**Дополнительное образование – фактор формирования у старших подростков в потребности в физическом самосовершенствовании.**

Необходимо особо обратить внимание на то, что деятельность личности, в том числе и подростка во многом обеспечивается метаболизмом, имеющим биологический характер, который в юные годы проявляется более интенсивно, что вполне физиологически оправдано. Поэтому игнорирование биологических факторов жизнедеятельности подростка представляется безосновательным. Только в диалектическом единстве биологического и социального может успешно развиваться и формироваться личность человека. Основываясь на представлениях о сущности единства социального и биологического, указывает Л.И. Лубышева, необходимо рассматривать проблему формирования физической культуры, как отдельного человека, так и общества в целом. Основная задача спортивной школы заключается в том, чтобы познать естественные, природные законы индивидуальной эволюции физических способностей подростка, а затем с учетом их выработать и реализовать пути социального (в том числе педагогического и организационного) стимулирования гармоничного развития этих способностей. Приоритет биологического в данном случае состоит в том, что оно формирует стратегию последовательности и интенсивности тренировочных воздействий, обеспечивающих развитие физических (телесных) возможностей человека. Социальное заключается в обеспечении процесса познания природных данностей и в то же время – практическую реализацию его результатов в соответствии с запросами, возможностями, моральными и нравственными ценностями общества.

Однако главная специфическая задача физического воспитания в спортивной школе заключается в воздействии на личность подростка с целью физического развития и формирования физического культуры как составной части общей культуры.

Вполне очевидно, что «физическое развитие», «физическое воспитание» и «физкультурное воспитание» - различные процессы.

Физическое развитие включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил человека и его здоровья под воздействием благоприятной среды и специально организованного воспитания. Оно выступает лишь как один из

результатов физического воспитания. Само же физическое воспитание охватывает более широкую область педагогического влияния на учащихся. Наряду с осуществлением физического развития оно призвано возбуждать у них потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание как считает И.Ф.Харламов «выступает как многогранный процесс .

организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни».

Физическое воспитание указывает Л.И. Лубышева, в педагогической системе формирования физической культуры молодежи, выступает центральным направлением, основная задача которого – «сознательно и целенаправленно познавать и реализовать в физкультурной практике уже созданные природой предпосылки гармоничного совершенствования физического потенциала человека».

В нашей работе приоритет отдается не физическому (телесному), а физкультурному воспитанию. Таким образом в слове « физкультурное» акцент ставиться не на биологическом (двигательном), а на процессе воспитания через культуру, посредством освоения ценностного потенциала культуры физической, как важнейшего вида общей культуры подрастающего поколения. Вместе с тем не исключена возможность того, что современное развитие науки будет способствовать открытию новых эффективных средств воздействия ( в соответствии с индивидуальными потребностями и запросами общества) на тело человека, на его физические качества и двигательные способности.

Формирование потребности у подростков в физическом самосовершенствовании в своей основе высокосоциально, и нельзя сводить ее роль только к телесному развитию, укреплению здоровья и к борьбе с последствиями гиподинамии и гипокинезии. Физические упражнения, их комплексы служат средством активного отдыха, способствующего ускоренению полноценного восстановления умственной и физической работоспособности, улучшению координации движений, регуляции вегетативных функций молодого человека.

Указывая на необходимость упражнять органы как на естественную биологическую потребность – биологическую предпосылку появления физических упражнений, Н.И.Пономарев подчеркивает, что «человек, коль скоро он превратился из природно-биологического существа в социальное, вынужден усваивать все формы человеческой жизнедеятельности». Однако потребности в двигательной активности являются непроизвольными, независимыми от нашего сознания, но не во все периоды жизни. Оптимальные величины двигательной активности, любовь к движению (кинезофилия) характерны лишь для раннего возраста. Следовательно, потребность в двигательной активности, являясь вначале естественной, внутренне присущей человеку, переходит в « социогенную, нуждающуюся в формировании ».

В психолого-педагогической и специальной литературе по проблеме физического воспитания встречаются различные определения потребности в физическом самосовершенствовании:

- как испытываемая и осознаваемая необходимость в деятельности, направленная на

физическое развитие, укрепление здоровья;

- как состояние личности, выражающее одну из сторон объективной необходимости

всестороннего гармонического развития, обусловленного трудовой практикой и

выступающее источником физкультурной деятельности;

- как потребность общества в развитии и совершенствовании жизнеспособности

индивидов, необходимая для совершенной жизнедеятельности человека;

- как объективная необходимость, которая отражается в той или иной степени в сознании

людей и является источником деятельности, направленная на физическое и духовное

развитие;

- как психическое состояние человека, которое характеризуется влечением к занятиям

физическими упражнениями с целью развития своих физических качеств и укреплению

здоровья.

Таким образом, данный анализ содержания понятия «потребность в физическом самосовершенствовании» показал, что понимание сущности этого понятия разнообразно, и у исследователей не сложилось общей точки зрения.

В связи с тем, что в литературе нет общепринятой трактовки определения «потребность в физическом самосовершенствовании», считаю возможным предложить следующее рабочее определение.

ПОТРЕБНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОМ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ – ЭТО КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ, ПРОЯВЛЯЮЩЕЕСЯ В УСТОЙЧИВОЙ НУЖДЕ К РАЗНОСТОРОРОННЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ СФОРМИРОВАННОЙ УСТАНОВКИ, ИНТЕРЕСА, ПРИВЫЧКИ И ОСОЗНАНИЯ НЕОБХОДИМОСТИ ЭТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И ПОДГОТОВКИ К БУДУЮЩЕЙ ЖИЗНИ.

Процесс развития индивидуальных качеств личности – это одновременно и процесс развития тела человека. Именно благодаря своей телесности личность вступает в контакты с социальной средой. Человеческое тело не просто присутствует в мире наряду с другими объектами, а присоединяется к миру и в известном смысле творит его: потребности и желания человека, выраженные в экспрессивных жестах, создают значения и, следовательно, тело проектирует вокруг себя культурный мир.

Механизм социализации личности в процессе деятельности в сфере физической культуры и ее видов имеет ряд специфических особенностей. Важно выяснить, какие элементы социального можно назвать побудительными силами поведения личности. Это становится возможным при изучении ценностных ориентации, интересов, потребностей и мотивов деятельности. Именно в этих характеристиках концентрируется целостность и слитность социального и биологического в проявлении качеств личности подрастающего поколения. В.М.Выдрин указывает, что «деятельность в данной области культуры заключает в себя процессы познания, ценностные ориентации, создание и закрепление ценностей в специфической форме, присущей физической культуре».

Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные формы выражения. Материален результат воздействия на биологическую сторону человека – двигательные возможности, физические качества. Духовное же воплощается в результатах проектирующей и моделирующей деятельности, теоретическом обосновании целей, задач, содержания и т.п. Поэтому физическая культура представляет собой сложное социально-культурное явление, которое не ограничено решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие «социальные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики и в этой части принадлежит общественному сознанию». Ее виды способствуют возникновению новых направлений в развитии материальной и духовной культуры, теории и практики. Все это закономерно определяет взаимосвязь и взаимообусловленность материальной, духовной и физической культуры в рамках культуры общества в целом.

Однако участие физической культуры и ее видов в воспроизводстве телесной сущности человека общественного или как фактор, совершенствующий образ жизни индивидуума, не является

окончательным. Главная специфическая задача при занятиях физической культурой заключена в воздействии на формирование личности подрастающего поколения, в частности, одной из ее сторон

– культуры физической, как органической части культуры. Таким образом, проведенный нами теоретико-методологический анализ проблемы соотношения биологического и социального

позволяет утверждать идею единства и взаимообусловленности, детерминированности этих философских категорий применительно к процессу сознательного освоения и творческой реализации ценностей физической культуры и ее видов.

В.М.Выдрин пишет: «деятельность людей должна быть всегда целенаправленной, исходить из их потребностей, интересов, чувства долга, которые в сою очередь определяются общественными условиями и уровнем индивидуального культурного развития человека».

Деятельность следует рассматривать как главную форму и способ существования человека и общества, способ воздействия на окружающий мир предметов и явлений с целью его изменения, совершенствования. Практика включает в себя многообразие форм человеческой активности, практической и теоретической форм деятельности. Высшей формой деятельности человека является творческий труд.

Человек, в процессе своей игровой, познавательной, коммуникативной деятельности воздействовал на природу, на окружающую среду посредством своих физических сил и двигательных действий, Физические способности человека вначале совершенствовались «попутно», в ходе, естественного биологического развития и трудовой деятельности. Из этого сложного процесса первобытной «педагогики» постепенно, по мере исторического развития общества, выделяются и первые признаки физической культуры как области специальной деятельности, в которой решаются задачи собственно физической подготовки людей к различным требованиям жизни. По словам В.М.Выдрина, «главной причиной возникновения физической культуры является труд, а главным фактором развития – общественные потребности в физической подготовке людей к труду, к жизни в обществе, к различным видам деятельности, к перемене этих видов, потребности в получении удовольствия от свободной, ничем не регламентированной двигательной деятельности».

Понятие «физкультурная деятельность» употребляется исследователями в разных значениях. Так М.Е. Кутепов видит в ней многосторонний процесс активной человеческой деятельности, развивающий и совершенствующий психофизиологическую организацию личности в соответствии с ее целями и потребностями общества, и называет все это термином «двигательная деятельность».

А.И.Донцов рассматривает физкультурную деятельность как социально организуемые, сознательно управляемые действия, направленные на формирование и поддержание физических возможностей людей, населения в целом, и отождествляет ее с физической культурой.

Наиболее приемлемое, на наш взгляд, определение понятия «физкультурная деятельность это «организованная или самостоятельная деятельность людей, в процессе которой путем использования многообразных средств, методов и форм физического воспитания решается общесоциальная задача – достижение всестороннего и физического развития и подготовленности человека к выполнению жизненных и трудовых функций».

Физкультурная деятельность носит целенаправленный характер, т.е. это такая активность, которая направлена на достижение сознательно поставленной цели. Деятельность в сфере физической культуры приводится в движение осознанной потребностью, которая предполагает наличие цели, пока нет цели – нет и деятельности. После того как цель поставлена, человек анализирует ситуацию, в которой ему предстоит действовать, и выбирать средства, методы и формы достижения цели, намечает последовательность своих будущих организованных действий. По такому принципу создается идеальная схема деятельности (например, спортивная), которая определяется, с одной стороны, целью, а с другой – ситуацией, в которой находится человек, и условиями, в которых ему приходится осуществлять деятельность. Особенно это наблюдается в физкультурной деятельности подростков, когда при выработке этой схемы они опираются на свои

знания ситуации, на знания возможных эффективных средств достижения цели и законов природы, управляющих взаимодействием вещей и течением процессов в объективной реальности. При этом

они используют способность аналитического мышления, продумывая порядок деятельности и ее возможные результаты. Достижение цели в физкультурной деятельности свидетельствует о том, что разработанная схема деятельности является адекватным отображением одного из Однако, сущность и структура понятия потребности личности в физическом самосовершенствовании не будет раскрыта полностью без анализа соотношения деятельности и потребности как основы развития человека.

Сущность и структура понятия потребности личности в физическом самосовершенствоваении раскрывается через соотношения деятельности и потребности как основы развития человека.

Содержание физкультурной деятельности человека можно раскрыть через следующий ряд: потребность – мотив – цель – действие - условие достижения цели - результат. Аналогичный подход использует

Г.И.Щукина и выстраивает последовательность: «цель деятельности – мотивы –

содержание деятельности - предметные действия- умения- результат».

В.В.Пятков предлагает свою структуру: «цель – предмет – условие – задача - мотив-

содержание - продукт деятельности».

Общее в этих подходах заключено в том, что основное внимание отводится в

деятельности побуждающим мотивам человека, которые определяются потребностью.

Согласно исследованиям Р.А. Полояна, структуру физкультурной деятельности

человека можно представить следующим образом:

- сосредоточение внимания на социальной значимости физической культуры;

- получение информации о предмете потребности (актуализация потребности);

- осознание потребности (выбор мотива);

- выбор решения (постановка цели);

- стремление к цели (осуществление тренировочных действий);

- получение оперативной информации (подкрепление уверенности в правильности

действий);

- самооценка результата оздоровительной деятельности (эмоциональное отношение к

результату).

В этой структуре делается акцент на мотивационную основу деятельности. Например, при выполнении физических упражнений подростку необходимо сосредоточить свое внимание на важности занятий данным видом физической культуры, переключить на свои интересы, цели, мотивы, затормозить отрицательное побуждения, отвлекающие от режима физкультурной деятельности.

Способность человека сосредотачивать внимание на заданном объекте – необходимое условие физкультурной деятельности. По словам К.Д.Ушинского, - «это единственные ворота, через которые могут проникнуть в сознание человека». Чтобы осознать потребность в любом действии, человеку необходимо сначала представить его как значимое для себя, как нужное в данный момент или в перспективе. В этом случае в сознании человека отразить действие, способное удовлетворить потребность. Для этого необходимо прежде всего раскрыть смысл физкультурной деятельности, обосновать смысл физических нагрузок (тренировочной работы). Только тогда, когда человек осознает ценность предстоящей физкультурной деятельности, у него возникает желание и потребность активно включиться в здоровый образ и стиль жизни.

Осознание потребности и выбор приоритетного в конкретной ситуации мотива приводит к выбору решения (постановке цели). Именно цель определяет, как будет складываться деятельность.

Если мотив побуждает к деятельности, то цель характеризует направленность активности занимающихся, определяет характер физкультурной деятельности. Мотив относится к потребности,

побуждающей индивида к деятельности, цель к предмету, на который деятельность направлена. Как только в сознании человека возникло отражение предмета действительности, способного

удовлетворить самую значимую для него потребность, он тут же принимает решение действовать и стремится достичь цели. Но, чтобы было принято решение удовлетворить именно потребность в физическом самосовершенствовании, следует с помощью методов стимулирования актуализировать именно эту потребность, оттеснив на второй план все остальные.

Для достижения поставленной цели подросток должен быть уверен в правильности своих действий. Ему необходимо постоянно использовать информацию, которая будет стимулировать его деятельность, контролировать и оценивать свои действия и учитывать результаты физкультурной

деятельности. Интерес, стремление к деятельности, другие мотивы подкрепляются, если планируемое реализуется, если есть результат от выполняемой тренировки. Как показывает опыт

работы, препятствия, и неудачи в удовлетворении потребности порождают негативные эмоции, раздражение, состояние подавленности и угнетенности. Зачастую преодоление трудностей в правильном выполнении и дозировке физических упражнений вызывают у подростка чувство растерянности, уныния, тревоги. Неудовлетворение потребности может вызвать ее угасание. И тогда ни воля, ни способности подростка, ни приемы воспитания или пропаганды не смогут изменить этого положения.

Для успешного развития и формирования потребностей в физическом самосовершенствовании подростка их необходимо подкреплять эмоциональным удовлетворением от успешности результатов физкультурной деятельности. Эту работу можно проводить регулярно на каждом учебно-тренировочном занятии. Для этого, подростку, выполняющему физические упражнения, целесообразно предлагать небольшие (адекватные уровню его подготовки) физические нагрузки, посильные конкретные задания и сопровождать их постоянной информацией об успешности их выполнения. Он должен быть обеспечен экспресс - информацией о состоянии своего здоровья, в противном случае он лишится способности испытывать удовольствие (наслаждения) от физкультурной деятельности. Это в конечном итоге ведет к снижению интереса заниматься физической культурой.

Физическая культура в спортивных школах должна быть ориентирована на «оптимизацию функционального состояния здоровья и работоспособности человека посредством физической активности как одного из элементов культуры двигательной деятельности. Именно в процессе физкультурной деятельности «формируется человек и в культурном отношении, ибо действительным содержанием культуры, в том числе и физической, является его развитие – в совокупности образующих его отношений, сил, способностей, потребностей и т.п.». Физические качества, двигательные умения, навыки, спортивные результаты и т.д. составляют предметную, внешнюю форму физической культуры. Ценность их определяется сформированным уровнем развития самого человека, его личности.

Изменения в соотношении таких составляющих деятельности, как действие, мотив, цель, служат основой психофизического развития подростка. Отсюда следует, что детско-юношеским спортивным школам необходимо решать одну из основных задач педагогической системы – постепенное воспитание потребностно - мотивационной сферы к занятиям физическими упражнениями и формирование на этой основе сознательного отношения подростков к здоровому образу и стилю жизни – ведущих компонентов культуры физической активности. Деятельность здесь выступает как высшая форма системной активности – упорядоченного взаимодействия.

Развитие (формирование) личности подростка на протяжении всего периода его обучения в спортивной школе может осуществляться только в процессе творческой деятельности. Идеальной следует считать такую ситуацию, при которой подросток сможет такт или иначе участвовать во всем многообразии жизнедеятельности разных коллективов. Раскрывая и утверждая себя в полноте своих личностно-человеческих качеств, высоком уровне развития культуры, где физическая культура имеет огромную и незаменимую ценность.

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что потребность в физическом самосовершенствовании – это качество личности, проявляющееся в устойчивой нужде к

разносторонней физкультурной деятельности на основе сформированной установки, интереса, привычки и осознания необходимости этой деятельности для укрепления своего здоровья и подготовки к будущей жизни и профессии.

Потребность в физическом самосовершенствовании выступает регулятором между социальным и биологическим образованием личности и поддерживает их в равновесном состоянии. Выступает регулятором нормального физиологического состояния и самочувствия человека.

Благодаря потребности в физическом самосовершенствовании подросток не только усваивает и передает опыт физической культуры, но и создает, творит новое. Подросток формируется как

неповторимая личность. Мы направляем развитие подрастающего поколения, его объективного мира на формирование принятия ценностей, проблем, которые будут являться идеалами, эталонами, нормами не только сегодняшней жизни, но и будущей. Знание данной проблемы позволяет осуществлять коррекцию возникающих отклонений в развитии личности и поведении. Позволяет создать широкие возможности для максимального самовыражения, самореализации развития социальной активности в системе официально созданных спортивно-юношеских учреждений.