

УДК 796.1

DOI 10.14526/01_1111_39

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Оплетин А. А. – кандидат педагогических наук, доцент
Пермский национально исследовательский политехнический
университет (ПНИПУ),
г. Пермь*

PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PERSONALITY SELF- DEVELOPMENT COMPETENCY FORMATION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

*Opletin A. A. – candidate of pedagogics, associate professor
Perm National Research Polytechnic University
(PNRPU),
Perm*

e-mail: opletin.a@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, программа саморазвития личности, педагогическая технология, физкультурно-спортивные компетенции, компетенция саморазвития.

Аннотация. Модернизация образования в России затронула в первую очередь целевую установку на формирование результата образовательного процесса вузов. Выпуск специалистов с высшим образованием предполагает высокую степень профессиональной направленности студентов на основе качественной профессиональной подготовки.

Социально-экономические преобразования последнего десятилетия в Российской Федерации привели к переосмыслению роли и функций физической культуры студентов, способствующей формированию человеческого потенциала студенческой молодежи. Функции физической культуры в новых условиях выходят за традиционные рамки формирования физических качеств и обучения двигательным действиям, становясь социальным фактором воспроизводства одного из элементов производительных сил трудовых ресурсов.

Физическое воспитание студентов вузов должно осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессиональных компетенций.

Материал. В статье представлена разработанная нами педагогическая система, экспериментальная программа и технология её реализации по саморазвитию личности средствами физической культуры.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы,

Результаты: У студентов нормализовались психические состояния тревоги, депрессии; к концу эксперимента произошли достоверные изменения показателей, которые характеризуют уровень развития общей выносливости, статической выносливости мышц спины, силовой выносливости мышц брюшного пресса, верхнего плечевого пояса; повысился уровень коммуникативных и организаторских способностей, способности к самоуправлению своей личностью. Показатели сформированности физкультурно-спортивных компетенций и компетенции саморазвития оказались достоверно значимыми.

Заключение. Согласно проведённому эксперименту и полученным экспериментальным данным экспериментальная программа и технология её реализации успешно формируют компетенцию саморазвития, физкультурно-спортивные компетенции и является платформой для самореализации личности в избранной профессии и социализации личности в обществе, способствуют саморазвивающей активности, творческой деятельности студентов, повышению интереса к себе и веры в свои силы. На основании сформированных предметных компетенций студентами разрабатывается индивидуальная программа, направленная на укрепление и поддержание высокого уровня физического здоровья, профессиональных компетенций в избранной профессии.

Keywords: *physical culture, personality self-development program, pedagogical technology, physical-sports competencies, self-development competency.*

Annotation. *Education modernization in Russia influenced, first of all, the main aim to form the result of educational process at higher educational establishments. Specialists with higher education should have a high degree of professional orientation on the basis of a qualitative professional training.*

Social-economic changes of the last decade in the Russian Federation led to the role and function rethinking of students' physical culture, which provides human potential formation among students. Physical culture functions in new conditions are not only traditional physical qualities formation and motional actions teaching, they become a social factor of one of labor resources productive forces reproduction elements.

Students' physical upbringing at higher educational establishments is realized taking into consideration the conditions and character of their future professional activity and should include the elements of professional-applied physical training (PAPT), use physical culture and sport means in order to form professional competencies among students.

Material. *The article presents created by us pedagogical system, the experimental program and technology of its realization on personality self-development by means of physical culture.*

Research methods: *scientific and scientific-methodical literature analysis and summarizing.*

Results: *Student's psychic states of anxiety, depression became normal; to the end of the experiment there were valid indices changes, which characterize the level of general endurance, static endurance of back muscles, power endurance of abdominal muscles, upper shoulder girdle development; the level of communicative and organizational skills, the ability to control own personality improved. The indices of physical-sports competencies and self-development competency formation turned out to be significant.*

Conclusion. *According to the held experiment and the received results the experimental program and the technology of its realization successfully form self-development competency, physical-sports competencies and are a platform for personality self-realization in a chosen profession and personality socialization in society, provide students' self-developmental activity, creative activity, increase the interest to oneself and belief in own abilities. On the basis of the formed subjective competencies students create an*

individual program, directed at a high level of physical health, professional competencies improvement and preservation in a chosen profession.

ВВЕДЕНИЕ

Трансформационные механизмы включения России в единое образовательное пространство Европы (Болонский процесс) поставили в центр внимания современного общества потребности населения в качественных товарах и услугах. Как потребители, так и работодатели стали предъявлять более высокие требования к квалификационным характеристикам специалистов с высшим и средним образованием. Особое место в этом процессе занимает профессиональная подготовка выпускников вузов, ориентированных на реализацию трудовых функций в социальной сфере как предоставляющей услуги, удовлетворяющие высшему уровню потребностей [1,2,3,4,5,6].

В связи с этим модернизация образования в России затронула в первую очередь целевую установку на формирование результата образовательного процесса вузов. Выпуск специалистов с высшим образованием предполагает высокую степень профессиональной направленности студентов на основе качественной профессиональной подготовки.

Другими словами, процесс «производства» ВУЗа сопряжен с его результатом: эффективный образовательный процесс способен «выдать» высокое качество «продукции» (развивающийся уровень профессиональной подготовки).

Социально-экономические преобразования последнего десятилетия в Российской Федерации привели к переосмыслению роли и функций физической культуры студентов, способствующей формированию человеческого потенциала студенческой молодежи. Функции физической культуры в новых условиях выходят за

традиционные рамки формирования физических качеств и обучения двигательным действиям, становясь социальным фактором воспроизводства одного из элементов производительных сил трудовых ресурсов.

Физическое воспитание студентов вузов должно осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессиональных компетенций.

Актуальность темы исследования обусловлена социально-экономическими изменениями в стране, связанными с переходом к рыночной экономике, и духовными потребностями современного общества, его дальнейшим развитием. Исходя из значимости высшего музыкального образования, физическая культура и здоровый образ жизни должны содействовать всестороннему развитию личности, созданию конкурентоспособного специалиста в сфере культуры и искусства с необходимым набором профессиональных качеств, отвечающих запросам рынка труда и общества. Такая постановка вопроса требует модернизации процесса образования, ставящего личность в позицию самопознания и саморазвития по формированию межпредметных компетенций и компетенций саморазвития.

Цель исследования: разработка педагогической системы саморазвития для формирования межпредметных компетенций, физкультурно-спортивных компетенций, компетенции саморазвития и личной безопасности.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в условиях Пермской государственной академии искусств и культуры.

Предмет исследования – процесс обучения студентов-музыкантов профессиональным качествам средствами физической культуры.

Гипотеза исследования – педагогическая технология, основанная на изучении личности студента вуза, включающая образовательные модули традиционных и нетрадиционных методов физической культуры, способных создавать условия для формирования профессиональных качеств у студентов-музыкантов.

Цель и гипотеза обуславливают постановку следующих **задач**:

1. Провести логический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Определить методологические и теоретические основы физической культуры.
3. Изучить личность студентов для составления адресной программы на занятиях физической культуры.
4. Разработать педагогическую технологию создания благоприятных условий для активного участия студентов в формировании профессиональных качеств и навыков здорового образа жизни.

Социальная значимость проблемы здорового образа жизни и укрепление физического здоровья студента актуализируют ряд важнейших аспектов в данной сфере. Это, прежде всего, уровень общей культуры, образованности и социальной активности, осознанный индивидуальный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также социализация и ценностная ориентация молодежи на занятиях физической культурой. Формирование у студентов устойчивой ориентации на здоровый образ жизни затрудняется стереотипом мышления,

ограниченным стремлением жить одним днем, не задумываясь о своих жизненных перспективах, нежеланием исправлять что-либо в себе, повышенным чувством тревоги. Разрешение данных противоречий возможно посредством построения рациональной системы ценностных ориентаций на здоровьесберегающее поведение студентов и реализация ее в следующих направлениях: овладении знаниями о здоровом образе жизни будущих специалистов, формировании у них потребности – мотивационной сферы в здоровом образе жизни, создании условий способствующих формированию мотивов в решении проблемы здоровьесберегающего поведения.

Все это потребовало создать педагогическую систему, комплексную программу «Саморазвитие личности средствами физической культуры» и педагогическую технологию ее реализации. Были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, по 35 человек в каждой. Основная цель программы, по которой занималась контрольная группа, – это общая физическая подготовка, формирование основных двигательных навыков и умений, оздоровление организма. В экспериментальной группе занятия проводились по экспериментальной методике, в которой основное внимание уделялось воспитанию профессионально значимых физических и психических качеств по формированию компетенций саморазвития личности студентов. Профессиональная направленность должна способствовать формированию индивидуальной программы в сфере здорового образа жизни личности на базе определения и получения специальных знаний, создания мотивации, определения места своего здоровья в иерархии жизненных ценностей, оптимальной двигательной активности, состояния физического и

психического здоровья, формирования социальных и духовных ценностей. В программу были включены 2 модуля. Первый модуль – карта здоровья для индивидуальной оценки уровня здоровья систем организма студентов. Второй модуль – нетрадиционные методы физической культуры. В него вошли музыкотерапия, цветотерапия, дыхательная гимнастика, растяжки, элементы йоги, медитации, социально-педагогический тренинг, приёмы самозащиты, правильное питание по группе крови. Они направлены на нормализацию психических состояний студентов (тревожности, депрессии) и управление психическими состояниями во время концертно-исполнительной деятельности.

В первый модуль программы входят следующие блоки:

1. Блок определения уровня физического состояния.
2. Блок оценки уровня психо-эмоционального напряжения.
3. Блок определения конституционных особенностей.
4. Блок определения уровня физического здоровья.
5. Блок определения уровня специальных знаний в сфере ЗОЖ.
6. Блок формирования компетенций в области физической культуры.
7. Блок формирования компетенции саморазвития и безопасности жизнедеятельности.

На основании полученных данных формируется индивидуальная программа, направленная на укрепление и поддержание высокого уровня физического здоровья, профессиональных компетенций в избранной профессии. Программа включает следующие разделы:

- "Народное хоровое творчество" – постановка голоса, укрепление голосовых связок, развитие слуха, укрепление мышц брюшного пресса, развитию грудной клетки.

- "Музыкально-инструментальное творчество" – развитие физической силы (мышц рук,

плечевого пояса, спины, ног), выносливости, устойчивости к гиподинамии.

- "Танцевальное творчество" – овладение школой движений (акробатической подготовкой), совершенствование музыкально-ритмической подготовки, развитие подвижности в суставах.

- "Организация и постановка досуговых программ и театрализованных представлений" – развитие и укрепление грудной клетки, укрепление голосовых связок, постановка голоса для работы с большой аудиторией.

- "Актёрское искусство" – развитие сердечно-сосудистой системы, акробатики, силовой подготовки.

Названные задачи реализуются в условиях организации, проведения прикладной физической подготовки с учётом особенностей каждой специальности и специализации. В программу введены аутотренинг, массаж, самомассаж, единоборства, элементы йоги, дыхательной гимнастики, растяжки, суставной гимнастики, информогимнастика, энергогимнастика.

Так, на специальности "Актёрское искусство" больше внимания уделено педагогическому аутотренингу с элементами самомассажа, который даёт студентам возможность настроиться на выступление на сцене, снять напряжение, найти выход в трудной жизненной ситуации. В ходе обучения названной специальности студенты занимаются по различным специализациям, которые предполагают усиление внимания характерным особенностям, специфике избранного направления искусства.

Например, на специализации "Организация и постановка досуговых программ и театрализованных представлений" больше внимания уделено гимнастике (для развития ловкости, улучшения осанки,

координации движений). Дыхательная гимнастика применяется для развития и постановки голоса при работе с большой аудиторией. Особое внимание уделено изучению методик обучения играм на свежем воздухе.

На специализации "Музыкальное инструментальное творчество" особое внимание уделено атлетической гимнастике для развития координации движений, особенно пальцев рук.

На специализации "Народное хоровое творчество" больше используются дыхательные упражнения для укрепления и развития голосовых связок, брюшного пояса, сердечно-сосудистой системы.

С целью активизации студентам предоставляется выбор по интересам после занятий на основе изученного учебного материала предлагаемой программы: секции по различным видам спорта (лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, гири, большой теннис, настольный теннис, приёмы самозащиты). Особенность программы состоит в том, что предлагаемый материал предполагает индивидуализацию обучения через видозаменяемые виды с учётом специализаций. Например, для хоровиков и актёров нормативы, связанные со скоростной выносливостью (бег на короткие дистанции), где нагрузка больше на органы дыхания и голосовые связки, заменены бегом на длинные дистанции без учёта времени.

Анализ результатов исследования после введения в программу 1 и 2-го модулей показал, что у студентов нормализовалось психическое состояние (тревоги, депрессии): до введения – 60%, после введения – 45%.

К концу эксперимента произошли достоверные изменения показателя, характеризующего уровень развития общей выносливости, в обеих группах. В ЭГ показатель статистически

достоверно улучшился на 24,2% ($p < 0,01$), в КГ – на 13,5% ($p < 0,01$). Статическая выносливость мышц спины достоверно улучшилась в ЭГ на 15,9% ($p < 0,05$), в КГ – на 4,5%, но статистически достоверность изменения не подтвердилась ($p > 0,05$). Силовая выносливость мышц брюшного пресса в ЭГ увеличилась на 30% ($P < 0,05$), а в КГ – на 1,55%, что является статистически недостоверным. Силовая выносливость мышц брюшного пресса в ЭГ достоверно возросла на 16,5% ($p < 0,05$), в КГ – на 2,2%, при статистической обработке достоверность изменений в КГ не подтвердилась ($p > 0,05$). Статическая выносливость мышц брюшного пресса в ЭГ и КГ улучшилась на 42 и 16,6%. Улучшение данного показателя было статистически достоверным в ЭГ ($p < 0,05$), а в КГ статистически достоверных различий не обнаружено ($p > 0,05$). Таким образом, воздействие комплексной программы способствует позитивным изменениям профессионально важных физических качеств специалистов в области культуры: общей выносливости, статической и силовой выносливости мышц верхнего пресса, силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса, статической силы мышц спины.

Коммуникативные и организационные способности возросли в ЭГ на 15,8% ($p < 0,01$) и на 23,9% ($P < 0,01$), в КГ, соответственно, на 2,6% ($p > 0,05$) и на 11,8% ($p < 0,05$). Способность к самоуправлению также достоверно повысилась в ЭГ и в КГ – на 28,6% ($p < 0,01$) и на 15,9% ($p < 0,05$) соответственно. Показатели уровня развития оперативной памяти претерпели достоверные изменения в ЭГ на 14,3% ($p < 0,01$), а в КГ – на 5,9%, что не является достоверно значимым ($p > 0,05$). Динамика показателей логического мышления оказалась достоверно значимой в ЭГ и возросла на 9,8% ($p < 0,01$), а в КГ произошел

незначительный прирост – на 0,96%, что при статистической обработке не выявило достоверных различий ($p > 0,05$). Динамика функции внимания в ЭГ и в КГ оказалась достоверно значимой и повысилась на 23,8% ($p < 0,01$) и 12,5% ($p < 0,05$) соответственно. Показатели сформированности физкультурно-спортивных компетенций и компетенции саморазвития в ЭГ и в КГ оказалась достоверно значимой и повысилась на 69,8% ($p < 0,01$) и 19,5% ($p < 0,05$) соответственно.

ВЫВОДЫ

Педагогическая система саморазвития личности средствами физической культуры, экспериментальная программа и технология её реализация способствовали развитию профессиональной активности, творческой деятельности, повышению у студентов интереса к себе и веры в свои профессиональные возможности, улучшению самочувствия и настроения. Студенты сами стали заботиться о своем здоровье, интересоваться вопросами профилактики профессиональных заболеваний, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и психологическими тренингами, посещать спортивные секции, реже болеть ОРВИ и ОРЗ, а также самостоятельно контролировать организацию учебы, труда и отдыха, что позволило им в процессе занятий физической культурой создать психологические установки на реализацию себя в избранной профессии по формированию компетенций саморазвития, а в дальнейшем (после прохождения педагогической практики) закрепить и перевести психологические установки в социальные.

Литература

1. Анненкова, С. В. Аналитический подход к физической культуре: социокультурный анализ / С. В. Анненкова //

Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма : материалы VII международной науч.-практ. конф. (г. Пермь, 17-18 ноября 2013г.), VIII международной науч.-практ. конф. (г. Пермь, 7-8 февраля 2014г.). – С. 25-26.

2. Афтимичук, О. Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимичук, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2 (35). – С. 28-38. DOI 10.14526/01_1111_04

3. Новосёлова, А. С. Саморазвитие личности студента нетрадиционными методами физической культуры : учеб. пособие для самостоятельной работы студентов и преподавателей вузов / А. С. Новосёлова, А. А. Оплетин. – Пермь : ИВЭСЭП, 2007. – 140 с.

4. Оплетин, А. А. Программы физического воспитания студентов Пермской академии искусств и культуры / А. А. Оплетин. – Пермь, 2011. – 105 с.

5. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза / А. А. Оплетин, З. М. Кузнецова // Мир психологии. – № 4 (80). – 2014. – С. 264-272.

6. Оплетин, А. А. Педагогические основы социально-нравственного саморазвития личности студента (на материал физического воспитания) : монография / А. А. Оплетин. – Пермь, 2008. – 224 с.

7. Паначев В. Д. Социологический анализ изменений ценностных ориентаций молодежи / В. Д. Паначев // Дискуссия № 2 (32) февраль 2013, Екатеринбург. – С. 81-84.

References

1. Annenkova S. V. *Formirovanie gumanitarnoi sredy v vuze: innovatsionnye obrazovatel'nye tekhnologii. Kompetentnostnyi podkhod* [Humanitarian environment formation at a higher educational establishment: innovative educational technologies. Competence based approach], materials of the XIIth All-Russian scientific-practical conference, Perm, April, 23, 2013, Perm : Perm National Research Polytechnic University publishing house, 2013, Volume 2, pp. 45-46.

2. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No. 2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

3. Novoselova A. S. *Samorazvitie lichnosti studenta netraditsionnymi metodami fizicheskoi kul'tury* [Personality self-development of a student by means of non-traditional physical culture methods], Perm : Institute of External Economic Connections, Economics and Law, 2007, 140 p.

4. Opletin A. A. *Programmy fizicheskogo vospitaniya studentov Permskoi akademii iskusstv i kul'tury* [Physical upbringing programs of students form Perm Academy of Arts and Culture], Perm, 2011, 105 p.

5. Opletin A. A. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 2014, No. 4 (80), pp. 264-272.

6. Opletin A. A. *Pedagogicheskie osnovy sotsial'no-nravstvennogo samorazvitiya lichnosti studenta (na material fizicheskogo vospitaniya* [Pedagogical basis of personality social-moral self-development of a student (based on the material of physical upbringing)], Perm, 2008, 224 p.

7. Panachev *Diskussiya*, Ekaterinburg, 2013, No. 2 (32), pp. 81-84.

Статья поступила в редакцию: 21.09.2015 г.