

## **Технология целостного саморазвития физического потенциала студентов вузов**

Одной из основных траекторий совершенствования физического развития студентов вузов является помощь в организации процессов развития заложенных в них потенциальных возможностей. С точки зрения педагогики это положение имеет несколько толкований. Происходит исследование ценностного потенциала физической культуры (Л.И. Лубашева); вводится понятие «оценочный потенциал», «лидерские возможности» (О.А. Павлова), «моторный потенциал». Физический потенциал рассматривается как составная человеческого биопотенциала и «основание для изучения и развития всех видовых потенциалов». Выде-

ляется фундаментальная закономерность принципов развития физического потенциала человека, сформировавшихся еще в филогенезе. Философский и психологический аспекты совершенствования и развития физического потенциала изучается ученым В.Г. Бахурой. Практическая часть – Л.П. Матвеева. В.К. Бальсевич разрабатывает нормы управления развитием физического потенциала индивида, далее предлагается методика установления, выявления и переоценки физического потенциала студента Н.М. Юндиной.

Физический потенциал теперь возможно рассматривать с точки зрения дробности потенциала человека. Сюда можно отнести отличительные черты индивида, такие как задатки и способности, потенциальные умения и качества для его самореализации [1].

Анализ методических подходов по рассмотрению сути физических возможностей человека позволил дать исключительное определение этому термину. Физический потенциал человека – это характеристика персональных данных индивида. Сюда можно отнести комплектность возрастных, психологических, конструктивных, антропометрических и остальных функций, с помощью которых организму обеспечена результативная двигательная деятельность.

Изучение физического потенциала с точки зрения физиологических проявлений подразумевает практическую сущность. Здесь отражены только естественные повседневные потребности индивида в двигательной деятельности.

Задача формирования физического потенциала студента должна рассматриваться также и с точки зрения культурологического подхода. Культура здесь является вспомогательным элементом. Используя культуру как среду, формирующую развитие личности, становится возможным применение теории переосмысления потребностей в области физического развития [2], далее происходит формирование физической культуры студента [3], физической готовности [4], «теоретического способа регулирования поведения личности» [5], определяющих личностную и субъектную природу совершенствования физического потенциала студента.

При использовании этих подходов, развитие физического потенциала студентов исследуется на уровне персональной значимости и становится важнейшим из наивысших потребностей, переходя из стадии элемента культуры в стадию субъекта и поведенческого регулятора. Удовлетворение вышеназванной потребности воплощается только при самостоятельно организованной студентом физически-активной деятельности, которая направлена на предельное осуществление био-

логически заложенных спортивных и индивидуальных возможностей студента.

Только при совокупности осуществления когнитивной, эмоциональной, ценной, психической и поведенческой областей спортивной деятельности возможно добиться результатов. Еще одним маркером актуализации является стремление самостоятельно и целесообразно распланировать формирование и развитие личного спортивного потенциала в различной профессионально-ориентированной и спортивной деятельности, в свободное время; преобразование физических упражнений (таких как зарядка, разминка) в привычную деятельность, в повседневный авторегулятор деятельности; удвоение еженедельного физического объема путем самоорганизации физической деятельности. Все это в свою очередь, стимулирует направленность актуализирования развития физического потенциала.

Самоорганизация процесса развития физического потенциала – непростой комплексный процесс, подразумевающий осуществление цепочки определенных действий: целенаправленность; тщательное планирование собственных последующих действий; отслеживание результатов; коррекция (если есть необходимость).

Планирование процесса физического саморазвития в высшем учебном заведении должно быть автоматически переходящим в профессиональное самовоспитание и саморазвитие студента. В этом случае профессиональное самовоспитание следует рассматривать не только как развитие физических знаний и умений, но и также как владение совокупностью знаний, которые будут вспомогательными в прикладной профессиональной деятельности.

Осуществление использования субъектного подхода в учебном процессе подразумевает кардинальное изменение педагогического воздействия на студентов. Отталкиваясь от теоретической передачи знаний и способов спортивно-оздоровительной деятельности, процесс завершается практическим проектированием индивидуальной линии физического развития и оздоровлению каждого студента в отдельности. Преподаватель должен тщательно осуществлять проектирование, основываясь на личностных приоритетах, саморазвития физической уникальности. Перед преподавателем стоят следующие задачи: прогнозирование конечного результата, организация процесса, управление процессом физического развития студента. Проектирование также подразумевает создание, планировку и гибкость новой учебной практики, не исключая также соорганизацию деятельности студентов, являющихся субъектами процесса проектирования.

Самостоятельное проектирование развития спортивных возможностей как процесс разработки понятий о взаимосвязи физических возможностей, к которым стремится студент, планирование его личных достижений, самомотиваций, программы индивидуального и профессионально-ориентированного развития являются неотъемлемой частью саморазвития физической культуры студента. С этой точки зрения актуализация профориентированного изучения собственных спортивных возможностей является процессом, направленным на разрешение отражающих и практических задач, которые способствуют реальному восприятию и осознанию студентом разнообразных аспектов своей учебы и будущей профессии в целом.

Результативным путем оказания поддержки в развитии физического потенциала подопечного может послужить безошибочно составленная педагогическая программа данного процесса. Соединив воедино результаты исследований в этой области отечественных ученых, можно обозначить главные потребности индивидов в период студенчества, удовлетворив которые можно достичь успеха как личностного, так и физического. Первой в иерархии потребностей студента стоит потребность в безопасности. Далее студентам необходима уверенность в своих силах, очень высоко развита потребность во внутренней гармонии.

Под педагогической поддержкой в формировании физического потенциала студента в вузе подразумевается помощь студенту в индивидуальном и профессионально-ориентированном развитии. Основной задачей педагога является удачное построение траектории физического развития студента. Траектория должна быть основана на объективном самоанализе и своевременной коррекции своих возможностей в спортивной деятельности.

Существуют два типа траекторий развития:

1) нормативно-традиционная траектория, строящаяся и реализующаяся кафедрой физического воспитания и спорта вуза (основана на Федеральном государственном образовательном стандарте ВПО);

2) индивидуальная траектория развития и реализации физического потенциала студентов, строящаяся и реализуемая каждым студентом и зависящая от спортивных интересов студентов.

Групповое планирование, объединяющее в себе нормативные и индивидуальные траектории совершенствования физического потенциала студентов, которые проявляются в совместном достижении цели, пополнение физ-культурной деятельности собственно предложенными упражнениями являются основной формой организации субъектов деятельности планирования.

К основным задачам проектирующего педагога относятся:

- прогнозирование развития потенциала;
- компетентность в области проектирования спортивного воспитания;
- оказание педагогической помощи в формировании траектории спортивного развития.

Организованный подход и педагогическую помощь можно считать эффективными в случае, если у студента произошло позитивное переосмысление потребностно-мотивационной сферы его учебного процесса и жизни в целом. Также показателями достижения цели считаются случаи, когда возрос интерес к предмету, появилась мотивация к спортивным достижениям, возросла активность студента, сформировалась компетентность в области дисциплины «Физическая культура».

### ***Библиографический список***

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2-8.
2. Кузьмина Н.В. Предмет акмеологии. СПб.: Политехника, 2002. 189 с.
3. Виленский М.Я., Масалова О.Ю. Культурологические основания образования по физической культуре в высшей школе // Вестник Адыгейского университета. Майкоп: изд-во АГУ. Вып. 2 (77). 2011. С. 230-234.
4. Управление человеческими ресурсами / Сост. Ю.М. Забродин, Н.А. Носов. М.: Магистр, 1996. 216 с.
5. Prochaska J.O, Marcus B.H. The transtheoretical model: Applications to exercise. In R.C. Dishman (Ed.) Advances in exercise adherence. Champaign: Human Kinetics. 1993. P. 161-180.
6. Лотоненко А.В. Молодежь и физическая культура. М.: ФОН, 1997. 317 с.