

## ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ

В статье указаны важные компоненты профессиональной адаптации учителя, раскрыты основные направления осуществления физического воспитания и организации физкультурно-спортивной деятельности молодежи в настоящее время.

В педагогике физкультурно-спортивная деятельность рассматривается как один из путей осуществления физического воспитания личности. Роль физического воспитания в формировании и развитии социально активной личности признается всеми психологами, педагогами и социальными педагогами.

В истории педагогических систем каждый педагог в обязательном порядке определял место и роль физического воспитания в процессе формирования личности. Зачастую этому отводилось значительное место.

Подтверждение этому мы обнаруживаем в истории школы и педагогики. В Древней Спарте воспитание мальчиков в первую очередь предполагало формирование физически здорового, сильного и выносливого воина. Физическое воспитание осуществлялось в единстве с умственным и эстетическим воспитанием.

Джон Локк сформулировал цель воспитания – воспитание джентльмена, достижение которой, по его мнению, должно было начинаться с физического воспитания как основного вида воспитания. Основными методами воспитания им определялись физические упражнения и закалывание.

Идея формирования всесторонне и гармонично развитой личности также предполагала осуществление физического воспитания личности. Физическое воспитание рассматривалось в единстве с умственным, нравственным, трудовым, эстетическим и другими видами воспитания (Т. Кампанелла, Т. Мор, Я.А. Коменский, Р. Оуэн, К. Маркс, В.И. Ленин, Н.К. Крупская, А.В. Луначарский и др.).

Примером значительной роли спортивной деятельности в формировании личности может служить система воспитания личности и юношей в Японии. Борьба сумо, дзюдо, айкидо, джиу-джитсу и другие виды спорта являются элементом повседневной культуры Японии. Дзюдо, например, в переводе означает «гибкий путь» (уступить, чтобы победить). Для японской школы дзюдо является в первую очередь жизненной философией. Человек, достигший высоких результатов в том или ином виде спорта, является почитаемым на всех уровнях.

В настоящее время в образовании достижение реальной цели воспитания – создание комплекса условий для разностороннего развития природных способностей личности – предполагает создание условий для формирования физически здоровой и активной личности.

В развитии и воспитании личности физическое воспитание обеспечивает укрепление здоровья, формирование санитарно-гигиенической культуры личности. Только на этой основе могут быть решены задачи социализации и адаптации личности. «Без крепкого здоровья и надлежащей физической закалки человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении трудностей, что мешает ему развиваться в других областях личностного становления» [1, с. 51].

В психологии и педагогике физическое воспитание рассматривается как необходимое условие разностороннего развития личности.

Однако в современной отечественной системе образования исследователи отмечают рост проблем в осуществлении физического воспитания личности. Наблюдается ухудшение состояния здоровья личности, физического развития, сопротивляемости организма, увеличение числа хронических заболеваний. Это объясняется рядом причин:

- ухудшение экономического положения основной части населения и, как следствие этого, снижение уровня жизни, ухудшение качества питания, его несбалансированность, авитаминоз;
- высокая стоимость спортивного инвентаря и оборудования, подготовки специалистов в области спорта, что приводит к плохому обеспечению населения спортивным инвентарем, спортивными площадками, квалифицированными специалистами;
- экологическая ситуация, опасная для здоровья личности;
- практически полное отсутствие физического воспитания личности в семье;
- снижение социальной значимости и престижности спорта и занятий физической культурой [2, с. 49-51].

Можно, таким образом, вести речь о тен-

денции к снижению уровня здоровья не только личности, но и всего населения Казахстана.

Физическое воспитание является основой для развития личности вообще, для ее приспособления к природным и социальным условиям в частности. Основой физического воспитания, учитывая положения деятельностного подхода к образованию личности, является физкультурно-спортивная деятельность. Ее значение в формировании и адаптации личности учителя заключается в следующем.

1. Физкультурно-спортивная деятельность создает предпосылки для полноценной умственной работы.

2. Физкультурно-спортивная деятельность обеспечивает активность человека в производительном труде, так как физически здоровый человек способен переносить большие нагрузки.

3. Физкультурно-спортивная деятельность и «правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют формированию товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли» [1, с. 397].

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность обеспечивает формирование целого ряда признаков социально адаптированной личности – активное участие в трудовой деятельности, формирование умений жить и действовать в коллективе и т. д. Физкультурно-спортивную деятельность мы можем рассматривать как способ социальной и профессиональной адаптации личности.

В 2000 году была принята комплексная программа физического воспитания и развития физкультурно-спортивной деятельности подростков и молодежи Казахстана, которая предусматривала:

1. Содействие правильному физическому развитию и укреплению здоровья, закаливание, повышение работоспособности молодых людей.

2. Формирование у молодежи ценностного представления о собственном здоровье как об общественном долге.

3. Развитие основных двигательных качеств.

4. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

5. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой.

6. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Физкультурно-спортивная деятельность и

физическое воспитание сопоставляются с понятием физического развития личности. «Физическое развитие включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил человека и его здоровья под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного воспитания» [1, с. 397]. То есть физическое развитие выступает как результат физического воспитания.

«Физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни» [1, с. 397]. В этом плане физическое воспитание выступает в связи с валеологическим образованием.

Физкультурно-спортивная деятельность в процессе профессиональной адаптации учителя имеет следующее педагогическое содержание.

1. Формирование у учителей потребности в занятиях физкультурой и спортом и укрепление физических сил и здоровья.

2. Обогащение учителя системой знаний о сущности и общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на всестороннее развитие личности.

3. Формирование у учителей санитарно-гигиенических навыков организации труда и разумного отдыха, правильного чередования умственных занятий с физическими упражнениями и разнообразной практической деятельностью.

4. Развитие у учителей физических способностей и стремления к занятиям различными видами физкультуры и спорта.

К сожалению, анализ учебных пособий по педагогике, работ по теории физического воспитания заставляет сделать вывод, что авторы в большинстве случаев не выделяют в физическом воспитании и физкультурно-спортивной деятельности содержательных элементов, имеющих отношение к адаптационной роли физического воспитания.

Для его определения необходимо рассмотреть вопрос о средствах, методах и формах физического воспитания и организации физкультурно-спортивной деятельности.

Основные методы физического воспитания – физические упражнения, физическая тренировка, убеждение, положительный пример, одобрение или осуждение, контроль, закаливание. В реше-

нии проблемы методов физического воспитания, на наш взгляд, наблюдается их направленность на формирование сознания личности, формирования ценностных представлений о физическом воспитании и спорте.

Мы вынуждены констатировать, что система физического воспитания личности, сложившаяся в СССР, в настоящее время разрушена во всех бывших республиках, в том числе в Казахстане. Мы отказались от таких традиционных массовых форм общефизической и спортивной подготовки учащейся молодежи, как Всесоюзная спартакиада школьников, студентов и молодежи, подготовка и сдача норм комплекса «ГТО СССР», военно-спортивных массовых игр «Орленок», «Зарница», спортивных добровольных обществ и других форм.

Советская система массовой физкультуры способствовала в значительной степени воспитанию социально адаптированной личности. Данная система в Казахстане претерпела значительные изменения. Возникли новые формы – «Президентские состязания», спартакиады, спортивные клубы и спортивные школы. При этом охват населения уменьшился примерно в три раза. Спортивных бесплатных секций практически не стало. Основным направлением осуществления физического воспитания и организации физкультурно-спортивной деятельности молодежи в настоящее время является физическое воспитание в образовательных учреждениях и добровольные занятия в спортивных секциях. Это следующие формы организации:

- группы общефизической подготовки;
- спортивные секции;
- занятия лечебной физкультурой;
- гимнастика;
- подвижные игры;
- физкультурные занятия в группах по интересам.

Но при всем разнообразии форм организации физкультурно-спортивной деятельности учителей их эффективность крайне низка как в оздоровительном плане, так и в плане профессиональной адаптации (Н.М. Амосов, Р.А. Абзалов, Р.Х. Ярулин и др.). Возрождаемые «президентские» спортивные нормы не получили до последнего времени должного размаха, и сами нормы заслуживают пересмотра вследствие их малой реальности, завышенности.

Необходима целенаправленная работа специалистов в области спорта и образования, чтобы обеспечить эффективное физическое образование личности и на этой основе – адаптацию личности к современным социальным условиям.

Как показывает анализ работ по проблеме нашего исследования, эффективность решения задач физического воспитания личности может быть обеспечена включением их в активную физкультурно-спортивную деятельность.

Анализ литературы по проблеме адаптации личности (В.К. Бальсевич, В.П. Казначеев, Л.П. Матвеев, К.К. Платонов, А.Г. Сухарев и др.) позволяет нам сделать заключение, что в совершенствовании процесса социальной, психической и биологической адаптации личности ведущая роль принадлежит целесообразно организованной и содержательно наполненной двигательной активности, реализуемой в физкультурно-спортивной деятельности, в ходе которой осуществляется формирование и развитие компонентов всех сторон личности.

М.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов рассматривают занятия спортом, приобщение личности к спортивной деятельности как фактор формирования физической культуры личности. При этом в структуре физической культуры ими выделяются следующие три компонента:

1) мотивационно-ценностные ориентации личности на активно-положительное отношение к физической культуре, наличие потребности в ней, а также наличие знаний и убеждений, обеспечивающих активность личности;

2) физическое совершенство личности, определяющее состояние ее физического и психического здоровья, а также ее возможности активно участвовать в социально значимой деятельности;

3) физкультурно-спортивная активность, которая отражается в активном участии в познавательной, коммуникативной, организационной и иной сферах.

Таким образом, они выделяют те компоненты, которые имеют непосредственное отношение к социальной адаптированности личности.

С.С. Коровин в структуре физической культуры личности выделяет следующие компоненты:

1) двигательный–физическое развитие, психомоторная подготовленность, физическая подготовленность, физический компонент здоровья;

2) когнитивно-интеллектуальный теоретическая подготовленность, интеллектуальное (психическое) развитие;

3) аксиологический–ценностные ориентации личности (ЦОЛ) в сфере физической культуры, ценностные ориентации личности в системе социокультурных отношений (жизнь, человек, познание, красота, труд, отечество);

4) физкультурно-деятельностные потребности и мотивы (физиологические, социальные, духовные), спортивно-оздоровительная деятельность, спортивное самосовершенствование, инструкторская деятельность [3].

Таким образом, мы можем выделить взаимосвязь: физкультурно-спортивная деятельность – физическая культура – профессиональная адаптация учителя.

П.П. Тиссен считает, что в оценке эффективности физкультурно-спортивной деятельности важное место занимает духовный компонент личности – содержание мыслей, чувств, иерархия ценностных ориентаций, степень развитости интересов и потребностей, убеждений и т. п. [4, с. 28].

Анализ литературы по проблеме исследования дает нам возможность сделать вывод, что формирование основных признаков профессионально адаптированной личности учителя наиболее эффективно происходит через образование в сфере физической культуры (Р.А. Абзалов, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, С.А. Коровин и др.). Негативные изменения социальной среды делают еще более актуальной проблему образования личности в сфере физической культуры и спорта.

На наш взгляд, одним из важных компонентов профессиональной адаптации учителя является уровень его валеологической грамотности, определяющий состояние здоровья, поскольку социально активной может быть только психически и физически здоровая личность. В связи с этим мы выделяем и рассматриваем валеологический аспект физкультурно-спортивной деятельности в процессе профессиональной адаптации учителя. Наиболее эффективным и значимым является оздоровление личности в практике организации физкультурной и спортивной деятельности. При этом здоровье личности становится и целью деятельности, и условием эффективности этой деятельности.

Валеологическому аспекту спорта и физической культуры посвящены исследования Л.П. Матвеева, Л.Е. Любомирского, А.Г. Сухарева, Л.Г. Татарниковой, Т.О. Калининой и др.

Процесс образования личности в сфере физкультурно-спортивной деятельности предполагает реализацию следующих компонентов:

- освоение учителем социального опыта и опыта профессиональной деятельности;
- формирование валеологической грамотности;
- формирование опыта деятельности и поведения.

На наш взгляд, физкультурно-спортивная деятельность дает необходимую базу для адаптации личности. При этом особое значение имеет формирование привычки личности вести здоровый образ жизни, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

В сфере физической культуры выделяют следующие развивающие компоненты образования:

1. Физическое развитие – процесс анатомических и физиологических изменений организма личности.

2. Психическое развитие – изменение протекания психических процессов, включающее в себя интеллектуальное, эмоционально-чувственное и сенсорное развитие.

3. Развитие познавательной сферы – кроме психического развития включает формирование способности к познанию, самооценке, самоконтролю личности.

4. Развитие форм поведения в социальной среде – формирование способности и готовности к подчинению общественным требованиям (Б.Т. Лихачев, Л.И. Божович, И.Ф. Харламов и др.).

Как видим, все названные компоненты также имеют отношение к социальной адаптации личности, в том числе и профессиональной адаптации учителя.

Социальная адаптация личности как процесс ее включения в систему общественных отношений предполагает реализацию следующих направлений:

- 1 – формирование ценностных ориентаций;
- 2 – формирование физически здорового человека;
- 3 – формирование валеологической грамотности;
- 4 – освоение общественного опыта, выраженного в знаниях;
- 5 – формирование готовности к познанию;
- 6 – формирование способности к саморазвитию, самооценке и самоконтролю (рефлексивное направление).

Все перечисленные направления могут быть реализованы в процессе физкультурно-спортивной деятельности учителя. Причем физическая культура и спорт наиболее эффективны в их реализации. Все указанные направления взаимосвязаны.

Проблеме ценностных ориентаций личности посвящены работы А.В. Кирьяковой, И.А. Беляева, И.В. Шманевой и др.

Ими определяются и рассматриваются следующие ценностные ориентации личности, име-

ющие, на наш взгляд, отношение к профессиональной адаптации учителя:

- 1) информационно-познавательные;
- 2) оценочно-мотивационные;
- 3) потенциально-деятельностные;
- 4) реально-деятельностные.

При этом основным фактором формирования ценностных ориентаций личности является ее активная деятельность. Физкультурно-спортивная деятельность в данном случае наиболее эффективна, так как она, как показывают опросы учителей, ценностно значима уже сама по себе.

В процессе занятий спортом формируются и развиваются следующие ценностные ориентации:

- представление о здоровье как о ценности;
- общение со сверстниками и старшими людьми;
- спортивные умения как способности защитить себя и других;
- спортивные знания, умения и достижения как основа определения своего места в жизни.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность, во-первых, является ценностью для личности, во-вторых, обеспечивает формирование тех ценностных ориентаций, которые важны для высокого уровня социальной адаптации личности.

В теории спорта и педагогике выделяется еще один аспект – деятельностный. Суть его заключается в формировании у личности умений и навыков спортивной деятельности, обеспечивающих взаимодействие личности с товарищами по спортивному коллективу, его адаптацию в группе.

Готовность к использованию физкультурных и спортивных знаний и умений имеет три уровня:

- 1 – восприятие, осмысление и запоминание информации;

- 2 – формирование способности использовать знания и умения в стандартных ситуациях;

- 3 – формирование способности быстро и точно использовать знания и умения в незнакомых, сложных и нестандартных ситуациях [4].

При этом особое внимание мы уделяем не только психическому, но и физическому компонентам развития личности учителя в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое развитие определяется в литературе как объективный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма личности. Основными показателями физического развития являются рост, масса (вес), окружность грудной клетки и подкожные жировые отложения. Соответствие этих параметров норме является не только показателем эффективности спортивной деятельности, но и условием социальной адаптации личности, условием его вхождения в личностный коллектив [5].

Ведущим показателем физического развития мы в своем исследовании считали физическую работоспособность учителя, которая является комплексным выражением возможностей человека и его здоровья.

Физическая работоспособность характеризуется следующими признаками – мощность, емкость и эффективность энергопродукции различными путями; сила и выносливость мышц; состояние опорно-двигательного аппарата; нейроэндокринная регуляция (процессы энергообразования); психическое состояние (И.В. Аулик, Ю.А. Борисова, В.Л. Карпман, С.В. Хрущев и др.).

Суть формирования психического компонента профессиональной адаптации учителя в процессе физкультурно-спортивной деятельности заключается в создании основ его психического здоровья путем стабилизации эмоционального состояния и снижения уровня тревожности.

---

**Список использованной литературы:**

1. Харламов И.Ф. Педагогика. - М.: Юристъ, 1997. – 512 с.
2. Щеголев В.В. Основные направления физического образования студентов педагогического вуза // Педагогический родник. Научная школа профессора Д.М. Гришина. – Калуга: КГПУ, 1997.
3. Коровин С.С., Сысоев Д.Н. Профессионально-прикладная физическая культура в системе непрерывного образования учащейся молодежи. – Оренбург: ОГПУ, 1996, 50 с.
4. Тиссен П.П. Формирование валеологической образованности школьников средствами физической культуры. Дисс. ... канд. пед. наук. – Оренбург, 1998, 181 с.
5. Немов Р.С. Психология. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение, 1994, 576 с.