

УДК 378.09

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Абдрахманов З.А., Ишанов П.З., Кошкумбаев К.Т., Суймуханов У.А.**

*Казахстанский государственный университет им. Е.А. Букетова, Караганда,*

*e-mail: ishanov65@mail.ru*

Проведён научный анализ система воспитания и самовоспитания будущих специалистов, которая может успешно функционировать только на основе достаточно глубокого изучения спортсменом самого себя, на основе самопознания, которое актуализируется в результате систематического анализа своей деятельности, поступков и устремлений. Научно обоснована роль самовоспитания будущих учителей физической культуры и тренеров по видам спорта средствами восточных оздоровительных систем, функциональная связь между объективными (особенность восточно-оздоровительных систем в самовоспитании, самовосстановлении в конце учебно-тренировочных занятий) и субъективными факторами, влияющими на выбор форм и средств организации учебно-тренировочных занятий средствами восточных систем. Единство духовной и двигательной сторон в физкультурной деятельности будет формировать, на наш взгляд, гармонию сущностных (духовных и телесных) сил человека, интегративным моментом которой может служить сам творческий характер деятельности, характеризующая современную духовную жизнь. Восточно-оздоровительная система направлена на формирование личности, правильное его принятие поможет изменить структуру обучения и воспитания, усилить духовно-воспитательную работу!

**Ключевые слова:** педагогика, воспитание, самовоспитание, спорт, содержание подготовки, система образования, педагогический процесс, будущий специалист, развитие личности, восточно-оздоровительная система

## PEDAGOGICAL BASES OF EDUCATION AND SELF-FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

**Abdrahmanov Z.A., Ishanov P.Z., Koshkumbaev K.T.**

*Karaganda State University named after E.A. Buketov, Karaganda, e-mail: ishanov65@mail.ru*

Conducted scientific analysis and self sistemavospitaniya future specialists that can operate successfully only on the basis of sufficient depth study of an athlete himself, on the basis of self-knowledge, which is updated as a result of a systematic analysis of its activities, actions and aspirations. Research proved the role of self-education of the future teachers of physical education and coaches in sport means east improving systems, functional link between the objective (a feature of Eastern health systems in self-education, self-healing at the end of training sessions) and subjective factors influencing the choice of forms and means of training sessions by means of the eastern systems. The unity of the spiritual and the parties to the motor sports activity will generate, in our view, the essential harmony (spiritual and physical) human forces, integrative point where he can serve the creative nature of the activity, describing the modern spiritual life. East-healing system is aimed at the formation of the person, the right decision will help him to change the structure of training and education, to strengthen the spiritual and educational work!

**Keywords:** pedagogy, education, self-education, sports, maintenance training, the education system, the pedagogical process, the future specialist, personal development, the East-healing system

В формировании всесторонне развитой личности спортсмена многое зависит от его собственных усилий, направленных на усовершенствование своих физических и психологических способностей. В педагогике этот процесс личной активности определяется как самовоспитание. Теория и практика спортивной педагогики на современном этапе нуждается в теоретических обоснованиях, обобщенных и экспериментальных исследованиях этой проблемы.

Процессы воспитания и самовоспитания неразрывно связаны. Единство воспитания и самовоспитания правомерно рассматривать как одну из закономерностей воспитательного процесса. Самовоспитание личности обусловлено развитием общества, его требованиями и служит общественным интересам. Его содержание за-

висит, прежде всего, от тех общественно – исторических условий, в которых живет и развивается человек. По мере формирования личности самовоспитание приобретает все большее значение. Всякий человек в значительной мере является творцом своей личности [1,2].

Вопросам самовоспитания посвящен целый ряд исследований [3,4,5], в которых рассматриваются роль самовоспитания в процессе формирования личности, мотивы и средства самовоспитания, основы педагогического руководства самовоспитанием студентов.

Ведущими мотивами самовоспитания для казахстанских спортсменов, несомненно, является чувство патриотизма, стремление быть достойными гражданами своей Родины, умножать ее спортивную славу.

Формирование мотивов самовоспитания спортсменов должно быть теснейшим образом связано с физическим и психологическим самосовершенствованием, которого требует специфика избранного вида спорта. При мотивации процесса самовоспитания юных и взрослых спортсменов существенное внимание должно быть направлено на формирование нравственных идеалов, нахождение ярких примеров для подражания.

По мнению В.В. Белорусовой, спортивная этика отражает соотношение общих и специфических для спортивной деятельности требований морали. Она конкретизирует общие категории и требования морали в понятиях спортивного поведения, долга, достоинства, спортивной чести, справедливости. Существенное внимание необходимо обращать на самовоспитание у спортсменов стойкости, выдержки, целеустремленности [6].

Цель исследования – научное обоснование роли самовоспитания будущих учителей физической культуры и тренеров по видам спорта средствами восточных оздоровительных систем.

#### Материалы и методы исследования

Теоретический анализ научной литературы по исследуемой проблеме, изучение и анализ учебной документации, педагогический эксперимент, моделирование, опросные методы.

Научно-теоретические основы самовоспитания – это социально-педагогическая проблема. Прежде всего, студенту необходимо овладеть методами познания самого себя. Изучая себя, нужно детально и внимательно разобраться с различными состояниями своего сознания, психического и физического состояния организма во время спортивных тренировок, соревнований, отдыха и восстановления. Практика работы тренеров в сфере курса спортивного совершенствования, анализ психолого-педагогических исследований в этой области и данные нашей экспериментальной работы позволяют выделить наиболее приемлемые методы самонаблюдения: определение самочувствия по пульсу, ритму дыхания; определению биоритмов (интеллектуального, эмоционального и физического); контроль за собственным весом; самооценка желанно тренироваться и участвовать в соревнованиях. Применение указанного минимального комплекса самоконтроля и самонаблюдения является необходимым для ведения дневников самоконтроля.

Студентам первого курса, независимо от вида спорта и спортивной квалификации, необходимо постоянно пополнять свои знания, расширять кругозор, обогащать свою память необходимыми сведениями. Всему этому способствует так называемое умственное или интеллектуальное самовоспитание. Рекомендуется составить индивидуально для каждого спортсмена схему, в которой отражается динамика изменения умственных качеств человека. Например, от медлительности мышления – к смекалке и находчивости, от прямолинейности мышления – к гибкости и логичности, от пассивности – к познавательной активности и т.д. Рекомендуется использовать специ-

ально разработанные правила преподавателей, тренеров для развития памяти, мышления, совершенствования умственных качеств [7].

Немаловажное значение для самовоспитания студентов имеет методика волевой и эмоциональной подготовки. Действительно, среди выдающихся спортсменов трудно найти слабовольных и эмоционально неустойчивых. В работе с начинающими спортсменами тренеры обучают их методам и приемам эмоциональной и волевой подготовки. Это самоприказ – четкая команда самому себе, которая является стимулом для выполнения какого-либо действия или проявления волевого усилия. Самовнушение – метод, основанный на воздействии словом, самопрограммировании целевой установки, преодолении робости, недомоганий. Самовнушение в сочетании с расслаблением, контрастным душем, самомассажем, которые снимают усталость, восстанавливают силы, помогают мобилизоваться. Самопринуждение – метод, когда выполняется действие, так сказать «через не хочу». Это особенно важно в работе с начинающими спортсменами. Самоодобрение – как метод самовоспитания начинающих спортсменов просто необходим. Он позволяет осмыслить проделанное, похвалить, поощрить себя, хотя этого никто не слышит. Самоуспокоение – метод, основанный на анализе своих ошибок и неудач, что неизбежно в спорте. Это приучает к объективности, учит умению настроиться на дальнейшую работу над собой, избежать отрицательного влияния эмоций, досады, обиды, зависти и злости. Большой арсенал методов и приемов эмоциональной и волевой подготовки наблюдается в практической работе тренеров ДЮСШ различных регионов Казахстана специально подобранная музыка, песни, танцы, дыхательные упражнения, водные процедуры, аутотренинг, а также применение лекарственных препаратов, витаминов, других стимуляторов. Надо иметь в виду, что среди этих препаратов, есть и такие, которые временно эффективны, но, в конечном счете, могут нанести вред организму юного спортсмена.

Детальная разработка методики самовоспитания по каждому из указанных направлений требует учета возраста и пола юных спортсменов, специфики избранного вида спорта, уровня спортивного мастерства.

Включение средств восточно-оздоровительных систем, несомненно, пополнит психофизическую подготовку спортсменов. Каждый должен научиться подчиняться самому себе и повиноваться своим решениям. При правильном воспитании психика сильна и уравновешенна [8].

#### Результаты исследования и их обсуждение

Используя основы восточной школы, занятия начинаются с основ оздоровительных систем «танец пяти зверей» с использованием дыхательных упражнений, практически восстанавливая древнюю систему оздоровления. Мастер – мудрец обладал силой всей Вселенной, ибо постиг единство и корень всех вещей. Поэтому настоящий адепт ушу был мыслителем и философом, шел к постижению своего искусства не только через тяжелые физические тренировки, но и через мучительную душевную боль

преодоления разрыва с природой, с ответственностью.

Восточная система как бы подтверждает высказывания П.К. Иванова: «Человек должен искать средства внутри себя для победы над смертью».

Мы должны добиться от природы и получить силы для борьбы с болезнями. Она, Природа – самое главное, и все делается по ее законам, а мы являемся частицей самой природы, и живем тоже по ее законам, и те же самые силы действуют и внутри нас» [8].

Практическое выполнение упражнений «танец пяти зверей» показал, что они были мудры, что для собственного оздоровления, самопознания использовали силы природы, подражали повадкам животных, птиц. Студенты, овладевая «формой и образом» тигра, медведя, оленя, обезьяны, птиц достигали естественной раскрепощенности и природной мощи животного. Права здесь Сара Назарбаева, которая подчеркивает в своей книге «Педагогические проблемы укрепления и развития здоровья учащихся, их нравственного воспитания с использованием системы «Детка» П.К. Иванова»: «Духовное обновление общества происходит тогда, когда обновляются человеческие души, когда каждый человек готов к преодолению в самом себе дурных свойств: бесчестия, лжи, рабской покорности, тщеславия, потребительства, жестокости» [8].

Самопознание и познание мира, самоанализ и мировоззрение помогают высекать искры того огня, который зажигает сердца людей. Авторитарная педагогика похоронила саму идею самоанализа. Как воспитывающее средство он был зачеркнут, назван пресловутым самокопанием, никчемной достоевщиной, буржуазным привеском. Нужно добавить, что к восточным оздоровительным системам относились и относятся как к наивно-экзотическим представлениям позавчерашнего дня [9].

Преодоление авторитарности – одно из главных условий научного, подлинно авторитетного педагогического руководства. Суть этой позиции в том, чтобы всегда уметь различать передовые нравственные силы, питать их, делать все для их утверждения и развития. Эти силы всегда есть в студенческом и педагогическом коллективе, в нас самих, в окружающем мире. В европейской культуре есть понятие «сам себя сделавший» человек, то есть своими усилиями поднявший себя на высшие уровни развития. Такое самотворчество почитается высокой нравственной и социальной доблестью. В нашем общественном сознании принцип совершенствования такой оценки

пока не имеет. Его социальная значимость общественным мнением не признана.

Однако сегодня уже не обойтись без ориентации на мировые стандарты образования и воспитанности молодежи, включая овладение основами науки, культуры, права, здорового образа жизни. Каждый должен понимать и принимать на себя ответственность и обязательства гражданина.

Проблема самовоспитания человека в каждое историческое время рассматривается с различных точек зрения. На данную проблему свое внимание обращали философы, педагоги, психологи, мудрецы Востока: аль-Фараби И. Газали, А. Кунанбаев, Ш. Кудайбердиева, Ибн Сина, Конфуций.

Воспитанию сердца большое внимание уделяется в оздоровительных системах Китая. Конфуций писал: «Очищение себя от всяких порочных страстей состоит в установлении прямоты в сердце своем. Если сердцем овладела страсть гнева или оно движимо страстями радости и удовлетворения, или поддается страху, то в нем не может установиться эта прямота» [10].

Прямота сердца в учении Конфуция аналогична блаженному состоянию самообладания и самоопределения, к которому человек приходит путем неустанного самосовершенствования. В работе есть попытки объединения методики воспитания сердца как фактора самовоспитания. В древней системе самовоспитания и духовного оздоровления одним из проявлений педагогического творчества – наличие умения использовать подсознательные функции. Методикой воздействия на резервы психологической деятельности человека на уровне подсознания является саморегуляция, самоанализ, которые и были положены в основу теоретического обоснования педагогической этики.

### Заключение

Единство духовной и двигательной сторон в физкультурной деятельности будет формировать, на наш взгляд, гармонию сущностных (духовных и телесных) сил человека, интегративным моментом которой может служить сам творческий характер деятельности, характеризуя современную духовную жизнь.

Восточно-оздоровительная система направлена на формирование личности, правильное его принятие поможет изменить структуру обучения и воспитания, усилить духовно-воспитательную работу!

Проблема самовоспитания личности является чрезвычайно сложной педагогической проблемой, имеющей философскую и, соответственно, психологическую историю

и разработки в отечественной и мировой науке. Она, эта проблема, является старой и вместе с тем новой. Развитие теории личности советской педагогики, психологии проходили в следующих направлениях (рис. 1).

ку встал практический вопрос о том, как повысить самовоспитание студентов. Он же – практический ракурс проблемы – позволил поставить вопрос в такой плоскости: какие объективные условия были не адекватны подлинной активности в самовоспитании

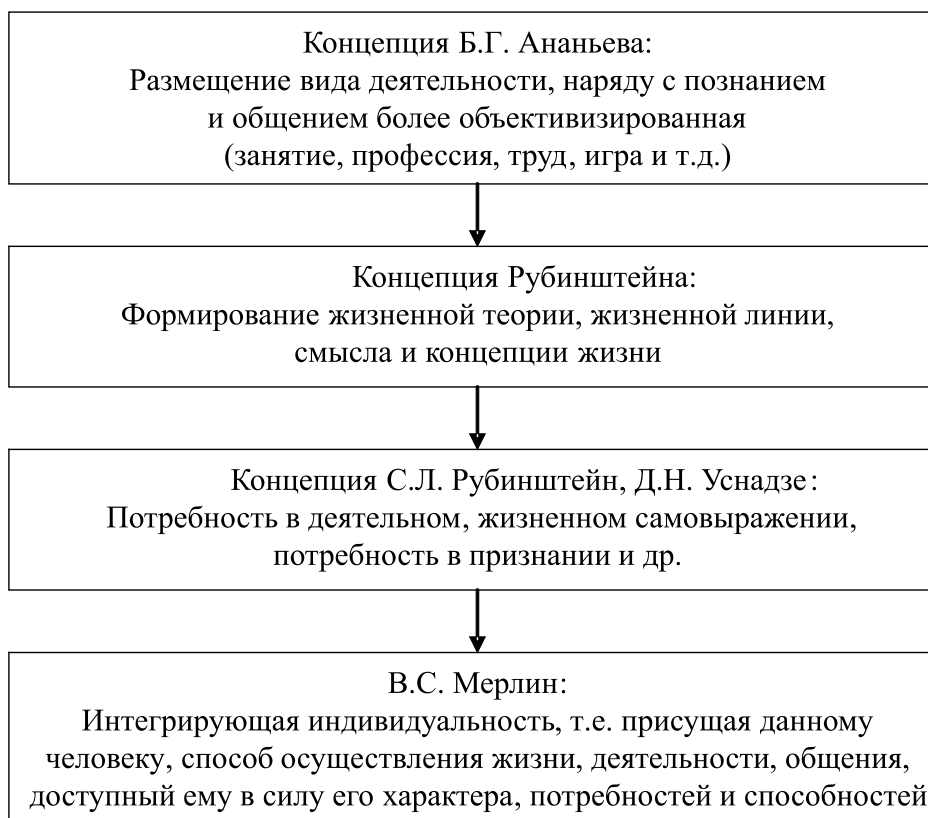


Рис. 1. Направления в развитии теории личности в советской педагогике и психологии

По-новому к постановке этой проблемы в плане методологии, теории и стратегии педагогического исследования позволил подойти именно современный перелом в развитии казахстанского общества, поскольку снялась иллюзия единой общей для всей студенческой молодежи системы воспитания и самовоспитания. Обнаружился разный уровень ее развития, разная направленность, поскольку встал практический вопрос о том, как повысить самовоспитание студентов. Обнаружился разный уровень ее развития, разная направленность, поскольку

студентов, какие обстоятельства привели к своеобразным педагогическим психологическим потерям в развитии личности и ее воспитанности?

Проблема воспитания человека беспокоит педагогов, ученых современного Казахстана таких, как С.А. Назарбаева, Ж.Ж. Наурызбай, Ж. Жумадилова. Традиционная педагогика, конечно же, помочь не в силах. Теория воспитания и самовоспитания в казахстанской педагогике развивается в следующих направлениях (рис. 2).

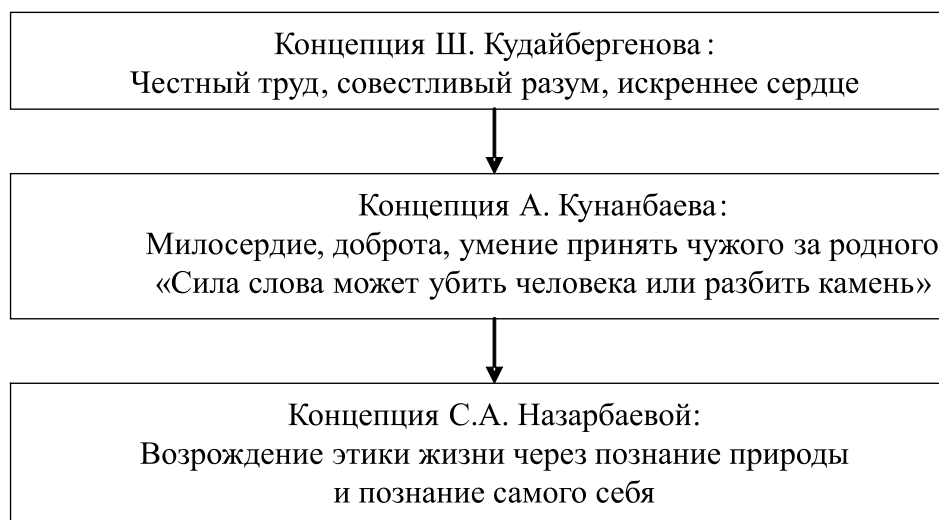


Рис. 2. Теория воспитания и самовоспитания в Казахстанской педагогике

Движущим звеном в самовоспитании является смысл жизни. Одним из важнейших психолого-педагогических аспектов смысла жизни является способность субъекта переживать ценность жизни, удовлетворяться и побуждаться.

Способность личности через самовоспитание регулировать, организовать свой жизненный путь как целое, подчиненное ее целям, ценностям, смыслу, есть высший уровень и подлинное качество субъекта жизни.

Таким образом, при планировании тренировки не все ее формы являются приемлемыми для особых условий студентов факультета физической культуры и спорта. В противном случае, как следствие того, что многие, занимающиеся без учета научно обоснованных форм и средств восточно-оздоровительных упражнений, могут нанести вред своему здоровью.

Из сказанного выше следует, что возникает необходимость педагогического воз-

действия на воспитание и самовоспитание личности, его формирование средствами восточно-оздоровительных систем.

#### Список литературы

1. Берг П. Элементы воспитания и обучения. – СПб., 1913. – 290 с.
2. Ковалев А.Г., Бодалев А.А. Психология и педагогика самовоспитания. – М., 1958.
3. Основы педагогического мастерства / под ред. И.А. Зярюна. – Киев, 1981. – С. 27.
4. Асмолов А.Г. Психология личности. – М., 1999. – 460 с.
5. Ельницкий К. Общая педагогика. – СПб., 1981. – 560 с.
6. Вульф Б. Жизнь в развитии. – М., 2001. – С. 37–39.
7. Бойко Е.И. Механизмы умственной деятельности. – СПб., 2002. – С. 47.
8. Назарбаева С.А. Педагогические проблемы укрепления и развития здоровья учащихся, их нравственное воспитание с использованием системы «Детка» Порфирия Корневича Иванова. – Алматы, 2001. – С. 180 с.
9. Маслов А.А. УШУ: традиции духовного и физического воспитания Китая. – М., 1990.
10. Конфуций. Китайская философия. – Ташкент. 1976. – 143 с.