

УДК 796.011.3 : 378.172

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/47>

С.С. Попач

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

А.В. Коришко

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье освещается вопрос возникновения индивидуального подхода, раскрывается понятие лично-ориентированного и индивидуального подходов. Освещаются современные проблемы использования индивидуального подхода в физическом воспитании студентов. Рассматриваются проблемы индивидуальных трудностей студентов, которые они испытывают на занятиях по физической культуре при освоении программного материала.

Ключевые слова: индивидуальный подход; проблемы; перспективы; студент; педагог; обучение; индивидуально-дифференцированный подход; физическая подготовленность; уровень подготовки.

S.S. Popach

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

A.V. Korichko

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

PROBLEMS AND PROSPECTS OF INDIVIDUAL APPROACH APPLICATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Abstract. The article highlights the issue of the emergence of an individual approach, the contribution of different authors to an individual approach, reveals the concept of a personality-oriented approach and an individual approach. Further, the current problems of using an individual approach in physical education of students are highlighted. The article deals with the problems of individual difficulties of students, which they experience in physical culture lessons when mastering the program material.

Keywords: individual approach; problems; prospects; student; teacher; training; individually differentiated approach; physical fitness; level of training.

Снижение уровня здоровья молодого поколения, увеличение количества студентов, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ) требуют более пристального внимания к организации образовательного процесса по физической культуре. Проблема

особого подхода в построении занятий физической культурой со студентами СМГ, имеющими сколиоз, уделяли внимание С.Н. Алексеюк с соавторами. Они отмечали рост числа студентов СМГ с 16,3% от общего числа обучающихся в 2003/2004 уч. г. до 32,4% в 2018/2019 уч. г. По их мнению, правильно организованный процесс физического воспитания студентов с отклонениями в здоровье с использованием новых методик и направлений применения корригирующих упражнений позволит студенческой молодежи предотвратить осложнения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В студенческом возрасте речь может идти только о вторичной и третичной профилактике сколиоза, направленной на предупреждение дальнейшего развития имеющейся патологии, снижение частоты обострений, продление и выработку стойкой компенсации периода ремиссии и, в результате, улучшение качества жизни.

В современном образовательном пространстве к процессу физического воспитания студентов специальных медицинских групп предъявляется ряд требований, которые призваны решать определенные задачи, как организационные, так и методические, в зависимости от степени тяжести имеющейся у них патологии. Одним из таких требований является использование индивидуально-дифференцированного подхода с учетом комплексного психолого-педагогического и медико-биологического обследований. Такой подход необходим для того, чтобы осуществлять адекватный выбор средств, форм и методов образовательного процесса с целью адаптировать организм студентов к постепенно увеличивающимся нагрузкам.

Вопрос индивидуального подхода в обучении возникал на протяжении многих веков. Об этом задумывались великие педагоги, которые первыми заложили положения, теории, методики, зачатки индивидуального подхода. И в каждом подходе было что-то необычное для данного периода времени. В нашей статье мы постарались осветить проблему использования индивидуального подхода в процессе занятий по физической культуре.

Франко-швейцарский философ Ж.-Ж. Руссо в своей теории свободного воспитания понимал учение как сугубо индивидуальную деятельность. На этом освещении вопроса индивидуального подхода в трудах Ж.-Ж. Руссо заканчивается.

Но уже шаг вперед сделал его последователь, швейцарский педагог Песталоцци.

К.Д. Ушинский в 1867–1869 гг. разработал углубленную методику индивидуального подхода и заложил основы профилактической работы по формированию хороших привычек.

Далее А.С. Макаренко в 1925–1935 гг. разработал теоретические основы вопроса об индивидуальном подходе. В качестве стержня индивидуального подхода к обучению он установил положение, согласно которому методы и приемы индивидуального подхода в учебном процессе с учетом возраста и индивидуальных особенностей зависят от общих целей и задач обучения. Индивидуальный подход он рассматривал с точки зрения прорисовки лучших личностных качеств детей, а не просто как процесс перевоспитания и исправления недостатков.

Основные идеи личностно ориентированного подхода в обучении впоследствии были сформулированы И.С. Якиманской. Цель личностно ориентированного образования

И.С. Якиманской – создать необходимые условия (педагогические, социальные) для целевого раскрытия и дальнейшего развития индивидуальных черт личности ребенка, а также их «выращивания» и трансформации, которая происходит в социально значимых формах поведения, адаптированных к социокультурным нормам, выработанным обществом. Якиманская также считает необходимым выделить основополагающие термины при построении модели обучения, ориентированной на человека.

Индивид – человек как представитель пола, который обладает определенными генотипическими свойствами. Индивидуальность – единственное своеобразие каждого человека, осуществляющего свою жизненную деятельность как объект собственного развития. Личность – это личность как носитель социальных отношений с устойчивой системой.

При решении проблемы индивидуального подхода, выборе форм и видов мышечных нагрузок и двигательной активности необходимо особое внимание уделить мотивам, которые подводят индивида к осознанию необходимости занятий физической культурой и спортом.

Приходится учитывать определенные факторы. Во-первых, посыл к активному занятию спортом или физическими упражнениями может быть как внешним (исходящим от вторых или третьих лиц либо структур или организаций), так и внутренним (желание иметь эстетически привлекательную фигуру, «крутые накачанные» мышцы, укрепление здоровья, коррекция веса).

Во-вторых, заниматься физкультурой и спортом индивид начинает либо по принуждению и неохотно, либо добровольно, но неохотно, либо добровольно и получает от занятий удовольствие.

В-третьих, нужно четко осознавать, какие в процессе занятий формируются качества (физические и психические).

В-четвертых, значение имеют возраст и пол физкультурника-спортсмена. Список факторов можно продолжать, но мы пока удовлетворимся перечисленными. Каковы же мотивы к занятиям физкультурой и спортом у студентов высших учебных заведений и как они влияют на отбор видов и форм физических нагрузок?

Среднестатистический российский студент, как правило, относительно регулярно занимается физкультурой только в рамках физического воспитания, реализуемого вузами в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Основным видом деятельности студента является интеллектуальная (мыслительная) деятельность. Уровень работоспособности зависит от сформированности таких психических качеств, как внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, волевые качества, смелость и решительность.

Как правило, необходимость формирования вышеперечисленных качеств студентами редко осознается, но должна стать первостепенной задачей преподавателей и тренеров. Что касается основных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, то здесь ситуация с осознанием необходимости их формирования у индивида более благоприятная. Данные качества приветствуются юношами.

Для абсолютного большинства видов спорта сила, т. е. способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями, является одним из важнейших физических качеств. Формированию такого качества, как быстрота, способствуют все игровые виды спорта. Именно там спортсмену требуется способность управлять временными признаками движения.

Развитие выносливости, т. е. способности человека к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности, осуществляется в процессе выполнения упражнений, вызывающих утомление и усталость.

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Одни виды спорта требуют предельной точности воспроизведения мышечных усилий и времени движения (легкоатлетические прыжки), другие – пространственных параметров и мышечных усилий (гимнастические упражнения), третьи – пространственных и временных признаков движения (прыжки в воду).

Что касается девушек, то мало кто из них осознает, что малоподвижный (сидячий) образ жизни наносит ощутимый вред женскому здоровью. Но именно девушки малоактивны на занятиях физкультурой.

Мы уделили внимание только одной группе мотивов, которые можно назвать «внешними». Тем не менее, нами выявлена зависимость отбора видов и форм двигательной активности в зависимости от требований ФГОС. Необходим анализ внутренних посылов и их влияния на планирование тренировочного процесса.

Проблемой является подготовка кадров с включением применения индивидуального подхода к физическому воспитанию подростков. Выход состоит в том, что национальная программа, которая сейчас предлагается для обучения, будет включать в себя обзор традиционных моделей образовательного процесса вуза с целью развития его гуманизирующей и культурной функций.

Одной из главных проблем в индивидуальном подходе является повышение качества преподавания физической культуры. Обязательными условиями для них являются:

1. Разнообразие средств и методов проведения занятий.
2. Использование индивидуальных оздоровительных программ.
3. Активное вовлечение учеников в дидактический процесс, так как взаимодействие учителя и ученика положительно влияет на готовность систематически заниматься физической культурой и спортом.
4. Изучение и выборочное внедрение системы классификации баллов для оценки знаний, навыков и умений преподавателями кафедры физического воспитания на основе увеличения интерактивных методов обучения.
5. Непременным условием повышения качества образования также является наличие достаточного количества модернизированных физкультурно-спортивных залов и спортивных

объектов, оснащенных современным спортивным оборудованием и инвентарем. Тесное сотрудничество с крупными спортивными обществами и клубами [1].

Необычный индивидуальный подход на занятиях физкультуры со студентами предлагает российский физиолог В.Д. Сонькин, исследования которого основаны на предположении, что все признаки объектов живой природы подчиняются статистическому закону нормального распределения (закон Гаусса).

Границы нормы устанавливаются на основании расчета параметров нормального распределения статистически репрезентативной популяции (выборка – сигма отклонения от среднего арифметического).

По его мнению, такая стандартная шкала не учитывает врожденного разнообразия людей в популяции. В некоторых случаях оказывается, что средняя популяционная потребность слишком высока для представителей астенистического, дегистивной структуры, присущие биомеханические и функциональные свойства которой не позволяют первым развивать высокую силу и скорость, а вторым – выносливость.

При этом для студентов со средней мышечной массой применяются нормы среднестатистической популяции, которые для них являются обычно заниженными и не ведут к стимулированию их активного совершенствования.

Нарушения здоровья, такие как избыточный вес, плохая осанка, плоскостопие, миопия и другие, могут быть обнаружены с помощью регулярных антропометрических измерений.

Именно особенности индивидуального развития дают представление о формировании нового элемента субъективного опыта в процессе изучения, при этом проявляется высокая степень специфичности их развития у каждого конкретного человека.

Использование индивидуального подхода дает возможность выстраивать образовательный процесс по физической культуре с учетом индивидуальных личностных качеств, уровня мотивации, имеющихся особенностей психофизического развития каждого студента.

Это позволяет наиболее оптимально определить допустимые для каждого студента объем и интенсивность нагрузки, включать дополнительно специальные физические упражнения индивидуально для каждого студента с целью коррекции имеющихся отклонений в физическом состоянии.

Индивидуальный подход позволяет учесть как особенности физического развития студентов, имеющих патологические изменения, так и их личностные характеристики (неуверенность, стеснительность и др.), помогая им поверить в свои силы и свои возможности.

Проводя работу в рамках дифференцированного подхода, необходимо обязательно учитывать функциональные и возрастные особенности занимающихся, уровень их физической подготовленности, имеющегося у студентов двигательного опыта.

Это позволяет оптимально подойти к организации физического воспитания, что в свою очередь дает возможность осуществлять избирательное воздействие на коррекцию физического состояния организма. Дифференцированная физическая нагрузка, в основе

которой лежит оценка физического состояния, может быть реализована путем подбора физических упражнений, которые направлены на избирательное повышение функциональных и резервных возможностей организма.

В проведенном педагогическом эксперименте индивидуально-дифференцированный подход выступает фактором, от которого зависят особенности педагогических условий коррекции физического состояния студенток с диагнозом сколиоз 1–2 степени.

Выстроенный на этой основе образовательный процесс по физической культуре у студенток СМГ экспериментальной группы ($n=20$) способствовал комплексному воздействию на организм занимающихся, созданию определенных педагогических условий для более эффективного воздействия на физическое и функциональное состояние студенток. Учитывая низкую физическую подготовленность и физкультурную образованность, в основу учебной программы был положен принцип здоровьесбережения с направленностью на развитие и совершенствование личностных качеств.

Планирование нагрузки осуществлялось исходя из необходимости, наряду с коррекцией имеющейся патологии ОДА, развивать двигательные качества организма для повышения его общей устойчивости и работоспособности, а также для повышения заинтересованности в занятиях, снижения степени их монотонности.

С учетом этого занятия выстраивались с использованием трех режимов нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий) по принципу ее волнообразного повышения.

При управлении нагрузкой различной величины мы исходили из того, что для начинающих и слабо подготовленных в физическом отношении занимающихся в первую очередь необходимо увеличивать объем выполняемой работы, а лишь потом, по мере повышения уровня подготовленности, варьировать и интенсивность нагрузки.

С учетом низкого уровня физической и функциональной подготовленности студенток СМГ весь образовательный процесс был условно разделен на два этапа:

- подготовительный, на котором решались задачи восполнения необходимых знаний, подготовки функциональных систем студенток к постепенно возрастающим нагрузкам, обучения правильному дыханию при выполнении физических упражнений;
- основной, в ходе которого происходило решение основных задач образовательного процесса.

Индивидуально-дифференцированный подход в образовательном процессе по физическому воспитанию студенческой молодежи является эффективным средством качественной трансформации различных сторон личности студента как субъекта педагогического процесса.

Анализ результатов эксперимента позволяет констатировать, что использование индивидуально-дифференцированного подхода в процессе физического воспитания студентов СМГ с учетом особенностей физического состояния студентов способствовало дифференцированию физических нагрузок, контролю их интенсивности (через контроль

ЧСС), что, в свою очередь, позволило быстрее адаптировать организм студентов к воздействию данных нагрузок.

Индивидуально-дифференцированный подход содействовал усилению субъект-субъектных отношений педагога и студента, что способствовало процессу самоопределения и самопознания студентов СМГ, формированию ценностного отношения к физической культуре как гаранту здоровья, позволяющему им выступать подлинным субъектом своего поведения и в учебной, и в практической деятельности.

Были получены достоверно улучшенные результаты физической подготовленности: у двух студенток был снят диагноз сколиоз, у остальных студенток зафиксировано состояние стабилизации патологического процесса.

Таким образом, доказана эффективность дифференцирования нагрузки, направленной на развитие физических качеств, в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня функциональной подготовленности, что позволяет занимающимся справляться с довольно высокими физическими нагрузками.

Литература

Захарова Л.В. Сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальной медицинской группы вуза на основе интегрального подхода: Дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2017.

© Попач С.С., Коричко А.В.