

Киселева Ж.И.,¹ Шляпникова В.В.²

¹Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия
E-mail: zhanna.kiss@inbox.ru

²«Специальная (коррекционная) школа-интернат №2», г. Оренбург, Россия
E-mail: shlyapnikovav@mail.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Здоровье – важнейшая качественная предпосылка самореализации подрастающего поколения, их активной и долгой жизни, способности к репродукции, к учебному и профессиональному труду, к социальной и политической активности. Многие люди здоровье определяют как ценность и ставят его на первое место, в личной иерархии ценностей, однако не предпринимают особых действий к его сохранению и укреплению. А ведь поддержание соответствующего уровня здоровья является важным жизненным навыком человека на протяжении всего жизненного пути. На здоровье подрастающего поколения в процессе учебы оказывают влияние многие факторы. Но именно субъективные факторы характеризуют их образ жизни и оказывают непосредственное влияние на здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения осложняется так же наличием основных и сопутствующих заболеваний. Учитывая это, в статье определена необходимость способствовать физическому самовоспитанию и самосовершенствованию студентов с нарушением зрения для сохранения и укрепления здоровья. Очень важно, что бы каждый студент понимал значимость физического самовоспитания и самосовершенствования для своего здоровья, и в целом для формирования физической культуры личности.

В результате исследования выяснилось, что примерно половина студентов первых курсов имеют нарушение зрения, часть из которых не знают своего диагноза, а стало быть, и возможных последствий заболеваний. Те, кто не знают своего диагноза не занимаются физической культурой самостоятельно. Это не позволяет в полной мере реализовать процесс по сохранению и укреплению здоровья.

Достижение физического самовоспитания и самосовершенствования возможно благодаря: теоретическим занятиям по темам о значимости физической культуры для людей с нарушением зрения, составлению личного плана физического самовоспитания и его выполнение, ведение дневника самоконтроля. Выполняя предложенную работу у студента с нарушением зрения разовьются навыки самоконтроля, самопознания, самонаблюдения, самокоррекции, а соответственно будет идти процесс сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: студенты с нарушением зрения, здоровье, самовоспитание, самосовершенствование, физическая культура.

Здоровье – важнейшая качественная предпосылка самореализации подрастающего поколения, их активной и долгой жизни, способности к репродукции, к учебному и профессиональному труду, к социальной и политической активности. Тем не менее, далеко не многие из подрастающего поколения определяют свое здоровье как капитал, который необходимо на протяжении всей жизни сохранять и приумножать. Как показывают опросы, многие люди здоровье определяют как ценность и ставят его на одно из первых мест (в иерархии ценностей), однако не предпринимают особых действий к его сохранению и укреплению. А ведь поддержание соответствующего уровня здоровья является важным жизненным навыком человека [13], [14].

На здоровье студентов в процессе обучения в вузе оказывают влияние многие факторы, объединив их в две группы объективные и субъективные, определим каждую из них. Объективные: продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, состояние учебных аудиторий и т. д., т. е. факторы, определяемые учебным процессом. Субъективные: режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т. д., т. е. факторы, определяемые личностью [9], [10]. Именно субъективные факторы характеризуют образ жизни студентов и оказывают непосредственное влияние на их здоровье.

Состояние здоровья подрастающего поколения осложняется наличием основных и сопутствующих заболеваний. Так, нарушение зрения влечет за собой нарушения в опорно-двигательном аппарате, в сердечнососудистой и дыхательной системах, в обмене веществ, в эмоциональной сфере и др. Систематическое вовлечение студентов с нарушением зрения в занятия физической культурой способствуют

сглаживанию сопутствующих отклонений в состоянии здоровья [1], [3], [12].

Нами был проведен опрос (рисунок 1), в котором приняло участие 106 студентов первокурсников Оренбургского государственного университета.

В результате опроса выяснилось: что 49% студентов первых курсов не имеют нарушения зрения, 51% – с нарушением зрения.

51% студентов с нарушением зрения определим за 100% и подсчитали, что: 62% знают о своем диагнозе, а 38% – не знают своего диагноза.

В вузе физической культурой занимаются 100%, но в большинстве случаев не провозглашают свои диагнозы преподавателю.

62% студентов с нарушением зрения занимаются физической культурой еще и самостоятельно, это те, которые знают свой диагноз, и 38% – не занимаются самостоятельно физической культурой.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Процесс включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных эффективных результатов, тем более студентов с нарушением зрения, если сами студенты не займут актив-

ную позицию в стремлении к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию. Студентам с нарушением зрения нужен индивидуальный и дифференцированный подход с четким соблюдением показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Именно поэтому основная доля физической нагрузки должна приходиться на самостоятельные занятия, в результате физического самовоспитания и самосовершенствования [2], [11], [15].

Самовоспитание делает процесс физического воспитания более эффективным и интенсивным, хотя само же самовоспитание и формируется в процессе физического воспитания. Для самовоспитания нужна воля, хотя воля так же формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели, нередко в противостоянии наступающему утомлению и пр.

Необходимо активизировать мотивы для физического самовоспитания. Мотивы физического самовоспитания – это основные причины, интересы, стремления, установки, потребности, которые заставляют человека формировать в себе физическую культуру личности.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают:

- требования социальной жизни и культуры;
- притязание на признание в коллективе;
- желание выглядеть привлекательно;
- соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности;
- адекватная критика и самокритика.

Здравствуйте! Примите, пожалуйста, участие в опросе:

1. Курс _____
2. Возраст _____
3. Факультет _____
4. Занимаетесь ли вы физкультурой (нужное подчеркнуть)
Да Нет
5. Занимаетесь ли вы еще и самостоятельно физкультурой (нужное подчеркнуть)
Да Нет
6. Если у вас нарушение зрения (нужное подчеркнуть)
Да Нет
7. Если есть нарушение зрения, то знаете ли вы свой диагноз (нужное подчеркнуть)
Да Нет
8. Укажите какой диагноз по зрению у вас _____

Рисунок 1 – Вопросы опросника для студентов первого курса.

Студентов с нарушением зрения, необходимо направить на путь физического самовоспитания, указав три основных этапа.

I этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. Каждый студент должен четко знать свой диагноз (диагнозы), его динамику, показаниям и противопоказания к занятиям физическим упражнениями.

К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка.

Самонаблюдение – предполагает наблюдение человека за своим внутренним планом жизни, с фиксацией ее проявления. Самонаблюдение возникает в процессе общения с другими людьми, при усвоении социального опыта и средств его осмысления [5], [8]. Самонаблюдение – универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности.

Самоанализ – это анализ собственных переживаний, суждений, поступков и потребностей. Изучение человеком самого себя, своего внутреннего мира и глубин своей психики, как бы взгляд изнутри [8]. Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван – другой физической нагрузкой, в т. ч. длительной пешей прогулкой, дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочувствия, не желанием заниматься и т. д.); помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка является регулятором поведения [5], [8].

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т. е. степенью трудности достижения целей, которые каждый студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества, и может быть определена как адекватная, завышенная или заниженная. Так, например, если самооценка занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы и наоборот. А вот адекватность ее в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др.

Первый этап завершается решением работать над собой.

На II этапе, исходя из самохарактеристики, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе личный план.

Цель, в основном, носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени (например, год). Следует определить примерную программу самовоспитания.

Вариант программы. Цель – формировать физическую культуру личности студента с нарушением зрения.

Задачи деятельности:

1. Включиться в здоровый образ жизни.
2. Активизировать познавательную физкультурно-спортивную деятельность.
3. Сформировать нравственно-волевые качества личности.
4. Овладеть основами методики физического самовоспитания.
5. Улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии показаниями и противопоказаниями.
6. Соотнести физическую подготовленность с требованиями будущей профессиональной деятельности [6], [7].
7. Формировать и поддерживать позитивный жизненный настрой.

Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, ее потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания. Примерный личный план физического самовоспитания представлен в таблице 1.

III этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением.

Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения, самокоррекции. Методы самовоздей-

ствия, направленные на совершенствование личности, именуется методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Примерная форма ведения дневника самоконтроля приводится в таблице 2. Рекомендуется вести электронный дневник в гаджете.

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является как бы самоотчетом о проделанном за день. Отчитываясь за свои дей-

Таблица 1 – Примерный личный план физического самовоспитания

Задачи	Используемые средства и методы	Дни занятий
Включиться в ЗОЖ	Физические упражнения в течение дня, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, правильное питание, регулярное выполнение зрительной гимнастики, использовать естественные силы природы и т. д.	Ежедневно
Активизировать познавательную физкультурно-спортивную деятельность	Чтение соответствующей литературы, просмотры документальных и научных фильмов и др.	Периодически
Сформировать нравственно-волевые качества личности	Достигать цели, через настойчивость, трудолюбие, усидчивость, дисциплинированность, выполнять запланированное на день и т. д.	Ежедневно
Овладеть основами методики физического самовоспитания	Методы самовоспитания: самопознание; самообладание; самостимулирование. Самопознание включает: самонаблюдение, самоанализ, самооценивание, самосравнение. Самообладание опирается на: самоубеждение, самоконтроль, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление, самоисповедь, самопринуждение. Самостимулирование предполагает: самоутверждение, самоободрение, самопоощрение, самонаказание, самоограничение.	Ежедневно
Улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии показаниями и противопоказаниями	Приобретение соответствующих знаний. Занятия физическими упражнениями.	Не менее 3-х раз в неделю (исключения: обострение заболеваний, лечения, операции)
Соотносить физическую подготовленность с требованиями будущей профессиональной деятельности	Изучение соответствующей литературы, анализ, учет жизненного опыта, формирование и развитие соответствующих физических качеств	Согласно составленному расписанию
Формировать и поддерживать позитивный жизненный настрой	Сформировать иерархию жизненных ценностей; общаться с приятными людьми, избегать нежелательных общений; радоваться успехам, уметь переживать неудачи; быть добрым и т. д.	Ежедневно

Таблица 2 – Пример возможного варианта дневника самоконтроля

Показатели	дата	дата	дата	дата
Самочувствие				
Работоспособность				
Сон				
Аппетит				
Желание заниматься физической культурой				
Нарушение режима				
ЧСС, в покое				
Частота дыхания, в покое				
Потоотделение				
Боли				
Масса тела				
Характер тренировочной нагрузки				

ствия, поступки, студент с нарушением зрения осознает (или вдруг узнает), какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, какие вносить изменения в личный план работы над собой. Можно выделить два вида самоотчета: итоговый и текущий. Итоговый подводится за достаточно длительный период времени – несколько месяцев, год. Его основой служит самоанализ фактического материала, характеризующего поведение человека в различных ситуациях и обстоятельствах и результаты его, отражающиеся на психофизическом состоянии. Текущий самоотчет подво-

дится за короткий промежуток времени - день, неделю, несколько недель [2].

Таким образом, достижение физического самовоспитания и самосовершенствования возможно благодаря теоретическим занятиям по темам о значимости физической культуры для людей с нарушением зрения, составлению личного плана физического самовоспитания и его выполнение, ведение дневника самоконтроля. Выполняя предложенную работу у студента с нарушением зрения разовьются навыки самоконтроля, самопознания, самонаблюдения, самокоррекции и т. д., а соответственно будет идти процесс сохранения и укрепления здоровья.

6.04.2017

Список литературы:

- Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
- Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
- Киселева, Ж.И. Методика самостоятельных занятий студентов вузов с фидболами / Ж.И. Киселева, Л.Ю. Шавшаева, В.В. Шляпникова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016. – №1. – С. 22–26.
- Киселева, Ж.И. Особенности активного отдыха, как фактора, повышающего работоспособность / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпникова // Актуальные проблемы торгово-экономической деятельности и образования в современных условиях. – 2016. – С. 530–535.
- Кон, И.С. Психология юношеского возраста: учеб. пособие для ст-тов пед. ин-тов / И.С. Кон. – М. : Просвещение, 1979. – 175 с.
- Коровин, С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1997. – 372 с.
- Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №7. – С. 42–47.
- Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – АСТ; АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб, 2008. – 672 с.
- Перова, Е.И. Студенческая молодежь: психологический портрет современного студента / Е.И. Перова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2014. – №5. – С. 51–61.
- Ушакова, Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я.В. Ушакова // Социальные науки Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – №6. – С. 197–202.
- Фомин, Н.А. Физиология человека / Н.А. Фомин. – 3-е изд. – М.: Просвещение; Владос, 1995. – 416 с.
- Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
- Educating Students with Visual Impairments in Texas: Guidelines and Standards. Members of the Texas Education of Blind and Visually Impaired Students Advisory Committee (2008). Paper 41.

14. McMahon, John Michael Impact of Participating in a Short-Term Intervention Model of Sports Education Camps for Children with Visual Impairments (2013). Dissertations. Paper 170.
15. Narsimulu (2016), Self-Efficacy in Students with and Without Physical Impairment, International Journal of Indian Psychology, Volume 3, Issue 3, No. 6, DIP: 18.01.102/20160303.

Сведения об авторах:

Киселева Жанна Ивановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного университета
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3017, тел.: (3532)372468

Шляпникова Виктория Викторовна, учитель физической культуры
Специальной (коррекционной) школы-интерната №2 г. Оренбурга, кандидат педагогических наук
460050, г. Оренбург, ул. Новая 12/3, тел.: (3532)671134
E-mail: shlyapnikovav@mail.ru