

## **РАЗДЕЛ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

УДК: 37.02

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)4.01)

### **ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ЗЕРКАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Белоуско Дмитрий Викторович**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. Пр-т Ленина, 61, Барнаул, 656049, Россия.

Orcid 0000-0001-8032-095X. E-mail: [beloyskod@rambler.ru](mailto:beloyskod@rambler.ru)

**Губарева Наталья Владимировна**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания. Алтайский государственный педагогический университет. Ул. Молодежная 55, Барнаул, 656031, Россия. Orcid 0000-0002-3723-2695. E-mail: [n.gubareva@mail.ru](mailto:n.gubareva@mail.ru)

**Подольская Олеся Викторовна**

кандидат педагогических наук, доцент отделения физической культуры и спорта. Алтайский государственный технический университет. Пр-т Ленина, 46, Барнаул, 656038, Россия.

Orcid 0000-0002-6265-4435. E-mail: [olesja.podolskaja@rambler.ru](mailto:olesja.podolskaja@rambler.ru)

**Простихина Наталья Михайловна**

ст. преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный аграрный университет. Пр-т Красноармейский, 98, Барнаул, 656049, Россия.

Orcid 0000-0002-3880-1474. E-mail: [nata.raduga777@yandex.ru](mailto:nata.raduga777@yandex.ru)

### **DESIGNING PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT AS A TOOL FOR MIRROR INDIVIDUALIZATION OF FORMATION PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS' PERSONALITY**

**Dmitry Viktorovich Belousko**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education. Altai State University. 61 Lenin Ave., Barnaul, 656049, Russia.

Orcid 0000-0001-8032-095X. E-mail: [beloyskod@rambler.ru](mailto:beloyskod@rambler.ru)

**Gubareva Natalia Vladimirovna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education. Altai State Pedagogical University. 55 Molodezhnaya Street, Barnaul, 656031, Russia. Identification number 0000-0002-3723-2695. Email address: [n.gubareva@mail.ru](mailto:n.gubareva@mail.ru)

**Podolskaya Olesya Viktorovna**

Candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports. Altai State Technical University. 46 Lenin Ave., Barnaul, 656038, Russia.

Identification number 0000-0002-6265-4435. Email address: [olesja.podolskaja@rambler.ru](mailto:olesja.podolskaja@rambler.ru)

**Prostikhina Natalia Mikhailovna**

senior lecturer of the Department of Physical Education. Altai State Agrarian University. 98 Krasnoarmeyskiy Ave., Barnaul, 656049, Russia.

Identification number 0000-0002-3880-1474. Email address: [nata.raduga777@yandex.ru](mailto:nata.raduga777@yandex.ru)

**Аннотация** Для повышения эффективности решения задачи формирования физической культуры личности студентов разработана система зеркальной индивидуализации. Данная система предполагает отказ от прямого учета индивидуальных особенностей обучающегося и построения индивидуализирующих условий, побуждающих субъекта обучения поступать в соответствии с индивидуальными потенциями, действовать индивидуальным образом, раскрывать индивидуальность. Это обуславливает индивидуализированный путь достижения педагогического результата, что и является обобщенной сутью индивидуализации.

В качестве методического приема при решении обозначенных задач предлагается использовать проектирование обучающимся системы физического самосовершенствования. Подобное проектирование потребует от студента проявления активной позиции, самостоятельности, творчества. Проект самосовершенствования в области физической культуры включает следующие составные части, используемые в качестве смысловых опор: оценка обучающимся собственных физических кондиций, уровня здоровья, величины двигательного багажа; соотнесение уровня оцененных качеств с необходимыми для предполагаемой трудовой деятельности и другими важными жизненными обстоятельствами; определение целей и задач физического совершенствования; поиск средств физического самосовершенствования; определение критерия достижения поставленных целей.

Использование представленной методики на занятиях физической культурой в Алтайском государственном университете вызвало интерес у студентов, сказалось на эмоциональном настрое, положительно отразилось на посещаемости занятий и их качестве.

Таким образом, можно говорить о пополнении арсенала средств зеркальной индивидуализации и перспективах их дальнейшего совершенствования. А также обратить внимание на то, что просматриваются реальные предпосылки осуществления глубокой индивидуализации процесса формирования физической культуры личности, эффективного влияния на мотивационную сферу обучающегося. Это можно рассматривать как определенные шаги по преодолению разрыва между теорией и практикой воспитания продуктивного отношения к физической культуре на официально регламентированных занятиях в вузе.

**Ключевые слова:** зеркальная индивидуализация, формирование физической культуры личности, индивидуализация, мотивационно-ценностное отношение, проектирование.

**Annotation** To increase the effectiveness of solving the problem of forming the physical culture of students' personality, a system of mirror individualization has been developed. This system assumes the rejection of direct consideration of the individual characteristics of the student and the construction of individualizing conditions that encourage the subject of training to act in accordance with individual potentials, to act in an individual way, to reveal individuality. This determines an individualized way to achieve a pedagogical result – which is the generalized essence of individualization.

As a methodological technique for solving the designated tasks, it is proposed to use the design of a system for students of their physical self-improvement. Such a design will require the student to show an active position, independence, creativity. The project of self-improvement in the field of physical culture includes the following components used as semantic supports: assessment of students' own physical conditions, level of health, amount of motor baggage; correlation of the level of the qualities assessed above with the necessary for the intended work activity and other important life circumstances; determination of the goals and objectives of physical improvement; search for means of physical self-improvement; determination of the criterion for achieving the goals.

The use of the presented methodology in physical education classes at Altai State University aroused the interest of students, affected the emotional mood, positively affected the attendance of classes and their quality.

*Thus, we can talk about replenishing the arsenal of mirror individualization tools and the prospects for their further improvement. And also pay attention to the fact that there are real prerequisites for the implementation of deep individualization of the process of formation of physical culture of the individual, effective influence on the motivational sphere of the student. This can be considered as certain steps to bridge the gap between the theory and practice of fostering a productive attitude to physical culture in officially regulated classes at the university.*

**Keywords:** *mirror individualization, formation of physical culture of personality, individualization, motivational-value attitude, design.*

В настоящее время ведется активный поиск способов решения глобальных педагогических проблем, таких как проблема индивидуализации, проблема целостного формирования личности, проблема повышения культурного уровня обучающихся и др. Однако, несмотря на солидную теоретическую базу, существует весьма ограниченный круг практических инструментов, демонстрирующих выраженную эффективность в решении поставленных задач. Физическая культура, призванная гармонизировать телесное и духовное в человеке, утверждать его био-социо-культурное единство, побуждает расширять диапазон научного поиска и требует учитывать специфику двигательной составляющей жизнедеятельности человека, а также факторы, влияющие на сохранение его здоровья (Адушева, 2018) (Аницоева, 2019), (Быков, 2018), (Наговицин, 2014), (Усцелемова, 2020).

Физическую культуру личности можно охарактеризовать как сложное, динамическое, многоаспектное образование, результат освоения человеком ценностей физической культуры, охватывающее и гармонизирующее биологическое и социальное, физическое и духовное в человеке, характеризующееся наличием у обучающегося стойкой мотивации, высокого уровня знаний, твердых убеждений, разностороннего опыта применения физических упражнений, оптимального физического развития и физической подготовленности, готовности к творческой самореализации как в двигательной области, так и в других областях культурного пространства, развивающееся и проявляющееся в рационально организованной физкультурно-спортивной деятельности (Белоуско, 2017).

Процесс физкультурного воспитания как целостного формирования физической культуры личности охватывает различные уровни педагогических действий и требует соответственно обеспечения индивидуализации на различных уровнях. Поэтому, несмотря на несомненное внутреннее единство рассматриваемого процесса, с точки зрения обеспечения средствами индивидуализации необходимо осуществлять определенную градацию его составляющих. Первая ступень рассматриваемой системы представлена индивидуализацией на уровне отдельных элементов физкультурного воспитания, обладающих выраженным качественным своеобразием. Наиболее обширный класс данной когорты представлен индивидуализацией развития физических качеств и обучения двигательным действиям, то есть традиционными объектами сферы физического воспитания. Также сюда можно включить индивидуализацию подачи теоретического материала, приобщения к здоровому образу жизни, индивидуализацию различных сторон спортивной подготовки и др. Второй уровень является основным. Именно здесь в большей степени происходит индивидуализация собственно физкультурного воспитания как становления физической культуры личности, осуществляется формирование мотивационно-ценностного отношения обучающегося к физкультурно-спортивной деятельности. Естественно подобный масштаб решаемых задач требует использования качественно отличных средств индивидуализации, охватывающих глубокие процессы приобщения к ценностям физической культуры формирования у обучающихся определенного мировоззрения, стойкой мотивации, глубокой убежденности, имеющих своим объектом

интегральную индивидуальность, целостную личность (Белоуско, 2016).

Для решения педагогических задач персонализации в подобной конфигурации приоритетов разработана система зеркальной индивидуализации. Данная система предполагает отказ от прямого учета индивидуальных особенностей обучающегося и построения индивидуализирующих условий, побуждающих субъекта обучения поступать в соответствии с индивидуальными потенциями, действовать индивидуальным образом, раскрывать индивидуальность. Это обуславливает индивидуализированный путь достижения педагогического результата, что и является обобщенной сутью индивидуализации. В связи с переносом акцентов на построение индивидуализирующих условий при осуществлении индивидуализации на первый план выходят опосредованные индивидуализирующие влияния и делегирование индивидуализирующих функций обучающимся (Белоуско, 2017).

В качестве методического приема при осуществлении зеркальной индивидуализации формирования физической культуры личности можно использовать проектирование обучающимся системы физического самосовершенствования.

Подобное проектирование потребует от студента выявления и детального анализа собственных способностей, склонностей, сильных и слабых сторон, а также активного самостоятельного поиска необходимой информации, ее обработки и систематизации.

Здесь следует заметить, что одна из важных черт во многом характеризующая становление и развитие общества, заключается в постоянном возрастании значения информации. Вся жизнь современного человека протекает в смысловом поле, обусловленном восприятием, обработкой разнообразной информации и ее обменом. В педагогической деятельности данная черта проявляется достаточно ярко. В традиционной педагогике при осуществлении ин-

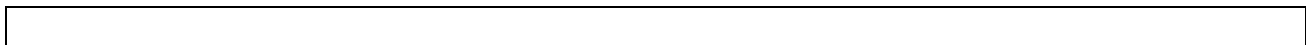
дивидуализации наиболее распространен подход, заключающийся в подаче информации в зависимости от индивидуальных свойств обучающегося. В свете зеркальной индивидуализации акценты переносятся на мотивирование и стимулирование. Получение значимой для человека информации приводит к изменению его состояния, выводу из когнитивного равновесия, побуждает продуктивную рефлексию. Расширение индивидуального информационного пространства должно быть актуальным, продуктивным, идущим от самого обучающегося.

Немаловажно то, что работа над рассматриваемым заданием потребует от обучающегося проявления активной позиции, самостоятельности, творчества, а инициированная деятельность будет направлена на него самого.

Проект самосовершенствования в области физической культуры включает следующие составные части, используемые в качестве смысловых опор:

1. Оценка обучающимся собственных физических кондиций, уровня здоровья, величины двигательного опыта.
2. Соотнесение уровня оцененных качеств с необходимыми для предполагаемой трудовой деятельности и другими важными жизненными обстоятельствами, а также субъективными желаниями.
3. Определение целей и задач физического совершенствования.
4. Поиск средств физического самосовершенствования.
5. Определение критериев достижения поставленных целей.

Данная последовательность обуславливает алгоритм проектирования. На его основе построена матрица проектирования физического самосовершенствования, представляющая собой стандартный бланк. Его получает каждый обучающийся для выполнения задания и использует как пошаговую инструкцию (рис. 1).



## Матрица проектирования физического самосовершенствования

Постройте траекторию собственного физического самосовершенствования согласно  
 пошаговым инструкциям, представленным ниже

<b>1</b>	<p><b>ШАГ 1</b></p> <p>Оцените физические кондиции по пятибалльной шкале</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%;">содержание</th> <th style="width: 20%;">оценка</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>физическая форма</td> <td></td> </tr> <tr> <td>уровень здоровья</td> <td></td> </tr> <tr> <td>степень освоения элементов видов физкультурно-спортивной деятельности (например: баскетбол, волейбол, бег, борьба, плавание, лыжи и т.д.)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>степень освоения систем оздоровления (например: дыхательная гимнастика, закаливание, йога и т.д.)</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">что еще хотелось бы Вам включить в данный список и почему – напишите:</td> </tr> </tbody> </table> <p>Напишите вывод:</p>	содержание	оценка	физическая форма		уровень здоровья		степень освоения элементов видов физкультурно-спортивной деятельности (например: баскетбол, волейбол, бег, борьба, плавание, лыжи и т.д.)		степень освоения систем оздоровления (например: дыхательная гимнастика, закаливание, йога и т.д.)		что еще хотелось бы Вам включить в данный список и почему – напишите:	
содержание	оценка												
физическая форма													
уровень здоровья													
степень освоения элементов видов физкультурно-спортивной деятельности (например: баскетбол, волейбол, бег, борьба, плавание, лыжи и т.д.)													
степень освоения систем оздоровления (например: дыхательная гимнастика, закаливание, йога и т.д.)													
что еще хотелось бы Вам включить в данный список и почему – напишите:													
<b>2</b>	<p><b>ШАГ 2</b></p> <p>Оцените по пятибалльной шкале, какой уровень физических кондиций                  Вам хотелось бы иметь</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%;">содержание</th> <th style="width: 20%;">оценка</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>физическая форма</td> <td></td> </tr> <tr> <td>уровень здоровья</td> <td></td> </tr> <tr> <td>степень освоения элементов видов физкультурно-спортивной деятельности (например: баскетбол, волейбол, бег, борьба, плавание, лыжи и т.д.)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>степень освоения систем оздоровления (например: дыхательная гимнастика, закаливание, йога и т.д.)</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">что еще хотелось бы Вам включить в данный список и почему – напишите:</td> </tr> </tbody> </table> <p>Напишите вывод:</p>	содержание	оценка	физическая форма		уровень здоровья		степень освоения элементов видов физкультурно-спортивной деятельности (например: баскетбол, волейбол, бег, борьба, плавание, лыжи и т.д.)		степень освоения систем оздоровления (например: дыхательная гимнастика, закаливание, йога и т.д.)		что еще хотелось бы Вам включить в данный список и почему – напишите:	
содержание	оценка												
физическая форма													
уровень здоровья													
степень освоения элементов видов физкультурно-спортивной деятельности (например: баскетбол, волейбол, бег, борьба, плавание, лыжи и т.д.)													
степень освоения систем оздоровления (например: дыхательная гимнастика, закаливание, йога и т.д.)													
что еще хотелось бы Вам включить в данный список и почему – напишите:													
<b>3</b>	<p><b>ШАГ 3</b></p> <p>Спрогнозируйте, какой уровень здоровья, физической подготовленности, двигательной                  оснащённости Вам будет необходим в жизни в соответствии с предполагаемой трудо-                  вой деятельностью и другими жизненными обстоятельствами.</p>												
<b>4</b>	<p><b>ШАГ 4</b></p> <p>Определите цели и задачи физического совершенствования.</p>												
<b>5</b>	<p><b>ШАГ 6</b></p>												

	В соответствии с результатами проделанного анализа выберите наиболее подходящие для вас средства физического самосовершенствования и детально опишите процедуру их использования
6	<b>ШАГ 7</b> Наметьте критерии достижения поставленных целей.

Рис. 1. Матрица проектирования физического самосовершенствования

Использование представленной методики на занятиях физической культурой в Алтайском государственном университете вызвало интерес у студентов, сказалось на эмоциональном настрое, положительно

отразилось на посещаемости занятий и их качестве. По результатам опроса среди студентов университета 69 % охарактеризовали нововведение как полезное, 8% как очень полезное (рис. 2).

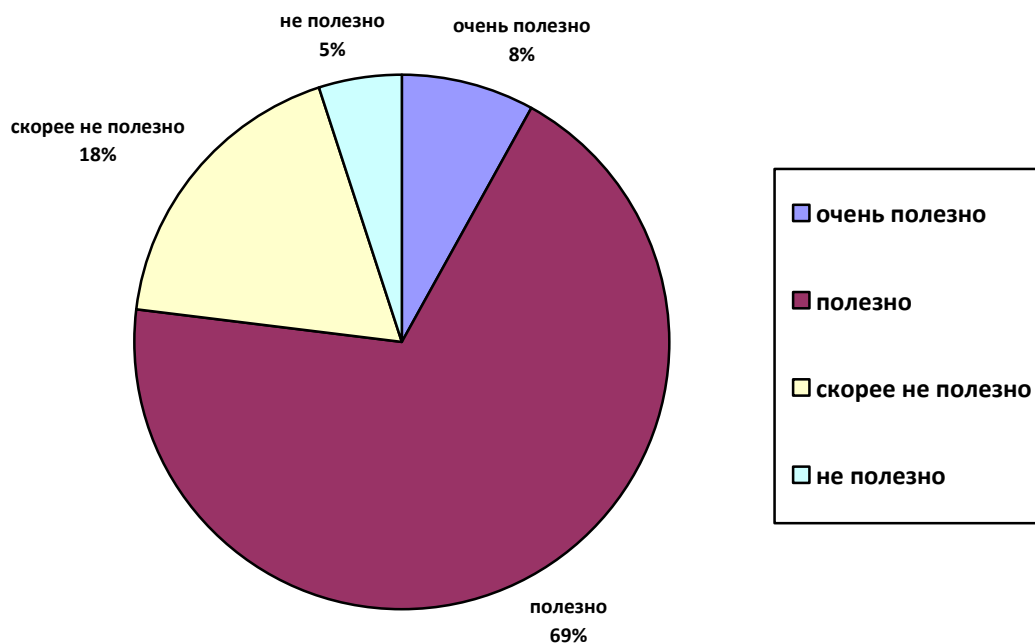


Рис. 2. Распределение ответов студентов на вопрос о степени полезности для них методики проектирования физического самосовершенствования

Таким образом, можно говорить о пополнении арсенала средств зеркальной индивидуализации и перспективах их дальнейшего совершенствования. А также обратить внимание на то, что просматриваются реальные предпосылки осуществления глубокой индивидуализации процесса формирования физической культуры

личности, эффективного влияния на мотивационную сферу обучающегося. Это можно рассматривать как определенные шаги по преодолению разрыва между теорией и практикой воспитания продуктивного отношения к физической культуре на официально регламентированных занятиях в вузе.

### Библиографический список

Адушева Т.Г. Влияние физической культуры на формирование личности // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2018. № 4. С. 12–15.

Аницоева Л., Первушина А. Современные условия развития физического воспитания в российских вузах (на примере Санкт-петербургского гуманитарного университета проф-союзов) // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*, 2019. № 3. С. 3-15. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/6418>

Белоуско Д. В. Уровни индивидуализации физкультурного воспитания // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2016. № 1. С. 19-23. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/59/showToc>

Белоуско Д. В. Основные аспекты физкультурного воспитания в свете теории и практики // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2017. № 1 . С. 30-38. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1736>

Белоуско Д.В. Зеркальная индивидуализация // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2017. №4. С. 36-43. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/213>

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

Воронцов П.Г., Дейс Д.А., Лобыгина Н.М., Недорезков К.В. Ценностный потенциал физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов медицинского университета // *Философия образования*. 2020. №1. С. 81-93.

Наговицин Р.С. Концептуальные основы формирования физической культуры личности студента на основе мобильного обучения // *Теория и практика физической культуры*. 2014. №10. С. 11-14.

Усцеломова Н. А., Усцеломов С. В. Изучение опыта физкультурно-спортивной деятельности студентов технического вуза // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2020. № 3. С. 86-96. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/8133>

## REFERENCES

Adusheva T.G. (2018). Vliyanie fizicheskoi kulturi na formirovanie lichnosti [The influence of physical culture on the formation of personality]. *Fiziche\_skaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], No. 4, pp. 12-15 (in Russian).

Anitsoeva L., Pervushina A. (2019). Sovremennie usloviya razvitiya fizicheskogo vospitaniya v rossiiskih vuzah \_na primere Sankt\_peterburgskogo gumanitarnogo universiteta prof\_soyuzov. [Modern conditions for the development of physical education in Russian universities (on the example of the St. Petersburg Humanitarian University of Professional Unions)] *Zdorove cheloveka\_ teoriya i metodika fizicheskoi kulturi i sporta* [Health, Physical Culture and Sports], No. 3, pp. 3-15. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/6418> (in Russian).

Belousko D. V. (2016). Urovni individualizacii fizkulturnogo vospitaniya [Levels of individualization of physical education]. *Zdorove cheloveka\_ teoriya i metodika fizicheskoi kulturi i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], No. 1, pp. 19-23. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/59/showToc> (in Russian).

Belousko D. V. (2017). Osnovnie aspekti fizkulturnogo vospitaniya v svete teorii i praktiki [The main aspects of physical education in the light of theory and practice]. *Zdorove cheloveka\_ teoriya i metodika fizicheskoi kulturi i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], No. 1, pp. 30-38. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1736> (in Russian).

Belousko D.V. (2017). Zerkalnaya individualizaciya [Mirror individualization]. *Zdorove cheloveka\_ teoriya i metodika fizicheskoi kulturi i sporta* [Health, Physical Culture and Sports], No. 4, pp. 36-43. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/213> (in Russian).

Bykov V.S., Yarushin S.A. (2018). Formirovanie potrebnosti v fizicheskom samovospitanii u studentov [Formation of the need for physical self-education among students]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], No. 1, pp. 7-12. (in Russian).

Vorontsov P.G., Deis D.A., Labygina N.M., Nedorezkov K.V. (2020). Cennostnii potencial fizicheskoi kulturi v sisteme professionalnoi podgotovki studentov medicinskogo universiteta [Value potential of physical culture in the system of professional training of medical university students]. *Filosofiya obrazovaniya* [Philosophy of Education], No. 1, pp. 81-93 (in Russian).

Nagovitsin R.S. (2014). Konceptualnie osnovi formirovaniya fizicheskoi kulturi lichnosti studenta na osnove mobilnogo obucheniya [Conceptual foundations of the formation of physical culture of a student's personality based on mobile learning]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and practice of physical culture], No. 10, pp. 11-14. (in Russian).

Usselemova N. A., Usselemov S. V. (2020). Izuchenie opita fizkulturno\_sportivnoi deyatelnosti studentov tehničeskogo vuza [Studying the experience of physical culture and sports activity of students of a technical university]. *Zdorove cheloveka\_ teoriya i metodika fizicheskoi kulturi i sporta* [Health, Physical Culture and Sports], No. 3, pp. 86-96. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/8133> (in Russian).