

Проблемы реализации индивидуального подхода к физическому воспитанию студентов

Гуцанова Дарья Андреевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель данной статьи – рассмотрение возможности реализации индивидуального подхода к физическому воспитанию среди студентов высших учебных заведений, его значение и критерии. В качестве метода исследования использовался анализ литературы. В результате проведённой работы можно сделать вывод: полностью интегрировать индивидуальный подход в физическое воспитание студентов невозможно, однако возможно применение некоторых отдельных критериев на практике.

Ключевые слова: физическое воспитание, режим дня, индивидуальный подход, студенческая молодёжь, физкультура.

Problems of implementing an individual approach to physical education of students

Gutsanova Daria Andreevna

Sholom Aleichem Priamurskiy State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to consider the possibility of implementing an individual approach to physical education among students of higher education institutions, its importance and criteria. As a method of research we used a literature analysis. As a result of the work we can conclude: it is impossible to fully integrate the individual approach in physical education of students, but it is possible to apply some of the individual criteria in practice.

Keywords: physical education, daily routine, individual approach, student youth, physical education.

Индивидуальный подход - психолого-педагогический процесс, учитывающий индивидуальные особенности каждого студента; схема отношений, которая начинается со знакомства и выявления индивидуальных особенностей, возможностей и интересов студентов в начале обучения [1].

Программа физического воспитания в высших учебных заведениях стандартизирована и должна отвечать ряду принципов, выполнять поставленные цели.

Основная цель занятий - укрепление здоровья студентов, профилактика гиподинамии, способствование нормальному гормональному развитию, обеспечение адекватного режима дня. Индивидуальный подход помогает более точно реализовать эти задачи, так как он учитывает индивидуальные особенности студента, его возможности и интересы.

Чтобы интегрировать индивидуальный подход к физическому воспитанию студентов в условиях внедрения новейших технологий в образовательный процесс, нужно определить характеристики, которые бы учитывали индивидуальность студента.

Для реализации индивидуального подхода к физическому воспитанию студентов необходимо учитывать:

- состояние здоровья - наличие хронических заболеваний, показаний к ограничению двигательной активности;
- уровень текущей физической подготовленности;
- характер двигательной активности;
- функциональное состояние и работоспособность студентов;
- личные интересы;
- психофизиологические особенности.

Чтобы получать актуальные данные о состоянии здоровья студентов и включать их в программу занятий физической культурой необходимо соблюдение плана медицинских осмотров (один раз каждый год). Исходя из результатов медицинских обследований? студентов делят на группы здоровья, отражающие физические возможности, ограничения и рекомендации.

Однако для каждого конкретного заболевания имеются конкретные упражнения, которые противопоказаны, и те, которые могут укрепить здоровье студента. Отсюда следует неудобство организации групп здоровья в программе физического воспитания - относительная малочисленность студентов с однородными заболеваниями.

Соответственно, возникает необходимость в составлении многочисленных и разнообразных программ для различных групп здоровья. Что проблематично в условиях большого количества обучающихся в среднем 50-150 человек на курсе. Более того, студенты со специальной медицинской группой нуждаются в постоянном наблюдении со стороны преподавателя.

Однако освобождать студентов со специальной медицинской группой от занятий физической культурой нельзя, так как это может привести к гиподинамии и ухудшению состояния здоровья обучающегося.

Уровень текущей физической подготовленности (общая и силовая выносливость, скоростно-силовые способности, ловкость и гибкость) определяется как наследственной предрасположенностью, так и предыдущим опытом. От уровня физической подготовленности должна зависеть интенсивность упражнений, время их выполнения и кратность [2].

Обычно план занятия ориентирован на «среднестатистического» студента, со средним уровнем физической подготовленности и развития. Однако такой подход делает для некоторых обучающихся программу

слишком лёгкой и неэффективной, а для других - трудновыполнимой и в некоторых случаях опасной для здоровья.

Характер двигательной активности у студентов высших учебных заведений зачастую носит пониженный характер. Среди студентов на данный момент распространена гиподинамия - по данным ВОЗ около 2 миллионов человек становится жертвой гиподинамии.

Несмотря на то что в целом студенты склонны придерживаться здорового образа жизни (отказ от вредных привычек), многие не подозревают о возможных последствиях гиподинамии.

Для студентов характерен не только малоподвижный образ жизни, но и подверженность стрессам, что может отрицательно влиять как на умственную, так и на физическую работоспособность.

Работоспособность тесно связана с физической активностью. Поэтому для создания оптимального режима дня и предотвращения утомляемости необходимо правильное расположение занятий физической культурой в расписании.

Так, по результатам исследования М.П. Стародубцева наибольшая эффективность умственной работы отмечалась студентами при расположении физической культуры первой парой - с 9:00 до 10:35 [3].

Проблема может заключаться в расположении других предметов, так как первая пара характеризуется высокой работоспособностью студентов. Поэтому внимание в первой половине дня зачастую уделено сложным для восприятия предметам.

Одной из важных индивидуальных черт являются личные интересы и психологические особенности - так как они определяют мотивацию и цели от занятий физической культурой. Так, по мнению Н.И. Пономарёва, В.М. Рейзина только 3% от опрошенных студентов отметили целью занятий повышение уровня физической подготовленности [4].

Оценку физического развития производят по соматометрическим и динамометрическим показателям: рост, масса тела, окружности различных частей тела (голова, грудная клетка и др.) сила кистей рук и спины.

Проводить её необходимо для оценки риска возникновения заболеваний, выявления имеющихся отклонений и их коррекция с помощью выбора подходящего режима физической активности.

Для этого рекомендуется увеличивать количество разных занятий на кафедре физического воспитания, проведение санитарно-просветительской работы со стороны преподавательского состава для формирования личностных качеств и мотивации у студентов.

Повышение разнообразия деятельности на занятии ограничивается инфраструктурой и материальными условиями конкретного учебного заведения.

Стоит отметить, что индивидуальный подход на практике реализовать в полной мере невозможно по причинам:

- рассмотрения особенностей не с точки зрения конкретного учащегося, а с точки зрения группы сходных по состоянию здоровья студентов;
- принятие во внимание тех особенностей, которые играют роль в физическом воспитании, тренировках и соревнованиях.

Таким образом, полностью реализовать индивидуальный подход к физическому воспитанию в высших учебных заведениях не получится, однако можно модернизировать нынешнюю программу, ориентируясь на распространённые особенности, которые могут оказывать влияние на физическую активность. Для этого необходимо решить задачи:

- санитарно-просветительская работа по осведомлению о распространённости гиподинамии и её последствий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- увеличение социально-средовых ресурсов;
- развитие медицинского контроля за состоянием здоровья студентов.

Индивидуальный подход может увеличить вовлечённость среди студентов в процесс физического воспитания, увеличить эффективность от занятий физкультурой. Для этого должна разрабатываться модель подхода к занятиям, которая бы учитывала уровень физической подготовки, функциональное состояние и личные предпочтения студента.

Библиографический список

1. Елисеева Т.П. Личностно ориентированный подход в физическом воспитании студентов // XXII Царскосельские чтения. 2018. С. 159-162
2. Белых С.И. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета// Физическое воспитание студентов. 2013. № 4. С. 3-9.
3. Стародубцев М. П. Исследование влияния физической культуры на умственную работоспособность у студентов // Известия Российской Военно-медицинской академии. 2019. Т. 38. №. S3. С. 247-248.
4. Пономарев Н. И., Рейзин В. М. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) //Теория и практика физической культуры. 1988. Т. 10. С. 2-4.