

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ В РЕГУЛЯЦИИ  
АВТОНОМИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА  
В.С. Макеева**

Государственный университет – учебно–научно–производственный комплекс,  
Россия, [vera\\_191@mail.ru](mailto:vera_191@mail.ru)

**Введение.** Необходимость быть в ладу с другими людьми и физическим окружением, ценить мир и гармонию в обществе и природе, стараться понять и принять мир (а не изменять, не эксплуатировать его, не управлять им) – эта задача становится одной из ведущих современного выживания человека. На первый план выдвигаются важные ценности — мир в мире, мир красоты, единство с природой, защита окружающей среды, самоуправление личности.

В словарях русского языка слово «самоуправление» обозначено как автономия, внутреннее, т.е. своими собственными силами управление делами. Автономия личности связана с инициацией и относится к действиям субъекта как исходящие из его внутреннего «Я», основанные на подлинных ценностях и интересах.

**Целевыми ориентирами** нашего исследования являются организация рекреационных и туристских мероприятий среди студентов, направленных на выявление психофизиологических возможностей в условиях социокультурной и природной среды, целенаправленного формирования здоровья и психофизических качеств как основных базовых составляющих автономии личности.

**Задачи исследования.**

1, Провести анализ теоретических и методологических подходов к решению задач формирования автономии личности.

2. Определить и раскрыть особенности сущности, структуры и содержания автономии личности в различных условиях внешней среды.

В исследовании принимали участие студенты будущие менеджеры рекреации и спортивно–оздоровительного туризма в период профессиональной подготовки. А также студенты, занимающиеся в различных спортивных секциях. Общее число опрошенных 230 человек.

**Методы.** За период с 2007 по 2012 годы проведены рекреационные мероприятия познавательной направленности со следующей тематикой: «Познай мир – познай себя», акции «Спорт против наркотиков», «Молодежь выбирает спорт», «Гармоничный образ жизни студента», участие во всероссийском проекте на оз. Селигер «Территория» и др.

Для обеспечения эффективности инструкторской подготовки проводились курсы по организации велосипедного, пешего, горно–пешеходного, лыжного туризма, осуществлялась поддержка инновационных проектов по развитию различных форм туристской и туристско–оздоровительной деятельности (постоянно действующие школы–семинары М. Шпаро).

Реализация полученных знаний и умений осуществлялась в походах различной категории сложности: «Оптина Пустынь», «Карельский перешеек», велопоходах Орел–Изборск–Орел, Орел–Селигер–Орел, Орел–оз. Ладожское–Орел, Орел–Новороссийск–Орел, участия в работе совместного проекта «Школа мужества» на территории Абхазии с представительством казачества г. Ростов–на–Дону, в соревнованиях по скалолазанию, альпинизму, поисково–спасательным работам (г. Сочи).

В процессе проводимых мероприятий студентов вооружали методами самодиагностики состояний и поведения, методами оценки степени воздействия условий внешней среды на организм и психику, давались рекомендации по организации здорового образа и стиля жизни.

**Результаты работы и их обсуждение.** Анализ литературных данных показал, что одной из первых идею автономии личности рассматривает теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана[9]. Свобода, автономия, самодетерминация личности входят в поле зрения психологии в 40х

годах прошлого столетия, начиная с книги Э. Фромма «Бегство от свободы». Сложность философской трактовки выделяемых понятий явились причиной достаточно широкой разработки зарубежными авторами: функциональных мотивов, автономного обучения, поощрения автономии в семье и пр.

В современной отечественной психологии рассматриваются общие вопросы личностной автономии [1,2,3], принципы самодетерминации [8], профессионально–субъектная позиция и регуляция деятельности [7].

Раскрепощение личности, создание для каждого члена общества условий к свободному проявлению всех его способностей – здесь видят многие ученые стратегическую задачу переустройства общественных отношений в мире. Снижение строгих социальных регуляторов поведения современного мира вынуждает человека искать ориентиры в самом себе, чтобы самостоятельно регулировать свою жизнь.

Одной из важнейших предпосылок развития автономии личности человека выступает наличие у него свободного времени: досуг, выполняющий восстановительные функции (отдых, развлечение, семейное и товарищеское общение), деятельность, направленная на всестороннее умственное, нравственное, эстетическое и физическое формирование человека, раскрытие в целом его потенциальных способностей. Предполагалось, что у студента в процессе реализации программы проявится в полной мере внутренняя психологическая потребность в чувстве компетентности при взаимодействии с внешней средой. Эта потребность имеет адаптивную ценность и не связана с биологическими влечениями. Она является основой направленного устойчивого поведения, в котором совершается выбор.

На основе философских подходов к исследованию мы опираемся на ряд положений, определяющих поведение человека:

Личность имеет собственную картину мира.

Разум и тело – части одной системы, ею управляет тот, кто проявляет наибольшую гибкость.

Самый слабый элемент системы определяет ее стабильность.

Весь наш жизненный опыт закодирован в нервной системе, субъективный опыт состоит из образов, звуков, чувств, вкусовых ощущений и запахов.

Люди стремятся во всем найти смысл.

Не бывает поражений и неудач – есть только обратная связь и опыт.

Любое поведение представляет собой наилучший выбор, доступный на данный момент.

Намерение любого поведения позитивно.

У каждого есть все необходимое для осуществления перемен и достижения успеха.

Каждый создает свою собственную реальность.

У любой проблемы есть свое решение.

Если хотя бы один человек умеет делать что–либо эффективно, то этому могут научиться другие.

Важными шагами в обеспечении автономии личности относятся общие для всех умения владеть своим мышлением, телом и его движениями, умения управлять своими намерениями, желаниями, чувствами.

Решающим фактором превращения свободного времени в источник развития творческих сил человека является его содержание, связанное с выполнением восстановительной, развлекательной, созидательной функций [4,5,6]. Свободное время является тем самым важнейшим условием приобщения людей к богатствам человеческой культуры, удовлетворению ими материальных потребностей, социальных, интеллектуальных и многих других духовных потребностей, созиданию человеком самого себя.

Рабочее время современного человека характеризуется информационными перегрузками и значительным нервно–психическим напряжением, наблюдается резкое снижение объемов двигательной активности. Наши многочисленные исследования подтверждают тот факт, что активные формы рекреации и спорта для всех становятся тем самым регулятором поведения, способствующим найти человеку свое «Я», сформировать ценностные ориентации, организовать здоровый образ жизни.

Механизмом вовлечения в занятия являются туристские, спортивно–ориентированные мероприятия, физически активные виды досуга, неразрывно взаимосвязанные с воспитательными и образовательными технологиями формирования потребности у субъектов образовательного процесса в познании Мира и самопознании, физической активности и здоровом стиле жизни, защите своего Отечества, профессиональном обучении.

Реализация программы осуществлялась на основе: развития систем подготовки и видов спорта, связанных с преодолением природных препятствий (туризм, альпинизм, скалолазание, ориентирование, мультиспорт и т.д.) и негативных социальных взаимодействий. Они являются эффективным средством переключения молодежи на социально-приемлемые модели поведения; разработки технологий и методик формирования психофизического потенциала, общественно и личностно значимых свойств личности.

Здоровому развитию студента необходим автономный тип взаимодействия со средой, в которой преподаватели выступают в роли значимых наставников, обеспечивают установку на свободный выбор и решение задач без явных границ и ограничений. Студент (чаще всего житель города) учится взаимодействовать со средой и контролировать собственные импульсы. Туристские походы и различные рекреационные мероприятия создают условия для постановки и решения больших и малых целей, выполнения действий в условиях борьбы.

Результаты исследования нашли свое выражение в изменении личностной позиции студентов по отношению к миру, себе, когда участники проекта становятся носителями культуры гармоничной, самодостаточной личности, направленной на познание себя и окружающего мира, способной к эффективной профессиональной деятельности и жизнедеятельности для устойчивого развития общества в целом.

Выявление своих возможностей в туризме и рекреации формируют важную область незаменимого и специфического первичного жизненного опыта и основ мировосприятия человека развивающегося, способствуют формированию грамотной личностной и социально ориентированной деятельности, стимулируют проявление таких присущих человеку метафизических сущностей, как *свобода и ответственность*. Их эмпирическим критерием выступают такие проявления как спонтанность, креативность, интерес и личностная значимость как причины действия, чувство, ощущение себя свободным и оперирование понятиями «хочу» и «должен».

Психологическим критерием *свободы и ответственности* выступает гибкость студента в управлении собственными взаимодействиями со средой на основе собственного выбора, а не на основе обязательств или принуждений, и этот выбор базируется на осознании своих потребностей и сопоставлении их с внешними условиями. В трудных условиях длительного перехода студент осуществляет управление своей средой или своими действиями, направленными на результат, но может также включать в себя и отказ от контроля.

На основе гибкости возникает системная *устойчивость*, проявляемая в здоровье и информационно-психологической безопасности, которые, в свою очередь, обуславливают *адаптивность* системы, т.е. способность активного взаимодействия с постоянно изменяющейся внешней средой.

**Выводы.** В целом развитие личности изнутри в соответствии с ее внутренней силой, творческой направленности, поиска самого себя при соблюдении психолого-педагогических условий формирования безопасной (для себя, общества и природы) личности отражают такое свойство как *автономия личности*.

### Литература:

1. Калитеевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. – С. 231–238.
2. Калитеевская Е.Р., Леонтьев Д. А. Пути становления само детерминации личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 49–55.
3. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. – Том 21. – №1. – 2000. – С.15–25.
4. Макеева В.С. Формирование личного опыта управления психофизическим состоянием в профессионально-личностном развитии студентов // Современные стратегии инновационных технологий физического совершенствования студенческой молодежи: научная монография по мат. международ. симпоз. – О., 16–17 сентября / под ред Р.Т. Раевского. – 2010. – О. – наука и техника, 2010. – С.212–221.
5. Макеева В.С. Система контроля как механизм самоуправления образовательным процессом студентов нефизкультурных вузов/ Г.А.Ямалетдинова, В.С. Макеева // Теорія і практика фізичного виховання, Дон-НУ.–№1.–2010.– С.174–183.
6. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. СПб. – 1996. – 280 с.
7. Трещев А.М. Субъектная позиция личности: Учебное пособие. Калуга: КГПУ им. К. Э. Циолковского, 2001. —С. 134–143.
8. Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека// Вопросы психологии. – 1996. – №3. – С. 116–132.

9. Ryan R. M. and Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. // *American psychologist*. – 2000. – vol. 55. – N1. – p. 68–78.