

5 Същност и особености на възпитателния процес. Закономерности на възпитанието. Структура на възпитателния процес. Самовъзпитание-същност, особености и обусловеност. Етапи на самовъзпитание.

Същност на възпитателния процес

Възпитанието е процес, а като всеки процес той е система от действия, правене на

нещо, последователност от логически свързани отделни актове, насочени към

взаимодействие между определени лица.

Възпитателният процес се осъществява в последователност, осигуряваща

постепенното изграждане на личността на възпитаниците. Един от най-сложните въпроси

в Педагогиката е този за етапите на възпитателния процес. Съществуват различни

схващания - според едни автори е възможно, а според други – невъзможно - да се

обособят такива етапи. Последната теза се основава на разбирането, че възпитателният

процес е сложен, неравномерен и цялостен процес, и поради това не могат ясно да се

разграничат етапи в него. Авторите, които приемат идеята за етапността на

възпитателния процес, обосновават следните етапи:

- *формиране на съзнанието /усвояване на знания в областта на етиката,*

*естетиката, правните норми и културното поведение и др./;*

- *формиране на чувства и отношения*

- *формиране на убеждения*

- *формиране на поведение*

Това е една от известните класификации на етапите на възпитателния процес.

Споделят се и други схващания, но те не са принципно различни от посочената дотук.

Заслужава отбелязване обаче идеята на Т.А.Илина, че най-висш етап във възпитанието е

самовъзпитанието, т.е. способността за самооценяване и самоконтролиране.

В съдържанието на възпитанието се включват няколко основни компоненти:

умствено, нравствено, естетическо, физическо и трудово, и наред с тях обосновават в

по-ново време икономическо, екологично, правно и здравно възпитание и др.

Особености на възпитателния процес

/ целенасоченост

Целта представлява предварително предвиждане, дефиниране на очаквания краен

резултат. Спорило се е за това дали въпросът за възпитателната цел е предмет на

Педагогиката след като тя не я дефинира съдържателно. Възпитателната цел се определя

от обществото и носи белезите на общественно-икономическите и културните условия, и

по това няма спор. Педагогиката разработва въпроса за начините на представяне на

възпитателната цел. Те са два:

А/ цел-образ – представлява отъждествяване на възпитателната цел /идеал/ с

конкретен образ. Това може да бъде историческа или съвременна личност, литературен

герой и т.н.

Б/ цел-идея – това е умозрително описание на възпитателната цел. Такива са в

Древността идеалите за гражданинът-войн в древна Спарта, за хармонично развитата

личност в древна Атина, за гражданина-оратор в древен Рим и т.н., а в по-ново време

идеите за всестранно и многостранно развита личност и т.н.

Предимства на целта-образ: тя е единствено приложимата в детската и началната

училищна възраст, има силно емоционално въздействие, конкретна е.

Недостатъци на целта-образ: изкуствено идеализиране на образите, разочарование

от учителя и от сочените от него възпитателни идеали.

Предимства на целта-идея: тя е единствено приложимата в горната училищна

възраст, изчерпателна е, може да има индивидуален характер за всеки възпитаник.

Недостатъци на целта-идея: абстрактна е, незначително емоционално въздействие.

### *продължителност*

Изразява се във факта, че възпитанието започва с раждането на детето и

продължава през целия живот на човека. Разбира се има възрастови периоди, през които

възпитанието има по-интензивен характер и това е училищната възраст. Именно в нея се

осъществява училищното възпитание, което е предмет на изследване от Педагогиката.

### *СЛОЖНОСТ*

Тя произтича от многофакторния характер на възпитанието, което означава, че

паралелно с училищните възпитателни фактори, върху формирането на личността

оказват влияние и редица други фактори. Често те действат в различни посоки и това

създава условия за възникване на конфликти във възпитанието. Сложността се обуславя

и от специфичността на възпитателните ситуации – те винаги имат конкретен характер,

многовариативни са по отношение на възможните решения и използваните методи,

средства и техники на възпитание. Възпитанието е социален феномен – в него си

взаимодействат субекти /възпитаници и възпитателни фактори/ и това е достатъчно, за да

бъде определено като сложен процес. Наред с това възпитанието е “субект – субектен”

процес, което означава, че паралелно с посочените взаимодействия, протича затворен в

самата личност на възпитаника процес на самовъзпитание. Често тези процеси

/възпитание и самовъзпитание/ са разнопосочни и това генерира допълнително сложност

в училищното възпитание.

*скокообразност*

Изразява се в бързото формиране на нови личностни качества у възпитаника. Това най-често се получава при екстремни ситуации.

*приемственост*

Тя се заключава в съхраняване на положителното в досегашния опит и основаване на по-нататъшната дейност върху него, отказ от негативното във възпитателната теория и

практика.

*противоречивост*

Във възпитанието се проявяват много противоречия, част от които са в самата

личност на възпитаника, а други са противоречия между възпитаниците и фактори извън

тях. По-значими от тях са:

- между различните генерации

- между възпитание и превъзпитание

- между съзнание и поведение

- между съзнание и емоции

- между възпитание и самовъзпитание

- между потребности и възможности и др.

Същност и особености на самовъзпитанието. Етапи

Развитието и усъвършенстването на човека е немислимо без неговото активно участие в този процес. По своята същност и необходимост възпитанието подбужда и поддържа процеса на самовъзпитание. В теория на възпитанието съществува значително разнообразие от мнения относно същността на самовъзпитанието:

Според А.Г.Ковалев „самовъзпитанието е съзнателна работа на личността върху себе си с цел да се формират положителни свойства, които отговарят на обществените изисквания и на личния план за развитие и отстраняване на недостатъците.”

Л.И.Рувинский казва, че самовъзпитанието е дейност на човека с цел изменението на своята личност. Д.Денев твърди, че самовъзпитанието е само една от страните на възпитателния процес. А според Г.Хрусанов самовъзпитанието означава съзнателно саморазвитие на личността, самостоятелно управление на поведението, проява на волеви усилия, развитие на личните способности и дарования. Анализът на различните становища показва, че повечето автори свързват същността на самовъзпитанието със самостоятелната работа на личността с цел собственото си усъвършенстване. Едни автори приемат, че усъвършенстването е свързано само с положителното развитие, а други - с положителното и отрицателното развитие на личността.

Изясняването на понятието „самовъзпитание” налага съпоставянето му с други, близки



на него понятия като „саморазвитие”, „самоусъвършенстване”, „възпитание”, „страни на възпитанието”. Развитието и саморазвитието са единство от противоположности. Със саморазвитието е свързано усъвършенстването и самоусъвършенстването на личността. Условието за възникване на потребност от самовъзпитание могат да се квалифицират в две групи:

а) Външни: материални и културни условия на живот, реални отношения и взаимоотношения между хората, мнение на колектива, нравствена просвета, съревнование, единство и съгласуваност на педагогически действия и изисквания- основа за формиране на възпитателност на човека към себе си.

б) Вътрешни фактори са: самосъзнание, повишен интерес към психическия, вътрешен свят на човека, към парливите въпроси на морала, любовта и семейството, социалните отношения, обществения живот и бъдеща професия, самооценка и стремеж към само утвърждаване, инициатива и самостоятелност и др.

Самовъзпитанието възниква на определена степен на възпитание на личността и в този смисъл то е предпоставка за възникването на самовъзпитанието. Самовъзпитанието е висша степен на проявление на възпитанието. Възпитанието и самовъзпитанието са свързани с усъвършенстването и самоусъвършенстването на възпитателния облик на личността. Авторите, които приемат самовъзпитанието като страна на възпитанието, не предлагат научни аргументи в подкрепа на това становище. Някои автори твърдят, че възпитанието е въздействие на възпитателя, а самовъзпитанието- само въздействие на възпитаника. Следователно самовъзпитанието е съзнателен процес на самостоятелно прогресивно изменение и усъвършенстване на възпитателния облик на личността в съответствие с възпитателния идеал на личността.

### Етапи на самовъзпитанието

В зависимост от степента на собствените усилия за самоусъвършенстване, могат да се разграничат три основни етапа на самовъзпитание, а именно:

Първи етап: Това е времето от възникването на собственото „аз” у детето до възникването на критично отношение у него към заобикалящите го и към себе си относно положителните и отрицателните характеристики. Това е етапът от началото на подражание на детето на определени постъпки на заобикалящите го възрастни, които детето харесва и желае да притежава.

Втори етап: Това е времето, през което у детето се пробужда критично отношение към себе си и другите, към техните качества, мнения, оценки, постъпки. Това е етап на цялостно осъзнаване, осмисляне, критично отнасяне към приетите идеали и целенасочено подражание на определени образци на поведение.

Трети етап: Това е времето, когато личността не само критично преценява и възприема образци за усъвършенстване на своя възпитателен облик, но вече си поставя сама цели, планира, организира и контролира тяхното постигане. Самовъзпитанието е процес строго индивидуален. Това дава основание да се говори само за индивидуална форма на самовъзпитание.

Отговорността за реализиране на самостоятелна дейност и собствени решения определя самовъзпитанието като отличаващ се със сложния си характер процес. Тази сложност определя и етапността при осъществяване на самовъзпитанието. Основни етапи:

*а/ възприемане и интериоризацията на информацията от околната социална и възпитателна среда;*

Характеризира се със силно присъствие на анализ, ... Има базово значение, защото фокусирането на личността към себе си изисква определено равнище на познание и формиране на позиция спрямо ценностите, които ще се усвояват. Персонифицирането отнема продължително време и представлява резултат от количествени и качествени натрупвания на знания, ценности, опит. Този процес може да бъде повлиян от допълнителни фактори от личностно, педагогическо, социално и друго естество. Характерна особеност е активното взаимодействие на субекта на възпитание с околната среда и анализирането на ценностите и придобития опит. Движеща сила за генериране на потребността от самовъзпитание е не само формирането на отношение към предлаганите ценности и започването на самоанализ, но и мотивирането за действителното им осъществяване.

*б/ съотнасяне на дадената ценностна ориентация към собствената личност;*

Обвързва се със самоанализ, самооценка, самосъзнание. Това е формиране на представа за собственото Аз. Самооценката определя възникването на потребност от работа над себе си и има решаващо значение при формиране на Аз-концепцията. Самопознанието е основен компонент на самооценката и предоставя информация на личността за нейното състояние чрез самонаблюдение, самоанализ и оценка на заобикалящите личността други хора. База за тези действия е ценностната ориентация на личността. Самонаблюдението е съпътствано от самоанализ, който е ориентиран към опознаване на Аз-а. Самооценката позволява да се изгради оценка за положителни и отрицателни качества и към себе си в обществен план. Процесът на самооценка е

съпроводен с проява на чувства, като самоодобрение, удовлетворение или неудовлетворение. На базата на тези качества възниква потребност от изменение. Самооценката е един от реализиращите компоненти на възпитанието. Има сложна позиция. Стои в първите етапи на процеса на самовъзпитание, но присъства и във финалните етапи, когато личността трябва да оцени резултатите от цялостната дейност по отношение на самовъзпитанието. В процеса на самовъзпитание самооценката е финализиращ етап на самопознанието и поставя началото на една целенасочена работа над себе си. Тази работа се базира на трансформирането на възникналата представа за себе си в мотив за самоизменение.

*в/ поставяне на задачи, съставяне на програма и набеязване на средствата за нейното осъществяване;*

Свързан с предходния етап. Осъществява се т. нар. сливане на обекта и субекта. Постигането на позитивен резултат от този процес е свързано с редица трудности, защото в действителност става въпрос за един самоуправяван процес. От личността се изискват определени качества и способности, като самовзискателност, извеждане на текуща диагностика и самоотчет. На това равнище възникват редица трудности, поради липса на редица качества набеязаната програма да се реализира до край, а това прави самовъзпитанието неустойчиво.

В този етап се проявява връзката между възпитание и самовъзпитание и ролята на възпитанието за подготовката на самовъзпитанието. Те намират израз във формирането на ценностна ориентация, умение за анализ и самоанализ, оценка и самооценка. Ако тези трудности се преодолеят успешно, се постига по-високо ниво на осъзнаване на ролята си в собственото развитие, а процесът на самовъзпитание придобива важни функции.

*г/ завършващ етап;*

Също се характеризира с редица трудности за личността, тъй като от нея се изискват умения за управление и самоконтрол, проява на волева настойчивост. Важен компонент от този етап е осъществяването на непрекъснат контрол и самооценка, с цел извършване на необходимите корекции. Съществен принос има и мотивацията за формиране на определени качества, и за самозадължаване за извършване на дадени дейности, постигане на набеязаните резултати и пр. Появяват се емоции при сблъсък

с проблеми или неуспех.

Самовъзпитанието е индивидуален процес и в тази насока доминира индивидуалната форма на самовъзпитание за сметка на груповата. Според някои автори осъзнатото подражание е форма на самовъзпитание.

Обхватът от гледни точки за средства за самовъзпитание е твърде широк и включва средства като самопринуждение, самозадължение, самопреодоляване, самоподчинение, самозаповедта, самопоощрението, самосанкционирането и пр.

Имайки предвид връзката между възпитание и самовъзпитание, някои автори представят по-обобщена картина на средствата за самовъзпитание. Включват личностен пример на значими фигури от обкръжението, самоизисквания, самоограничаване, само санкциониране и упражненията. Водещи мотиви за самовъзпитанието са както повишаване на собствения авторитет, така и стремеж за приобщаване на личността към предпочитан от нея или значим в обществен план идеал.

възпитание и спорта още от детската градина, заложено в основите на държавните образователни изисквания за Образователно направление по „Физическа култура”.

Общите цели по ОН Физическа култура : се свеждат до :

- формиране на двигателни умения и познавателно отношение към двигателната дейност;

- овладяване и усъвършенстване на естествено – приложните движения;

- подобряване на физическата дееспособност на 5-7 годишните деца.

Например: *при ходене* да изпълняват комбинации от различни видове ходене и ходят ритмично по различни начини / обикновено ходене, на пръсти, на пети, с високо вдигнато коляно и др./ ; *при бягане* да бягат през препятствия с височина до 20 см., да изпълняват комбинации от овладени видове бягания с различен обем и интензивност и др;

*при скачане*

– скок на дължина с два крака от място, скок в дълбочина, от ниско на високо с два крака, скок на дължина със засилване и др.; в

*игровата двигателна дейност*

се формира проява на желание към екипна игра, себеутвърждаване и преживяване на двигателната дейност като една от формите на изразяване.

По конкретни цели на обучението и възпитанието са :

\*Поставяне основите на хармонично физическо и двигателно развитие.

\*Усъвършенстване на основните естествено – приложни двигателни действия и овладяване на нови двигателни умения и игри със строеви общоразвиващ характер.

\*Комплексно развитие на двигателните способности.

\*Овладяване на достъпни за възрастта знания за значението, терминологията, техническото изпълнение и приложението на физическите упражнения.

\*Възпитаване на нравствени добродетели и волеви черти на характера като условие за пълноценно личностно развитие.

\*Формиране на позитивно отношение към двигателната активност, на умения за групови взаимодействия и насърчаване на генетично заложената у децата „любов към движението“.

Оценката на постигнатите резултати са в пряка зависимост от заложените цели.

### 7. Плуването като една от формите за координационна дейност

Развитието на плуването в света показва тенденции към непрекъснато повишаване на спортните резултати. Високите постижения са резултат на целенасочена учебно – тренировъчна работа от ранна

12

детска възраст до спортна зрелост. Популярността му е свързана най-вече със спортната дейност.

Проследяването на спортния път на най-добрите плувци в света показва, че рекордните им постижения са резултат на непрекъснатата работа в продължение на 10 – 12 години. За да се научи човек да плува, не са необходими никакви специални качества или способности. Този спорт е достъпен за хората от всички възрасти, в това число и за малките ученици. В сравнение с възрастните те много по – бързо усвояват техниката на отделните плувни стилове.

Плуването е средство за закаляване и за повишаване на устойчивостта на организма към различните въздействия на околната среда. Заниманията се провеждат във водна среда при температура, по – ниска от тази на тялото, което спомага за усъвършенстване топлинната му регулация, за активизиране на обмяната на веществата.

Като физическо упражнение плуването подобрява умствената работоспособност, укрепва нервната система, способства за уравнивяване на тормозните и възбудни процеси в кората на главния мозък.

Плувните занимания оказват благотворно влияние върху дихателната система. Хидростатичното налягане върху гръдния кош превръща всяко дихателно движение в „гимнастика“ за белите дробове. Затруднените вдишване и издишване изискват усилена работа от дихателната мускулатура. Тя се укрепва и развива, увеличава се жизнената вместимост на белите дробове, създава се навик за дълбоко и ритмично дишане, който е от голямо значение за човешкия организъм.

Плуването въздейства положително и върху сърдечно – съдовата система. Хоризонталното положение, ритмичното дишане, механичното въздействие на водното налягане върху повърхността на тялото облекчават работата на сърцето и подобряват кръвообращението.

Този спорт допринася твърде много за правилното и хармонично развитие на тялото. Разнообразните плувни упражнения спомагат за отстраняването на различни отклонения в телесната стойка и за коригирането на някои гръбначни изкривявания при подрастващите. Движенията на краката при различните плувни стилове, изпълнявани в бърз темп, в безопорно положение, с непрекъснато преодоляване на водното съпротивление, заздравяват глезенните стави, укрепват и формират ходилата, като ги предпазват от различни деформации и плоскостъпие.

В сравнение с другите видове спорт при плуването отсъстват статичните напрежения за поддържане на положението на тялото, поради което усилията са насочени предимно за предвижването напред. Тези

13

усилия при гребните движения достигат от 12 до 25 кг., което е в кръга на възможностите на подрастващите.

При мускулни усилия децата по – бързо се изморяват, но и процесите на възстановяване протичат по – бързо; скоростта, с която протичат нервно – мускулните процеси при 6-7 годишните деца, достига тази на възрастните; биологичната последователност в развитието на отделните мускулни групи не затруднява овладяването на плувната техника; по – добрата подвижност в ставите дава възможност още в ранна възраст да се усвояват сложните по техника плувни движения.

В заниманията по плуване е необходимо да се спазват някои организационни и методически изисквания:

- дълбочината на водата, където се провежда обучението, трябва да е съобразена с възрастта на децата;

- оптималната температура на водата е 28 -30 градуса С;

- продължителността на заниманието, да е съобразно възрастта;

Всяка група се състои от 10-12 деца. Броят на заниманията е 2 пъти седмично.

Въпросът за правилното дозиране на прилаганите физически упражнения на сухо и във вода е от съществено значение. Като добър показател за това може да служи телесното тегло на децата. След първите занимания е възможно теглото да спадне, но след известно време отново достига нормата си. Обучението по плуване се основава на общите принципи : нагледност, достъпност, системност, активност, трайност.



Еднообразното и монотонно повторение на едно и също упражнение е нежелателно в заниманията. Подборът на децата с перспектива за спортно плуване се извършва въз основа на комплексна оценка от антропометрични, функционални, психологически, педагогически наблюдения. Те се провеждат в продължение на по – дълъг период от време, което дава възможност за изява на потенциалните способности за плувно развитие и своевременно ориентиране на децата към някоя от формите на работа със спортна насоченост.

Върху мястото и условията за провеждане на плувните занимания трябва да се осигурява предварителен и текущ санитарно – хигиенен контрол – системно проверяване здравословното състояние и физическо развитие на децата, провеждане санитарно – просветна работа с всички заангажирани в обучението по плуване, включително и с родителите; да има необходимата медицинска документация и пр. В зависимост от целта и задачите, които се решават, учебният материал

Заниманията по плуване се провеждат под формата на групово занимание -подготвителна, основна и заключителна част. Подготвителната се провежда на сухо-включват се общоразвиващи и специални упражнения за разгриване, обясняват се задачите. Основната част се

14

провежда във водата – разучават се елементите от техниката на плувните стилове, игри, изпълняват се и специални комплекси във водата за развиване на физически качества. Заключителната част се провежда във водата. Изпълняват се различни игри, самостоятелни занимания под наблюдение на преподавателя, учебни скокове.

Физическата подготовка при подрастващите плувци е насочена към развитие на младия организъм, укрепване на здравето и създаване на здрава функционална основа за успешно развитие в областта на плуването.

15

Заключение :

„ Създаването на необходимите условия за системно практикуване на физически упражнения и спорт, както и за издигане на спортния престиж на нацията, е приоритетно направление от социалната политика на държавата и общините” е посочено в Закона за физическото възпитание и спорт./11/. А основната цел е подобряване на здравето и физическото развитие на нацията.

В търсене границите на съдържанието на физическото възпитание Д. Василев посочва, че то е отражение на съдържанието на физическата култура на обществото, т. е . обхваща тези представи, понятия, възгледи, убеждения, умения , навици, теории, които характеризират идеала за физическо съвършенство на човека в обществото. В хода на изпълнението на различни физически упражнения и участието в игри, плуване, туризъм, спортни състезания и др. се развиват не само физическите характеристики на човека, но и неговите психически черти и свойства, емоционална устойчивост, адаптивност, уравновесеност между възбудните и задръжни процеси, паметта, разсъдителността и др. Подобрява се умствената му работоспособност, усвояват се трудови умения и навици, усъвършенстват се морално – волеви качества / упоритост, настойчивост, сдържаност и др./ По данни на актуални изследвания спортуващите деца по – бързо и лесно възприемат по – голяма по обем и равнище на сложност обучителна информация, по-рядко боледуват; участието във физически и закалителни процедури укрепва организма, имунната им система и те по – рядко отсъстват от детската градина или по – големите от училище поради заболяване. Ето защо в разгледаното Образователно направление „ Физическа култура” са включени рационално различни видове гимнастика, физически упражнения, разработени са и се прилагат различни игри, за развитие на морални характеристики в хода на игрите : съпричастност, взаимопомощ, честност, справедливост, толерантност и пр., акцентува се върху редица естетически моменти : ритмичност, хармония, плавност на движенията и пр.

Държавата насърчава развитието на физическото възпитание и спорта, а те от своя страна осъществяват образователни, здравни, социални, културни и възстановителни функции, спазвайки основните принципи, залегнали в Закона за физическото възпитание и спорт. Това е една добра възможност всички граждани, независимо от тяхната възраст да спортуват за здраве и дълголетие.

