Застрожнова Евгения Юрьевна, учитель

физической культуры МОУ « Гимназия № 140» г. Омска

**Физическое самовоспитание как средство духовно-нравственного развития школьников 10-11 классов**

В настоящее время перед школой остро стоит вопрос: как организовать учебно-воспитательный процесс, чтоб не только выявить и развить способности каждого школьника, но и сформировать духовно-богатую, творчески мыслящую личность, нравственные ценности бытия, такие как любовь к Отечеству, стремление к доброте, совесть, честь. Негативные процессы в социальной жизни сопровождаются разрушением нравственных норм, ухудшением здоровья школьников, снижением уровня их физической подготовленности; распространением болезней, имеющих социальную обусловленность: ростом стрессов, депрессий, агрессивности. В связи с этим появляется необходимость в организации физического самовоспитания, ориентированного на духовно-нравственное развитие школьников, на укрепление здоровья и саморазвитие двигательных умений, физических способностей организма для подготовки себя к служению Отечеству, созданию семьи и поддержанию здорового образа жизни в ней, воспитанию здоровых детей.

Организация физического воспитания школьников осуществляется в процессе учебных занятий и во внеучебное время. Организация работы школьников над собой в плане физического самосовершенствования, ориентированного на духовно-нравственное воспитание, включает несколько этапов:

* 1 этап - психолого-педагогическая подготовка;
* 2 этап - практическая организация;
* 3 этап - стимулирующий;
* 4 этап - контрольно-коррекционный.

На первом этапе в ходе психолого-педагогической подготовки – осуществляется формирование значимых мотивов, чтобы учащиеся включились в работу над собой в плане физического самосовершенствования и духовно-нравственного саморазвития, на втором – практическая организация -осуществляется обучение учащихся методам и приёмам работы над собой в плане физического и духовно нравственного саморазвития, овладение методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями; на третьем – стимулирование - создание педагогических условий, методических приемов для дальнейшего развития процесса физического самовоспитания, ориентированного на духовно – нравственное развитие школьников; на четвертом – контрольно-коррекционный – осуществляется определение результативности процесса самовоспитания, постановка новых целей самовоспитания.

В процессе психолого-педагогической подготовки школьники включаются в процесс самосознания. Эти процессы организовываются относительно своего физического состояния и духовно-нравственной сферы. Для организации включения школьников в процесс осознания необходимости работы над собой в плане физического самосовершенствования и духовно-нравственного саморазвития проводятся индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование, тестирование, после чего делаются соответствующие выводы.

Для формирования мотивов работы над собой в плане физического самовоспитания проводятся лекции, круглые столы, беседы о роли и значимости физического самовоспитания, показ документальных фильмов, беседы с врачом и психологом.

В ходе этого решаются задачи:

- показать сущность физического самовоспитания в тесной взаимосвязи с духовно – нравственным развитием личности;

- познакомить с физическим самовоспитанием как важным и необходимым средством физического самосовершенствования.

Компонент содержания физического воспитания и самовоспитания включает знания из области физической культуры, знания о духовности и нравственности в высоком смысле понимания красоты и правильности взаимоотношения с другими людьми, с самим собой, о свободе выбора ценностных ориентиров и постоянного саморазвития своего духовного мира.

Основные формы теоретической части: лекции, теоретические знания физического воспитания, информационные сообщения. Примерные темы теоретической части представлены в таблице № 1.

Таблица №1

Теоретические темы для школьников 10 – 11 классов.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел “Личность” | Раздел “Физическое самовоспитание” |
| * Понятие личности. * Духовность. Нравственность. * Духовно-нравственная сфера личности. * Взаимосвязь физического самосовершенствования и духовного саморазвития личности. | * Роль физического самовоспитания в системе развития человека. * Роль физического самовоспитания в формировании духовно-нравственной личности. * Основные методы физического самовоспитания. * Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. * Составление личных планов и программ физического самовоспитания. |

На втором этапе школьники овладевают методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями, приемами работы над собой, составляют индивидуальные программы физического самовоспитания и личных планов.

При планировании программы и личного плана учитель оказывает помощь: дает консультации и рекомендации. В процессе занятий школьники знакомятся с методами и средствами самовоспитания.

Основные средства физического самовоспитания:

1. ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и бег на коньках, ритмическая и атлетическая гимнастика, занятия на тренажерах и др.
2. участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Основные средства духовно-нравственного саморазвития:

1. написание рефератов;
2. выполнение тематических заданий по изучению духовного наследия родного края, города, традиций отечественной православной культуры;
3. экскурсии, туристические походы.

Основные методы духовно-нравственного воспитания:

разъяснение ценностей, внушение, обучение ценностному процессу (выбор, оценивание, действие), стимулирование деятельности, поиск духовно-нравственных ценностей и идеалов. Примерный личный план физического самовоспитания, направленный на духовно-нравственное развитие школьников 10 – 11 классов представлен в таблице № 2

Таблица № 2

Примерный личный план физического самовоспитания, направленного на духовно-нравственное развитие школьников 10 – 11 классов.

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи деятельности | Средства самовоспитания |
| Всестороннее физическое развитие. | Ритмическая гимнастика (девушки) и атлетическая гимнастика (юноши). |
| Повышение уровня физической подготовленности. | Посещение спортивных секций. |
| Изучение духовного наследия родного края, города. | Туристические походы и прогулки к святым местам родного края, города, экскурсии. |
| Овладение новыми двигательными умениями. | Научиться играть в лапту, городки. |
| Воспитание любви к Отечеству. | Подготовить рефераты по краеведению. |
| Сформировать желание и готовность прийти на помощь другому человеку. | Научиться оказывать первую медицинскую помощь. |

Чтобы стремление работать над собой не утрачивало остроты, чтобы школьники не останавливались надостигнутом, периодически осуществляется стимулирование данного процесса.

В конце каждой четверти (октябрь, декабрь, март, май) мы просматриваем: отчеты о выполнении личного плана физического самовоспитания; сравнение данных, характеризующих состояние физического самовоспитания, физических качеств; сравнение динамики развития духовно-нравственной сферы, которые занесены в дневник самоконтроля.

Система стимулирующих и направляющих подкреплений, в роли которых выступает успех в достижении намеченных результатов, обусловила разработку новых оценочных систем – рейтинговой и очковой. Разрабатывается также содержательная оценка; самостоятельная деятельность по оцениванию самими учащимися – “Журнал достижений”, “Дневник самоконтроля”.

Контрольно-коррекционный этап ориентирует обучаемых на осознание себя, при помощи изучения и сравнения собственного физического самосовершенствования и духовного развития; умение конструировать процесс физического самовоспитания, имеющего духовно-нравственный аспект; владеть приемами самовоспитания; развивать способности умения самоуправления и саморегуляции; постановка новых целей физического самовоспитания.

Результативность физического самовоспитания как средство духовно-нравственного становления школьников 10-11 классов предлагается оценить по соответствующим критериям: знания, умения и действия, которые представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Оценка результативности физического самовоспитания школьников.

Школьники 10 – 11 классов должны:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| знать | уметь | действия |
| * Состояние своего здоровья * Основы гигиены * Значение здорового образа жизни * Роль физической культуры в формировании личности * Историю развития физической культуры * Духовное наследие родного края, города * Методику самостоятельных занятий физическими упражнениями | * Заботиться о своем здоровье и близких людях * Выполнять самостоятельно физические упражнения * Предупреждать заболевания * Культурно вести в обществе * Поддерживать гуманное и доброе отношение к людям * Составлять программу физического самовоспитания, имеющего духовно-нравственный аспект. | * Постоянно работать над собой в плане физического самосовершенствования и духовно-нравственного саморазвития * Посещать спортивную секцию * Участвовать в организации и проведении спортивно-массовых соревнований * Применять средства физического самосовершенствования и духовно-нравственного развития на благо других людей * Стремиться к физическому и духовно-нравственному совершенству |

В результате проделанной работы мы пришли к выводу, что:

1. Физическое самовоспитание – это процесс осознанного воздействия на развитие физических качеств и способностей, укрепления здоровья, овладение новыми двигательными навыками с целью реализации своего физического и духовного потенциала.
2. Результатом самовоспитания являются полное самовыражение школьника, раскрытие своих возможностей, развитие своих достоинств, самоуправление и самоконтроль за собственным поведением, самостимулирование своей активности.
3. Если целевые установки физического самовоспитания школьников есть цель укрепления здоровья и саморазвития двигательных умений, физических способностей для подготовки себя к служению Отечеству, созданию семьи, поддержанию здорового образа жизни в ней, то эта цель носит духовно-нравственный аспект и выполняет функцию духовно-нравственного становления личности.
4. Физическое воспитание школьников, осуществляемое с опорой на духовный фундамент личности, ее субъективный опыт развивает у них стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного самосовершенствования личности