вузе (вопросы №№ 6, 23, 26, 30, 32);
  - мотивационного отношения к занятиям физическими упражнениями (вопросы №№ 7, 8, 9, 11, 12, 15, 18, 19, 21, 29);
  - компетентности в вопросах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями (вопрос № 25);
  - восприятия студентами личностных и профессиональных качеств преподавателя физической культуры (вопросы №№ 22, 31);
  - здоровья и физической подготовленности (вопросы №№ 10, 13);
  - интереса к физической культуре и спорту (вопрос № 24);
  - отношения к физическому здоровью (вопрос № 20).

В результате анкетного опроса установлено, что 7,02% испытуемых были переведены в специальные медицинские группы в семь лет, с начала обучения в школе, 11,4% – в десятилетнем возрасте, 31,6% – в 14 лет, и 50,0% – при поступлении в вуз.

Это говорит о том, что современная система школьного образования оказывает негативное воздействие на физическое здоровье учащихся.

В табл. 4 приводятся данные опроса, отражающие разные стороны отношения студенток к оздоровительной значимости физической культуры.

Выявлено, что только каждая вторая студентка хорошо оценивает состояние своего здоровья (46,5%) и физической подготовленности (43,0%). Больше половины испытуемых считает, что их здоровье и физическая подготовленность находятся на удовлетворительном и неудовлетворительном уровнях.

Таблица 4

**Отношение студенток специальных медицинских групп  
к оздоровительной значимости занятий физическими  
упражнениями**

Вопросы анкеты и варианты ответов	п	%
1	2	3
Как Вы оцениваете состояние своего физического здоровья?		
a) Отличное	2	0,9
b) Хорошее	106	46,5
c) Удовлетворительное	112	49,1
d) Неудовлетворительное	8	3,5
Как Вы оцениваете уровень своей физической подготовленности?		
a) Отличный	6	2,6
b) Хороший	98	43
c) Удовлетворительный	110	48,3
d) Неудовлетворительный	14	6,1
Верите ли Вы в то, что систематические занятия физическими упражнениями могут оказать положительное влияние на Ваше здоровье?		
a) Да	142	62,3
b) Скорее да, чем нет	66	28,9
c) «Пятьдесят на пятьдесят»	14	6,2
d) Скорее нет, чем да	4	1,7
e) Нет	2	0,9
Насколько физическое здоровье человека зависит от занятий физическими упражнениями по сравнению с экологическими факторами и наследственностью?		
a) Больше чем на 75%	22	9,6
b) На 50-75%	130	57,0
c) На 30-50%	70	30,7
d) Меньше, чем на 30%	6	2,7
Убеждались ли Вы на своем личном опыте хоть раз в жизни в весомой пользе занятий физическими упражнениями для Вашего здоровья?		
a) Да	110	48,3
b) Нет	118	51,7
Есть ли среди Ваших друзей и знакомых люди, которые активно и успешно используют занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения своего здоровья?		
a) Есть, и я пытаюсь им подражать	58	25,4
b) Есть, и я завидую им, поскольку мне, в отличие от них, не хватает терпения поступать так же	94	41,2
c) Есть, но у меня нет желания следовать их примеру, несмотря на проблемы со здоровьем	30	13,2
d) Есть, но их личный пример говорит об обратном	2	0,9
e) Нет	44	19,3

#### Продолжение таблицы 4

Вопросы анкеты и варианты ответов	п	%
1	2	3
Что для Вас важнее: здоровье или профессиональная карьера, успешность в жизни?		
а) Здоровье	54	23,7
б) Скорее здоровье, чем карьера и успех	80	35,0
в) Не знаю	48	21,1
г) Скорее карьера, успех, чем здоровье	30	13,2
д) Карьера и успех	16	7,0
1	2	3
Можно ли с уверенностью сказать, что Вы бережно относитесь к своему здоровью?		
а) Да	22	9,6
б) Скорее да, чем нет	66	28,9
в) И да, и нет	82	36,0
г) Скорее нет, чем да	48	21,1
д) Нет	10	4,4
Чтобы избавиться от лишнего веса Вы предпочтете сесть на диету, чем заняться физическими упражнениями?		
а) Да	6	2,6
б) Скорее да, чем нет	16	7,0
в) И да, и нет	58	25,4
г) Скорее нет, чем да	82	36,1
д) Нет	66	28,9

Наряду с этим подавляющее большинство студенток (более 90%) относятся к физическим упражнениям как к действенным средствам укрепления и сохранения здоровья.

Только небольшая доля испытуемых полагает, что занятия физическими упражнениями не могут существенно повлиять на здоровье человека (0,9%) или оказывают на него несущественное воздействие (1,7%).

Это согласуется и с ответами испытуемых на следующий вопрос анкеты: насколько физическое здоровье человека зависит от занятий физическими упражнениями по сравнению с экологическими факторами и наследственностью? 87,7% человек из

---

принявших участие в анкетном опросе убеждены, что физическое здоровье на 30-75% зависит от систематических занятий человека физическими упражнениями.

Половина испытуемых (48,3%) приходит к таким заключениям исходя из собственного опыта, другие (51,7%) пока не испытали в своей жизни положительного оздоровительного влияния занятий физическими упражнениями.

80,7% студенток имеют в своем окружении знакомых и близких людей, которые обладают положительным опытом применения физической культуры в целях укрепления и сохранения здоровья, и лишь 19,3% не владеют подобной информацией.

Можно утверждать, что знание испытуемыми личного и чужого опыта выступает одним из оснований для их суждения о высокой значимости занятий физической культурой и спортом для здоровья человека.

Ответы на вопрос: что для Вас важнее здоровье или профессиональная карьера, успешность в жизни? отражают отношение студенток к здоровью как к ценности. Как видно, для 23,7% здоровье является более приоритетным, 35,0% также отдают предпочтение здоровью, но не в такой категоричной форме, 21,1% не определились в ценностных ориентациях на здоровье и успех. Только 13,2% предпочитают скорее успех и карьеру, нежели здоровье, и всего 7,0% делают однозначный выбор в пользу деловой карьеры.

Осознавая высокую оздоровительную значимость физических упражнений, только 9,6% испытуемых бережно относятся к своему здоровью, у 28,9% это отношение выражено в меньшей степени, каждый третий из испытуемых (36,0%) делает это от случая к

---

случаю. Остальные испытуемые отличаются небрежным отношением к сохранению и укреплению здоровья. Это свидетельствует о том, что осознание, понимание и переживание значимости здоровья как ценности для части испытуемых не воплощается в практических действиях и поступках.

В частности, только 28,9% предпочитают вести борьбу с излишним весом с помощью физических упражнений, 36,1% также более склонны к такому варианту поведения, остальные или не могут сделать выбор между физическими упражнениями и диетой (25,4%), или делают его в пользу диеты.

В табл. 5 приводятся результаты анкетирования, характеризующие действенное проявление интереса испытуемых к занятиям физическими упражнениями.

Обращает внимание, что 29,8% студенток не занимаются физическими упражнениями самостоятельно, почти половина испытуемых занимается от случая к случаю – 1-2 раза в неделю (43,9%). Игнорирование большей частью студенток специальных медицинских групп занятий физическими упражнениями является тревожным фактом, если принять во внимание, что физическая культура является для них наиболее действенным «лекарством» от присущих им заболеваний.

С другой стороны, почти каждый третий из респондентов (31,6%) отмечает, что ему нравится проводить свободное время, занимаясь физическими упражнениями, 23,7% также отдают предпочтение такой форме организации свободного времени. Для 43,9% одним из ведущих мотивов занятий физическими упражнениями выступают переживания и чувство удовлетворения от насыщения потребности в двигательной активности («радость

движения»), 33,3% также придают существенное значение этому фактору.

**Таблица 5**

**Проявление непосредственного интереса студенток специальных медицинских групп к физической культуре и спорту**

Вопросы анкеты и варианты ответов	п	%
Сколько раз в неделю в среднем Вы занимаетесь физическими упражнениями индивидуально или в составе, какой-либо организованной группы (не считая академических часов по учебному расписанию)?		
a) 5 раз и больше	8	3,5
b) 3-4 раза	54	22,8
c) 1-2 раза	100	43,9
d) Не занимаюсь	66	29,8
Нравится ли Вам проводить свободное время в занятиях физическими упражнениями?		
a) Да	72	31,6
b) Скорее да, чем нет	54	23,7
c) И да, и нет	66	28,9
d) Скорее нет, чем да	28	12,3
e) Нет	8	3,5
Переживаете ли Вы чувство удовлетворения непосредственно от физических упражнений («радость движения»), независимо от достигаемых результатов?		
a) Да	100	43,9
b) Скорее да, чем нет	76	33,3
c) И да, и нет	42	18,4
d) Скорее нет, чем да	8	3,5
e) Нет	2	0,9
Как часто Вы смотрите спортивные программы по телевидению, просматриваете спортивные газеты и журналы?		
a) Часто, мне нравится быть в курсе событий спортивной жизни	45	17,5
b) Когда проходят крупнейшие международные соревнования	116	54,4
c) Редко, по настроению или по совету друзей	38	16,7
d) Очень редко	29	11,4

Настоящими «болельщиками», стремящимися быть в курсе спортивных событий, являются только 17,5% испытуемых, большая

---

часть интересуется только ходом крупных международных соревнований. Интерес к спорту как к зрелищу, наблюдающийся у большей части испытуемых, может стать предпосылкой перехода от позиции зрителя к роли активного участника тех или иных соревнований с учетом двигательных и функциональных возможностей занимающихся.

В табл. 6 приводятся данные об имеющемся у студенток опыте занятий физическими упражнениями.

В качестве основной причины отказа от занятий физическими упражнениями значительная часть испытуемых называет недостаточность свободного времени (80,7%), 17,5% не могут удержаться от «соблазна» поваляться на диване. Примерно те же причины наиболее часто указываются респондентами при ответе на вопрос «Что Вам мешает самостоятельно заниматься физическими упражнениями или спортом?» 31,6% студенток ссылаются на нехватку свободного времени, 58,8% - на силу воли, недостаточную для того, чтобы «подняться с дивана» и заняться физической культурой и спортом.

Следует подчеркнуть, что каждый третий из испытуемых (33,4%) не проявляет никакого интереса к расширению и углублению своих знаний в области физической культуры и спорта, а 57,0% делают это изредка, от случая к случаю.

Большая часть респондентов 73,7% могут ответить только на отдельные вопросы о том, как правильно построить занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, а 21,0% – считают себя в этой области и вовсе не компетентными.

Таблица 6

**Опыт занятий физическими упражнениями студенток,  
занимающихся в группах ЛФК (n=228)**

Вопросы анкеты и варианты ответов	п	%
Занимались ли Вы в школьные годы самостоятельно (вне школы) спортом или просто физическими упражнениями?		
a) От 3 до 5 лет	44	19,3
b) От 1 года до трех лет	66	28,9
c) Менее одного года	62	27,2
d) Не занимался	56	24,6
Как часто (в среднем) Вы предпринимали попытки «с понедельника» начать занятия физическими упражнениями для достижения значимых для Вас целей: укрепления здоровья, совершенствования культуры движений, коррекции телосложения и т.п.?		
a) В каждый четвертый «понедельник»	56	24,6
b) В начале весны, лета, осени и зимы	116	50,9
c) В начале каждого года («с 1 января»)	6	2,6
d) Два-три раза в жизни	32	14,0
e) Никогда	18	7,9
Насколько продолжительными (в среднем) были эти попытки?		
a) Не больше недели	90	39,5
b) От недели до месяца	90	39,5
c) От месяца до полугода	32	14,0
d) От полугода до года	4	1,7
e) Более года	12	5,3
Почему Вы бросали заниматься физическими упражнениями?		
a) Понимал, что это пустая трата времени и сил	4	1,8
b) Появились другие дела и не стало хватать времени	184	80,7
c) Не смог удержаться от соблазна «повалиться на диване»	40	17,5
Что Вам мешает самостоятельно заниматься физическими упражнениями или спортом?		
a) Полагаю, что мне это не нужно	0	0,0
b) Понимаю, что надо, но нет желания	22	9,6
c) Есть желание, но не хватает силы воли	134	58,8
d) Есть сила воли, но нет свободного времени	72	31,6
Интересуетесь ли Вы вопросами, относящимися к правильной организации занятий физическими упражнениями?		
a) Да, постоянно читаю научно-популярную литературу	22	9,6
b) Изредка проявляю интерес	130	57,0
c) Не интересуюсь	76	33,4
Если бы к Вам обратились за консультацией, как правильно построить занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, то Вы бы смогли:		
a) Дать полную и точную консультацию	12	5,3
b) Ответили только на отдельные вопросы	168	73,7
c) «Развели руками», сказав, что ничем помочь не можете	48	21,0

В табл. 7 приводятся результаты исследования, характеризующие отношение студенток к учебным занятиям по физической культуре.

**Таблица 7**

**Отношение студентов групп ЛФК к учебным занятиям по физической культуре (п=228)**

Вопросы анкеты и варианты ответов	п	%
Удовлетворены ли Вы тем, как проводятся учебные занятия по физической культуре?		
а) Да	79	35,1
б) Скорее да, чем нет	57	24,6
в) И да, и нет	64	28,1
г) Скорее нет, чем да	24	9,7
д) Нет	4	2,5
Можете ли Вы сказать о себе, что, посещая учебные занятия по физической культуре приобрели творческий опыт рационального использования физических упражнений для укрепления здоровья, улучшения телосложения, физического совершенствования?		
а) Да	64	28,1
б) Скорее да, чем нет	64	28,1
в) И да, и нет	59	25,8
г) Скорее нет, чем да	29	12,7
д) Нет	12	5,3
Если занятия по физической культуре были бы не обязательными для посещения, то:		
а) Все равно посещали бы по возможности все занятия	34	14,9
б) Посещали изредка, когда появлялось желание подвигаться и пообщаться	100	43,8
в) Не посещали бы	94	41,3
Если бы Вам предложили на выбор написать реферат вместо того, чтобы посещать учебные занятия по физической культуре, то Вы		
а) Согласились с этим предложением	34	14,9
б) Не согласились	100	43,8
в) Не смогли бы ответить однозначно	94	41,3
Если бы Вам предложили на выбор посещать учебные занятия по физической культуре или вместо них четыре часа в неделю заниматься в удобное для Вас время физическими упражнениями (самостоятельно или в составе какой-либо оздоровительной группы), то Вы:		
а) Выбрали первый вариант	75	32,9
б) Выбрали второй вариант	84	36,4
в) Выбрали оба варианта	40	17,9
г) Не смогли сделать однозначный выбор	29	12,8

---

Только 35,1% студенток удовлетворены занятиями по физической культуре, 24,6% частично удовлетворены, остальные отличаются или нейтральным (28,1%), или частично негативным (9,7%) отношением к этим занятиям.

Подводя итоги исследования физической культуры студенток, занимающихся в группах ЛФК при традиционных подходах к физическому воспитанию, можно отметить, что:

- современная система школьного образования оказывает негативное воздействие на физическое здоровье учащихся, что проявляется в росте в школьные годы количества учащихся, переведенных в специальные медицинские группы;

- уровень развития скоростных, силовых качеств, общей выносливости, гибкости и координационных способностей студенток соответствует при сравнении с нормативными требованиями оценке «ниже среднего», уровень функциональных возможностей организма соответствует средним значениям;

- большинство студенток считает, что их здоровье и физическая подготовленность находятся на удовлетворительном и неудовлетворительном уровнях, при этом для каждой второй студентки здоровье является более высокой ценностью, чем профессиональная карьера;

- более 90% студенток относятся к физическим упражнениям как к действенным средствам укрепления и сохранения здоровья, при этом осознание, понимание и переживание значимости здоровья как ценности для части испытуемых не воплощается в практических действиях и поступках;

---

- подавляющее большинство студенток не занимается физическими упражнениями самостоятельно, хотя отмечают, что им нравится проводить свободное время в занятиях физическими упражнениями; в качестве основной причины отказа от занятий физическими упражнениями приводится недостаточность свободного времени;

- одним из ведущих мотивов занятий физическими упражнениями выступает переживание чувства удовлетворения от насыщения потребности в двигательной активности «радость движения»;

- большинство студенток не имеют опыта занятий физическими упражнениями и не проявляют интереса к расширению и углублению своих знаний в области физической культуры и спорта.

От уровня адекватности физического Я зависит направленность Я- концепций, самоотношения личности (Maslow А.Н., 1962, Быховская И.М., 1997 и др.). Наше физическое Я – уровень самосознания, который существенно влияет на целостный образ Я. Таким образом, можно констатировать, что деятельность, направленная на формирование самосознания и сознания личности, определяет содержание физического Я - личности и наоборот, чем определяется наш интерес к этой проблеме.

Оценка результатов самоописания физического развития происходила путем сопоставления полученных результатов с общепринятыми нормами уровня самооценки. Согласно этим нормам к среднему уровню самооценки относят показатели в пределах 45-59 баллов, к высокому уровню – 60-74 балла, к очень высокому – 75-100 баллов.

---

В связи с разноразмерностью шкал для анализа взяты не только абсолютные, но и относительные показатели. Для этого абсолютные показатели переведены в проценты от максимального балла по шкале, которая для самоописания здоровья и самооценки составляет 48, а для всех остальных – 36 баллов.

К первой группе отнесены «Здоровье», «Физическая активность», «Стройность тела», «Глобальное физическое Я», «Внешний вид», «Самооценка».

Ко второй группе отнесены показатели: «Координация движений», «Спортивные способности», «Сила», «Гибкость», «Выносливость».

Рассмотрим возрастную динамику показателей самооценки. Условно распределим показатели на две группы: характеризующие принятие своего состояния и оценку физической подготовленности.

В возрастном отрезке от 17 до 21 года существенных и значимых изменений показателей самооценки девушек, посещающих занятия ЛФК, не происходит ни по одному из признаков (табл. 9). Исходя из того, что возраст увеличивается в процессе обучения можно констатировать, что занятия ЛФК не обеспечивают возможности увеличения уровня самооценки.

Уровень самооценки здоровья и стройности тела в большинстве возрастных групп находятся в группе низких показателей (в 18, 19, 20 лет по здоровью и во всех группах по стройности тела). Следует полагать, что студенты, занимающиеся в группах ЛФК, вряд ли могут быть довольны своим здоровьем. Но то, что они в такой степени обеспокоены стройностью тела, может стать основой мотивирования систематических занятий.

Интересно, что свой внешний вид студентки мало связывают

---

не только со здоровьем, но и со стройностью тела. Хотя неясно, зачем так беспокоиться о стройности тела, если внешний вид принимается на высоком уровне во всех возрастных группах. Вероятно, в представлении студенток внешний вид, а также глобальное физическое Я определяется на основании учета других критериев, в противном случае неясно, почему уровень удовлетворенности этими признаками стоит на высоком уровне (выше 59%).

Из физических качеств (табл. 8), на взгляд девушек, у них на высоком уровне развиты и сохраняются на протяжении всего отрезка онтогенеза координация и гибкость. Остальные показатели физической подготовленности оцениваются как среднеразвитые (сила, выносливость).

Таблица 8.

**Результаты тестирования на предмет принятия своего физического состояния  
девушками различного возраста, посещающими занятия по ЛФК (опросник «Самоописание  
физического развития»)**

Лет	Показатели самоописания физического развития											
	Здоровье		Физическая активность		Стройность тела		Глобальное физ. Я		Внешний вид		Самооценка	
	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.
17 (n=43)	21,8±5,3	45,4	20,3±7,0	56,4	13,3±7,4	36,9	25,6±7,8	71,1	22,5±4,7	62,5	22,4±5,3	46,7
18 (n=51)	20,6±5,2	42,9	23,2±6,2	64,4	13,2±6,5	36,7	24,9±5,8	69,2	22,7±5,3	63,0	22,7±4,7	47,3
19 (n=41)	19,5±5,1	40,6	18,9±8,8	52,5	12,3±6,4	34,2	24,5±5,9	68,1	22,5±4,2	62,5	20,3±4,1	42,3
20 (n=51)	20,5±6,2	42,7	18,8±6,8	52,2	12,6±6,7	35,0	23,9±8,2	66,4	22,0±4,5	61,1	22,6±5,5	47,1
21-23 (n=42)	21,7±6,2	45,2	18,5±5,7	51,4	15,2±9,6	42,2	24,5±7,8	68,1	23,2±4,9	64,4	23,6±4,6	49,2
Сред.показ.	20,8±5,6	43,36	20,0±6,9	55,4	13,3±7,3	37,0	24,7±7,12	68,6	22,6±4,7	62,7	22,3±4,9	46,5

Таблица 9.

**Результаты тестирования на предмет оценки своего уровня физической подготовленности девушками различного возраста, посещающими занятия по ЛФК (опросник «Самоописание физического развития»)**

Лет	Показатели самоописания физического развития									
	Координация		Спортивные способности		Сила		Гибкость		Выносливость	
	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.
17 (n=43)	25,2±6,4	70,0	20,0±8,1	56,4	20,2±7,0	56,1	22,4±8,2	62,2	17,6±8,0	48,8
18 (n=51)	24,3±6,7	67,5	20,7±7,2	57,5	19,9±6,7	55,3	22,3±7,5	61,9	18,5±7,4	51,3
19 (n=41)	24,8±8,1	68,9	22,0±7,0	61,1	20,5±6,2	56,9	23,1±6,1	64,2	18,1±6,7	50,3
20 (n=51)	23,8±6,9	66,1	18,2±8,1	50,6	19,2±5,0	53,3	22,9±5,3	63,6	17,1±7,3	47,5
21-23 (n=42)	26,4±6,3	73,3	19,4±8,9	53,9	20,7±5,8	57,5	23,2±7,7	64,4	17,8±7,8	49,4
Сред.показ.	24,9±7,0	69,2	20,2±7,8	55,9	20,1±5,9	55,8	22,8±6,9	63,3	17, ±4,9	49,5

Профиль самооценки физического развития и физической подготовленности позволяет говорить о недостаточной гармонизации самоотношения (рис.4). Это определяется недостаточным взаимосоответствием различных признаков самооценки.

То обстоятельство, что в 2000 Е.В. Боченковой проведено аналогичное исследование среди юношей и девушек, посещающих занятия физической культуры в вузе в основной медицинской группе, позволяет сравнить ее данные с собственными (табл. 10).

**Таблица 10.**

**Сопоставительный анализ самоописания физической подготовленности и физического развития юношей и девушек, занимающихся в основной медицинской группе (данные Е.В. Боченковой, 2000) и девушек, занимающихся в группах ЛФК (% от максимального балла)**

Группы	здоровье	корт. движен	Физич. активн	Стройн ость	Спорт. способ.	Глобал ь.физ.	Внешн ий вид	Сила	Гибкост ь	Вынос ливост	самооц енка
Юноши	83,8	83,6	67,2	94,2	73,8	78,7	82,5	75,1	72,1	64,3	85,2
Девушки из осн. гр	76,3	75,0	52,4	82,1	60,5	73,5	81,3	57,6	68,0	45,5	86,3
Девушки гр. ЛФК	43,4	69,2	55,4	37,0	55,9	68,6	62,7	55,8	63,3	49,5	46,5

Анализ показывает, что представления о степени физической активности, степени развития силы, гибкости и выносливости, координированности у девушек, посещающих группы ЛФК, завышен, что говорит о неадекватной самооценке лиц, недостаточно уделяющих внимания физической культуре.

Анализ самоописания физического развития и физической подготовленности студенток, посещающих занятия ЛФК,

---

позволяет утверждать:

1) занятия ЛФК, организуемые и проводимые в вузе, не позволяют изменить уровень самопринятия и самосознания;

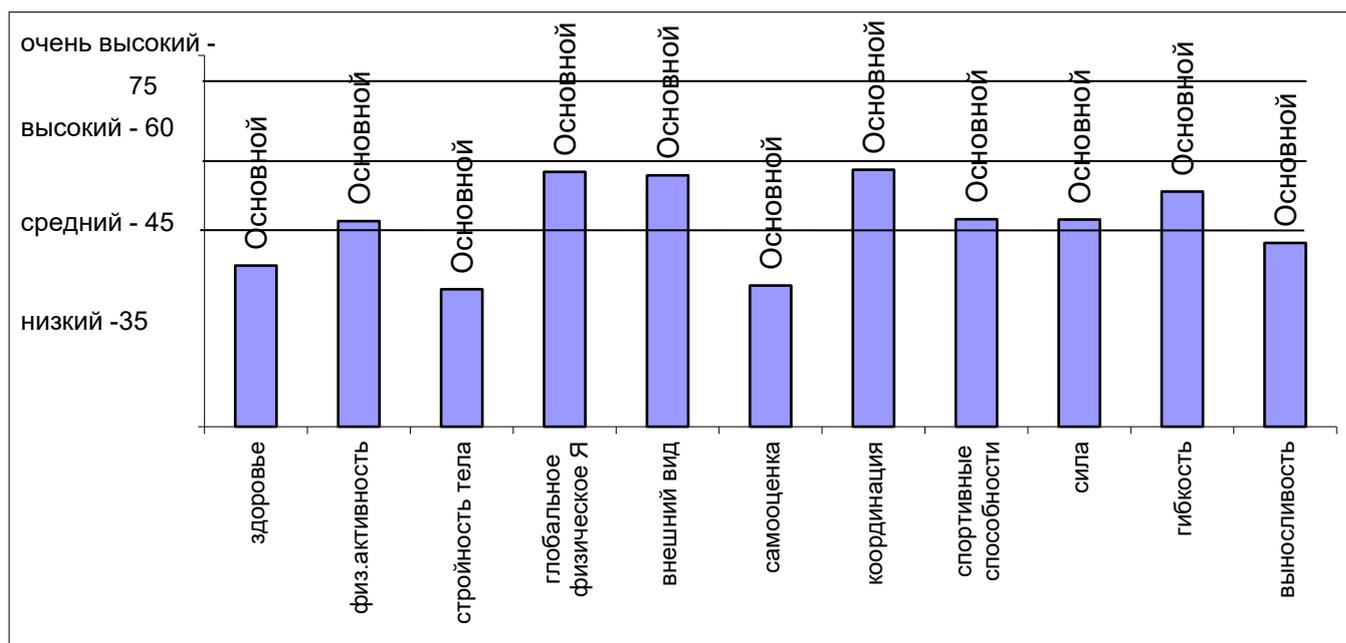
2) состав применяемых средств, методов и методик физического воспитания не позволяет объективно и гармонично воспринимать свое состояние в целостности и объективно оценить его компоненты.

Подобное явление не свойственно группам студентов, прошедших процесс формирования базовой физической культуры и занимающихся в основной медицинской группе.

3) в силу неизменности показателей физической подготовленности в течение ряда лет она начинает восприниматься как высокий или достаточный уровень, что не соответствует действительности.

4) основанием для обеспечения мотивации занятий может быть объяснение значения физической культуры для улучшения здоровья и обучение методикам регулирования стройности тела.

5) уровень самооценки студенток, посещающих занятия в группах ЛФК, ниже, чем у других студенток, что является следствием объективных условий. Однако ряд особенностей низкой самооценки связан с незнанием составных компонентов физической культуры.



**Рис. 4. Профиль самоописания физического развития и физической подготовленности студенток, посещающих занятия ЛФК**

Недостаточная гармоничность представлений девушек, занимающихся в группах ЛФК, и потребность учета этого обстоятельства при формировании содержания ЛФК приводят к необходимости проверки тесноты взаимосвязи компонентов физического развития и физической подготовленности с самооценкой личности.

В соответствии с методами математической статистики для данного количества испытуемых ( $n=228$ ) критическое значение при  $P < 0,05$  равно 0,325; для  $P < 0,01$  равно 0,426 и для  $P < 0,001$  равно 0,544.

Самооценка показателя «здоровья» достоверно коррелирует с показателями координации ( $r=0,48$ ,  $P < 0,01$ ); физической активностью ( $r=0,56$ ,  $P < 0,001$ ); с глобальным физическим Я ( $r=0,51$ ,  $P < 0,01$ ); с показателями силы ( $r=0,41$ ,  $P < 0,05$ ); выносливости ( $r=0,63$ ,  $P < 0,001$ ).

---

Представляет интерес тот факт, что самооценка в общем то не зависит от состояния здоровья, но зависит от спортивных способностей ( $r=0,63$ ,  $P<0,001$ ); и от выносливости ( $r=0,66$ ,  $P<0,001$ ).

Для внешнего вида девушек из перечисленных свойств имеет значение координированность движений ( $r=0,33$ ,  $P <0,05$ ); и стройность тела ( $r=0,47$ ,  $P<0,01$ ).

Самооценку глобального физического Я девушки связывают только со здоровьем ( $r=0,51$ ,  $P<0,001$ ); наибольшее количество связей со шкалами имеет сила [со здоровьем ( $r=0,41$ ,  $P<0,05$ ); с координацией ( $r=0,34$ ,  $P<0,05$ ); стройностью тела ( $r=0,55$ ,  $P<0,001$ ); спортивными способностями ( $r=0,48$ ,  $P<0,01$ ); и внешним видом ( $r=0,34$ ,  $P<0,05$ )]; гибкость (с координацией –  $r=0,46$ ,  $P<0,01$ ; стройностью тела –  $r=0,54$ ,  $P<0,001$ ; спортивными способностями –  $r=0,35$ ,  $P<0,05$ ; внешним видом –  $r=0,38$ ,  $P<0,05$ ) и выносливость (со здоровьем –  $r=0,63$ ,  $P<0,001$ ; спортивными способностями –  $r=0,50$ ,  $P<0,001$ ; силой –  $r=0,48$ ,  $P<0,01$ ).

Мнения респондентов распределяют составные компоненты физического развития и подготовленности на две группы:

- описывающие общее состояние организма за счет мало связанных между собой признаков:

- описывающие достаточно знакомые физические качества, снабжаемые мнением респондентов обширными знаниями.

Таким образом, в содержании процесса формирования базовой личностной физической культуры в данной группе следует уделять внимание объяснению общеприродных составляющих человеческой культуры как биосоциальной системы и пользоваться знаниями о комплексном влиянии на человека в

---

процессе развития физических качеств.

В соответствии с предположением о нереалистичности самооценки уровня физической подготовленности представляется важным провести корреляционный анализ между объективными показателями развития физических качеств (тестирование в соответствии с методикой, представленной во второй главе) и результатами опроса.

### **3.2. Содержание уровня сформированности базовой личностной физической культуры девушек в условиях занятий ЛФК**

Анализ содержания примерной программы по предмету «Физическая культура», физического состояния и уровня сформированности компонентов физической культуры студенток, посещающих группы ЛФК, позволили определить направления и содержание процесса физического воспитания.

В силу необходимости конкретизации состава физических упражнений в зависимости от вида заболеваемости выбраны в качестве экспериментальной группы девушки, имеющие заболевания опорно-двигательного аппарата. Однако остальные компоненты, за исключением физических упражнений, могут быть экстраполированы для работы с группами ЛФК других нозологий.

Содержание программы физического воспитания в экспериментальной группе распределяется на шесть относительно самостоятельных и одновременно взаимосвязанных блоков:

1. Блок целеполагания и постановки задач;
2. Теоретический блок;
3. Блок методической подготовки;

- 
4. Блок общеподготовительных упражнений;
  5. Блок коррекционных физических упражнений;
  6. Блок коррекции самооотношения.

Каждое занятие в той или иной мере включало компоненты всех блоков.

Комплексной дидактической целью реализации программы являлось формирование базового уровня личностной физической культуры студентов, занимающихся в группе ЛФК.

Интегрированными дидактическими целями, обеспечивающими достижение комплексной цели, выступают:

1. Вооружение теоретическими знаниями в области физической культуры на уровне, соответствующем требованиям средних общеобразовательных учебных ценностей;

2. Обеспечение понимания ценностей физической культуры;

3. Развитие физических качеств, позволяющих поддерживать достаточный уровень умственной и физической работоспособности;

4. Вооружение методическими знаниями, формирование умений и навыков рационального использования средств физической культуры для коррекции своего физического состояния и обеспечения полноценной жизнедеятельности при консультационной поддержке врача и педагога;

5. Формирование двигательных навыков и умений в объеме, расширенном относительно требований средней общеобразовательной школы;

6. Самодетерминация в сфере физической культуры на уровне осознанного использования средств общей физической

---

подготовки и коррекционных средств.

Практика показывает, что в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп применяются преимущественно упражнения циклического характера (ходьба, бег, подвижные игры и т.п.), направленные на развитие выносливости через совершенствование функциональных возможностей организма, а также общеразвивающие упражнения, нацеленные на развитие ловкости, гибкости и силовых качеств. Эти упражнения являются относительно простыми по координационной структуре и не требуют специального учебного времени для обучения технике их выполнения. Студенты, как правило, овладевают умениями и навыками выполнения этих упражнений в процессе их направленного использования для развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма. В связи с тем, что двигательные умения и навыки выступают неотъемлемым элементом физической культуры личности, задача их направленного формирования была включена нами в число интегрированных дидактических целей программы.

Физкультурный блок нацелен на развитие физических качеств с учетом отклонений в состоянии здоровья студентов и содержит шесть учебных элементов:

1. Развитие скоростных способностей.
2. Развитие силы.
3. Развитие общей (аэробной) выносливости.
4. Развитие координационных способностей.
5. Развитие гибкости.

---

6. Комплексное воздействие на развитие физических качеств.

В свою очередь, каждый из этих шести элементов содержит более частные элементы: физические упражнения или их комплексы, направленные на развитие определенного физического качества. Количество этих элементов должно быть достаточно большим, что позволяет разнообразить содержание занятий.

Данный блок направлен на двигательную реабилитацию нарушенных вследствие заболевания или травмы функций организма. В его содержание входят учебные элементы: физические упражнения или их комплексы, направленно воздействующие на те функции организма, которые были поражены в результате определенного заболевания.

Основываясь на желании студенток, в качестве средства комплексного воздействия (общеподготовительного и коррекционного) в блоке общеподготовительных и коррекционных упражнений применены занятия оздоровительной аэробикой.

Анализ теоретических и практических рекомендаций теории и методики оздоровительной физической культуры позволил при разработке программы физической активности выделить основные требования:

- преимущественно аэробный характер воздействия;
- минимальный порог интенсивности 60% от максимальной ЧСС;
- наличие пиковых нагрузок в пределах 90-95% от максимума;
- частота занятий не менее 3 раз в неделю;

- 
- предпочтение динамических нагрузок циклического характера.

При составлении комплекса упражнений оздоровительной аэробики мы руководствовались следующими правилами.

Упражнения должны быть доступными занимающимся студентам, соответствовать их возрасту, физической подготовленности и характеру заболевания.

Подобранные упражнения должны оказывать не только разностороннее воздействие на различные части тела, но и специальное направленное воздействие на восстановление функций, выполняться с различной скоростью, в различных направлениях и с разным характером мышечных усилий.

Потребность систематизации воздействия физических упражнений привела к необходимости проведения трех занятий в неделю. Продолжительность занятий на начальном этапе была установлена 30-35 мин с постепенным доведением до 40-50 мин. Этого времени вполне достаточно для получения необходимой физической нагрузки с постепенным увеличением не столько продолжительности занятий, сколько их интенсивности. Обязательные занятия физическими упражнениями дополнялись самостоятельными занятиями (в объеме, равном обязательным), содержание которых и самочувствие студентов при выполнении которых проверялись за счет проверки дневников студенток.

Подготовительная часть занятия, помимо традиционной разминки, предполагало использование в течение пяти минут специальных упражнений низкой интенсивности с элементами массажа. Разминка завершалась дыхательными упражнениями мобилизующего характера, воздействующими на центральную

---

нервную систему, уравновешивающими психические процессы, обеспечивающими снижение уровня тревожности и депрессии.

В основной части комплекса оздоровительной аэробики применялись упражнения на расслабление.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения успокаивающего характера, обеспечивающие восстановление в организме психофизического равновесия.

В основу разработки методики занятий были положены результаты исследования Е.В. Бурдыгиной (2003) и предложенные ею общеразвивающие упражнения для всех групп мышц и суставов в различных исходных положениях, с полной амплитудой, в медленном и среднем темпах и дозированный бег. Занятия проводились под музыку, использовались различные движения, гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки и другие подручные средства. Первоначально 30-40% от общего времени занятия проводились в положении сидя, лежа и в упоре стоя на коленях. Это диктуется необходимостью не только вовлечения в работу всех мышц, но и разгрузки опорно-двигательного аппарата при его патологии. Из-за патологических отклонений в опорно-двигательном аппарате студенток в содержание первых занятий не включались упражнения на скорость, быстроту, прыжки, а также подскоки, резкие движения и движения с большой амплитудой туловищем и конечностями.

В комплексе использовались упражнения преимущественно малой и средней интенсивности. Занимающимся студенткам рекомендовалось выполнять упражнения по мере исчерпания их физических и психических возможностей, при необходимости

---

упрощая исходные или конечные положения, а также расслабляться во время выполнения упражнений. При исполнении упражнений, способных оказать негативное воздействие на организм, особое внимание уделялось на правильность их выполнения с соблюдением рекомендуемых методических указаний.

Такие упражнения для туловища, как наклоны в стороны, круговые движения, разгибания в вертикальном положении, выполнялись без рывков и в медленном темпе. Наклоны вперед выполнялись при фиксированной спине за счет движений в тазобедренных суставах.

Продолжительность выполнения упражнений варьировалась в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

На протяжении основной части выполнялись общее и коррекционное воздействие упражнений на организм. Кроме базовых движений, в основную часть включаются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Ее продолжительность – 80-85 % общего времени.

В заключительной части занятия решается задача снижения общего – физического и психического – напряжения посредством дыхательных упражнений и упражнений на расслабление. Продолжительность заключительной части – 5-10 % общего времени занятия. В комплексе предполагалось чередование упражнений на разные группы мышц, суставы и органы. Основная часть занятия базировалась на четырёх сериях упражнений с различной степенью нагрузки на организм:

- серия упражнений в положении стоя;
- серия, включающая легкий бег и различные движения;

- 
- серия упражнений в положении сидя и лежа (партерная);
  - беговая серия.

Серия упражнений в положении стоя условно делится на три части – локального, регионального и глобального характера. В конце каждой серии выполняются упражнения, направленные на релаксацию и дыхание. Серии упражнений разбиваются на блоки движений, на соединения и элементы. Интервалы между блоками движений заполняются динамичными паузами с упражнениями на расслабление, выполняемыми обычно в положении лежа на спине и на боку.

Музыкальная фонограмма занятий составляется так, чтобы темп музыкального сопровождения находился в диапазоне 90-130 музыкальных акцентов в минуту (Лисицкая Т.С., 1994).

Известно, что не все упражнения дают положительный эффект, а некоторые из них даже противопоказаны при определенных заболеваниях. Основываясь на выводах Е.В. Бурдыгиной, из состава средств исключен ряд физических упражнений: поднимание прямых ног до касания пола за головой, махи ногами назад, прогибание, выпрямляя руки; поднимание прямых ног, наклон головы назад, наклоны в сторону; наклон вперед (ноги прямые); наклон назад; круговые движения туловищем; высокие махи ногами; круговые движения головой; прыжки, спрыгивания, соскоки.

В результате анализа научно-методической литературы установлено, что дыхательные упражнения при различных нарушениях ОДА повышают функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способствуют активной коррекции позвоночника и грудной клетки

---

(Апанасенко Г.Л., с соавт., 1990).

В процессе изучения средств и методов различных оздоровительных систем были выделены специальные дыхательные упражнения, оказывающие позитивное воздействие на дыхательную систему, благодаря успешному функционированию которой улучшается работа всех систем и органов человеческого организма.

При этом комплексы дыхательных упражнений были разработаны таким образом, чтобы их сложность и дозировка прогрессивно возрастали от занятия к занятию. Систематичное использование дыхательных упражнений на занятиях со студентками являлось основным методическим правилом.

Содержание программы составили следующие группы дыхательных упражнений:

- упражнения для повышения жизненной емкости легких и дыхательных объемов;
- упражнения для повышения вентиляционных возможностей дыхательной системы;
- упражнения для увеличения силы и выносливости дыхательных мышц, которые способствуют активной коррекции позвоночника и грудной клетки (Апанасенко Г.Л., с соавт., 1990).

Комплекс дыхательных упражнений включался во все части занятия. Для каждого занятия разрабатывался отдельный комплекс, содержащий основной и вариативный компонент. При этом вариативная составляющая комплекса выполняла функции коррегирующих упражнений и применялась в зависимости от конкретного заболевания занимающихся. Примеры комплексов опубликованы в печати (Белобородова В.В., Цеева Н.А., Ушхо Т.А.,

---

2004; Цеева Н.А., с соавт., 2005).

Теоретический блок программы нацелен на вооружение студентов теоретическими знаниями о значении физической культуры в жизни человека и в профессиональной деятельности, личной гигиены и роли физической культуры в ее обеспечении, о рациональном режиме дня, питания, деятельности:

- симптомы и причины возникновения и развития отклонений в состоянии здоровья;

- физиологические и психологические механизмы возникновения нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата;

- роль двигательной активности в профилактике и функциональной реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата человека.

Учебный материал методического блока способствует достижению и расширению знаний, умений и навыков в области организации и методики проведения физкультурно-оздоровительной деятельности. Он формирует необходимые качества и свойства личности, предполагает овладение студентами современными методами и средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, систематизацию и приобретение личного опыта в этой области, обеспечение возможности самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать полученные в ходе обучения знания.

В блок включены разделы:

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Основы методики самостоятельных занятий физическими

---

упражнениями.

Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Характеристика базовых видов спорта и современных систем физических упражнений.

Цель и задачи занятий физическими упражнениями при отклонениях в состоянии здоровья.

Показания и противопоказания к применению средств физической культуры при отклонениях в состоянии здоровья.

Выбор и особенности занятий избранной системой физических упражнений при отклонениях в состоянии здоровья.

Параметры и регулирование физической нагрузки при отклонениях в состоянии здоровья.

Блок самодетерминации направлен на вооружение студентов методическими умениями и навыками рациональной организации физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом имеющихся у них функциональных отклонений в состоянии здоровья. Единицей деятельности является действие, которое, строя любую деятельность, содержит в себе ее специфические характеристики. Поэтому при проектировании конкретной физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо научить студентов умению выдвигать и последовательно решать определенные задачи, выбирать оптимальные пути их реализации в соответствии с реальными условиями деятельности.

Мы полагаем, что в содержании физического воспитания студентов специальных медицинских групп этот метод должен иметь приоритетное значение, поскольку студенты изначально не

---

имеют практических умений и навыков организации физкультурно-оздоровительной деятельности, что в значительной степени снижает ее эффективность.

К учебным элементам данного блока относятся:

Методика эффективных и экономичных способов овладения навыками бега, передвижения на лыжах и плавания.

Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

Основы методики самомассажа.

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.п.).

Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).

Методика проведения физкультурно-оздоровительного занятия.

Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физическими упражнениями.

Средства и методы мышечной релаксации.

Измерение и оценка степени выраженности функциональных отклонений в организме при характерных для студентов специальных медицинских групп заболеваниях.

Определение цели и задач применения физических упражнений, выбор комплекса адекватных средств физической культуры и методов их применения с учетом функциональных

---

отклонений в организме при конкретном заболевании, наблюдаемом у студента.

Оперативный и текущий контроль функционального состояния организма и его динамики при воздействии физических упражнений с учетом функциональных отклонений в организме при конкретном заболевании, наблюдаемом у студента.

Разработка индивидуальных программ физического воспитания с учетом функциональных отклонений в организме при конкретном заболевании, наблюдаемом у студента.

Планирование простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями восстановительной направленности, характерных для студентов специальных медицинских групп.

Блок коррекции самооотношения реализовался с целью обеспечения осознанного самоопределения в сфере физической культуры и становления активной жизненной позиции к формированию физического Я.

Обращалось внимание на следующие компоненты коррекции самооотношения:

1) обеспечение самостоятельной деятельности студентов в области физической культуры;

2) повышение личной значимости компонентов физического развития и физической подготовленности в содержании самооотношения и самоуважения;

3) осознания ценностей, связанных с физическим Я (физические качества, здоровье, телосложение);

4) обеспечение социального взаимодействия девушек на

---

основе общности интересов в сфере физической культуры;

5) усиление процессов рефлексии, самоконтроля и самоанализа.

С целью улучшения процессов рефлексии и критичности последовательно применялись 5 основных компонентов формирования навыков самостоятельности:

1) инструктивная направленность урока и формирование у студентов навыков самонаблюдения, самоанализа:

- самостоятельное проведение вводно-подготовительной, основной или заключительной части (с оцениванием техники выполнения упражнений другими учащимися, уровня развития физических качеств и коммуникативных способностей в спортивной или подвижной игре);

2) формирование умений осуществлять самоконтроль и самоорганизацию в ходе самостоятельного выполнения заданий:

- поиск причин появления собственных ошибок при выполнении двигательных действий;

- выявление факторов, способствующих устранению данных причин;

3) индивидуализация заданий в развитии навыков самопознания:

- в ходе выполнения упражнения – прогнозирование возможных ошибок как своих, так и партнера, пути их устранения (техника упражнений в комплексах ОФП, СФП, волейбольные приемы и т.д.);

4) использование средств, активизирующих навыки самопознания в ходе занятий физическим воспитанием:

---

- составить комплекс упражнений, направленный на развитие конкретного физического качества или только для мелких, средних или крупных мышечных групп.

Объединяющую основу частных путей активизации мыслительных операций составила система заданий эвристического характера, то есть связанных с элементами поиска нового и самостоятельными творческими проявлениями;

5) педагогическое управление самостоятельной деятельностью учащихся на занятиях по физическому воспитанию:

- основным средством самоконтроля являются оценки и комментарии учащихся, аналитическая деятельность преподавателя.

Для улучшения процессов внимания и самоконтроля в заключительной части занятия нами использовались психотехнические игры: «Пальцы», «Хромая обезьяна», «Антивремя», «Лабиринт», «Заблудившийся рассказчик» и другие (Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов, 1988).

В завершении занятия – небольшое устное сообщение о физической культуре, ее влиянии и взаимодействии с другими сферами жизнедеятельности, краткое мнение по этому вопросу всех студентов.

В характеристике ценностно-ориентировочного компонента базовой личностной физической культуры (табл. 11) мы рассматривали такие стороны, как: отношение студентов к изучаемому предмету; интерес к занятиям физической культурой; совокупность устойчивых мотивов; самостоятельность в формулировании новых познавательных целей; потребность в достижении успеха в любой деятельности;

ценностные ориентации на занятиях физической культурой.

**Таблица 11**

**Характеристика уровней сформированности ценностно-ориентировочного компонента базовой личностной физической культуры студентов**

<b>№</b>	<b>Название уровня</b>	<b>Характеристика уровней сформированности ценностно-ориентировочного компонента базовой личностной физической культуры студентов</b>
1	Высокий	Устойчивый интерес к деятельности на занятиях физической культурой в вузе, который возникает независимо от внешних требований и выходит за рамки изучаемого материала. Проявление творческого отношения к общему способу решения учебных задач. Самостоятельность в формулировании новых познавательных задач после усвоения не только программного материала, но и дополнительного источника информации. Инициатива студента направлена на такие познавательные цели, которые связаны с поиском и анализом общих способов решения задач. Положительное отношение к физической культуре в целях самосовершенствования.
2	Средний	Проявляет интерес к учебной деятельности на занятиях физической культурой в вузе, но не инициативен в поиске дополнительного учебного материала. Определяет общий способ решения учебных задач, однако не проявляет творческого отношения к поиску. Невозможность решить новую практическую задачу объясняет отсутствием адекватных способов решения и самостоятельно формулирует познавательную цель. Основная цель занятий физической культурой - укрепление здоровья и физическое развитие.
3	Низкий	Проявляет неустойчивый интерес к учебной деятельности на занятиях физической культурой в вузе. Активно включается в решение новых практических учебных задач, но не осуществляет поиск общего способа их решения. Пытается самостоятельно найти способ решения, однако после решения задачи интерес исчерпывается. При помощи педагога формулирует познавательную цель. Не понимает связи физической культуры со становлением личности.

Определяя уровень сформированности коммуникативного и гностического компонентов физической культуры личности студентов (табл. 12), оценивались такие характеристики, как: соответствие объема знаний программным требованиям; умения применять знания в нестандартных ситуациях; способность студента обобщать учебные действия; составлять логические цепочки и связи данного действия с выполнением основных видов движений.

**Таблица 12**

**Характеристика уровней сформированности коммуникативного и гностического компонентов физической культуры личности студентов**

<b>№</b>	<b>Название уровня</b>	<b>Характеристика уровней сформированности коммуникативного и гностического компонентов физической культуры личности студентов</b>
1	Высокий	Студент готов применять знания в новых ситуациях, их объем соответствует программе; способен раскрыть конкретное проявление обобщенных знаний и провести обобщение конкретных фактов, раскрыть последовательность шагов, ведущих к выполнению двигательного действия в целом. Хорошая успеваемость. Высокое развитие общеучебных умений. Творческое отношение к использованию знаний и способов деятельности. Использование только рациональных способов учения, поэтому учебная деятельность протекает без особых трудностей.
2	Средний	Студент умеет применять знания в типичных ситуациях и по образцу, их объем соответствует программе, в большинстве случаев студент способен раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний и раскрыть последовательность шагов, ведущих к выполнению двигательного действия в целом. Преимущественно хорошая успеваемость. Достаточно высокий уровень развития общеучебных умений. Использование в основном рациональных способов учения.
3	Низкий	Студент осознанно воспринимает знания; но не готов применить знания в стандартных ситуациях; студент не способен раскрыть конкретное проявление обобщенных знаний; часто не готов раскрыть последовательность шагов, ведущих к выполнению двигательного действия в целом. Удовлетворительная успеваемость. Использование в основном нерациональных способов учения, что приводит к возникновению значительных, постоянных трудностей.

В характеристике самодетерминирующего компонента базовой физической культуры (табл. 13) рассматривались такие стороны, как: способность выполнения студентами действий по самоконтролю и самооценке; видение целесообразности своих действий, протекающих в определенной форме учебной деятельности; видеть и понимать себя во множестве социальных позиций и ролей.

**Таблица 13**

**Характеристика уровней сформированности самодетерминирующего компонента базовой физической культуры студентов**

№	Название уровня	Характеристика уровней сформированности самодетерминирующего компонента базовой физической культуры студентов
1	Высокий	Высокая взаимосвязь и взаимодействие способов деятельности, самоконтроля и самооценки. Осуществляет самостоятельно самокоррекцию собственной деятельности в соответствии с требованиями. Видит целесообразность своих действий, протекающих в определенной форме учебной деятельности; видит и понимает себя во множестве социальных позиций и ролей.
2	Средний	Хорошая взаимосвязь и взаимодействие способов деятельности, самоконтроля и самооценки. Не всегда действия по коррекции учебной деятельности осуществляет самостоятельно. Недостаточная сформированность умений анализировать целесообразность своих действий, протекающих в определенной форме учебной деятельности; видеть и понимать себя во множестве социальных позиций и ролей.
3	Низкий	Невысокий уровень сформированности способов деятельности, самоконтроля и самооценки, препятствующий их взаимодействию. Требуется помощь преподавателя в коррекции учебной деятельности. Отсутствует умение анализировать целесообразность своих действий, протекающих в определенной форме учебной деятельности; видеть и понимать себя во множестве социальных позиций и ролей.

---

Эффективность деятельностного компонента определялась как результат изменения уровня физического развития и физической подготовленности, а также за счет выявления отношения к занятиям физическими упражнениями.

### **3.3. Динамика показателей личностной культуры студенток, участниц эксперимента**

Оценка эффективности предлагаемого содержания учебной деятельности студенток на занятиях лечебной физической культурой являлась основной задачей анализа результатов экспериментальной работы. При ее организации предполагалось, что если в ходе их реализации будет зафиксирована возрастающая динамика выделенных показателей, то данный подход к реализации содержания учебной деятельности студенток на занятиях лечебной физической культурой является эффективным с точки зрения формирования базовой физической культуры личности.

Беседы, педагогические наблюдения за действиями и реакциями студенток во время практических занятий по физической культуре в начале эксперимента привели к выводу, что у студенток в вузе на занятиях лечебной физической культурой при выполнении физических упражнений преобладают процессы репродуктивного характера; отсутствуют умения анализировать и обобщать материал, сравнивать, выделять главное, существенное и несущественное для разучиваемого двигательного действия, составлять из простых двигательных действий более сложные; недостаточно развито умение планировать и организовывать самостоятельную деятельность. Выполнение таких действий, как

---

целеполагание, выдвижение учебных задач, действия самоконтроля и самооценки вызывают затруднения у студентов. Практический опыт работы в вузе позволил убедиться в том, что основной причиной несформированности учебной деятельности студентов является недостаточная сформированность базовой физической культуры личности в период, предшествующий обучению в вузе.

Анализ результатов анкеты «Заинтересованность занятиями физической культурой в вузе» показал, что до опытно-экспериментальной работы в экспериментальной и контрольной группах только 35,4% от числа опрошенных считают физическую культуру необходимым предметом, а 27,4% полагают, что знания по физической культуре пригодятся в будущей профессиональной деятельности. По результатам анкетирования почти все респонденты во всех видах учебной деятельности по физической культуре видят смысла 22,5%, часто интересуются ею 27,4%, иногда – 12,9%. Хотят повышать физическую подготовку 35,4% студентов, а слабое здоровье не позволяет заниматься 17,7%, в то время как активными болельщиками считают себя 72,5% студентов, обязательным для себя заниматься спортом – 29%. Небольшое количество студентов ставит перед собой цели (9,6%). Доминирующими являются цели, связанные с информативной стороной занятий (получить новую информацию), в лучшем случае – глубже понять новый материал или извлекать из занятий что-то полезное для себя.

Действия по самоконтролю и самооценке своей деятельности практически не осуществляют 6,4%, правильность упражнений – 12,9%. Редко оценивают свою работу на занятиях 80,6%

---

студентов. Большинству девушек нравятся спортивные игры, аэробика, подвижные игры. Таким образом, из полученных результатов был сделан вывод, что процессуальная сторона практических занятий находится на низком уровне и возникает необходимость ее корректирования и стимулирования.

После внедрения предложенного содержания учебной деятельности студентов на занятиях физической культурой в вузе и методики ее реализации нами были получены следующие результаты: заинтересованы занятиями физической культурой в экспериментальной группе 87,5%; считают физическую культуру необходимым предметом 81,2% от числа опрошенных студентов. Значительным числом оказалось число студентов в экспериментальной группе (71,8%), которые полагают, что знания по физической культуре пригодятся в будущей профессиональной деятельности и для сохранения и укрепления здоровья.

Во всех видах учебной деятельности по физической культуре видят смысл 65,6% студентов, часто интересуются ею 78,1%, иногда – 9,3%. Хотят заниматься физическими упражнениями и повышать уровень физической подготовленности 75% студентов; слабое здоровье не позволяет заниматься 15,6%, в то время как активными болельщиками считают себя 84% студентов, обязательным для себя заниматься спортом – 78,1%.

При этом существенно увеличилось количество студенток экспериментальной группы, которые при постановке целей занятий ставят перед собой такие цели (59,3%), как «научиться размышлять над поставленными проблемами» и «научиться извлекать из каждого практического занятия что-то полезное для себя».

---

Данные результаты свидетельствуют о возникновении познавательных мотивов в мотивационной сфере и развитии умений целеполагания у студентов экспериментальной группы. Анализируя познавательные умения студенток на занятиях физической культурой, мы сделали вывод, что участницы экспериментальной группы в своей деятельности стали использовать виды работ, связанные с рефлексией (описывать двигательные действия пооперационно, разделять двигательное действие на части, выбирать оптимальный для данных условий способ выполнения двигательного действия, сопоставлять свою подготовленность с требуемой для освоения разучиваемого двигательного действия и др.).

Эти данные свидетельствуют об изменениях в интеллектуальной сфере – о совершенствовании познавательных умений и мыслительных операций, активизации механизмов самостоятельной интеллектуальной деятельности.

Участницы экспериментальной группы (81,2%) на завершающих занятиях лечебной физической культурой стали применять действия самоконтроля и самооценки в своей деятельности, которые заключаются в самостоятельном исправлении ошибок без указания преподавателя в ходе выполнения упражнений, в ходе высказывания и после него.

В контрольных группах студенты исправляли ошибки в основном по указанию преподавателя или после высказывания, что свидетельствует о несовершенстве механизма самоконтроля. Практически все студентки экспериментальной группы стали оценивать свою работу на занятиях (93%).

Анализ результатов анкеты «Определения уровня

сформированности у студентов готовности заниматься физической культурой» показал, что в экспериментальной группе количество студентов, имеющих низкий уровень, уменьшилось с 24% до 8,4%, соответственно число студентов, имеющих средний уровень, – с 54,1% до 27,6%, а высокий уровень возрос с 21,9% до 64,0% (табл. 14).

**Таблица 14**

**Уровни сформированности готовности студентов к занятиям физической культурой, (в %)**

Уровни	Этапы эксперимента			
	I этап		Заключительный этап	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Низкий	24	23,2	8,4	13,6
Средний	54,1	53,8	27,6	50,4
Высокий	21,9	23,0	64,0	36,0

В экспериментальной группе многие студентки самостоятельно овладели знаниями о здоровом образе жизни, о влиянии правильного питания на здоровье, мерах профилактики заболеваний, правилах проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Проведенный нами анализ анкетного опроса показал, что большинство студенток экспериментальной группы на завершающем этапе работы положительно относятся к внедрению новых форм работы по физическому воспитанию в образовательный процесс. Большинство студенток стало понимать необходимость занятий физической культурой и ведения здорового образа жизни (на начало – 21,8%, на завершающем – 78,1%), они отметили, что обладают достаточным объемом знаний о физической культуре и здоровом образе жизни (на начало – 31,2%, на завершающем – 68,7%), могут сформулировать цели и

---

задачи физической культуры (на начало – 37,5%, на завершающем – 62,5%), владеют методикой закаливающих процедур и организацией режима дня (на начало – 50%, на завершающем – 84,3%).

У многих респондентов сформированы навыки и умения осуществлять самоконтроль в процессе физического воспитания (на начало – 37,5%, на завершающем – 87,5%), организации и гигиены умственного труда (на начало – 46,8% на завершающем – 90,6%), осуществления критической самооценки результатов собственной деятельности (на начало – 28,1% на завершающем – 84,4 %). Студенты отмечают, что понимают значение самооценки (на начало – 31,2% на завершающем – 78,1%), проводят структурный анализ результатов своих занятий физической культурой и выясняют резервы физического совершенствования (на начало – 21,8% на завершающем – 75%), стремятся принимать участие в спортивных мероприятиях вуза (на начало – 34,3% на завершающем – 81,2%).

До экспериментальной работы в структуре учебной мотивации участниц эксперимента преобладали внешние положительные мотивы. При этом медианные значения сумм рангов внешних положительных мотивов в соответствии с произведенным упоминанием групп составляли величины, равные 29 и 21,5 единиц. Далее следовали внутренние мотивы (суммы рангов соответственно равны 38,6; 39,2 единиц) и внешние отрицательные мотивы (55,1; 55,3 единиц) (табл. 15). Следовательно, структуру мотивации студентов до эксперимента можно было представить следующим образом: ВПМ > ВМ > ВОМ. Такая структура отличается от оптимальной: ВМ > ВПМ > ВОМ.

**Таблица 15**

**Изменение структуры учебной мотивации студентов**

Исследуемые параметры	Md суммы рангов			
	До ОЭР		После ОЭР	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Внутренняя мотивация (ВМ)	38,6	39,2	28,1	33,0
Внешняя положительная мотивация (ВПМ)	29,0	21,5	31,6	26,4
Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ)	55,1	55,3	61,8	58,5

После эксперимента у студентов экспериментальной группы произошли положительные изменения в мотивационной сфере. За это время структура мотивации в этой группе приобрела оптимальный вариант соотношения между тремя его составляющими. С учетом рангового подхода к оценке рассматриваемого явления, в соответствии с которым чем меньше ранг, тем выше значимость положительного фактора, это выглядит следующим образом:  $28,1 > 31,6 > 61,8$ . Достигнуто это было за счет достоверного возрастания ВМ испытуемых экспериментальной группы.

Внешне произошедшие изменения в мотивационной сфере участниц экспериментальной группы сопровождались повышением их учебной активности на занятиях. На заключительном этапе исследования практически по всем анализируемым показателям мотивации респонденты экспериментальной группы превосходили респондентов контрольной группы. Исключение составил показатель ВПМ, который не различался между экспериментальной и контрольной группами.

---

Таким образом, данный этап исследования подтвердил факт того, что на занятиях физической культурой необходимо уделять должное внимание оптимизации мотивационной структуры обучающихся, приближая ее к оптимальной модели  $ВМ > ВПМ > ВОМ$ . В этом случае будет обеспечено достижение более высоких показателей учебной деятельности и формирование ценностно-ориентировочного компонента базовой личностной физической культуры.

На первом этапе эксперимента ведущей ценностью занятий физической культурой является «Возможность общения с сокурсниками», вторая по значимости ценность «Возможность общения с преподавателем». Далее по степени значимости следуют ценности «Совершенствование двигательных умений и навыков», «Приобретение новых двигательных умений и навыков» и «Возможность улучшить здоровье и самочувствие», однако, их ранги находятся на среднем или ниже среднего уровнях. Это говорит о том, что студенты не верят в возможности физической культуры в укреплении здоровья и в повышении уровня своей физической подготовки, что свидетельствует о несформированности у них элементарных основ физической личностной культуры. На последнем месте находятся ценности «Приобретение знаний о здоровом образе жизни», «Возможность личностной самореализации на занятиях физической культурой» и «Возможность помочь другим людям в развитии двигательных умений и навыков (или создать условия для этого)». Не имеют никакого значения такие ценности, как «Возможность пропагандировать физическую культуру и спорт» и «Возможность участвовать в соревнованиях») (табл. 16).

Подобное распределение ценностных ориентаций мы связываем с несформированностью личностной культуры на её базовом уровне. Поэтому занятия рассматриваются не с точки зрения их необходимости в жизни, а только как возможность межличностного общения с сокурсниками и преподавателем.

**Таблица 16**

**Ценностные ориентации студентов на занятиях физической культурой (балл)**

Ценностные ориентации на занятиях	Этапы			
	До эксперим.		На заверш. этапе	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Совершенствовать двигательные умения и навыки	3,4	3,6	6,0	3,4
Приобрести новые двигательные умения и навыки	3,1	3,2	5,9	3,1
Возможность улучшить здоровье и самочувствие	2,8	2,0	6,1	2,8
Возможность помочь другим людям	1,3	1,2	5,5	1,6
Личностная ориентация	1,2	1	5,8	1,3
Знания о ЗОЖ	1,6	1,6	5,2	1,5
Общение с сокурсниками	5,7	5,7	4,1	5,3
Общение с преподавателем	4,6	4,4	6,3	4,8
Пропаганда спорта	0,5	0,5	4,5	0,3
Участие в соревнованиях	1,0	0,5	4,3	1,0

После проведения эксперимента произошло качественное и количественное изменение ценностных ориентаций студентов экспериментальной группы, в то время как в контрольной группе не наблюдается ярко выраженных изменений.

Для студенток главным стало не столько общение с однокурсниками, сколько совершенствование двигательных навыков, здоровый образ жизни и возможность помочь людям. Для них открылась возможность личностной самореализации через физическую культуру, что выразилось в желании

участвовать в соревнованиях и пропаганде физической культуры и спорта.

Установлено, что 42,11% студентов контрольной и 25,00% экспериментальной групп дали в начале эксперимента хорошую оценку своему здоровью. Чуть большая часть испытуемых контрольной группы (47,37%) и более половины студентов экспериментальной группы (54,17%) оценили свое здоровье как удовлетворительное.

Сравнительный анализ самооценки здоровья испытуемыми до и после эксперимента (табл. 17) свидетельствует о снижении количества испытуемых, оценивающих свое здоровье как хорошее, – от 42,11 до 31,58% в контрольной и от 25,0 до 8,33% в экспериментальной группах. Также уменьшилась доля испытуемых контрольной группы, оценивающих свое здоровье как удовлетворительное – от 47,37 до 31,58%. Количество испытуемых этой группы, характеризующих свое здоровье как неудовлетворительное, увеличилось более чем в три раза – от 10,52 до 36,84%.

**Таблица 17**

**Самооценка испытуемыми контрольной и экспериментальной групп физического здоровья, количество человек в % на этапах эксперимента**

Вопрос анкеты и варианты ответов	Группы испытуемых			
	контрольная, п=26		Экспериментальная, п=24	
	до	после	до	после
Как Вы оцениваете состояние своего физического здоровья?				
а) Отличное	0,00	0,00	0,00	0,00
б) Хорошее	42,11	31,58	25,00	25,00
в) Удовлетворительное	47,37	31,58	54,17	66,67
г) Неудовлетворительное	10,52	36,84	20,83	8,33
е) Плохое	0,00	0,00	0,00	0,00

---

В экспериментальной группе наблюдалась противоположная тенденция: количество испытуемых, оценивающих свое здоровье как неудовлетворительное, уменьшилось от 20,83 до 8,33%. Вместе с этим увеличилось количество студенток с удовлетворительной самооценкой своего здоровья – от 54,17 до 66,67%. 25% испытуемых дают хорошую оценку своему здоровью как в начале, так и по окончании эксперимента.

Все испытуемые отвечали на 50 вопросов, составленных с учетом содержания учебной программы по физической культуре для общеобразовательной школы.

Тестирование знаний испытуемых обеих групп в начале эксперимента свидетельствует об их низком уровне. Испытуемые контрольной группы ответили правильно только на  $17,47 \pm 2,59$  вопросов, испытуемые экспериментальной группы – на  $17,33 \pm 3,28$  вопросов. Различия между испытуемыми статистически недостоверны ( $P > 0,05$ ).

По окончании эксперимента проводилось повторное тестирование знаний. Оценивалось качество усвоения знаний по учебному материалу, изученному студентками на первом курсе. Из 18 возможных баллов студентки контрольной группы набрали в среднем  $11,74 \pm 2,62$  балла.

Студентки экспериментальной группы отличались более высоким уровнем усвоения знаний в области физической культуры: они набрали в среднем  $13,04 \pm 1,37$  балла ( $P < 0,05$ ).

Полученные данные говорят о том, что физическое воспитание студенток на основе разработанного нами подхода приводит к существенному повышению самооценки опыта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данные, представленные в табл. 18 отражают самооценку испытуемыми опыта организации собственной оздоровительной деятельности в области физической культуры.

**Таблица 18**

**Самооценка испытуемыми контрольной и экспериментальной групп опыта организации собственной физкультурно-оздоровительной деятельности, количество человек в %**

Вопрос анкеты и варианты ответов	Группы испытуемых			
	контрольная, n=26		экспериментальная, n=24	
	до	после	до	после
Можете ли Вы сказать о себе, что, посещая учебные занятия по физической культуре, Вы приобрели творческий опыт рационального использования физических упражнений для укрепления здоровья, улучшения телосложения, физического совершенствования?				
а) Да	21,1	21,1	8,3	25,0
б) Скорее да, чем нет	31,6	21,1	33,3	50,0
в) И да, и нет	21,1	36,8	29,2	25,0
г) Скорее нет, чем да	15,8	21,0	20,8	0,0
д) Нет	10,4	0,00	8,4	0,0
Если бы к Вам обратились за консультацией, как правильно построить занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, то Вы смогли:				
а) Дать полную и точную консультацию	0,0	26,3	0,0	58,3
б) Ответили только на отдельные вопросы	78,9	57,9	79,2	41,7
в) «Развели руками», сказав, что ничем помочь не могу	21,1	15,8	20,8	0,0
Интересуетесь ли Вы вопросами, относящимися к правильной организации занятий физическими упражнениями?				
а) Да, постоянно читаю научно-популярную литературу	5,3	15,8	16,7	50,0
б) Изредка проявляю интерес	52,6	78,9	45,8	45,8
в) Не интересуюсь	42,1	5,3	37,5	4,2

Установлено, что 21,1% студенток контрольной и 8,3% экспериментальной групп дали в начале эксперимента высокую (отличную) оценку личному опыту физкультурно-оздоровительной деятельности. Ответила на поставленный вопрос анкеты «скорее

---

да, чем нет» примерно одна треть испытуемых обеих групп (31,6% студенток контрольной и 33,3% студенток экспериментальной группы). Отсутствие опыта отметили 10,41% студенток контрольной и 8,4% студенток экспериментальной групп. Удовлетворительный ответ («и да, и нет») дали соответственно 21,1 и 29,2% испытуемых, «скорее нет, чем да» ответили 15,8% студенток контрольной и 20,8% экспериментальной группы.

После педагогического эксперимента самооценка испытуемыми экспериментальной группы опыта физкультурно-оздоровительной деятельности значительно повысилась: половина испытуемых (50%) оценила его ответом «скорее да, чем нет», а каждый четвертый (25%) дал самую высокую оценку и только 25% ответили на вопрос анкеты «и да, и нет». Вместе с этим показатели самооценки испытуемых контрольной группы практически не изменились.

Косвенно об изменении опыта деятельности в области физической культуры можно судить по ответам испытуемых на вопрос анкеты «Если бы к Вам обратились за консультацией, как правильно построить занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, то Вы смогли бы ее дать?». Выявлено, что в начале эксперимента 78,9 % испытуемых контрольной и 79,2% испытуемых экспериментальной групп отметили, что смогли бы ответить только на отдельные вопросы.

В конце эксперимента 26,3% испытуемых контрольной и 58,3% испытуемых экспериментальной групп ответили, что смогли бы дать полную и точную консультацию. Сравнивая показатели испытуемых обеих групп, можно отметить более существенные изменения в экспериментальной группе.

В начале эксперимента незначительная часть испытуемых контрольной (5,3%) и экспериментальной групп (16,7%) постоянно интересовались вопросами рациональной организации занятий физическими упражнениями, примерно половина испытуемых обеих групп (52,6 и 45,8%) только изредка проявляли подобный интерес, остальных эти вопросы не интересовали.

После эксперимента значительное количество испытуемых в экспериментальной группе (каждый второй) начало проявлять постоянный интерес к вопросам рациональной организации занятий физическими упражнениями, остальные проявляли такой интерес от случая к случаю.

В табл. 19 приведены данные анкетного опроса, отражающие отношение студенток к оздоровительной значимости занятий физическими упражнениями.

**Таблица 19**

**Процентное отношение студенток контрольной и экспериментальной групп к оздоровительной значимости занятий физическими упражнениями**

Вопрос анкеты и варианты ответов	Группы испытуемых			
	контрольная, п=26		экспериментальная, п=24	
	до	после	до	после
Верите ли Вы в то, что систематические занятия физическими упражнениями могут оказать положительное влияние на Ваше здоровье?				
а) Да	36,8	57,9	37,5	91,7
б) Скорее да, чем нет	36,8	42,1	33,3	8,3
в) «Пятьдесят на пятьдесят»	26,4	0,0	29,2	0,0
г) Скорее нет, чем да	0,0	0,0	0,0	0,0
д) Нет	0,0	0,0	0,0	0,0
Насколько физическое здоровье человека зависит от занятий физическими упражнениями по сравнению с экологическими факторами и наследственностью?				
а) Больше чем 75%	0,0	5,3	4,2	16,7
б) На 50-75%	42,1	47,4	20,8	54,2
в) На 30-50%	57,9	47,3	75,0	29,1
г) Меньше, чем на 30%	0,0	0,0	0,0	0,0

---

Установлено, что в начале эксперимента в положительном влиянии физических упражнений на здоровье уверены 36,8% студенток контрольной и 37,5% студенток экспериментальной группы. Примерно такое же количество испытуемых ответили на вопрос анкеты «скорее да, чем нет»: 36,8% и 33,3% соответственно. Чуть меньше трети испытуемых обеих групп уверены в оздоровительной значимости занятий физическими упражнениями наполовину. Их количество составило 26,4 и 29,2% соответственно. Обращает внимание тот факт, что среди испытуемых обеих групп нет ни одного человека, который низко оценивает влияние физических упражнений на сохранение и укрепление здоровья человека.

Таким образом, можно утверждать, что студентки специальных медицинских групп в целом понимают, что занятия физическими упражнениями являются одним из действенных средств оздоровления человека.

Анализ содержания ответов испытуемых на этот же вопрос анкеты по окончании эксперимента свидетельствует, что в обеих группах увеличилось количество лиц, положительно оценивающих оздоровительную значимость физических упражнений.

Сравнительный анализ результатов анкетного опроса показывает, что абсолютное большинство испытуемых экспериментальной группы высоко оценивает оздоровительную значимость занятий физическими упражнениями: их количество возросло за время эксперимента до 91,7%. Среди испытуемых другой группы их число увеличилось незначительно: от 36,8 до 57,9%.

В табл. 20 приведены данные анкетного опроса, отражающие проявление непосредственного интереса студенток контрольной и экспериментальной групп к занятиям физическими упражнениями.

**Таблица 20**

**Проявление непосредственного интереса студенток контрольной и экспериментальной групп к занятиям физическими упражнениями, количество человек в %**

Вопрос анкеты и варианты ответов	Группы испытуемых			
	контрольная, п=26		экспериментальная, п=24	
	до	после	до	после
Нравится ли Вам проводить свободное время в занятиях физическими упражнениями?				
a) Да	26,3	31,6	16,7	54,2
b) Скорее да, чем нет	26,3	31,6	50,0	45,8
c) И да, и нет	26,3	26,3	33,3	0,0
d) Скорее нет, чем да	21,1	10,5	0,0	0,0
e) Нет	0,0	0,0	0,0	0,0
Переживаете ли Вы чувство удовлетворения непосредственно от физических упражнений («радость движения»), независимо от достигаемых результатов?				
a) Да	21,1	21,1	20,8	45,8
b) Скорее да, чем нет	42,1	42,1	25,0	33,4
c) И да, и нет	31,6	31,6	45,8	20,8
d) Скорее нет, чем да	5,2	5,2	8,4	0,0
e) Нет	0,0	0,0	0,0	0,0

Установлено, что никто из испытуемых не отрицает полностью эмоциональной привлекательности занятий физическими упражнениями. Ответы испытуемых контрольной группы на остальные четыре варианта ответов распределились примерно поровну: по 26,3% в трех вариантах и 21,1% – в четвертом варианте.

Среди испытуемых экспериментальной группы наблюдается несколько большая эмоциональная привлекательность: «да»

---

ответили 16,7%, «скорее да, чем нет» – 50,0%, «и да, и нет» – 33,3%. Об этом говорят и значения индекса эмоциональной привлекательности, которые составили в контрольной группе 0,29 балла, в экспериментальной - 0,42 балла.

За время эксперимента количество испытуемых, для которых характерно повышение эмоциональной привлекательности занятий физическими упражнениями, увеличилось. При этом наиболее существенные изменения наблюдались среди испытуемых экспериментальной группы: количество лиц, ответивших «да» увеличилось от 16,7 до 54,2%.

Таким образом, физическое воспитание студенток специальной медицинской группы, построенное по предложенной программе, приводит к повышению эмоциональной привлекательности занятий физическими упражнениями.

Одним из критериев личностной физической культуры являются отношение к учебным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Установлено, что в начале эксперимента испытуемые контрольной группы занимались физическими упражнениями индивидуально или в составе какой-либо организованной группы (не считая академических часов по учебному расписанию) в среднем  $1,9 \pm 0,74$  раза в неделю, испытуемые экспериментальной группы –  $1,9 \pm 0,78$  раза. Различия недостоверны.

К концу педагогического эксперимента показатели самостоятельной деятельности в области физической культуры испытуемых контрольной группы незначительно повысились: до  $2,11 \pm 0,74$  раза ( $P < 0,05$ ).

В экспериментальной группе наблюдались более существенные изменения – до  $2,63 \pm 0,65$  раз ( $P < 0,01$ ). Величина прироста в экспериментальной группе составила в среднем  $0,71 \pm 0,62$  раза против  $0,21 \pm 0,71$  раза в контрольной. Различия достоверны ( $P < 0,01$ ).

В табл. 21 приведены данные анкетного опроса, отражающие отношение испытуемых к учебным занятиям по физической культуре. Выявлено, что в начале эксперимента 52,6% испытуемых контрольной и экспериментальной группы на вопрос: «Посещали бы Вы учебные занятия по физической культуре, если они были необязательными?» ответили, что все равно посещали бы по возможности все занятия. Это говорит о том, что занятия интересны для них сами по себе. Другие ответили, что посещали бы их изредка, для того чтобы иметь возможность пообщаться со своими сокурсниками.

**Таблица 21**

**Отношение студенток контрольной и экспериментальной групп к учебным занятиям по физической культуре, количество человек в %**

Вопрос анкеты и варианты ответов	Группы испытуемых			
	контрольная, п=26		экспериментальная, п=24	
	до	после	до	после
Если учебные занятия по физической культуре были бы не обязательными для посещения, то Вы:				
а) Все равно посещали бы по возможности все занятия	52,6	52,6	50,0	83,3
в) Посещали изредка, когда появлялось желание подвигаться и пообщаться	47,4	42,2	41,7	16,7
с) Не посещали бы	0,0	5,2	8,3	0,0

---

После эксперимента в ответах на этот вопрос наблюдались существенные различия между испытуемыми обеих групп. Если в контрольной группе отношение к учебным занятиям по физической культуре практически не изменилось, то в экспериментальной группе количество студенток, готовых посещать учебные занятия по собственному желанию, возросло до 83,3%.

Значения индекса до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах составляли 0,53 и 0,42 баллов соответственно. Индекс испытуемых контрольной группы после эксперимента снизился на 0,05 баллов и составил 0,47 баллов. Вместе с этим индекс испытуемых экспериментальной группы повысился от 0,42 до 0,83 баллов: повышение составило 0,41 балла.

Данные, отражающие характер изменения уровня физической подготовленности и физического развития студенток, представлены в таблице 22.

Уровень физического развития студенток обеих групп практически не изменился. Показатели массы тела, роста и весоростового индекса Кетле остались практически на прежнем уровне ( $P > 0,05$ ).

За время проведения педагогического эксперимента улучшились показатели физической подготовленности.

Так, данные, характеризующие уровень развития гибкости в экспериментальной группе, достоверно возросли с  $9,02 \pm 2,1$  до  $15,8 \pm 2,4$  см, ( $P < 0,05$ ), а в контрольной с  $10,8 \pm 4,2$  до  $13,8 \pm 2,4$  см ( $P > 0,05$ ).

**Таблица 22**

**Динамика показателей физического развития и физической подготовленности студенток СМГ в процессе педагогического эксперимента**

Показатели	Экспериментальная		t	P	Контрольная		t	P
	До x±G	После x±G			До x±G	После x±G		
Рост, см	165,0±6,3	165,4±6,9	0,04	>0,05	167,6±3,9	168,0±3,7	0,07	>0,05
Масса тела, кг	57,5±8,9	55,8±7,8	0,14	>0,05	56,9±8,0	55,2±7,25	0,16	>0,05
Индекс Кетле, кг/см	0,348±0,04	0,337±0,04	0,28	>0,05	0,339±0,04	0,329±0,04	0,21	>0,05
Наклон вперед, см	9,02±2,1	15,8±2,4	2,12	<0,05	10,8±4,2	13,8±2,4	0,38	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	7,0±1,7	14,5±1,2	4,06	<0,01	7,1±1,5	11,3±2,0	2,00	>0,05
Подъем туловища, из положения лежа на спине, количество раз	20,1±1,8	25,6±1,3	2,47	<0,05	22,1±3,2	24,8±3,6	0,56	>0,05
Прыжок в длину с места, см	135,6±4,3	152,0±3,6	2,93	<0,05	138,5±5,0	148,2±6,3	1,2	>0,05
Прыжок вверх с места, см	21,1±1,9	25,5±1,5	2,16	<0,05	19,8±3,1	21,2±2,9	0,8	>0,05
Бег 60 м с высокого старта, сек	12,5±0,3	11,5±0,1	3,2	<0,01	12,9±0,3	12,1±0,3	1,88	>0,05
Поднимание ног в висе, количество раз за 30 сек	8,2±1,5	12,5±1,14	2,28	<0,05	7,5±2,0	10,5±2,3	0,98	>0,05

---

Если до начала эксперимента студентки экспериментальной группы сгибали – разгибали руки в упоре лежа в среднем  $7,0 \pm 1,7$  раз, то по окончании  $14,5 \pm 1,2$  раза ( $P < 0,01$ ), в контрольной соответственно –  $7,1 \pm 1,5$  и  $11,3 \pm 2,0$  раза ( $P > 0,05$ ). Аналогичное положение характерно и для показателей, характеризующих уровень развития других физических качеств.

Так, результаты в скоростно-силовом тесте существенно возросли в группе студенток, занимавшихся по разработанной методике. В прыжках в длину и в высоту с места эти данные увеличились с  $135,6 \pm 4,3$  до  $152,0 \pm 3,6$  см и с  $21,1 \pm 1,9$  до  $25,5 \pm 1,5$  см ( $P < 0,05$ ). В контрольной группе эти показатели возросли незначительно (с  $138,5 \pm 5,0$  до  $148,2 \pm 6,3$  см,  $P > 0,05$ ) и (с  $19,8 \pm 3,1$  до  $21,2 \pm 2,9$  см,  $P > 0,05$ )

Результаты в беге на 60 м с высокого старта в экспериментальной группе улучшились с  $12,5 \pm 0,3$  до  $11,5 \pm 0,1$  с ( $P < 0,01$ ), а в контрольной  $12,9 \pm 0,3$  до  $12,1 \pm 0,3$  с ( $P > 0,05$ ). Аналогичное положение характерно и для других тестов.

У студенток контрольной группы также произошло увеличение исследуемых показателей физической подготовленности, но не столь значительно, как в экспериментальной.

Таким образом, целенаправленные педагогические воздействия средствами, включенными в программу, способствовали прогрессивному улучшению физической подготовленности у студенток экспериментальной группы при незначительных изменениях в физическом развитии. Это важный вывод, так как выраженного воздействия на развитие физических качеств в эксперименте не проводилось.

Следовательно, позитивные изменения представляют собой системный эффект предлагаемой методики формирования личности.

Для контроля за эффективностью влияния использованного упражнения на здоровье был проведен учет заболеваемости студенток. Для этого были проанализированы врачебно-медицинские карты и больничные листы студенток (табл. 23).

**Таблице 23**

**Количество пропущенных дней по болезни в ходе эксперимента (n=50)**

Показатели	Статистические величины		t	P
	До эксперимента	После эксперимента		
Экспериментальная	140,0±6,2	92,0±5,0	6,0	<0,01
Контрольная	122,0±8,5	105,0±6,8	1,6	>0,05

Установлено, что в течение учебного года студентки болели в основном гриппом и ОРЗ.

Как показывают данные до начала проведения эксперимента, количество пропущенных учебных занятий по болезни составило в экспериментальной – 140,0 ± 6,2 дней, а в контрольной группе значительно меньше – 122,0 ± 8,5 дня.

После проведения педагогического эксперимента количество пропущенных по болезни дней уменьшилось в обеих группах. Так, если в группе занимавшихся по экспериментальной

---

программе показатели сократились до  $92,0 \pm 5,0$  дней, то в контрольной группе количество больничных дней уменьшилось со  $122,0 \pm 8,5$  до  $105,0 \pm 6,8$ . Различия между величинами в первом случае статистически достоверны при высоком уровне значимости ( $P < 0,01$ ).

На основании полученных данных можно считать, что занятия по разработанной методике способствуют укреплению защитных сил организма, повышают его иммунитет и сопротивляемость к изменениям окружающей среды.

Статистические данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента относительно самоописания физического развития и физической подготовленности, могут не в полной мере проявляться конкретно в экспериментальной и контрольной группах, в связи с чем мы посчитали целесообразным выделить их результаты отдельно (табл. 24)

Анализ данных позволяет говорить о примерно одинаковом самовосприятии участников обеих групп на начальном этапе эксперимента (табл. 25). Не удалось добиться одинакового восприятия в группах внешнего вида и спортивных способностей.

В экспериментальной группе после формирующего эксперимента достоверные изменения произошли по всем показателям опросника, за исключением показателя стройности тела.

Девушки стали ниже оценивать себя по шкалам «координация движений», «спортивные способности», «внешний вид», «гибкость», «самооценка». Одновременно повысились составные самооценки по шкалам: «здоровье», «физическая активность», «спортивные способности», «сила», «выносливость».

Таблица 24

**Результаты тестирования участников эксперимента по  
опроснику «Самоописание физического развития и  
физической подготовленности до и после эксперимента» (в  
баллах)**

Наименование шкал	Группы			
	Экспериментальная (n=24)		Контрольная (n=26)	
	Этапы эксперимента		Этапы эксперимента	
	До эксперим. ( $\bar{x} \pm G$ )	После эксперим. ( $\bar{x} \pm G$ )	До эксперим. ( $\bar{x} \pm G$ )	После эксперим. ( $\bar{x} \pm G$ )
Здоровье	20,4±1,7	22,3±1,4	20,9±1,3	21,3±1,6
Координация движений	23,3±1,1	20,7±1,9	24,0±1,7	24,2±1,7
Физическая активность	18,3±2,3	21,6±2,1	18,6±2,0	20,8±1,8
Стройность тела	11,8±1,9	11,3±1,5	12,0±1,7	14,0±1,3
Спортивные способности	18,1±2,6	15,2±1,8	22,7±1,1	22,9±2,0
Глобальное физическое Я	23,3±2,2	26,3±2,1	23,7±1,6	23,4±1,2
Внешний вид	23,1±2,4	22,7±1,9	20,2±1,1	24,7±2,6
Сила	18,1±1,7	21,3±1,1	18,7±2,6	18,3±1,9
Гибкость	22,8±2,1	19,4±1,6	21,9±2,6	19,9±1,6
Выносливость	17,2±2,9	21,4±1,7	17,4±1,7	17,4±1,8
Самооценка	21,7±1,9	19,6±1,7	22,0±2,0	24,1±1,9

Таблица 25

**Среднее значение показателей, полученных при  
применении  
опросника «Самоописание физического развития» на  
начальном этапе эксперимента**

Шкалы Группы	здоровье	Коорд. движений	Физическая активность	Стройность тела	Спорт. способ.	Глобаль. физ.Я	Внешний вид	Сила	Гибкость	Выносливость	Самооценка
Экспе р. (n=24)	20,4	23,3	18,3	11,8	18,1	23,3	23,1	18,1	22,8	17,2	21,7
	± 1,7	± 1,1	± 2,3	± 1,9	± 2,6	± 2,2	± 2,4	± 1,7	± 2,1	± 2,9	± 1,9
Контр . (n=26)	20,9	24,0	18,6	12,0	22,7	23,7	20,2	18,7	21,9	17,4	22,0
	± 1,3	± 1,7	± 2,0	± 1,7	± 1,1	± 1,6	± 1,1	± 1,6	± 2,6	± 1,7	± 2,0
P	>0,0	>0,0	>0,0	>0,0	<0,0	>0,0	>0,0	>0,0	>0,0	>0,0	<0,0
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Такая динамика значений самооценки по совокупности шкал (уменьшение одних и увеличение других) позволяет предположить развитие у представительниц экспериментальной группы более точной дифференциации о своем физическом Я.

В контрольной группе достоверные изменения произошли по пяти шкалам. При этом увеличение показателя произошло по шкалам «физическая активность», «стройность тела», «внешний вид» и «самооценка». Одновременно произошло понижение уровня самооценки по шкалам «гибкость», «сила».

Перевод полученных результатов в процентном отношении к максимальному баллу (табл. 26) позволяет констатировать в обеих группах нижние значения по шкалам «стройность тела», составляющие (31,4% и 38,9%), однако относительно исходного – достоверное увеличение произошло в контрольной группе.

**Таблица 26**

**Результаты тестирования участников эксперимента по опроснику «Самоописание физического развития и физической подготовленности» участников эксперимента на заключительном этапе (% от максимального балла)**

Наименование шкал	Экспериментальная (n=24)	Контрольная (n=26)
Здоровье	46,5	44,4
Координация движения	57,5	67,2
Физическая активность	60,0	57,8
Стройность тела	31,4	38,9
Спортивные способности	42,2	63,4
Глобальное физическое Я	73,1	65,0
Внешний вид	63,1	68,6
Сила	59,2	50,8
Гибкость	53,9	55,3
Выносливость	59,4	48,3
Самооценка	40,8	50,2

В экспериментальной группе выделяются группы значений:

- около 45% от максимальности значения («здоровье», «спортивные способности», «самооценки»);
- имеющие значения около 60-65% («координация движения», «физическая активность», «внешний вид», «сила», «гибкость», «выносливость») – приближающаяся к 75% (глобальное физическое Я).

На наш взгляд, такое распределение показывает максимальное внимание к своему физическому Я при точном

---

анализе составляющих, требующих изменения, и точное определение потребностного их развития.

В контрольной группе также выделяется группа показателей, значение которых составляет  $\approx 45\%$  от максимума. К ним относятся показатели по шкалам «здоровье», «стройность тела» и «выносливость».

Ко второй группе (значения около 60-65%) относятся показатели по шкалам «физическая активность», «спортивные способности», «глобальное физическое Я», «сила», «гибкость», «самооценка».

К третьей группе ( $\approx 75\%$ ) могут быть отнесены «координация движения», «внешний вид»; обращает на себя внимание тот факт, что шкалы оценки физических качеств попадают во все три группы, что при занятиях физической культурой является неестественным. Кроме того, при низком уровне оценки здоровья, стройности и работоспособности высокая самооценка не является точной. При том внимании, которое девушками уделяется стройности тела (Гл. 3.1) не ясно и то, почему такими высокими значениями оценивается по шкале внешний вид.

Таким образом, создается представление некоторой несоразмерности мнений экспериментальной группы при достаточно понятной и логичной самооценке участников контрольной группы.

Для подтверждения этой гипотезы проведен корреляционный анализ ряда показателей опросника и самоописания физического развития и физической подготовленности с результатами сдачи контрольных нормативов (табл. 27).

**Таблица 27**

**Объективные показатели развития физических качеств в экспериментальной и контрольной группах на заключительном этапе эксперимента**

Физические качества	Группы	
	Эксперимен. (n=24) ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Контрольная (n=26) ( $\bar{x} \pm \sigma$ )
Координация (баллы)	4,8±0,8	3,6±0,6
Сила (кол-во раз)	8,7±3,6	5,1±3,8
Гибкость (см)	12,9±5,2	14,6±3,4
Выносливость (кол-во раз в мин)	29,3±3,7	25,8±5,3

Наличие корреляции между субъективными и объективными показателями физической подготовленности определялось по величине коэффициента Пирсона (табл. 28).

**Таблица 28**

**Корреляция субъективных и объективных показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп на этапах эксперимента**

Наименование физического качества	Коэффициенты корреляции			
	Эксперимен. группа		Контрольная группа	
	до exper.	после exper.	до exper.	после exper.
Координация	0,214	0,634	0,234	0,295
Сила	0,316	0,758	0,256	0,310
Гибкость	0,206	0,638	0,208	0,312
Выносливость	0,211	0,519	0,119	0,278

Приобретенные участницами первой экспериментальной группы знания, навыки, умения повысили степень осознанности своих способностей и уровня своей подготовленности, что подтверждается достоверными значениями коэффициента корреляции на заключительном этапе. Здесь следует отметить, что такого на начальном этапе в обеих группах, в контрольной группе на заключительном этапе не наблюдается.

---

Следовательно, примененная программа обладает корректирующим действием на самосознание девушек, занимающихся ЛФК, способствующей рефлексии уровня личностной физической культуры и тем самым способствующей формированию базовой физической культуры студенток.

---

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате двигательной депривации вследствие болезни в школьном возрасте происходит снижение биологической (недостаточный уровень физической подготовленности, снижение физической работоспособности и т.п.) и социальной (недопонимание ценностей физической культуры, незнание способов применения физических упражнений и т.п.) составляющих адаптационных возможностей, то есть не формируется соответствующий возрасту уровень личностной физической культуры.

Половина студентов, занимающихся в группах ЛФК переведены в специальные медицинские группы с начала обучения (около 7%), либо в десятилетнем (11,4%), либо в 14-летнем (31,6%) возрасте, что свидетельствует о негативном воздействии системы образования на организм занимающихся, о недостаточной эффективности системы физического воспитания школьников как в основной, так и в специально – медицинской группах.

Поступление в высшее учебное заведение выпускника общеобразовательной школы, не овладевшего ценностями физической культуры на уровне, соответствующем этапу онтогенеза, приводит к необходимости одновременного устранения пробелов и реализации задач высшего общего образования в области физической культуры в условиях продолжающегося ограничения его двигательных возможностей. В этой связи возникает необходимость постановки соответствующей задачи физического воспитания по первоначальному формированию базового уровня физической

---

культуры.

Базовая физическая культура личности представляет собой результат социализации в области физической культуры. Под ней понимается многокомпонентное личностное образование, характеризующее наличие у человека обязательного минимума знаний, владение нормами и правилами поведения в процессе физического воспитания, понимание ценностей физической культуры, самодетерминацию двигательной активности, позволяющее соответствовать основным требованиям общества по показателям здоровья, уровня физической подготовленности, работоспособности.

Базовая физическая культура личности представляется как уровень формирования личностной физической культуры человека и её (базовой физической культуры) состав соответствует структуре личностной физической культуры и включает в себя коммуникативный, гносеологический, ценностно-ориентировочный, самодетерминирующий и деятельностный (поведенческий) компонент.

Интегрированными дидактическими целями, позволяющими обеспечить формирование базовой физической культуры личности студенток в процессе занятий ЛФК, выступают:

а) вооружение теоретическими знаниями в области физической культуры на уровне, соответствующем требованиям средних общеобразовательных учреждений;

б) обеспечение понимания занимающимися ценностей физической культуры;

в) развитие физических качеств, позволяющих поддерживать достаточный уровень умственной и физической

---

работоспособности;

г) вооружение методологическими знаниями, формирование умений и навыков рационального использования средств физической культуры для коррекции своего физического состояния и обеспечения полноценной жизнедеятельности при консультативной поддержке врача и педагога;

д) формирование двигательных навыков и умений в объеме требований средней общеобразовательной школы;

е) самодетерминация в сфере физической культуры на уровне использования средств общей физической подготовки и коррекционных средств.

Критериями оценки уровня сформированности базовой личностной физической культуры могут выступать совокупность объективных и субъективных показателей, дающих качественную и количественную характеристику её компонентного состава, а также степень реализации интегрированных дидактических целей.

Содержание программы физического воспитания средствами ЛФК должно включать в себя блоки, каждый из которых реализует интегрированную дидактическую цель и в совокупности обеспечивает достижение системного эффекта в виде формирования базовой личностной физической культуры:

- блок целеполагания и постановки задач;
- теоретический блок;
- блок методической подготовки;
- блок общеподготовительных упражнений;
- блок коррекционных физических упражнений;
- блок коррекции самооотношения.

---

В состав средств, обеспечивающих решение главных задач формирования базовой физической культуры личности студентов при занятиях ЛФК, целесообразно включение общеразвивающих физических упражнений, основу которых составляют естественные циклические движения (ходьба, бег, подвижные игры и др.), направленные на комплексное развитие двигательных качеств, физической и умственной работоспособности, средства оздоровительной аэробики (общеподготовительные и коррекционные упражнения) малой и средней интенсивности, дыхательные упражнения (основной и вариативный компоненты).

Коррекция самооотношения должна включать в себя воздействия на формирование каждого её компонентного составляющего:

- обеспечение самостоятельной деятельности студентов в области физической культуры;

- повышение значимости физической подготовленности и физического развития содержания самооотношения и самоуважения;

- осознание и принятие ценностей, связанных с физическим «Я» (физическая подготовленность, физические качества, здоровье, телосложение, качество выполнения двигательных действий и др.);

- обеспечение социального взаимодействия девушек на основе общности интересов в сфере физической культуры;

- усиление процессов рефлексии, самоконтроля и самоанализа.

Модель социализации студенток в области физической культуры средствами ЛФК должна обеспечить понимание

---

участниками процесса цели, задач, состава средств и содержания воздействия по формированию составляющих компонентов личностной физической культуры и представления об обеспечиваемых условиях решения задач, реализации компонентов и системном эффекте процесса физического воспитания.

Формирование базовой личностной физической культуры в данной системе выступает как основополагающая и необходимая составляющая личностной физической культуры.

Функционирующая система физического воспитания студенток в группах ЛФК не обеспечивает в достаточной степени:

- физической подготовленности;
- позитивного отношения к физической культуре;
- объективной оценки своего физического состояния;
- понимания ценностей физической культуры;
- удовлетворенности занятиями физическими упражнениями;
- формирование знаний в области методики применения физических упражнений;
- опыта применения средств физической культуры в условиях противодействия последствиям заболеваний.

Реализация предложенной модели социализации студенток в области физической культуры средствами ЛФК обеспечивает повышение интереса, готовности и мотивированность к занятиям физическими упражнениями, обеспечивает их ценностную ориентацию на занятия физической культурой, повышает опыт самостоятельной деятельности в области физической культуры, позволяет познать ценности физической культуры.

---

Процесс физического воспитания студенток в группах ЛФК в соответствии с предложенным подходом не обеспечивает достоверного ( $P > 0,05$ ) изменения тотальных размеров тела (длину тела, массу тела, индекс Кетле), но при этом обеспечивает достоверное увеличение силы (сгибание-разгибание рук в упоре лежа: исх.  $7,0 \pm 1,7$ , конечн.  $14,5 \pm 1,2$ ;  $P < 0,01$ ; подъем туловища из положения лежа: исх.  $20,1 \pm 1,8$ , конечн.  $25,6 \pm 1,3$ ;  $P < 0,05$ ; поднимание ног в висе до горизонтали: исх.  $8,2 \pm 1,5$ , конечн.  $12,5 \pm 1,14$ ;  $P < 0,05$ ); быстроты (бег 60м – исх.  $12,5 \pm 0,3$ , конечн.  $12,5 \pm 2,1$ ;  $P < 0,05$ ); скоростно-силовой подготовленности (прыжок в длину с места исх.  $135,6 \pm 4,3$ , конечн.  $152,0 \pm 3,6$ ;  $P < 0,05$ ; прыжок вверх с места: исх.  $21,1 \pm 1,9$ , конечн.  $25,5 \pm 1,5$ ;  $P < 0,05$ ); гибкости (наклон вперед – исх.  $9,0 \pm 2,1$ , конечн.  $15,8 \pm 2,4$ ,  $P < 0,05$ ).

Приобретение участницами эксперимента знаний, навыков, умений и опыта повысили степень осознания своих способностей, уровня своей подготовленности, повысили самооценку физического состояния.

Примененный подход к организации занятий ЛФК позволяет обеспечить коррекцию самосознания и физического состояния девушек, рефлексию уровня личностной физической культуры и формирования базовой физической культуры личности студенток.

---

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдиров, Ч.А. Здоровье населения и приоритетные проблемы медико-экологических исследований в условиях южного Приаралья / Ч.А. Абдиров // Медико-экологические проблемы Приаралья и здоровье населения: материалы науч. конф. – Нукус, 1991. – С. 12-20.
2. Абульханова, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): избран. психол. тр. / К.А. Абульханова. – М.: Воронеж: Изд-во МПСИ; МОДЭК, 1999. – 224 с.
3. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М., 1989.
4. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М., 1991. – 299 с.
5. Абульханова-Славская, К.А. Субъект - символ российского самосознания / К.А. Абульханова-Славская // Сознание личности в кризисном обществе. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – С. 10-28.
6. Алекперова, А.К. Организация и формы работы по физическому воспитанию студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.К. Алекперов, Н.Г. Дмитриева. И.А. Пученок // Вопросы физического воспитания студентов. – Л.: ЛГГШ, 1983. – С. 3-19.
7. Андреева, Г.М. Современная буржуазная эмпирическая социология / Г.М. Андреева. – М., 1965.

- 
8. Андреева, Г.М. Психология социального познания / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 1997. – 239 с.
  9. Анисимов, С.Ф. Духовные ценности: производство и потребление / С.Ф. Анисимов. – М., 1988.
  10. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М., 1980. – 196 с.
  11. Анцыферова, Л.И. К психологии личности как развивающейся системы / Л.И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности / отв. ред. Л.И. Анцыферова. – М., 1981.
  12. Апанасенко, Г.Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования валеологии / Г.Л. Апанасенко // 5 Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии, Санкт-Петербург, 21-24 июня 1998 г. – СПб.: РИПМиВ, 1998. – С. 10-12.
  13. Апанасенко, Г.Л. Врачебный контроль / Г.Л. Апанасенко, В.А. Епифанов, К.Д. Лубух // Лечебная физкультура и врачебный контроль / под ред. В.А. Епифанова и Г.А. Апанасенко. – М., 1990. – С. 10-66.
  14. Ахтаов, Р.А. Формирование общей и профессиональной физической культуры в системе профессионально-технического обучения: автореф. дис. канд. пед. наук / Р.А. Ахтаов. – Майкоп. 1994. – 26 с.
  15. Базарный, В.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде / В.Ф. Базарный. – Сергиев Посад, 1995.
  16. Базовая культура и самоопределение личности. Базовая культура личности: теоретические и

---

методологические проблемы: сб. науч. тр. / под ред. О.С Газмана. – М.: Изд-во АПН СССР, 1989.

17. Баллер, Э.А. Социальный прогресс и культурное наследие / Э.А. Баллер. – М., 1987.
18. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.
19. Бальсевич, В.К. Сущность новой парадигмы здорового образа жизни и перспективы ее реализации / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: тез. II Рос. науч.-метод. конф. – Казань, 1992. – С. 17-28.
20. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21-22.
21. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: ФИС, 2000. – 275 с.
22. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26, 39-40.
23. Бальсевич, В.К. Социально-педагогический опыт подготовки олимпийцев и его использование в практике

- 
- физического воспитания и детско-юношеского спорта / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Дети и Олимпийское движение: материалы симпозиума детской Сибриады-93, 5-7 июля 1993 г. – Новосибирск, 1993. – С. 23.
24. Бальсевич, В.К., Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 2-8.
25. Бальсевич, В.К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 10-16.
26. Белобородова, В.В. Организация и методика проведения занятий со студентами в группах ЛФК / В.В. Белобородова, Н.А. Цеева, Т.А. Ушхо. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2004. – 39 с.
27. Бернс, Р. Развитие Я концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986.
28. Библер, В.С. От наукоучения к логике культуры / В.С. Библер. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2007.
29. Библер, В.С. На гранях логики культуры / В.С. Библер. – М., 1997. – 342 с.
30. Бодалев, А.А. О взаимосвязи общения и отношения / А.А. Бодалев // Вопросы психологии. – 1994. – № 1. – С. 122-127.
31. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – М., 1987.
32. Бодалев, А.А. Проблемы гуманизации межличностного общения и основные направления их психологического

- 
- изучении / А.А. Бодалев // Вопросы психологии. – 1989. – № 6. – С. 74-81.
33. Бодалев, А.А. Психология межличностных отношений (к 100-летию со дня рождения В.Н. Мясищева) / А.А. Бодалев // Вопросы психологии. – 1993. – № 2. – С. 86-91.
34. Бодалев, А.А. Феномен понимания другого и определяющие его факторы / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 2001. – № 3. – С. 12-16.
35. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.; Воронеж: Ин-т практ. психол.: МОДЭК, 1995. – 352 с.
36. Божович, Л.И. Психологический анализ значения отметки как мотива учебной деятельности школьников / Л.И. Божович, Н.Г. Морозова, Л.С. Славина // Известия АПН РСФСР. – 1951. – № 36. – С. 58-64.
37. Бойд, У. Система Монтессори / У. Бойд. – М., 1925.
38. Бондаревская, Е.В. Личностно-ориентированное образование: опыт, разработки парадигмы / Е.В. Бондаревская. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 1997. – 28 с.
39. Бондаревская, Е.В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования и целостная педагогическая теория / Е.В. Бондаревская // Школа духовности. – 1999. – № 5.
40. Бондаревская, Е.В. Образование в поисках человеческих смыслов / Е.В. Бондаревская. – Ростов н/Д, 1995.
41. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1995. – № 4. – С. 29-36.

- 
42. Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учеб. пособие / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. – Ростов н/Д: Учитель, 1999. – 560 с.
  43. Бондин, В.И. Концептуальные основы валеологического образования / В.И. Бондин // Валеология. – 1997. – № 1. – С. 7-8.
  44. Бондин, В.И. К вопросу о валеологическом образовании школьников / В.И. Бондин, В.М. Баршай // Валеология. – 1997. – № 1. – С. 25-27.
  45. Боченкова, Е.В. Формирование паритетного самоотношения студентов в процессе физического воспитания (на примере экономического вуза): автореф. дис. ... канд. наук / Е.В. Боченкова. – Краснодар, 2000. – 24 с
  46. Брехман, И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека / И.И. Брехман // Вопросы философии. – 1982. – № 2. – С. 48-52.
  47. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987.
  48. Брунер, Дж. Процесс обучения / Дж. Брунер. – М., 1966. – 84 с.
  49. Брунер, Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации / Дж. Брунер. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2008. – 782 с
  50. Букин, Ю.И. Реализация принципов гуманизации на основе лично-ориентированных, здоровосберегающих технологий на уроках, во внеклассной работе [Электронный

- 
- ресурс] / Ю.И. Букин. – Режим доступа: <http://festival.Iseptember.ru> / 2005-2006.
51. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.: Высш. шк., 1986. – 254 с.
52. Бурдыгина, Е.В. Методика занятий оздоровительной аэробикой для реабилитации здоровья студенток с нарушениями функций позвоночника: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Бурдыгина. – Волгоград, 2003. – 26 с.
53. Бутенко, Б.И. Новое в понимании здоровья / Б.И. Бутенко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7 – С. 19-22.
54. Быховская, И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии) / И.М. Быховская. – М.: ФИС, 1997 – 209 с.
55. Быховская, И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы / И.М. Быховская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 19-27.
56. Доскин, В.А. Лечебная педагогика Марии Монтессори и детская реабилитология [Электронный ресурс] / В.А. Доскин, Ю.Е. Вельтищев. – Режим доступа: <http://nature.web.ru>
57. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические,

- 
- социально-философские, педагогические аспекты) / Н.Н. Визитей; отв. ред. В.И. Столяров. – Кишинев, 1989.
58. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27-32.
59. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности / И.Я. Виленский. – М., 2000. – 213 с.
60. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С.2-5.
61. Виноградов, П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта / П.А. Виноградов // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. – Челябинск: Изд-во УралГАФК, 1997. – С. 15-34.
62. Воронцов, Б.Н. Разумные потребности личности: сущность, критерии, пути формирования / Б.Н. Воронцов. – Воронеж, 1990.
63. Вучкович, С. Физическая подготовленность как средство коммуникации в современной жизни / С. Вучкович // Молодежь – Наука – Олимпизм: междунар. форум под патронажем Всемирного совета физического воспитания и спортивной науки, Москва, 14-18 июля 1998 г. – М.: Сов. спорт, 1998.
64. Выготский, Л.С. Кризис семи лет // Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4 / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984.

- 
65. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: АСТ: Астрель: Люкс, 2005. – 672 с.
66. Выдрин, В.М. Перестройка в области физической культуры: проблемы и пути / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 22-24.
67. Выдрин, В.М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В.М. Выдрин, А.В. Лотоненко. – Воронеж, 1991. – 160 с.
68. Газман, О.С. Воспитание: цели, средства, перспективы / О.С. Газман // Новое педагогическое мышление. – М.: Педагогика, 1989. – С. 221-237.
69. Газман, О.С. Гуманизм и свобода / О.С. Газман // Гуманизация воспитания в современных условиях. – М., 1990.
70. Газман, О.С. Демократия и воспитание / О.С. Газман // Педагогика наших дней. – Краснодар, 1989. – С. 170-200.
71. Газман, О.С. От авторитарного образования к педагогике свободы / О.С. Газман // Новые ценности образования: содержание гуманистического образования. Вып. 2 / под ред. Н.Б. Крыловой. – М., 1995. – С. 16-46.
72. Газман, О.С. Педагогика свободы: путь в гуманистическую цивилизацию XXI века / О.С. Газман // Новые ценности образования: тезаурус для учителей и школьных психологов. Вып. 6. – М., 1996. – С. 10-37.
73. Гессен, С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию / С.И. Гессен; отв.ред. и сост. П.В. Алексеев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 448 с.

- 
74. Глущенко, И.А. Система профильной подготовки старшеклассников к деятельности в области физической культуры: автореф. дис. ...канд. пед. наук / И.А. Глущенко. – Майкоп, 2007. – 26 с.
75. Голованова, Н.Ф. Педагогические основы социализации младшего школьника: дис. ... д-ра пед. наук / Н.Ф. Голованова. – СПб., 1996.
76. Гриненко М.Ф. Проведение занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / М.Ф. Гриненко, А.П. Рысцов // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 8. – С. 46-48.
77. Гунажоков, И.К. Особенности формирования физической культуры личности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.К. Гунажоков. – Майкоп, 1995. – 20 с.
78. Давидович, В.Е. Сущность культуры / В.Е. Давидович, Ю.А. Жданов. – Ростов н/Д, 1979.
79. Демидова, Е.В. Педагогическая система направленного становления личности детей 3-10 лет средствами физической культуры в условиях прогимназии: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.В. Демидова. – Краснодар, 2004. – 50 с.
80. Демин, А.К. Как нам защитить здоровье новых поколений детей, подростков и молодежи – стратегическое достижение России / А.К. Демин, И.А. Демина // Образование в области здоровья среди детей, подростков и молодежи в России: материалы Всерос. форума по политике в области общественного здоровья. – М., 1999. – С. 6-22.
81. Димов, В.М. Здоровье этноса как проблема его

- 
- социальной безопасности / В.М. Димов, В.М. Паутов // Социально-гуманитарные знания. – 2000. – № 1. – С. 166-179.
82. Димов, В.М. Здоровье как глобальная проблема выживания вида Homo Sapiens / В.М. Димов // Социально-гуманитарные знания. – 2000. – № 2. – С. 174-182.
83. Димов, В.М. Индивидуальная система оздоровления и активности творческого долголетия / В.М. Димов // Социально-гуманитарные знания. – 2000. – № 3. – С. 152-165.
84. Дьюи, Д. Введение в философию воспитания / Д. Дьюи. – М., 1921.
85. Дьюи, Д. Психология и педагогика мышления / Д. Дьюи. – Берлин, 1922.
86. Дьюи, Д. Школа и общество / Д. Дьюи. – М., 1925.
87. Дюркгейм, Э. О разделении общественного труда. Метод социологии / Э. Дюркгейм. – М., 1991.
88. Дюркгейм, Э. Социология. Ее предмет, метод, предназначение / Э. Дюркгейм. – М., 1995.
89. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: цель, место в системе знаний о человеке / С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 1. – С. 2-7.
90. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура. Ее философия, содержание и задачи / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. – СПб., 1996.
91. Ермаков, В.А. Готовность к обучению и ее объективизация в физическом воспитании студентов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5-6. – С. 27-28.

- 
92. Загвоздкин, В.К. О вальдорфской педагогике и ее критиках / В.К. Загвоздкин // Человек. – 1998. – № 1.
  93. Загвоздкин, В.К. Рудольф Штайнер - основатель вальдорфской педагогики: биографический очерк / В.К. Загвоздкин // Человек. – 1998. – № 1.
  94. Зайцев, Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического саморазвития / Г.К. Зайцев, М.В. Зинченко // Валеология. – 1997. – № 2. – С. 31-37.
  95. Захарова, А.В. Структурно-динамическая модель самооценки / А.В. Захарова // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 5-14.
  96. Здравомыслов, А.Г. Потребности, интересы, ценности / А.Г. Здравомыслов. – М.: Политиздат, 1986. – 221 с.
  97. Зинченко, В.П. Миры сознания и структура сознания / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. – 1991. – № 2. – С. 15-37.
  98. Злобин, Н.С. Культура и общественный прогресс / Н.С. Злобин. – М.: Наука, 1980. – 303 с.
  99. Зобков, В.А. К вопросу о перестройке системы физического воспитания в учебных заведениях / В.А. Зобков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 15-17.
  100. Ильинич, В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки вопросы теории / В.И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 13-15.
  101. Ипатов, А.А. Формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение у юных каратистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Ипатов. – Краснодар, 2003. – 22 с.

- 
102. Исаев, И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя высшей школы: воспитательный аспект: учеб. пособие / И.Ф. Исаев. – Белгород: Изд-во БГПИ, 1992. – 52 с.
  103. Исенина, Е.И. Предисловие / Е.И. Исенина // Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994.
  104. Кабаян, О.С. Формирование здорового образа жизни как компонента физической культуры школьников на основе интеграции содержания учебных дисциплин о человеке: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.С. Кабаян. – Майкоп, 2001. – 20 с.
  105. Кабиров, Р.Ф. Формирование позитивного отношения студентов к физической культуре средствами ценностных ориентации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.Ф. Кабиров. – Челябинск, 1996. – 21 с.
  106. Каган, М.С. Философия культуры / М.С. Каган. – СПб., 1996.
  107. Философия культуры. Становление и развитие / под ред. М.С. Кагана [и др.]. – СПб.: Лань, 1998. – 448 с.
  108. Каган, М.С. Человеческая деятельность / М.С. Каган. – М., 1974.
  109. Касымбекова, С.И. Научно-методические основы современной системы физического воспитания в школах [Электронный ресурс] / С.И. Касымбекова. – Режим доступа: [http: lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru).
  110. Кернер, В.В. Комплексная проблема валеологического воспитания студентов в техническом вузе / В.В. Кернер, В.Я.

- 
- Маринич, О.Ю. Тушина // Международная научно-практическая конференция. – М., 1998. – С. 193-194.
111. Киселев, В.И. Занятия по физическому воспитанию и индивидуальная двигательная активность студентов / В.И. Киселев, П.Н. Шарапова, В.П. Куликов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 21-23.
112. Коваленко, Н.В. Непрерывное физическое воспитание и его роль в развитии школьников и сохранении их здоровья: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Коваленко. – Кемерово, 2002. – 21 с.
113. Коваль, Л.Н. Влияние интеллектуального компонента физической культуры на формирование здоровья и физической подготовленности студентов высшего учебного заведения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Н. Коваль. – Майкоп, 2004. – 24 с.
114. Кожин, В.И. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян / В.И. Кожин // Инновационные технологии использования средств физической культуры, спорта и туризма как факторы государственной социальной политики: сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д, 2002. – С. 33–38.
115. Козлов, Р.С. Формирование физической культуры личности студентов на занятиях в секции по общей физической подготовке: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.С. Козлов. – Майкоп, 2006. – 22 с.
116. Колесов, Д.В. Здоровье через образование / Д.В. Колесов // Биология в школе. – 2000. – № 2. – С. 21.

- 
117. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: дис. ... д-ра пед. наук / А.Г. Комков. – СПб., 2000. – 354 с.
118. Кон, И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1978. – 336 с.
119. Кон, И.С. НТР и проблемы социализации молодежи / И.С. Кон. – М.: Знание, 1988. – 64 с.
120. Кон, И.С. Психология старшеклассника / И.С. Кон. – М., 1982. – 135 с.
121. Кон, И.С. Психология юношеского возраста: проблемы формирования личности): учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / И.С. Кон. – М., 1979. – 175 с.
122. Кон, И.С. Социология личности / И.С. Кон. – М., 1967. – 383 с.
123. Кон, И.С. Ребенок и общество / И.С. Кон. – М.: Наука, 1988. – 311 с.
124. Королев, С.Л. Ценностная направленность современной молодежи / С.Л. Королев // Философия образования. – 2003. – № 6. – С. 178-185.
125. Корчагин, В. Здоровье и здравоохранение России / В. Корчагин // Российский экономический журнал. – 1995. – № 4. – С. 63-73.
126. Краевский, В. «Века, века нас будет проклинать больное, позднее потомство» / В. Краевский // Педагогический вестник. – 1999. – № 6.

- 
127. Краевский, В.В. Педагогическая концепция содержания образования как объект философского анализа / В.В. Краевский // Гуманизация образования. – 1994. – № 1. – С. 22-24.
128. Краевский, В.В. Содержание образования: вперед к прошлому / В.В. Краевский. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 36 с.
129. Кривов, Ю.И. О месте понятия «социализация» в современной педагогике / Ю.И. Кривов // Педагогика. – 2003. – № 2. – С. 11-22.
130. Круглова, Л.К. Основы культурологии / Л.К. Круглова. – СПб.: Питер, 2002. – 193 с.
131. Круглова, Л.К. Духовная культура как система: дис. ... д-ра философ. наук / Л.К. Круглова. – СПб., 1992.
132. Круткин, В.Л. Онтология человеческой телесности: автореф. дис. ... д-ра философ. наук / В.Л. Круткин. – М., 1993. – 44 с.
133. Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 78 с.
134. Курьсь, В.Н. Всеобщее физкультурное образование – путь к здоровью нации / В.Н. Курьсь // Вестник СГУ. – Ставрополь. – 1998. – Вып. 16. – С. 140-146.
135. Курьсь, В.Н. Теоретико-методические обоснования образовательной направленности физического воспитания школьников / В.Н. Курьсь, Ю.Б. Громов, Л.Н. Сляднева // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы междунар. науч. конф. – Майкоп: Изд-во АГУ, 1999. – С. 50-54.

- 
136. Курьсь, В.Н. Взгляды на общее непрерывное образование в области физической культуры в пространстве педагогической антропологии / В.Н. Курьсь, Л.М. Сляднева / Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 14-18.
137. Кучма, В.Р. Образование в области укрепления здоровья среди детей, подростков и молодежи России / В.Р. Кучма // Материалы всероссийского форума по политике в области общественного здоровья. – М., 1999. – С. 8.
138. Куштанок, С.А. Оптимизация деятельности среднего профессионального образовательного учреждения в режиме здоровьесбережения студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А. Куштанок. – Майкоп, 2006. – 25 с.
139. Левченко, В.Г. Медико-биологические основы дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников / В.Г. Левченко. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2002. – 144 с.
140. Леонтьев, А.Н. Анализ деятельности / А.Н. Леонтьев // Вестник МГУ. Сер.14, Психология. – 1983. – № 2. – С. 162-168.
141. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
142. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. Т. 2 / А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983.
143. Леонтьев, А.Н. Общее понятие о деятельности / А.Н. Леонтьев // Хрестоматия по психологии / под ред. А.В. Петровского; сост. В.В. Мироненко. – М.: Просвещение, 1977.
144. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.Н.

- 
- Леонтьев. – 4-е изд. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 584 с.
145. Леонтьев, А.Н. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / А.Н. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 1. – С. 15-25.
146. Липкина, А.И. Самооценка школьника / А.И. Липкина. – М.: Просвещение, 1976. – 68 с.
147. Лисина, М.И. Проблемы онтогенеза общения / М.И. Лисина. – М.: Педагогика, 1986. – 143 с.
148. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, 1994. – 96 с.
149. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.С. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 325 с.
150. Лотоненко, А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодёжи / А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1998 – № 6. – С. 21-24.
151. Лотоненко, А.В. Мотивы молодежи в занятиях физкультурой / А.В. Лотоненко, В.И. Воропаев, М.М. Чубаров // Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: сб. науч. тр. / под ред. Г. Грибана. – Умань: Изд-во УСХИ, 1990. – С. 88-91.
152. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: дис. ... д-ра пед. наук / А.В. Лотоненко. – Воронеж, 1998.
153. Лубышева, Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика

- 
- физической культуры. – 1993. – № 5-6.
154. Лубышева, Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3.
155. Лубышева, Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 11-14.
156. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
157. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.И. Лубышева. – М., 1992. – 58 с.
158. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки: материалы междунар. конф. – СПб., 1994. – С. 50-54.
159. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9-12.
160. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция развития общего среднего физкультурного образования в России / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – 312 с

- 
161. Лукьяненко, В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / В.П. Лукьяненко // Физическая культура. – 1999. – № 1-2.
162. Лукьяненко, В.П. Теоретико-методологическое обоснование содержания общего среднего образования в области физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Лукьяненко. – Майкоп, 2002. – 23 с.
163. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура. – 1996. – № 31. – С. 23-24.
164. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 128 с.
165. Маринченко, А.А. Физическое воспитание в вузе и здоровье студентов / А.А. Маринченко // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 6. – С. 47-51.
166. Марищук, В.А. Воспитание личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями / В.А. Марищук, Н.В. Романенко // Теория и методика физической культуры: под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова. – СПб., 1990. – 374 с.
167. Маркарян, Э.С. Очерки теории культуры / Э.С. Маркарян. – Ереван, 1969. – 230 с.
168. Маркарян, Э.С. Теория культуры и современная наука / Э.С. Маркарян. – М.: Мысль, 1983. – 284 с.
169. Матвеев, А.П. Идти другим путем / А.П. Матвеев // Физкультура в школе. – 1999. – № 4. – С. 75-76.

- 
170. Матвеев, А.П. Концепция формирования основ учебного предмета физическая культура в общеобразовательной школе / А.П. Матвеев. – М.: Изд-во Рос. акад. физ. культ., 1997. – 40 с.
171. Матвеев, А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики / А.П. Матвеев // Физическая культура. – 1998. – № 2. – С. 26-32.
172. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / А.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с
173. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / А.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2004. – 160 с.
174. Межуев, В.М. Культура как проблема философии / В.М. Межуев // Культура, человек и картина мира. – М., 1987. – С. 330.
175. Межуев, В.М. Культура и история / В.М. Межуев. – М., 1979.
176. Межуев, В.М. Проблемы теории культуры / В.М. Межуев. – М., 1977.
177. Монтессори, М. Мой метод / М. Монтессори. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 352 с.
178. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р.Е. Мотылянская [др.] // Теория и практика

- 
- физической культуры. – 1980. – № 1. – С. 14-21.
179. Мошков, В.Н. Общие основы лечебной физической культуры / В.Н. Мошков / – М.: Госмедизд., 1963. – 232 с.
180. Мудрик, А.В. Введение в социальную педагогику / А.В. Мудрик. – М.: Ин-т практ психологии, 1997. – 368 с.
181. Мудрик, А.В. Социализация и воспитание / А.В. Мудрик. – М., 1997.
182. Мудрик, А.В. Социальная педагогика: учебник для студ. пед. вузов / А.В. Мудрик; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2002. – 356 с.
183. Концепция воспитания учащейся молодежи в современном обществе / А.В. Мудрик [и др.]. – М., 1991.
184. Наталов, Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации: хрестоматия: в 2 т. Т. 1 / Г.Г. Наталов. – Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2005. – 223 с.
185. Николаев, Ю.М. Духовность – основа формирования культуры физической / Ю.М. Николаев // Физическая культура студентов: физическое воспитание, спорт, активный досуг. – СПб., 1996.
186. Охрана здоровья населения России: материалы межведомственной комиссии Совета Безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения (март 1994 – декабрь 1994). Вып. 1. – М.: Юрид. лит., 1995.
187. Панин, А.И. Влияние специальных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств студентов со слабой физической подготовленностью / А.И. Панин // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 9. – С. 47-51.

- 
188. Паршиков, А. Системное освоение олимпийских знаний как условие культурной жизнедеятельности молодежи / А. Паршиков // Молодежь – Наука – Олимпизм: междунар. форум под патронажем Всемирного совета физического воспитания и спортивной науки, Москва, 14-18 июля 1998 г. – М.: Сов. спорт, 1998. – С. 177-178.
189. Парыгин, Б.Д. Научно-техническая революция и личность: социально-психологические проблемы / Б.Д. Парыгин. – М.: Политиздат, 1978. – 240 с.
190. Парыгин, Б.Д. Основы социально-психологической теории / Б.Д. Парыгин. – М.: Мысль, 1971. – 348 с.
191. Парыгин, Б.Д. Социальная психология как наука / Б.Д. Парыгин. – Л.: Лениздат, 1967. – 262 с.
192. Педагогика: учеб. пособие / под ред. П.И. Пидкасистого. – М., 1995.
193. Педагогический словарь: в 2 т. – М.: Изд-во АПН СССР, 1960.
194. Петленко, В. Интегральная медицина / В. Петленко // Медицинская газета. – 1998. – № 62. – С. 8-9.
195. Петров, Н.В. Занятия со студентами специального отделения / Н.В. Петров, В.С. Щербаков, Б.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 9. – С. 54-58.
196. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. – М.: Политиздат, 1982. – 255 с.
197. Петровский, В.А. Личность: феномен субъективности / В.А. Петровский. – Ростов н/Д: Феникс, 1993.

- 
198. Петровский, В.А. Психология неадаптивной активности / В.А. Петровский. – М.: Изд-во РОУ, 1992.
199. Петухов, С.И. Педагогические основы формирования здоровья и развития младших школьников в системе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.И. Петухов. – Кемерово, 2001. – 42 с.
200. Подласый, И.П. Педагогика: новый курс: в 2 т. – М.: Владос, 2006.
201. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры / Н.И. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 310 с.
202. Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2001. – 688 с.
203. Псеунок, А.А. Адаптивные возможности детей, обучающихся в разных режимах / А.А. Псеунок, М.А. Муготлев, Ф.Ю. Дохужева // Вестник АГУ. – 1999. – № 3. – С. 59.
204. Психология: словарь. – М., 1990.
205. Здоровье здорового человека / А.Н. Разумов [и др.]. – М., 1996.
206. Роджерс, К. К науке о личности / К.К. Роджерс // История зарубежной психологии. – М., 1986. – 254 с.
207. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Дайджест, 1994. – 425 с.
208. Роджерс, К. Эмпатия: психология эмоций / К. Роджерс. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 321 с.
209. Родионов, А. Физическое развитие и психическое здоровье: программа развития личности ребенка средствами

- 
- физической активности в 1-4 классах / А. Родионов, В. Родионов. – М.: ТЕИС, 1997. – 164 с.
210. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. Т. 2 / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989.
211. Рыбачук, Н.А. Педагогическая технология здоровьесбережения студентов в гуманистически ориентированном вузе / Н.А. Рыбачук. – Краснодар: Изд-во КубГУ, 2002. – 230 с.
212. Рыбачук, Н.А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.А. Рыбачук. – Майкоп, 2004, – 44 с.
213. Семенов, Ю.В. Физическая реабилитация учащейся молодежи специальной медицинской группы / Ю.В. Семенов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Изд-во ЧГПИ, 1996. – С. 3-6.
214. Сериков, В.В. Личностно-ориентированное образование / В.В. Сериков // Педагогика. – 1994. – № 5. – С. 17-18.
215. Сериков, В.В. Личностный подход в образовании: концепция и технология / В.В. Сериков. – Волгоград, 1994. – 150 с.
216. Симонова, Н.Н. Физические упражнения и здоровье школьников: Мариинская гимназия / Н.Н. Семенов // Гимназия. – 2003. – № 3. – С. 18-24.
217. Скобликова, Т.В. Становление физической культуры личности в образовании / Т.В. Скобликова. – Курск: Изд-во Курск. гос. пед. ун-та, 2000. – 203 с.
218. Смелзер, Н. Социология / Н. Смелзер. – М., 1994. – 562 с.

- 
219. Смирнова, Н.В. Образовательный процесс как форма воспроизводства социальности / Н.В. Смирнова. – Оренбург: Изд-во Оренбург. гос. ун-та. – 2000.
220. Собиев, Г.А. Формирование самосознания и самооценки: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Г.А. Собиев. – М, 1953. – 19 с.
221. Солодков, А.С. Адаптационно-компенсаторные реакции организма инвалидов при занятиях физической культурой / А.С. Солодков // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. – СПб., 1996.
222. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание / А.Г. Спиркин. – М., 1972.
223. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: МГУ, 1983.
224. Сулейманов, И.И. Базовая физическая культура / И.И. Сулейманов, Н.Г. Еременко. – Омск: Изд-во Омского гос. ин-та физ. культ., 1987.
225. Тарасенко, М.Н. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении / М.Н. Тарасенко, В.В. Пономарев. – М.: Высш. шк., 1976. – 151 с.
226. Трещалин, В.Ф. Формируя навыки самостоятельности / В.Ф. Трещалин // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – С. 20-28.
227. Троск, В.А. Повышение психосоциальной адаптивности подростков специальными физическими

- 
- упражнениями: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Троск. – Краснодар, 1998. – 25 с.
228. Труфанова, Т.Е. Формирование знаний по физической культуре в процессе физического воспитания учащихся старших классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.Е. Труфанов. – Майкоп, 2002. – 22 с.
229. Туманян, Г.С. Физическая культура учащейся молодежи: концептуальные основы научных исследований / Г.С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 35-36.
230. Фельденкрайс, М. Осознание через движения / М. Фельденкрайс. – М.; СПб.: Ин-т общегуманит. исследований, 1999. – 360 с.
231. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избр. тр. / Д.И. Фельдштейн. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. – 672 с.
232. Фельдштейн, Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Д.И. Фельдштейн. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 368 с.
233. Философский энциклопедический словарь / под ред.: Л.Ф. Ильичева [и др.]. – М.: Сов. энциклопедия, 1983. – 840 с.
234. Хакунов, Н.Х. Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.Х. Хакунов. – Краснодар, 1995. – 33 с.
235. Хакунов, Н.Х. Основы профессионально-прикладной физической культуры личности [Электронный ресурс] / Н.Х. Хакунов, В.П. Шрам, А.Г. Пискарева. – Режим доступа:

---

<http://www.adygnet.ru/konfer/konfifk2006/soob/3/3>

[НаkunovSP.htm](#)

236. Хакунов, Н.Х. Физическая культура в системе образования / Н.Х. Хакунов. – М.: Сов. спорт, 1994. – 132 с.
237. Хачатуров, В.Н. Когнитивный и мотивационные компоненты физической культуры личности студентов технологического вуза. автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Хачатуров. – Майкоп, 2005. – 22с.
238. Остеохондроз позвоночника: причины появления, способы предупреждения и методика ЛФК / Н.А. Цеева [и др.]. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2005. – 40 с.
239. Цукерман, Г.А. Психология саморазвития / Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. – М.: Интерпракс, 1995. – 288 с.
240. Чавчавадзе, К.З. Культура и ценности / К.З. Чавчавадзе. – Тбилиси, 1984.
241. Чермит, З.К. Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд. психол. наук / З.К. Чермит. – Краснодар, 2005 – 24 с.
242. Чермит, К.Д. Здоровосберегающая система обучения (состояние и проблемы формирования) / К.Д. Чермит // Вестник Адьгейского государственного университета. – Майкоп. – 1998. – № 1. – С. 97-98.
243. Чермит, К.Д. Теория и методика физического воспитания: опорные схемы: учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Сов. спорт, 2005. –272 с.

- 
244. Чермит, К.Д. Физиологические аспекты адаптации детей и подростков к различным образовательным и физкультурно-оздоровительным технологиям / К.Д. Чермит, А.В. Шаханова, Н.Н. Хасанова // Валеология. – 2003. – № 4. – С. 9-11.
245. Чермит, К.Д. Симметрия, гармония, адаптация / К.Д. Чермит, Е.К. Аганянц. – Ростов н/Д: Изд-во СКНЦ ВШ, 2006. – 304 с.
246. Чермит, К.Д. Физиология развития девочек в период полового созревания / К.Д. Чермит, К.Ю. Мамгетов. – Ростов н/Д: Изд-во СКНЦ ВШ ЮФУ, 2007. – 114 с.
247. Чермит, К.Д. Социально-педагогическая поддержка детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей / К.Д. Чермит, Т.Н. Поддубная, Н.В. Кононенко; науч. ред. К.Д. Чермит. – Майкоп: АЯКС, 2007. – 150 с.
248. Чернов, Ю.А. Самоконтроль и контроль при занятиях физическими упражнениями / Ю.А. Чернов // Физическая культура в школе. – 1990. – № 12. – С. 23-25.
249. Чернышенко, Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю.К. Чернышенко. – Краснодар, 1998. – 50 с.
250. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977.
251. Чистяков, В.В. Человек и его здоровье / В.В. Чистяков // Педагогический вестник. – 1996. – № 7. – С. 15-26.
252. Медико биологические предпосылки для организации занятий по физическому воспитанию в специальном учебном

- 
- отделении / А.В. Чоговадзе [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 11. – С. 44-46.
253. Чунтыжева, З.И. Формирование физической культуры личности в младшем школьном возрасте: автореф. дис. ... канд. пед. наук / З.И. Чунтыжева. – Майкоп, 1997. – 25 с.
254. Шиянов, Е.Н. Гуманизация педагогического образования: состояние и перспектива / Е.Н. Шиянова. – М.; Ставрополь, 1991.
255. Шиянов, Е.Н. Идея гуманизации образования в контексте отечественных теорий личности / Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова. – Ростов н/Д, 1995.
256. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб.: Речь, 2002. – 416 с.
257. Ямбург, Е.А. Школа для всех. Адаптивная модель / Е.А. Ямбург. – М.: Новая школа, 1996. – 352 с.
258. Ямбург, Е.А. Школа на пути к свободе / Е.А. Ямбург. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 351 с.
259. Bruner, J. Child's talk. Learning to use language / J. Bruner. – N. Y.; L.: W. W. Norton & Co, 1983. – 144 p.
260. Dewey, Dg. Experience and education / Dg. Dewey. – N.Y., 1948.
261. Dewey, Dg. Human nature and conduct / Dg. Dewey. – N.Y., 1930.
262. Dewey, Dg. Ideals, aims and methods of education / Dg. Dewey. – L., 1922.
263. Josselson, R. Finding Herself: Pathways to Identity Development in Women / R. Josselson. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987. – 319p.

- 
264. Malinowski, B. A. Scientific theory of culture / B. Malinowski. – N.Y., 1960.
265. Maslow, A. Motivation and personality / A. Maslow. – N.Y., 1970. – 236 p.
266. Maslow, A. Deficiency motivation and growth motivation / A. Maslow // Nebraska symposium on motivation / Ed. M.R. Jones. – Lincoln: Univer. of Nebraska Press, 1962.
267. Maslow, A. Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology / A. Maslow // Perceiving, behaving, becoming: a new focus for education: Yearbook of the Association for Supervision and Curriculum Development. – Washington, 1962.
268. Parsons, T. Societies: evolutionary and comparative perspectives / T. Parsons. – N. Y.: Prentice Hall, 1966.
269. Parsons T. System of modern societies / T. Parsons. – N. Y.: Prentice Hall, 1971.
270. Parsons, T. The social system / T. Parsons. – Glencoe, 1951.
271. Radcliffe-Brown, A.R. Structure and function in primitive society / A.R. Radcliffe-Brown. – L., 1952.
272. Sztompka, P. Metoda funkcjonalna w sociologii i antropologii społecznej / P. Sztompka. – Wrocław, 1971.

*электронное научное издание*

**Н.А.Цеева, А.В. Шаханова, А.Р. Тугуз,  
Ю.Б. Тхакумачева, В.И. Жуков**

**ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВОЙ ЛИЧНОСТНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК  
НА ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛЬНЫХ  
МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

**МОНОГРАФИЯ**

---

изображение на обложке [http:// www.freepik.com/terms\\_of\\_use](http://www.freepik.com/terms_of_use)

Подписано к использованию 23.09.2022 г.  
Объем 15,56 усл. печ. л.  
ООО «ЭЛИТ». 385020, РФ, Республика Адыгея,  
г. Майкоп, а/я 09.  
E-mail: [elit-publishing@ya.ru](mailto:elit-publishing@ya.ru)