УДК 378.037.1 + 378.172

СУБЪЕКТНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

В.Ю. Кокин, В.С. Лешуков

На кафедре ФВиЗ ФБГОУ ВПО НИУ «ЮУрГУ», г. Челябинска в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию студентов реализован гуманистический принцип субъект-субъектных отношений, предполагающий освоение знаний о ценностях, актуализацию отношений к ценностям и деятельность на основе ценностного самоопределения. Показана необходимость создания педагогических условий, активных и интерактивных форм проведения учебных занятий для развития субъектности.

Ключевые слова: субъект, личность, самоопределение, аксиологические ориентиры, ценностные ориентации.

Основной задачей, стоящей перед профессиональным образованием в условиях глобализации, является подготовка следующего поколения специалистов к управлению не просто изменившемся миром, а изменениями, происходящими в этом мире, или изменениями в будущем [2].

Содержанием образовательного процесса должны стать ценностные отношения, под которыми понимается устойчивая избирательная «связь субъекта с объектом окружающего мира, когда этот объект, выступая во всём своём социальном значении, приобретает для субъекта личностный смысл, расценивается как нечто значимое для жизни общества и отдельного человека» [3]. Именно в доминирующих отношениях человек проявляется как личность. Психологическая сторона отношений многогранна и выражается в эмоциях, волевых и интеллектуальных процессах, действиях, мотивах, позициях, жизненных установках личности. Именно поэтому отношения можно рассматривать как интегративный показатель ценностного самоопределения. Самоопределение на нравственные ценности способствует реализации гуманистического потенциала развития человека.

Новая парадигма образования предполагает сделать гуманистические аксиологические ориентиры сущностью бытия, что предопределяет раскрепощение активности человека не только как добросовестного исполнителя поставленных задач, но и как субъекта, принимающего решения, сознательно организующего свою деятельность, определяющего перспективы совершенствования своего образа жизни.

Высшая школа призвана реализовать гуманистический принцип субъект-субъектных отношений, предполагающий освоение знаний о ценностях, актуализацию отношений к ценностям и деятельность на основе ценностного

самоопределения. «Формулу новой педагогики» можно представить как переход от развития индивида к педагогической ценности саморазвития. При этом психологическим механизмом саморазвития личности учащегося становится процесс, состоящий из следующих компонентов: самосознание, самоопределение, самовыражение, самоутверждение, саморегуляция [4].

Педагогический аспект аксиологического образования в общем виде состоит в том, чтобы широкий спектр объективных ценностей культуры современного мира, сделать предметом осознания, переживания как особых потребностей личности, сделать так, чтобы объективные ценности стали субъективно значимыми, устойчивыми жизненными ориентирами личности.

Ценностные ориентации – это достаточно сложные образования. Они состоят из разных уровней и форм взаимодействия общественного и индивидуального в личности, определённых форм взаимодействия внутреннего и внешнего для личности, специфических форм осознания личностью окружающего мира, своего прошлого, настоящего, будущего, а также сущности своего собственного «я».

«Философский энциклопедический словарь» предлагает понимать под ценностными ориентациями важнейшие элементы внутренней структуры личности, закреплённые жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний и ограничивающие значимое, существенное данного человека от незначимого, несущественного.

Духовный мир личности определяется степенью сформированности его ценностных ориентаций – мерой его причастности к обществу, его истории, настоящему, диапазоном его общественных интересов, богатством и разнообразием связей и взаимоотношений с обществом [5].

Многочисленные исследования в психологии характеризуют ценностные ориентации как устойчивые аксиологические компоненты структуры личности, которые могут выступать результатом синтеза, происходящего в процессе жизнедеятельности, в процессе обучения. В ценностных ориентациях личности концентрируется жизненный опыт, накопленный личностью в её индивидуальном развитии. В общей структуре личности ценностные ориентации выполняют роль «стратегической» линии поведения, функции «интегратора» различных форм деятельности человека. В процессе развития каждый индивид выстраивает собственные ориентации, которые отстаивает в жизненных коллизиях. Механизм действия и развития ценностных ориентаций связан с разрешением конфликтов и противоречий в мотивационной сфере личности. В самой общей форме этот механизм выражается в борьбе между долгом и желанием, в борьбе мотивов нравственного и утилитарного порядка.

Таким образом, при внедрении в образовательный педагогический процесс ВПО аксиологических ориентиров необходимо учитывать и анализировать внутренний психологический план деятельности и отношений личности, мотивационную сферу.

Процесс ориентации индивида (студента) на ценности познания, ценности профессии тесно связан с понятием «направленность личности». Направленность личности конструирует её целевые, программные отношения, которые определяются и выражаются в мировоззрении, нравственных убеждениях, мотивах, интересах человека. Направленность обеспечивает иерархическую, устойчивую систему доминирующих мотивов.

Гуманистические тенденции в образовании отразились на содержании дисциплины «Физическая культура». Культурологический подход к её содержанию [1] предусматривает необходимость решения следующих задач:

– естественно-культурных (обеспечивают гармонизацию биологического развития человека);

– социально-культурных (формируют ЗОЖ, мотивационно-ценностные ориентации и качества личности).

Однако, сложившаяся практика показывает, что учебный процесс по физическому воспитанию в вузах, как и прежде, ориентирован, как правило, на достижение студентами нормативного уровня физических кондиций [1] с преобладанием консервативных форм и унифицированных методов, основанных на авторитарной концепции обучения и воспитания. Несформированность аксиологических ориентиров в учебном процессе по физическому воспитанию студентов усиливает их негативное отношение к дисциплине и не стимулирует творческую активность в физкультурно-спортивном самосовершенствовании и самовыражении [6], приводит к искажению идеи гуманизации всего процесса.

Таким образом, состояние физического воспитания в вузах нефизкультурного профиля в настоящее время характеризуется наличием проблемной ситуации: с одной стороны необходимо его модернизировать, с другой – необходимо осознать ценностно-смысловые ориентиры на его преобразование. В основе модернизации должны лежать идеи системности и развития, личностно-ориентированного и деятельностного подходов, оптимизации учебной и внеучебной работы на основе современных психолого-педагогических и психофизиологических [7] теорий обучения, воспитания и развития личности. Эта проблемная ситуация предопределяет необходимость разработки вариативного содержания программ и эффективных механизмов достижения воспитательных и образовательных целей в вузах. Тем более, что программы по физической культуре, разработанные на основе ФГОС ВПО, предполагают наряду с обязательным компонентом и вариативный, который позволяет вузам нефизкультурного профиля и кафедрам физического воспитания самостоятельно проектировать содержание учебного материала и процессуальную сторону физического воспитания. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов, их личные предпочтения, ресурсное обеспечение вузов, традиции развития физической культуры в регионе.

Таким образом, основные принципы перестройки физического воспитания ориентируют на индивидуализацию форм, средств и методов физического совершенствования и самосовершенствования. При этом методический арсенал физического воспитания студентов должен быть существенно обогащён за счёт применения конкретных технологий развития и совершенствования двигательных качеств и способностей, использовании наиболее эффективных подходов и приёмов культурного преобразования двигательного (телесного), психического, интеллектуального и нравственного в личности.

На основании этого в рамках личностно-ориентированного подхода была расширена и внедрена программа по силовой подготовке в учебный процесс по физическому воспитанию в нефизкультурном вузе. Целью этой программы является развитие субъектных свойств личности студента. Субъектность как саморазвитие и самоорганизация реализуется через активное отношение к себе (постановка целей, задач, формирование мотивов и т.д.) к преобразуемому или создаваемому объекту, к другому человеку. Выявление и использование педагогом субъектного опыта студента как целостной характеристики, учёт и анализ внутреннего психологического плана деятельности и отношений личности, мотивационной сферы позволяет выстраивать учебно-тренировочный процесс, отвечающий требованиям личностно-ориентированного взаимодействия.

Неоднородность физического здоровья студентов, необходимость учёта индивидуальных возможностей организма занимающихся и особенностей мотивации (личные предпочтения) к занятиям различными силовыми упражнениями определили целесообразность разработки трёх направлений программы силовой подготовки: разносторонняя силовая подготовка (гармоничное развитие организма, интегральное совершенствование основных силовых качеств), атлетическая гимнастика (направленное развитие всех частей тела), силовая выносливость (развитие способности к продолжительному проявлению силовых качеств). Предложенные направления программы отличались от общепринятых методикой реализации.

Мотивация к занятиям физическими упражнениями определялась в процессе опроса (анкетирование и беседы). Разработанные специальные анкеты и схемы бесед, позволили получить общие и уточняющие сведения (возраст, место проживания, отношение к учёбе в вузе, влияние материального положения на занятия физической культурой и спортом, наличие спортивных разрядов, предыдущий двигательный опыт), выявить личностно-значимые ценностные ориентации в процессе занятий физическими упражнениями, установить направления и основные средства физического совершенствования, определить факторы влияния на занятия физическими упражнениями, выявить объём и формы организации двигательной активности студентов. Формирование мотивации к силовой подготовке тесно связано с выявлением и реализацией предрасположенности с конкретной её направленностью.

Материалы опроса показали, что студенты достаточно хорошо осведомлены о положительном потенциале двигательной активности: 87,2 % опрошенных считают, что занятия физическими упражнениями пригодятся в дальнейшей жизни, 72,3 % – являются наиболее эффективным способом утверждения здорового образа жизни, 54,2 % – обеспечивают телесное и психическое совершенствование, 53,6% – дисциплинируют, дают возможность вести рациональный (здоровый) образ жизни. Однако знания студентов явно не совпадают с реальными занятиями физическими упражнениями. Систематически занимаются физической культурой и спортом 31,2 %, активно участвуют в спортивных мероприятиях – 5,4 %.

Двигательная активность большинства (62,4 %) опрошенных составляет 2–3 часа в неделю, что практически совпадает в среднем с объёмом учебных занятий. К числу наиболее популярных видов спорта студенты относят: плавание (47,5 %), спортивные игры (51,4 %), единоборства, в том числе и восточные (20,7 %). К числу популярных относится и атлетическая гимнастика (20,3 % опрошенных).

Опрос показал, что 62,2 % студентов до поступления в вуз никогда ранее не занималось силовыми видами спорта, 24,3 % имели небольшой (до 6 месяцев) стаж занятий силовыми упражнениями и только 14,0 % студентов систематически посещали специализированные залы и хотели бы продолжить данные занятия.

На начальном этапе обучения у студентов преобладали установки на получение зачёта – 64,3 %, улучшение телосложения 52,3 %, желание стать сильнее 31,7 %, приятное времяпрепровождение и общение со сверстниками 29,5 %. Менее значимыми и более отдалёнными перспективами являются: удовлетворение от процесса и результатов занятий силовыми физическими упражнениями (22,9 %), укрепление здоровья (18,3 %), лидерство (14,7 %), социальный престиж и уважение (8,1 %) и конкурентоспособность (3,1 %).

При реализации программ силовой подготовки разной направленности педагогический процесс по физическому воспитанию был основан на личностно-ориентированном взаимодействии преподавателя и студента с использованием дифференцированного и индивидуального подходов в дозировании физической нагрузки.

Индивидуализация осуществлялась через сознательный и самостоятельный выбор программ силовой подготовки; акцентированное воздействие на двигательные качества и способности, определяемое содержанием конкретных программ; устранение диспропорции (развитии отстающих двигательных качеств и способностей) в физической подготовленности; индивидуальное дозирование задаваемых нагрузок с учётом реального уровня подготовленности и текущего состояния.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО, удельный вес учебных занятий, проводимых в интерактивных формах, в нашей программе составлял

более 20 % от всех аудиторных занятий. Специфика выполнения силовых упражнений всегда предполагает физическую работу в малых группах с целью оказание помощи в сетах, выполняемых «до отказа» и страховку одного занимающегося другим от травм и повреждений. Взаимодействуя друг с другом при выполнении того или иного упражнения студенты (вольно или невольно) создают ситуации взаимопомощи, в которых происходит взаимопереживание, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность результатами коллективной работы. Здесь же присутствуют элементы взаимообучения при разборе ситуаций опровержения и ситуаций выбора. Такие ситуации отражают не только практическую проблему, но, и актуализируют определённый комплекс знаний, умений и навыков, который необходимо усвоить при решении данной проблемы. В результате такого взаимодействия студент выстраивает своё субъектное пространство, в котором ощущает целостный и осознанный образ себя. Здесь он индентифицирует себя с окружающим его социумом и может проявить свои возможности.

Оказываясь постоянно, то в роли учителя, то в роли ученика, студенты совершенствуют организаторские навыки и формируют лидерские качества, что, несомненно, скажется на их дальнейшей профессиональной деятельности и поможет стать более конкурентоспособными на рынке труда. Каждый мезоцикл учебно-тренировочного процесса заканчивается тестированием методических знаний, двигательных умений и навыков, а также физической и функциональной подготовленности. Сравнивая и анализируя свои показатели с показателями других занимающихся (масса тела, рост, объёмы мышц, силовые показатели, ЧСС, ЖЕЛ и др.), студенты оценивают динамику изменений своих показателей за прошедший период, выстраивают перспективные линии (ближние, дальние), алгоритм их достижения (план). Возникающие ситуации успеха при использовании дифференцированного и индивидуального подходов в дозировании физической нагрузки способствуют самоутверждению и самопознанию в образовательной области «Физическая культура». Адекватные физические нагрузки силовой направленности позволяют позиционировать себя в учебных группах как хорошо подготовленного функционально и физически (спортсмена) и участвовать в соревнованиях различного масштаба по силовым видам в качестве участника или судьи.

Значительная часть учебного материала силовой направленности изучается с использованием активных методов обучения: «контекстного» и «на основе опыта» на принципах индивидуализации, гибкости и элективности. Социально-контекстное физкультурное образование представлено в форме ролево-игрового проектирования в различных ситуациях социального взаимодействия студентов. Моделирование ролевого поведения основано как на ЗУНах, так и на социально-личностных характеристиках, сформированных у студентов к 18–20 годам, соответственно их жизненного опыта.

Проектируя ситуации жизнедеятельности в физкультурном образовательном пространстве в контексте социального взаимодействия, студенты

учатся позиционировать себя. Обучение «на основе опыта» связано с решением проблемных ситуаций (преднамеренных и непреднамеренных), возникающих в процессе изучения тем.

Выполнение разнонаправленных программ силовой подготовки сопряжённых с методикой их индивидуальной реализации в рамках личностно-ориентированного подхода обеспечило следующие сдвиги в физической подготовленности и мотивации студентов в течение учебного года (сентябрь–июнь).

Темпы прироста уровня физической подготовленности возросли: в упражнениях, требующих проявления силы в среднем на 40,3 % по сравнению с контрольной группой, где учебно-тренировочный процесс проводился без учёта личностно-ориентированного подхода, в упражнениях требующих проявления силовой выносливости – на 37,8 %, в упражнениях на быстроту – на 30,2 %, на общую выносливость – на 17,3 %.

В процессе силовой подготовки у студентов всех опытных групп претерпела определённые изменения мотивация к физическому совершенствованию и самосовершенствованию.

Во всех группах приоритет был отдан установке на улучшение, формирование атлетического телосложения (31,2–40,0 % занимающихся); второй по значимости стала установка «стать сильнее» (18,7–22,0 % студентов). Третьей–четвёртой были установки «улучшение здоровья», «подготовка и участие в соревнованиях».

Мотивация студентов приобрела более конкретную направленность, связанную с укреплением здоровья, физическим совершенствованием и самосовершенствованием средствами силовой подготовки (формирование атлетического телосложения, повышение уровня развития силовых качеств) и демонстрацией своих возможностей (участие в соревнованиях).

Реализация личностных ценностных ориентаций на совершенствование и самосовершенствование силовыми упражнениями различной направленности, используемыми в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями организма студентов позволила:

– повысить интерес к занятиям по физическому воспитанию, что положительно отразилось на посещаемости учебных занятий по физической культуре;

– повысить уровень физической и функциональной подготовленности;

– изменить направленность мотивации студентов на более конкретную, социально-значимую, связанную с укреплением здоровья, физическим совершенствованием и самосовершенствованием для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– сформировать и присвоить общекультурные компетенции, которыми должен обладать выпускник по завершении изучения дисциплины «Физическая культура».

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физ. культ.: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 27–32.

2. Кирьякова, А.В. Университеты в современном мире: аксиологический ресурс развития: учебн. пособ. для преп. высших уч. зав / А.В. Кирьякова, Л.В. Мосиенко, Т.А. Ольховая. – Оренбург: ОГУ, 2010. – 374 с.

3. Воронина, А.М. Ценности: проблемы образования: автореф. дис. … канд. филос. наук / А.М. Воронина. – М.,1994. – 17 с.

4. Третьяков, П.И. Технология модульного обучения в школе: Практико-ориентированная монография / П.И. Третьяков, И.Б. Сенновский. – М.: Новая школа, 1997. – 352 с.

5. Саарнийт, Ю.Р. Проблемы измерения социально-психологической структуры ценностных ориентаций: автореф. дис. … канд. псих. наук / Ю.Р. Саарнийт. – М., 1982.

6. Лотоненко, А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодёжи / А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 21–24.

7. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский, под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 479 с.