

УДК 378.037.1

О.Ю. Кузнецов, канд. ист. наук, доц., проректор, 8-980-721-83-35,
kuznetsov-oleg@mail.ru (Россия, Москва, Высшая школа

социально-управленческого консалтинга (институт)),

Г.С. Петрова, канд. мед. наук, доц., (4872) 35-54-79,

FVIS@mail.ru (Россия, Тула, ТулГУ)

ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рассматривается вопрос выработки у студентов динамических навыков здорового образа жизни в процессе их физического воспитания, а также исследуется педагогическое воздействие средств физической культуры на менталитет молодых людей.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, здоровый образ жизни, навыки, психическая модальность, интериоризация.

Процесс физического воспитания студентов (впрочем, как и всякая иная человеческая деятельность) включает в себя внешнюю – динамическую (физическую, моторную) и внутреннюю – психическую (сенсорную) стороны, которые неразрывны между собой и образуют диалектическое единство, свойственное всем социально ориентированным действиям человека. Внешняя сторона – движения, с помощью которых человек воздействует на внешний мир и взаимодействует с ним, – определяется и регулируется внутренней (психической) деятельностью: мотивационной, познавательной и регуляторной. С другой стороны, вся эта внутренняя – психическая – деятельность направляется и контролируется внешней, которая обнаруживает свойства вещей, процессов, осуществляет их целенаправленные преобразования, выявляет меру адекватности психических моделей, а также степень совпадения полученных результатов и действий с ожидаемыми. Психологические процессы, которые обеспечивают взаимосвязь внутренней и внешней сторон деятельности человека, включая учебную или познавательную, называются интериоризацией и экстериоризацией.

Интериоризация (от лат. interior – внутренний) – переход извне внутрь; психологическое и педагогическое понятие, означающее формирование умственных действий и внутреннего плана сознания обучающегося через усвоение индивидом внешних действий с предметами и социальных форм общения. Интериоризация состоит не в простом перемещении внешней деятельности во внутренний план сознания студента, а в формировании самого этого сознания. Благодаря интериоризации психика человека приобретает способность оперировать

образами предметов, которые в данный момент отсутствуют в его поле зрения, тем самым человек выходит за рамки данного мгновения, свободно «в уме» перемещается в прошлое и в будущее, во времени и в пространстве. Животные такой способностью не обладают, они не могут произвольно выходить за рамки наличной ситуации. Важным орудием интериоризации служит слово, а средством произвольного перехода от одной ситуации к другой – речевое действие. Слово выделяет и закрепляет в себе существенные свойства вещей и способы оперирования информацией, выработанные практикой человечества, в результате чего частное действие конкретного человека перестает быть зависимым от данной извне ситуации, которая определяет все поведение животного, и становится формой практической реализации динамического или интеллектуального навыка, приобретенного в процессе предыдущего обучения.

Экстериоризация (от лат. exterior – внешний) – процесс, обратный интериоризации, переход изнутри вовне, а также психолого-педагогическое понятие, означающее переход действий из внутренней и свернутой формы в форму развернутого действия. Примерами экстериоризации могут быть опредмечивание индивидуальных представлений, создание предмета или выполнение сложного по совокупности движений действия в соответствии с заранее разработанным планом. В сфере физического воспитания студентов процесс экстериоризации наиболее ярко проявляется во время командных спортивных игр, при выполнении обучающимися сложнокоординационных гимнастических или силовых (в борьбе, тяжелой атлетике) упражнений. Однако их успешному и качественному выполнению неизбежно предшествует долгий предварительный тренировочный процесс, базовым содержанием которого является именно интериоризация, т.е. формирование у индивида устойчивого условного динамического рефлекса совершения определенного действия или группы действий, который впоследствии реализуется вовне в процессе экстериоризации, если для того возникнут или специально будут созданы соответствующие для его проявления внешние условия [1, с. 89-101, 119-124].

Таким образом, завершая психолого-педагогический терминологический экскурс, мы можем сделать вполне определенный вывод о том, что весь педагогический процесс физического воспитания студентов представляет собой совокупность действий (или педагогических воздействий) преподавателей на обучающихся, главным содержанием которых является выработка или целенаправленное формирование у них навыков двигательной активности для максимально успешной и

эффективной адаптации их к внешним условиям жизни или будущей профессиональной деятельности, или интериоризацию студентов, неразрывно связанную с формированием комплекса или совокупности условных динамических рефлексов. Мы не случайно говорим здесь о рефлекторной функции физической активности студентов, поскольку именно она максимально широко и полно проявляется в процессе занятий по физической культуре, а все ее недостатки, проявляющиеся на практике, могут быть скорректированы средствами физического воспитания. Иными словами, мы можем вполне определенно утверждать, что весь педагогический процесс физического воспитания студентов, естественно, при его правильной организации может быть направлен на интериоризацию студентов к здоровому образу жизни, более того, – достигать этого результата.

Мы не склонны полагать, что здоровый образ жизни – это только отказ от вредных привычек, выполнение физкультурных упражнений («зарядки») по утрам, соблюдение заранее продуманного рациона питания или диеты, хотя каждое из этих действий может рассматриваться как его составная часть. Здоровый образ жизни потому так и называется, что органически включает в себя целый набор действий, обеспечивающий индивиду максимально комфортное социальное и биолого-физиологическое существование в социуме или в отдельном его сегменте, в котором человек существует или реализует себя как профессионал или субъект. Основной отличительной чертой здорового образа жизни конкретного человека является его индивидуальность, имеющая в своей основе субъективное состояние индивида. Например, соблюдение астеником диеты для похудения или лечебного голодания на фоне повышенной физической активности может привести к развитию у него анорексии, дистрофии и даже летальному исходу, тогда как подобные действия, применяемые к себе человеком тучным, могут дать положительный терапевтический эффект. Вот почему интериоризация студента на здоровый образ жизни в процессе его физического воспитания должна иметь личностно-ориентированную направленность, учитывающую особенности индивидуального анатомического сложения и физического развития – пропорциональности телосложения, уровня тренированности и гармоничности физического развития.

В своих предыдущих публикациях мы уже не раз писали о способе антропометрического контроля пропорциональности телосложения и гармоничности индивидуального физического развития студентов, являющегося ноу-хау кафедры физического воспитания и спорта Тульского государственного университета [2, 3]. Он позволяет математически точно и объективно определить реальный уровень

субъективной тренированности и физической развитости каждого конкретного студента, а также его важнейших внутренних органов и базовых систем организма в сравнении с универсальными показателями анатомо-физиологической нормы. Адекватное осознание студентом степени и характера своего индивидуального соответствия нормированным антропометрическим показателям (без «включения» различного рода компенсаторных и заместительных психологических функций) является базовым условием для его последующей субъективной интериоризации на здоровый образ жизни. Результаты индивидуального антропометрического обследования позволяют объективно установить, какие области или части тела молодого человека развиты нормально, какие гипертрофированы, а какие детренированы, что является отправной точкой для организации целенаправленного процесса гармонизации взаимной пропорциональности их развития. Фактически, интериоризация студента на здоровый образ жизни начинается с субъективного осознания факта своего индивидуального несоответствия универсальной норме, что в искусственно созданных внешних условиях может стать основой формирования у индивида мотивационной потребности к самосовершенствованию.

Мы не будем останавливаться здесь на чисто психологических аспектах формирования и последующей стимуляции этой мотивации, т.к. этот вопрос не относится к заявленной тематике публикации, однако укажем, что ее формирование объективно невозможно вне поля межличностной или социальной коммуникации, что образует психолого-педагогический аспект темы, на котором мы и сконцентрируем свое внимание. Физическое воспитание студентов сегодня объективно является единственной учебной дисциплиной в структуре плана их образовательного процесса, педагогическими средствами которой реально возможно если не исправить, то хотя бы в значительной степени скорректировать те отклонения в физическом и даже интеллектуальном развитии студентов, с которыми они приходят в вуз со школьной скамьи, что будет способствовать эффективности процесса и результата их профессионального образования. Правильно организованный процесс физического воспитания студентов наглядно-действенным образом может показать каждому из них, что процесс индивидуального самосовершенствования средствами физического воспитания – объективная реальность и для внешней демонстрации своей «взрослости» в социальном коллективе не надо прибегать к каким-то иным компенсаторным способам – курению в компании, употреблению алкоголя, девиантному поведению в социальном коллективе с целью обратить на себя внимание окружающих. Таким образом, физическое

воспитание вполне способно заместить собой весь комплекс иных внешних факторов, связанных с социализацией личности студентов в период их естественного перехода к возрасту юности, обеспечив им соответствующую интериоризацию. Здесь мы используем этот термин в его психолого-педагогическом значении, подразумевая, что интериоризация не только изменяет и увеличивает набор моторных действий, которые индивид способен качественно выполнять, но и формирует при этом нравственную основу их применения в соответствии с внешними условиями и внутренним мироощущением. Иными словами, интериоризация личности студента средствами физического воспитания подразумевает не только качественное изменение его динамических навыков, но и изменение его эмоционально-психологического отношения к самому себе, своим возможностям и, в итоге, к окружающему миру. Поэтому мы можем говорить о том, что посредством интериоризации средствами физического воспитания возможно формирование вектора развития личности студента во время и в процессе его профессионального образования. И в этом заключается важнейшее педагогическое значение физического воспитания в условиях современной высшей школы.

Интериоризация является важнейшей составляющей социализации личности студента, процесс которой происходит под внешним воздействием приобретения профессионального образования по избранной специальности или направлению подготовки, которая неизбежно сопровождается поиском и выбором социально ориентированной модели поведения, не изменяющейся потом до периода так называемого «кризиса среднего возраста» – до возраста 28-32 лет. С поступлением в вуз у студента складывается вполне естественный вакуум общения, наличие которого уже не способно компенсировать традиционное общение с родителями или товарищами детства. В период студенчества происходит формирование модели и образа жизни молодого человека, которые определяют его биологическое и социальное существование, как минимум, на десятилетие, и от того, какими будут внешние условия бытования молодого человека в студенческие годы, во многом будет зависеть вектор его жизненного пути. По сути, период студенчества является именно тем временем, когда практически каждый юноша и каждая девушка выбирают индивидуально для себя как сферу приложения созидательных или деструктивных сил, так и субъективный образ жизни, скорректировать который в будущем стоит больших трудов и усилий.

Как уже было сказано выше, важнейшим условием интериоризации личности студента является речевое действие или вербальная коммуникация. К сожалению, данное обстоятельство, являющееся

классикой педагогической психологии, сегодня почти полностью игнорируется при организации и практическом осуществлении процесса физического воспитания студентов. Сегодня на занятиях по физической культуре в высшей школе почти повсеместно наблюдается безрадостная картина того, что обучающиеся, подобно марионеткам, по привычке, усвоенной еще со школьной скамьи, бездумно выполняют задания преподавателей, в лучшем случае компенсируя тем самым дефицит двигательной активности, возникающий вследствие малоподвижного образа учебной деятельности. Все это нередко заканчивается травмами, обострением хронических заболеваний, а в итоге – отвращению к занятиям физическими упражнениями как таковыми и к физическому труду вообще.

Главная причина такого положения дел кроется в несоответствии содержания процесса физического воспитания студентов высшей школы задачам профессионального образования. Высшее образование своей главной целью и социальной задачей имеет интеллектуальное развитие обучающихся, чему в структуре их физического воспитания не уделяется никакого внимания. Робкая попытка ввести в программу отечественной высшей школы курс возрастной физиологии и гигиены (включая нейрофизиологию умственной деятельности) не оправдала себя, поскольку для понимания большинства студентов является далекой и отвлеченной общепрофессиональной дисциплиной, не подкрепленной целенаправленным приобретением практических навыков. Как правило, изучение студентами предмета «Возрастная физиология» содержательно никак не коррелирует с процессом их физического воспитания, отчего теоретические знания, не подкрепленные практикой, так и остаются для студентов «мертвым грузом». Налицо полное отсутствие координации между теорией и практикой, что неизбежно приводит к профанации как обучения, так и воспитания.

Преодолеть этот объективно существующий антагонизм между теорией и практикой можно только административным способом – передачей лекционного курса возрастной физиологии в компетенцию кафедр физического воспитания и спорта вузов, во время изучения которого студентам будут сообщаться теоретические знания, необходимые им для индивидуального самосовершенствования средствами физической культуры, реализовать которые они смогут во время учебно-тренировочных занятий. Подобное объединение теоретического и практического начал будет способствовать оптимизации физического воспитания студентов в вузе, предоставив обучающимся необходимые теоретические знания для их последующей интериоризации в практику

повседневной деятельности, естественными составляющими которой станут физическая культура и здоровый образ жизни.

Целенаправленное получение информации о физиологических основах и способах физического самосовершенствования наряду с субъективным осознанием факта индивидуального несоответствия физического развития индивида показателям анатомо-физиологической нормы должны определять содержание интеллектуальной (вербально-информационной) составляющей интериоризации студентов к здоровому образу жизни. При этом здоровый образ жизни будет восприниматься не как самоцель, а лишь как средство или основа для личностного роста, объективно сопровождающегося увеличением потребностей и постепенным расширением арсенала средств их удовлетворения, которые не входят в противоречие с законами природы и социума. А это, в свою очередь, будет открывать все новые горизонты для динамичного развития личности в избранном ей направлении.

Для того чтобы все указанное выше действительно осуществилось, необходимо качественно изменить содержание процесса физического воспитания студентов, во главу угла которого следует поставить не выполнение студентами каких-либо спортивных нормативов, а обучение их динамически рациональному существованию в окружающем мире в соответствии с законами физиологии. Только при выполнении этой основополагающей педагогической задачи физическое воспитание в современном вузе будет реально являться воспитанием молодежи, а не ущербным способом подготовки незначительной их части к карьере профессионального спортсмена, чем оно является в настоящее время. Сегодня совокупностью наук о человеке накоплен достаточный багаж знаний о потребности человека в пище, минимально достаточной для нормальной жизнедеятельности двигательной активности, обеспечивающей энергетический баланс и обмен веществ в организме, основных способах функциональной тренировки основных групп мышц и связанных с ними внутренних органов и проч. Однако, как показывает практика, большинство студентов не имеют об этом ни малейшего представления, что лишает их деятельность по физическому самосовершенствованию и развитию динамической функциональности интеллектуальной основы, не задействует сферу их высшей нервной деятельности при применении к ним педагогического воздействия средствами физического воспитания. Недостаток информации, воспринимаемой умозрительно, а не предметно-образно, существенно сужает информационную основу для интериоризации обучающихся к восприятию предлагаемой вузовскими преподавателями физической культуры социально значимой модели динамически активного поведения

и неразрывно связанного с ней здорового образа жизни, поскольку она не имеет уже привычной для каждого студента интеллектуальной или гносеологической аргументации. А без полноценной интериоризации, в свою очередь, объективно невозможен обратный процесс адекватной экстериоризации: т.е. студент, недостаточно информированный о пользе двигательной активности и динамических нагрузок для собственного здоровья, подтвержденной интеллектуальными аргументами, не станет относиться к процессу физического воспитания в вузе как к деятельности, действительно заслуживающей уважительного внимания.

Чтобы преодолеть указанное выше объективно существующее противоречие в практике физического воспитания студентов, необходимо качественно расширить и повысить интеллектуальное содержание процесса физического воспитания, включив в него научные сведения о физиологии жизнедеятельности человека в период юности и путях ее совершенствования с помощью физических упражнений, постоянно акцентируя внимание на позитивном влиянии средств физического воспитания на здоровье и функциональную активность индивида. Для этого в структуре учебного процесса физического воспитания должны быть предусмотрены аудиторные академические часы для проведения лекционных занятий со студентами, а также обучения их способам контроля и самоконтроля индивидуального физического развития. Только так процесс интериоризации обучающихся к занятиям по физической культуре и здоровому образу жизни будет обеспечен в полном объеме.

Список литературы

1. Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий. М.: Педагогика, 1966.
2. Антропометрический контроль физического развития студентов: учебно-методическое пособие / Е.Д. Грязева [и др.]; под ред. М.В. Грязева. Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. 28 с.
3. Антропометрический контроль гармоничности физического развития студентов и использование его результатов в организации учебных занятий по физической культуре / Е.Д. Грязева [и др.] // Изв. ТулГУ. «Гуманитарные науки.» Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. Вып. 3. Ч. 2. С. 79-102.

O.Y. Kuznetsov, G.S. Petrova

INTERIORIZATION OF SKILLS OF THE HEALTHY LIFESTYLE AT STUDENTS MEANS OF PHYSICAL TRAINING

In article is investigated development question at students of dynamic skills of a healthy lifestyle in the course of their physical training is considered, and also pedagogical impact of means of physical culture on mentality of young people.

Key words: students, physical training, healthy lifestyle, skills, mental modality, interiorization.

Получено 22.04.2012