

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Рассматриваются проблемы модернизации системы физического воспитания в вузах нефизкультурного профиля на основе применения образовательных технологий личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности.

Преобразования в начале 90-х гг. XX в. и вступление России в рыночные отношения изменили социокультурную ситуацию в различных сферах жизнедеятельности. Не обошел стороной этот процесс и систему высшего образования. В обострившейся конкурентной борьбе на рынке образовательных услуг, когда главным критерием выступает качество образования, существенно возросли требования к профессиональной подготовке, а опосредованно – и к физическому воспитанию будущих специалистов. Традиционно сложившаяся система физического воспитания в вузах нефизкультурного профиля не отвечает современным требованиям.

Либерализация социокультурных процессов в обществе привела к отрицанию устоявшихся физкультурно-спортивных традиций в вузе и к формированию новых направлений двигательной активности, которые оптимально соответствуют стилю жизни студенческой молодежи, социально-психологическому и морфофункциональному статусу, особенностям ее ментальности. Это требует отказа от авторитарных методов учебного процесса и обращения к личности студента, его интересам и потребностям в сфере физкультурно-спортивной деятельности [4].

Демократизация и гуманизация системы физического воспитания в вузах позволила выдвинуть в качестве базовой новую целевую задачу – формирование физической культуры личности. Для ее успешной реализации необходимо освободить физкультурно-спортивную деятельность от тотальной унификации и стандартизации, использовать вариативность учебного процесса на основе применения современных педагогических физкультурно-образовательных технологий [5].

Регламентирующий характер учебных занятий по физическому воспитанию (ориентация на общефизическую подготовку), не позволяющий учитывать физкультурно-спортивные интересы и потребности занимающихся, привел к снижению двигательной активности студентов. Как следствие, около 40 % студентов Томского госуниверситета, опрошенных в 1990 – 1992 гг., определили свое отношение к занятиям физическими упражнениями как негативное. Кроме того, в период с 1985 по 1992 г. количественный показатель студентов-первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе (имеющих хронические заболевания), по данным медицинских обследований, значительно возрос (с 11 до 23 %) по сравнению с предшествующим периодом (1977–1985 гг.).

Тестирование уровня общей физической подготовленности первокурсников показало, что результаты контрольных испытаний, характеризующие развитие основных двигательных-мышечных качеств, по всем тестам существенно ниже нормативов Примерной программы по дисциплине «Физическая культура» (М., 2000). На оценку «отлично» нормативы выполнили лишь 15 % первокурсников, 37 % вообще не справились с нормативами.

По мнению экспертов (тренеры, преподаватели, инструкторы по физической культуре) и в соответствии с рекомендациями учебной программы вузов (раздел «Контрольные нормативы») уровень развития скоростно-силовых качеств, гибкости и силы оценивался как средний, быстроты – ниже среднего, а выносливости – как низкий.

Посещаемость академических занятий по физическому воспитанию в ТГУ до 1992 г. отмечалась на уровне 75 и 85 % у мужчин и женщин соответственно. В специальной медицинской группе этот показатель был еще ниже и составлял в среднем около 66 % у мужчин и 70 % у женщин.

Учитывая сложившуюся неблагоприятную ситуацию, в начале 1990-х гг. на кафедре физического воспитания и спорта ТГУ была разработана новая учебная программа на основе использования технологических инноваций. На рис. 1 представлена трехкомпонентная технологическая модель физического совершенствования (спортивно-видовые, общеразвивающие и оздоровительные технологии), построенная на принципах личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности.

Введенное нами рабочее понятие «личностно-ориентированное содержание» означает цели, задачи, формы и методы физкультурно-спортивной деятельности, максимально ориентированные на интересы и потребности личности студента.

Основополагающим принципом методологического обеспечения физкультурно-образовательного процесса является принцип спортизации (процесс интеграции технологий, правил, принципов спортивной тренировки, направленный на решение задач физического воспитания независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся) [1].

Учебные программы, разработанные на основе технологической модели, предполагают относительно свободный выбор вида двигательной активности и обеспечивают реализацию дифференцированного и индивидуализированного подходов к занимающимся с учетом физкультурно-спортивных интересов, состояния здоровья, уровней общей и специальной физической подготовленности, мотивационных устремлений к двигательной активности и отсутствия таковых [2].

На наш взгляд, это один из реальных механизмов решения проблемы оптимизации двигательной активности студентов, который охватывает физкультурно-спортивную деятельность практически весь контингент студенческой молодежи. Личностно-ориентированное содержание предложенной нами педагогической системы физического воспитания студентов, характеризующее ее инновационную сущность и социокультурную значимость, раскрывается в следующих принципах реализации образовательной технологии, определяющих направленность физкультурно-спортивной деятельности:

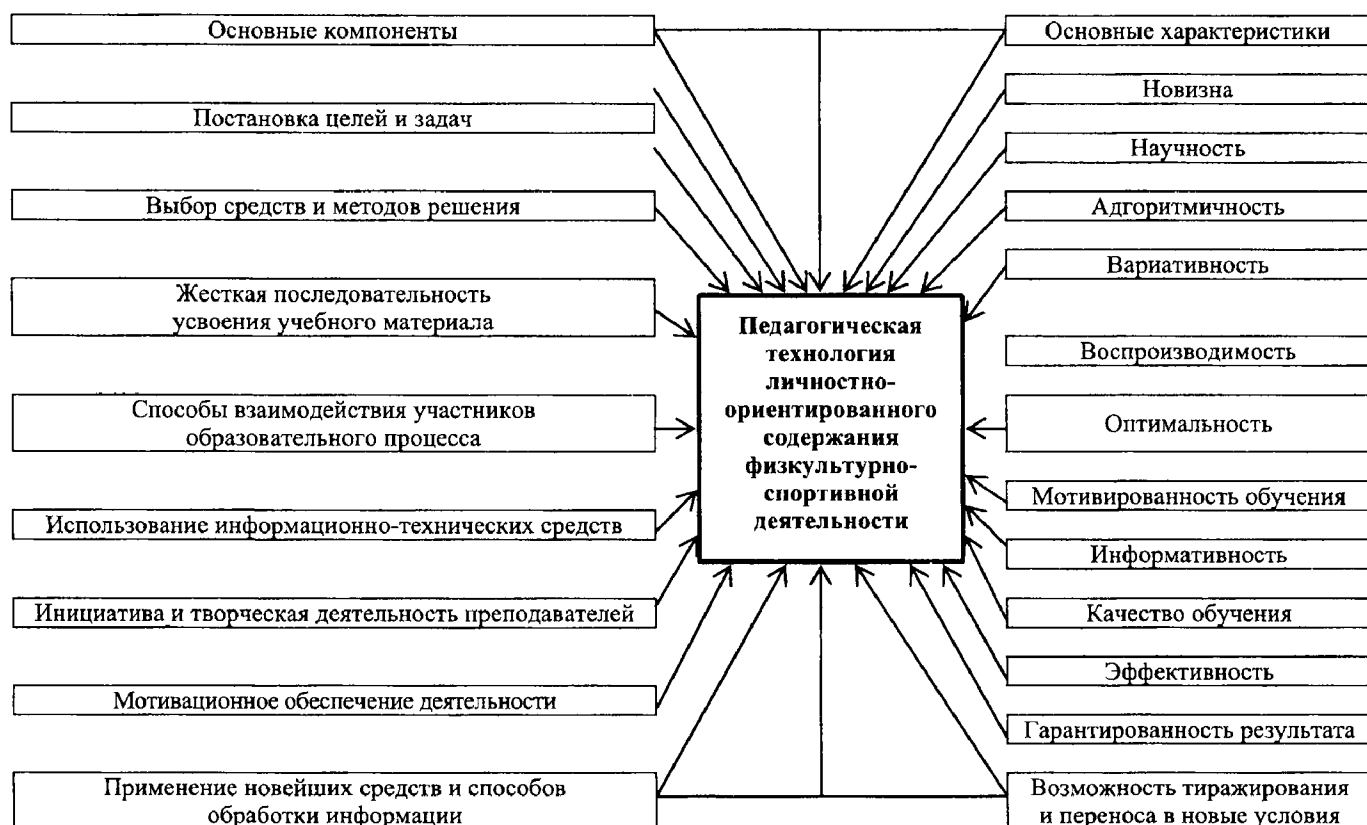


Рис. 1. Схема модели личностно-ориентированной технологии формирования физической культуры студентов

- свободный выбор вида двигательной активности;
- организация тренирующих воздействий;
- оптимальность физических нагрузок;
- формирование учебно-тренировочных групп с учетом личностных характеристик, физической подготовленности, мотиваций и интересов каждого студента;
- целостность и интегративность содержания (динамическое сочетание теории, методики и практики) физкультурно-спортивной деятельности;
- преемственность регламентированных и самостоятельных форм занятий;
- диагностика физкультурно-образовательного процесса и его коррекция по результатам мониторинга;
- отказ от нормативного подхода;
- выбор объема и интенсивности двигательной активности в качестве нового критерия эффективности педагогического процесса;
- успех как стимул формирования мотивов познавательной и двигательной деятельности студентов [6].

В связи с принятием новой концепции физического воспитания были соответствующим образом скорректированы основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- оптимизация уровня физической подготовленности с ориентацией на будущую профессиональную деятельность;
- формирование у студентов здорового стиля жизни;
- освоение студентами знаний, умений по основам теории, методики и практической организации физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование потребностно-мотивационной сферы к регулярным занятиям физическими упражнениями в течение всего периода обучения в вузе.

Первый компонент предложенной модели организации учебного процесса по физическому воспитанию

включает 6 вариантов спортивно-видовых технологий (баскетбол, боди-билдинг, волейбол, ритмическая гимнастика, плавание, шахматы). Перечисленные виды включены в учебный процесс по результатам социологических исследований как наиболее популярные в студенческой среде. Основание для зачисления в группы физического совершенствования по указанным специализациям – принадлежность к основной медицинской группе и соответствующий уровень общей физической и спортивно-технической подготовленности.

Основная цель данного направления учебного процесса – совершенствование в избранном виде спорта и физической культуры, выполнение спортивных разрядов.

Второй компонент модели предполагает использование технологий общеразвивающей направленности (традиционно сложившаяся система физического воспитания в вузах). В учебные группы зачисляются студенты подготовительной медицинской группы, студенты, не прошедшие конкурсного отбора в физкультурные специализации, а также студенты, имеющие в качестве основного мотива получение зачета по физическому воспитанию. Основная цель этого направления – применение разнообразных средств и методов физического воспитания для оптимального развития основных физических качеств и формирования мотивационно-ценностных установок на регулярные занятия физической культурой.

Третий компонент педагогической модели – оздоровительные технологии, предусматривающие 5 направлений двигательной активности рекреационного и реабилитационного содержания, учитывающие характер заболевания [сердечно-сосудистые (1-я подгруппа), органов дыхания (2-я подгруппа), внутренних органов (3-я подгруппа), функциональные нарушения осанки (4-я подгруппа), миопия (5-я подгруппа)] и уровень физической подготовленности. Основная цель направления – приме-

нение адекватной психофизическим возможностям занимающихся двигательной-мышечной нагрузки для повышения физической подготовленности, стабилизации функциональных параметров организма, замедления прогрессирования основного заболевания, формирования позитивных мотиваций к двигательной активности [3].

Предлагаемая нами программа по дисциплине «Физическая культура» рассчитана на 3-летний период (объем 408 часов). Распределение физической нагрузки по курсам осуществляется следующим образом: 140 часов – 1-й курс; 136 часов – 2-й курс; 132 часа – 3-й курс (примерная программа предполагает 4-летний период обязательных занятий, 3-му и 4-му курсам отводится по 66 часов в год). Около 65 % аудиторного времени уделяется физическим упражнениям по учебным программам физкультурных специализаций, 24 % времени – занятиям легкой атлетикой и ОФП, 11 % времени – лыжной подготовке. Занятия легкой атлетикой, ОФП и лыжной подготовкой используются в качестве дополнения к основной физической нагрузке осенью и весной (16 недель) и в зимний период (5 недель) и направлены в основном на развитие выносливости и тестирование уровня общей физической подготовленности.

Освоение теоретического раздела учебной программы осуществляется в процессе практических занятий (от 2 до 10 минут в подготовительной либо заключительной частях урока). В конце каждого учебного года студенты представляют рефераты на одну из тем, отражающих объем знаний по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

К основным чертам практического раздела описываемой программы можно отнести следующие:

– ежегодные социологические обследования первокурсников (выявление физкультурно-спортивных интересов, соматотипических и физиологических особенностей, демографических и социально-психологических характеристик и т.д.);

– тестирование уровня общей физической подготовленности по 5 основным двигательным качествам (скоростно-силовые, гибкость, сила, быстрота и выносливость), которое осуществляется ежегодно в течение 3 лет обязательного курса физического воспитания в сентябре и в мае; эффективность учебно-тренировочного процесса определяется по величине сдвига показателей в развитии каждого из перечисленных двигательных качеств;

– тестирование уровня специальной физической подготовленности (3 теста, отражающих динамику подготовленности занимающихся в избранных физкультурных специализациях) ежегодно в декабре и апреле;

– тестирование функционального состояния (1 раз в год) для определения влияния предлагаемой физической нагрузки на состояние вегетативной, двигательной-мышечной и сенсомоторной функций занимающихся.

Информация, полученная в результате тестирования, переводится в электронный формат и обрабатывается методами вариационной статистики с использованием пакетов прикладных программ.

Главным технологическим компонентом построения учебного процесса по всем направлениям двигательной активности является строгая последовательность (этапы) усвоения учебного материала. В качестве примера приведем образец построения учебного процесса на специализации «волейбол».

Последовательность (этапы) усвоения учебного материала

1-й этап (1 сентября – 10 октября, стадион ТГУ). ОФП, легкая атлетика, подвижные игры, футбол, контрольное тестирование уровня общей физической подготовленности и функционального состояния. Конкурсный отбор на специализацию «волейбол».

2-й этап (11 октября – 20 декабря, игровой зал, фитнес-зал, бассейн). Занятия на специализации в соответствии с учебным планом. Обучение плаванию.

3-й этап (4 февраля – 12 марта, лыжный стадион ТГУ). Лыжная подготовка.

4-й этап (13 марта – 30 апреля, игровой зал, фитнес-зал). Занятия на специализации. Реализация задач в зависимости от курса обучения. Контрольное тестирование уровня специальной физической подготовленности.

5-й этап (3 – 29 мая, стадион ТГУ). ОФП, легкая атлетика, футбол, подвижные игры, контрольное тестирование уровня общей физической подготовленности и функционального состояния.

6-й этап (30 мая – 2 июня, аудитории КФВ). Зачет по теоретическому разделу учебной программы, защита курсовых работ.

Для оценки эффективности новой учебной программы в реализации основных задач физического воспитания на кафедре физического воспитания и спорта ТГУ организован и проведен педагогический эксперимент (1992 – 2002 гг.).

Оценивая влияние учебного процесса на развитие основных физических качеств в целом, можно констатировать, что разработанные физкультурно-образовательные технологии личностно-ориентированного содержания в неравной степени влияют на динамику общей физической подготовленности студентов. В группах студентов, занимающихся по программам спортивно-видовых и общеразвивающих технологий использование физических упражнений оказалось эффективным средством в развитии скоростно-силовых качеств (табл. 1), гибкости и силы как у мужчин, так и у женщин. Менее эффективным оказалось их влияние на развитие быстроты и выносливости (табл. 2).

Поскольку для развития быстроты и особенно выносливости 4 ч в неделю занятий избранными направлениями двигательной активности недостаточно, в программе занятий с использованием физкультурно-образовательных технологий были предусмотрены специальные разделы, ориентированные на совершенствование отстающих в развитии физических качеств.

Анализируя результаты тестирования развития специальных качеств, необходимо отметить, что в течение всего периода эксперимента на всех физкультурных специализациях и по всем показателям были достигнуты достоверные сдвиги (в качестве примера приведем показатели уровня специальной физической подготовленности студентов, занимавшихся на отделениях ритмической гимнастики и баскетбола, рис. 2, 3).

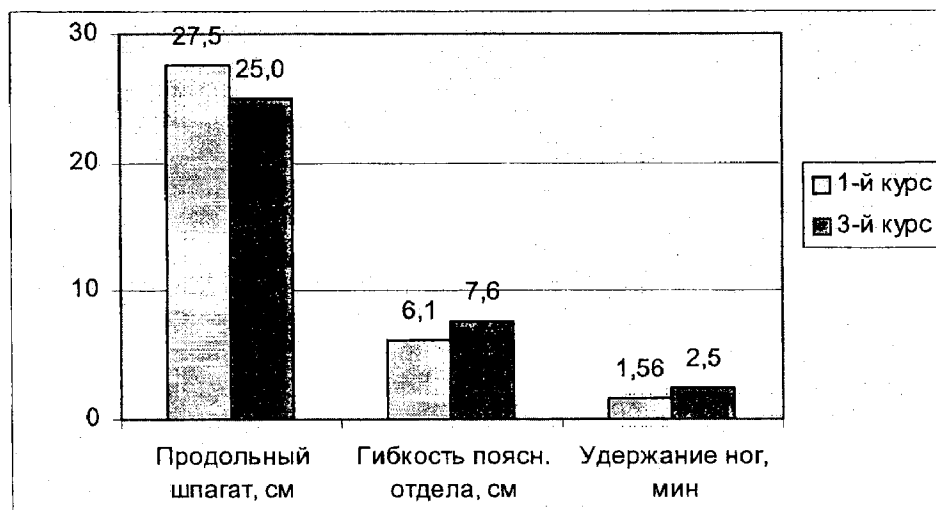


Рис. 2. Показатели уровня специальной физической подготовленности студентов, занимавшихся на отделении «ритмическая гимнастика»

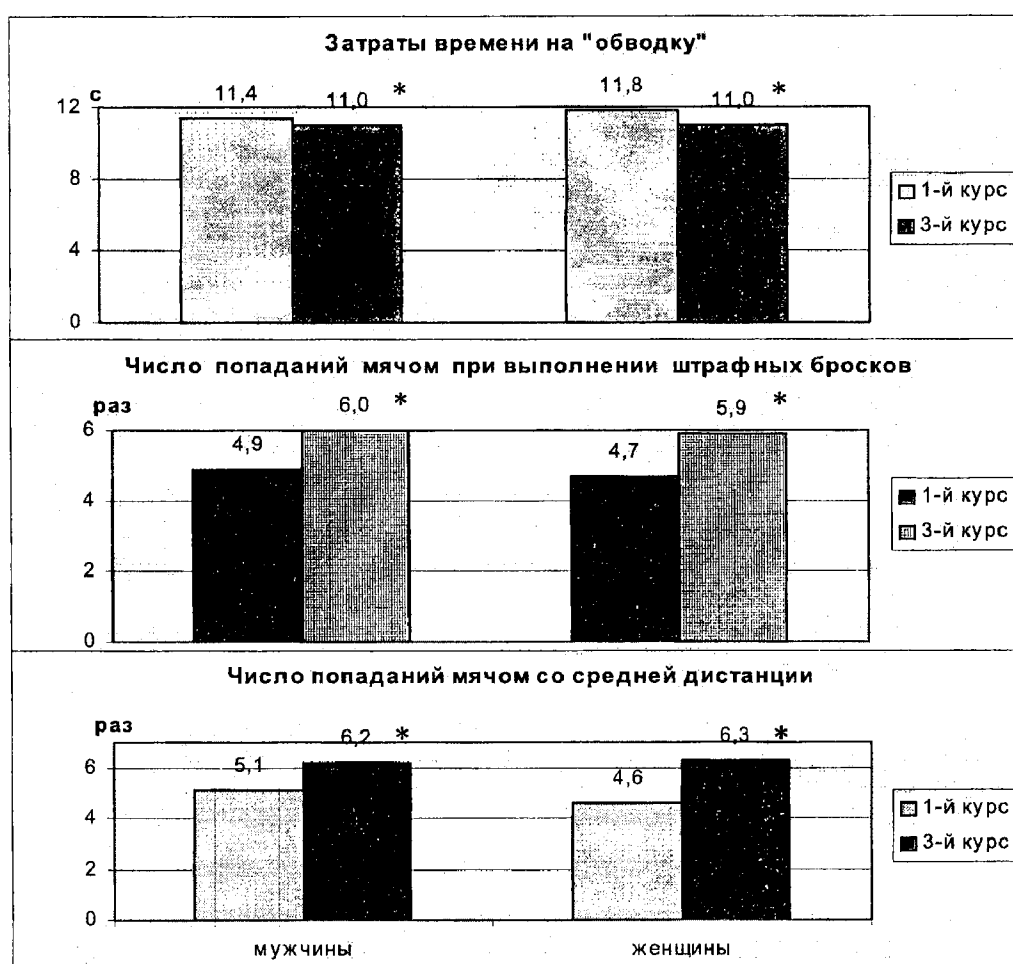


Рис. 3. Показатели уровня специальной физической подготовленности студентов, занимающихся на отделении «баскетбол»

Мотивационные предпочтения студентов в области занятий физической культурой составляли важнейший критерий при разработке новой учебной программы. Анализируя их, мы выяснили, что боди-билдинг в этом рейтинге занимает одно из первых мест. Для мужчин ведущим мотивом является развитие физической силы (89,2 % опрошенных). Среди женщин 42,3 % опрошенных хотели бы с помощью занятий с отягощениями уменьшить количество жировых отложений, иметь красивую женственную фигуру, 31,8 % – увеличить мы-

шечную массу и иметь красивую спортивную фигуру, 10,1 % – повысить функциональные возможности организма. Лишь 15,8 % из числа опрошенных посещали отделение боди-билдинга с целью получения зачета по физическому воспитанию.

Аналогичная структура мотивации характерна для студенток, выбравших специализацию «ритмическая гимнастика». Но здесь наряду с развитием внешних данных отмечается также престижность данного направления физической культуры.

Студенты, которые выбирают игровые виды спорта (волейбол, баскетбол), в числе мотивов выбора называют формирование физических способностей, а также интерес к игровым видам спорта и развитие навыков игровой деятельности, которая может пригодиться им в будущем. Мотивы развития специальных навыков преобладают и в группах студентов, выбравших специализацию «плавание».

На отделении общеподготовительной подготовки преимущественно занимались студенты, которые не были приняты в основные группы по состоянию здоровья либо по уровню физической подготовленности. Однако определенная часть студентов выбирала данное направление в силу отсутствия интереса к физической культуре, имея в качестве основной мотивации получение зачета.

Основной мотивацией студентов, занимавшихся шахматами, было формирование специальных навыков игровой деятельности и выполнение спортивных разрядов.

Определенным критерием, эффективности программы являются данные о посещаемости учебных занятий, а также о степени вовлеченности студентов в физкультурно-спортивную деятельность сверх учебной программы.

Благодаря использованию экспериментальных технологий, показатель посещаемости академических занятий по всем направлениям двигательной активности увеличился с 75 до 92%.

Устойчивость сформированных мотивационных устремлений к занятиям физической культурой после окончания обязательного курса физического воспитания характеризуется степенью вовлеченности студентов в физкультурно-спортивную деятельность на 4–5-м курсах обучения (42% студентов на 4-м курсе, около 30% – на 5-м).

Таким образом, структура мотивационных устремлений является важным компонентом физической культуры человека и во многом определяет степень его вовлеченности в занятия физическими упражнениями.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что новая учебная программа позволяет осуществлять коррекцию мотивационной сферы. У большинства студентов к 3-му курсу возрастает число мотивов (1–2 – на 1-м курсе, 5–6 – на 3-м). Установлена взаимосвязь физкультурно-спортивных и учебно-профессиональных мотивов.

В целом у студентов, занимавшихся по новой учебной программе, помимо позитивных сдвигов в показателях физического развития отмечается положительная динамика уровня здоровья и функциональных характеристик организма (прежде всего сердечно-сосудистой системы, табл. 3). Эта динамика, разумеется, не выглядит ошеломляюще, но другого мы и не ожидали, поскольку к обучению по программе физкультурных специализаций допускаются студенты основной медицинской группы.

Таблица 3

Антропометрические и физиологические показатели студентов, посещавших занятия по физической культуре по трехлетнему учебному плану ($\bar{X} \pm m$)

№ п/п	Показатели		На 1-м курсе		На 3-м курсе		Величина сдвига	
			Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
1	Рост (см)		176±1,7	165,2±1,2	178,0±1,8	166,9±1,3	2,0±0,8*	1,7±0,6*
2	Вес (кг)		69,2±1,1	57,0±1,0	73,5±1,2	58,9±1,1	4,3±0,6*	2,9±0,5*
3	Росто-весовой индекс		0,91±0,02	0,87±0,01	0,94±0,02	0,88±0,02	0,03±0,01	0,01±0,01
4	Объем грудной клетки (см)	Вдох	92,4±1,4	85,2±1,3	96,9±1,5	89,5±1,4	4,5±0,7*	4,3±0,6*
		Выдох	85,0±1,2	79,3±1,0	87,5±1,3	81,5±1,2	2,5±0,6*	2,2±0,5*
		разница	7,4±0,6	4,9±0,4	9,4±0,7	8,0±0,6	2,0±0,3*	3,1±0,3*
5	Жизненная емкость легких (л)		4,0±0,2	2,9±0,1	4,3±0,2	3,1±0,2	0,3±0,1*	0,2±0,1*
7	Артериальное давление (мм рт.ст.)	систолическое	116,9±1,7	109,3±1,3	120,4±1,8	110,5±1,4	3,5±1,7	1,2±1,3
		диастолическое	64,2±0,8	64,4±0,9	66,2±1,1	65,9±0,9	2,0±1,4	1,5±0,9
8	Частота сердечных сокращений (уд./мин)	в покое	61,3±1,1	70,5±1,3	62,2±1,2	72,1±1,4	0,9±0,6	1,6±1,4
		После степ-теста	99,4±1,4	105,2±2,0	96,8±1,3	102,7±1,8	-2,6±0,8*	-2,5±0,9*
9	Температура тела (°C)		36,7±0,1	36,7±0,1	36,8±0,1	36,8±0,1	0,1±0,1	0,1±0,1
10	Время реакции (мс)	на свет	214±6	229±8	210±4	220±7	-4±2*	-9±4*
		на звук	191±5	201±6	190±5	196±5	-1±3	-5±2*

* Обозначение статистически значимых ($p < 0,05$) величин сдвига показателей.

В учебных программах каждой из 5 подгрупп студентов специальной медицинской группы использовался весь спектр физических упражнений, особенность которых заключалась в том, что они были подобраны с учетом характера заболевания и уровня физической подготовленности.

Для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (1-я подгруппа) предлагались разнообразные варианты упражнений в зале, бассейне и на свежем воздухе. Занятия строились с преобладанием циклических движений (ходьба в сочетании с бегом, плавание, дыхательные упражнения, комплексы упражнений из программ по аэробике, шейпингу, степ-аэробике и т.д.).

Программа включала и обязательные комплексы упражнений с отягощениями (не более 10 % нагрузки в основной части урока).

Студенты с заболеваниями органов дыхания (2-я подгруппа) занимались в основном в спортивных залах и бассейне (до 80 % учебной нагрузки) и лишь непродолжительное время (весной и осенью) – на свежем воздухе. Занятия включали ходьбу, бег, эстафеты, упражнения с гимнастическими палками, гантелями, танцевальные упражнения, элементы из программ степ-аэробики и калланетики. В процессе занятий особое внимание обращали на правильное дыхание (с акцентом на выдох). Для страдающих бронхиальной астмой

и бронхитом нами разработано 3 специальных комплекса дыхательной гимнастики.

Студенты, страдающие сколиозами и остеохондрозами (3-я подгруппа), выполняли специальные комплексы упражнений для нормализации дефектов осанки и их предупреждения. Основной целью занятий было развитие и укрепление мышц туловища (формирование мышечного корсета), фиксирующих позвоночник в правильном положении. Основная часть учебной нагрузки выполнялась в положении сидя, полулежа и лежа; применялись также упражнения с резиновыми бинтами, гимнастическими палками, отягощениями и на тренажерных устройствах.

Занятия в 4-й подгруппе (заболевания органов пищеварения и внутренних органов) включали ходьбу, беговые упражнения в невысоком темпе, спортивные подвижные игры, плавание, ходьбу на лыжах, дыхательные упражнения и т.д.; в ограниченном количестве – упражнения, выполнение которых сопровождается сотрясением организма и резкими движениями (прыжки, подскоки, ускорения и др.). Из программы занятий студентов, страдающих заболеваниями почек и мочевыводящих путей, исключали упражнения, вызывающие переохлаждения (занятия на свежем воздухе в холодную погоду, занятия в бассейне и т.д.).

Программа занятий со студентами, страдающими миопией (5-я подгруппа), включала практически весь спектр физических упражнений, используемых на отделении специальной медицинской группы. Отдельная группа была сформирована из студентов, у которых наблюдалась прогрессирующая форма миопии (более

минус 5 диоптрий). Для них была разработана специальная программа, исключая применение упражнений с отягощениями, прыжков, ускорений.

Объем и интенсивность физической нагрузки во всех подгруппах – от небольшой до умеренной.

Анализ динамики физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (мужчин и женщин) за период эксперимента показал, что результаты, полученные после каждого 3-летнего цикла, неоднозначны: в 83 % случаев зафиксирован достоверный прирост показателей ($p < 0,05$), в основном в развитии скоростно-силовых качеств и силы. Менее убедительными оказались результаты в развитии гибкости.

Использование оздоровительных технологий в учебном процессе способствовало улучшению показателей посещаемости занятий по физическому воспитанию (у мужчин на 1-м курсе – 66, на 3-м – 86 %; у женщин – 70 и 88 % соответственно).

Разработанная нами учебная программа с использованием физкультурно-образовательных технологий показала более высокую эффективность (в сравнении с традиционно сложившейся системой) реализации основных задач физического воспитания в вузе. Главный ее итог – позитивные сдвиги в формировании потребностно-мотивационной сферы студентов. Она является реальным механизмом организации процесса непрерывного физического совершенствования студентов и позволяет на практике совершить переход от обязательного курса физического воспитания к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на принципах самовоспитания и самосовершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. 1993. №4. С.21–23.
2. Григорьев В.И. Физкультурно-педагогическая технология управления физическим воспитанием студентов вузов // Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в вузах спортивного профиля: Материалы докладов 4-й Межвузовской научно-практической конференции. Чайковский, 1998. С. 24–26.
3. Дубровский В.М. Лечебная физическая культура: Учебник для вузов. М.: Владос, 1998. 608 с.
4. Лубышева Л.И. Концепции формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК, 1992. 123 с.
5. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Современные исследования в области спортивной науки: Материалы Международной конференции. СПб.: НИИФК, 1994. С. 57–59.
6. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. Томск: Томский государственный университет, 2003. 194 с.

Статья поступила в научно-редакционный совет журнала 20 августа 2004 г.