

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

А. П. Захаркевич

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: zaharchik.n@gmail.com*

В статье актуализируется вопрос физического самосовершенствования и самовоспитания с точки зрения положительного влияния на здоровье, образовательный процесс, социальную адаптацию студенческой молодежи. Раскрывается взаимосвязь физического самовоспитания и самосовершенствования, их влияние на личность студента. Статья призывает образовательные учреждения к активному вовлечению студентов в физическую культуру и спорт как важный элемент их всестороннего развития.

The article actualizes the issue of physical self-improvement and self-education from the point of view of positive influence on health, educational process, social adaptation of student youth. The relationship between physical self-education and self-improvement, their influence on the personality of the student is revealed. The article calls on educational institutions to actively involve students in physical culture and sports, as an important element of their comprehensive development.

Ключевые слова: физическое самовоспитание; физическое самосовершенствование; сохранение здоровья; психологическая устойчивость; студенческая молодежь.

Keywords: physical self-education; physical self-improvement; health maintenance; psychological stability; student youth.

На фоне постоянных стремительных изменений образа жизни в условиях экономических и политических трансформаций одной из неизменных необходимых жизненных ценностей является здоровье человека, а также его сохранение. Пристальное внимание уделяется здоровью студенческой молодежи как будущих специалистов и крайне уязвимой группой нашего общества. В кодексе Республики Беларусь об образовании акцентировано внимание на обязанности обучающихся «...заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию». А также четко указана одна из основных составляющих воспитания осуществляемая профессорско-преподавательским составом каждого учреждения высшего образования (УВО) «...формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения» [5].

Период получения высшего или среднего специального образования является одним из самых важных этапов для становления инициативной, творческой, все-сторонне развитой, физически здоровой личности. Данные качества актуализированы потребностью общества в высококвалифицированных специалистах, способных конкурировать на рынке труда, а также «поспевать» за современными тенденциями.

Кроме того, XXI век диктует постоянные новшества и нововведения, что требует от студентов усвоения обширного объема различной информации, а общее количество психотравмирующих жизненных ситуаций все больше увеличивается.

Значительным фактором всестороннего развития личности студента является физическое самосовершенствование и самовоспитание личности, «...действенный потенциал которого должен формироваться и развиваться в образовательном процессе учреждений высшего образования» [2, с.7].

Проблема физического самовоспитания и ее основы учащихся высших учебных заведений изучались такими исследователями как В. А. Беляева, М. Я. Виленский, А. И. Внуков, И. Л. Дударев, Т. К. Тихоновой и другими. Исследования физического самосовершенствования и социально-психологических, физиологических и организационно-педагогических основ посвящены научные труды: В. И. Андреева, Э. Н. Вайнера, В. Ю. Волкова, И. К. Дуркина, Б. В. Евстафьева и др.

Стоит отметить, что во многих исследованиях понятие физического самовоспитания и самосовершенствования отождествляются, что обосновано их смысловой близостью. Однако осознание различий данных понятий – помогает грамотно и успешно реализовать цели в области физической культуры и спорта.

Физическое самовоспитание учеными, такими как М. Я. Виленский, В. И. Ильинич, Р. С. Сафин, определяется как процесс «целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, которая ориентирована на формирование физической культуры личности» [3, с. 139]. Физическое самовоспитание охватывает множество приемов и видов деятельности, ориентированных на активную позицию личности относительно своего здоровья, психофизического состояния, образования и развития; затрагивает воспитание моральных, этических и духовных аспектов личности. Основными характеристиками физического самовоспитания являются:

1. Система ценностей. Самовоспитание базируется на формировании системы ценностей, где физическая активность выступает главенствующим элементом личного благополучия и здоровья. Здесь особое внимание уделяется осознанию значения физической активности для общего состояния человека, т. е. отношение к спорту как к важной части жизни. Физическое самовоспитание включает в себя не только физическую активность, но и развитие таких качеств, как дисциплина, воля, терпение и трудолюбие. Здесь заостряется внимание на формировании правильного отношения к физической культуре.

2. Автономность. Физическое самовоспитание отличается свободой и индивидуальностью в выборе и реализации физической активности. Человек сам решает, каким образом, с какой периодичностью заниматься физическими упражнениями, какие принципы соблюдать, какие технологии физической культуры использовать для поддержания здоровья.

3. Общечеловеческие ценности. Физическое самовоспитание связано с восприятием здоровья и физической активности как неотъемлемой части личностного развития на фоне коллективизма, сопереживания, и взаимодействия с окружающими.

4. Системность. Физическое самовоспитание предполагает стремление к гармонии между «телом и разумом»: физическими, моральными и духовными аспектами жизни. Физическая активность как основа полноценной жизнедеятельности.

Понятие «физическое самосовершенствование» в своих работах использовал доктор педагогических наук М. Я. Виленский и определял его как «совокупность ее самосознания, видов и приемов деятельности, определяющих и регулирующих ее позицию в отношении своего физического совершенства» [3, с 139]. Так физическое самосовершенствование можно рассматривать как целенаправленный процесс, направленный на улучшение физических качеств и навыков. Данный процесс подразумевает использование различных методов, технологий, приемов для улучшения основных физических качеств.

Важнейшими аспектами физического самосовершенствования являются:

1. Определение целей. Физическое самосовершенствование предполагает наличие конкретных, измеримых, достижимых целей. Это спортивные результаты, улучшение общей физической формы, внешних параметров и т. д.

2. Плановость. Наличие индивидуального плана тренировок или программы, которые учитывают физиологические особенности и уровень подготовленности.

3. Оценка результатов. Непрерывная рефлексия собственных достижений и корректировка целей исходя из изменений состояния.

4. Дисциплина и мотивация. Процесс физического самосовершенствования предполагает преодоление трудностей, связанных с физическим напряжением и усталостью.

Таким образом видна отчетливая взаимосвязь физического самовоспитания и самосовершенствования: физическое самовоспитание более эффективно, при наличии четких целей, реализация которых осуществляется через физическое самосовершенствование. Но и успешное физическое самосовершенствование требует определенных качеств, формирование которых происходит в процессе самовоспитания: дисциплина, настойчивость и самоорганизация.

Игнорировать различия данных понятий мы также не можем: самовоспитание акцентирует внимание на внутреннем мире человека и его отношении к физической культуре, самосовершенствование же ориентировано на конкретные физические достижения.

Физическое самовоспитание и физическое самосовершенствование играют важную роль в жизни любого человека, дополняя друг друга, способствуя всестороннему развитию личности. Каждый из них имеет свои особенности, цели и методы, однако их объединяет стремление к улучшению качества жизни, сохранению здоровья, личностному росту.

Определив различия и взаимосвязь основных понятий, обратим внимание на положительное влияние физического самовоспитания и самосовершенствования на личность студента как наиболее уязвимой к умственным и эмоциональным нагрузкам группе населения.

Как было отмечено ранее, в Республике Беларусь проблема сохранения здоровья студенческой молодежи на фоне роста заболеваемости с каждым го-

дом все больше приобретает социальный статус и решается на всех уровнях системы образования. Одним из способов укрепления здоровья и его профилактики является формирование «ценностного отношения к своему здоровью, отказа от вредных привычек, гипокинезии, факторов, провоцирующие различные заболевания» [4, с. 27]. В качестве способа выступают технологии физического самовоспитания и стремление к физическому самосовершенствованию студентов – стратегические направления в системе физического воспитания.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов в условиях УВО, где студенты самостоятельны в выборе своей деятельности, является стремление (привычка) к систематическому использованию физических нагрузок.

Физическая активность обладает множеством положительных эффектов на здоровье, что доказывают многие исследования:

- укрепление опорно-двигательной системы студентов, что выступает основой для оптимальной работы остальных систем организма студента;
- укрепление сердечно-сосудистой системы. Аэробные виды активности (бег, плавание, велоспорт) укрепляют мышцы, усиливают транспорт и доставку кислорода к тканям, в результате чего студент получает заряд энергии и устойчив к переутомлениям;
- положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Однако здесь нужно понимать, что «на студентов благоприятно влияет малая и средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки. Так как гармоничное развитие всех мышечных групп приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения. Также снижение агрессивности у тех учащихся, чья психическая напряженность направлена внутрь, происходит благодаря силовым качествам и силовой выносливости» [1, с. 56];
- улучшение мозговой деятельности. При грамотном дозировании и индивидуализации физических нагрузок для студентов занятия физической культурой способствуют улучшению когнитивных функций, таким как память, внимание и скорость реакции.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование имеет тесную связь с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др. Так, например, формированию у студентов таких черт характера, как уверенность в себе, дисциплинированность, сила воли, смелость, самообладание содействует нравственное воспитание через физическую культуру. Работая над собой физически, студент формирует не только крепкое тело, но и стойкий дух, что, в свою очередь, влияет на его психологическую устойчивость.

Таким образом, еще одной немаловажной задачей физического самосовершенствования и самовоспитания является повышение психологической устойчивости личности, ее способности преодолевать психотравмирующие ситуации [6, с. 36].

В отношении студентов психологическая устойчивость рассматривается как способность личности преодолевать трудности, успешно и в короткий срок адаптироваться, к изменениям и восстанавливаться после негативных событий.

Через физическое самосовершенствование и самовоспитание повышается уровень психологической устойчивости:

- регулярность занятий спортом приводит к улучшению общего эмоционального фона и повышению самооценки, что благотворно влияет на психологическую устойчивость;

- работа над собой требует дисциплины и настойчивости. Умение справляться с трудностями и грамотное целеполагание способствует формированию устойчивости к внешним стрессовым факторам;

- взаимодействие с другими в процессе физической культуры, а соответственно поддержка от единомышленников, значительно повышает уровень психологической устойчивости.

Влияние физического самовоспитания и самосовершенствования на личность студента невозможно переоценить. Эти процессы являются основой для формирования гармоничной и успешной личности, способной преодолевать трудности и достигать поставленные цели. Физическая активность улучшает здоровье студентов, повышает уверенность в себе, насыщает энергией, а физическое самовоспитание и самосовершенствованию развивает лидерские качества, психологическую устойчивость и социальные навыки.

Для студенческой молодежи, несмотря на внушительный ряд положительных аспектов, физическое самовоспитание и самосовершенствование, не является насущной потребностью и интересом. Актуальной социально-педагогической проблемой образовательного процесса остается отношение студентов к физическому самосовершенствованию. Следовательно, основываясь на необходимости физического самовоспитания и самосовершенствования, основная роль преподавателя состоит в том, чтобы сформировать готовность студента к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию, мотивацию к самостоятельной физкультурной активности. Это актуализирует внедрение в практику инновационных интегративных программ по дисциплине «Физическая культура», формирующих активную спортивную позицию учащейся молодежи в осознании целостности окружающего мира, своего места в нем, в физическом самосовершенствовании и саморазвитии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бичев, В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента / В.Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 8. – С. 51–56.

2. Быков, В. С. Формирование потребности в физическом самовоспитании у студентов / В. С. Быков, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – № 1, т. 3. – С. 7–12.

3. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья // Физическая культура студента / М. Я. Виленский. – М. : Гардарики, 2001. – С. 131–174.

4. Ефременко, И. И. Необходимость физического самовоспитания и самосовершенствования студентов / И. И. Ефременко, С. В. Абрамова // Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы : материалы III Междунар. конф., 1–2 апр. 2005 г., Минск. – Минск, 2005. – С. 23–25.

5. Кодекс Республики Беларусь об образовании в новой редакции, изложенной Законом Республики Беларусь от 14 января 2022 г. № 154-З. – Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243> - Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Дата доступа : 09.11.2024

6. Особенности мотивации физического самосовершенствования студентов в условиях вуза / А. М. Ахметов, Э. Т. Ахметова, Ю. П. Денисенко [и др.] // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов : материалы V науч.-практ. конф. преподавателей и аспирантов, посвящ. 60-летию факультета спорта, Омск, 30 ноября 2016. – Омск : СГУФКиС, 2017. – С. 36–40.