

*В.А. Черенко*

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

При реализации принципа индивидуализации учебно-воспитательного процесса и познавательной деятельности традиционно рассматриваются формы его организации, совокупность средств и методов воздействия на формирующуюся личность, которые оказываются предметом педагогического воздействия.

Существенным фактором для решения проблемы оптимизации физического воспитания признается необходимость выбора адекватных режимов двигательной активности учащихся, обеспечивающих формирование индивидуальных способов адаптации к природной и социальной среде, осуществление здорового образа жизнедеятельности.

Анализ научно-теоретической и методической литературы по физическому воспитанию студенческой молодежи показывает, что понятие индивидуального подхода, отражающего специфику этого воспитания, окончательно не сформулировано. Употребляемый в этих исследованиях термин «индивидуальный подход к учащимся» имеет толкование, близкое к тому, которое дано в «Педагогической энциклопедии», где под индивидуальным подходом понимается «... организация педагогического воздействия с учетом индивидуальных особенностей личности ребенка, воспитания и условий жизни, в которых он находится» [1, 209].

Применительно к вопросам организации физического воспитания с использованием идеи индивидуально-дифференцированного обучения ряд понятий сформулирован Б.А. Ашмариним. Согласно его определениям, индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных занятий и способов их решения в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся. Данное определение, как видно, тождественно трактовке индивидуального подхода, содержащейся в «Педагогической энциклопедии».

Одной из характерных особенностей исследований последнего времени является применение в них понятия «дифференцированный подход» в тех случаях, когда необходимо осуществить групповую индивидуализацию обучения. В педагогике под дифференцированным подходом к учащимся понимается подход учителя к различным группам учеников или отдельным ученикам, заключающийся в организации учебной работы, различной по содержанию и объему, сложности, методам и приемам [2]. В теории и практике физического воспитания понятие «дифференцированный подход» рассматривается в контексте учебно-спортивной деятельности, в частности, в связи с проблемой повышения эффективности занятия физической культуры. Под дифференцированным подходом понимается процесс обучения и воспитания, который предполагает комплексное изучение и учет индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности и на этой основе организацию работы типологических групп над выполнением специфических заданий, которые способствуют их всестороннему и гармоническому развитию. Вместе с термином «дифференцированный подход» довольно широко используется понятие «дифференцированное обучение», которое, по мнению ряда авторов, сводится к развитию двигательных способностей каждого учащегося в конкретном виде спорта, к расширению его интересов, кругозора, развитию интереса и склонности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Так, в исследованиях М.Я. Виленского [2] предложена характеристика основных вариантов учебных занятий по физическому воспитанию студентов.

Первый вариант – занятия по типу обучения: моторная плотность 30–37%; средняя величина ЧСС – 120–135 ударов в минуту.

Второй вариант – занятия с однородным содержанием, направленные, в основном, на повышение однородных возможностей.

Третий вариант – занятия с однородным содержанием, но чаще с комплексным – в основном на совершенствование аэробных и анаэробных возможностей. Их содержание составляют циклические и игровые нагрузки, средняя величина ЧСС – 145–160 ударов в минуту, моторная плотность – 70–80%.

Четвертый вариант предусматривает занятия с комплексным содержанием, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств и отчасти анаэробных возможностей. Средняя ЧСС – 135–145 ударов в минуту, пульс изменяется от 100 до 200 ударов в минуту, моторная плотность – 50–60%.

Разрабатывая характеристики учебных занятий, автор подчеркивает, что модели этих занятий детально не проработаны и представлены в его работе схематично. Существенным, однако, является утверждение, что занятия с однородным содержанием имеют высокий эффект, в них достигается высокая моторная плотность.

На основе анализа состояния физического воспитания в вузах Республики Беларусь, с точки зрения полного многообразия форм организации учебного процесса по содержанию, объему, порядку сочетания материала учебной программы, характеру его воздействия на организм студентов были выделены пять основных вариантов [3; 4; 5].

1. Последовательное сочетание учебного материала программы.
2. Параллельное сочетание учебного материала процесса.
3. Использование материала одного из видов спорта.
4. Использование материала сложнокоординационного вида спорта.
5. Использование материала одного из видов спортивных игр.

На основе результатов эксперимента было сделано заключение, что ни одна из применяемых в практике форм организации учебного процесса не создает условий для решения всего комплекса основных задач курса физического воспитания.

Показано, что построение учебного процесса с последовательным и параллельным использованием материала учебной программы не обеспечивает должного уровня спортивно-технической подготовленности студентов, их устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями. Построение же учебного процесса с использованием одного из видов спорта, напротив, позволяет достичь хорошей спортивно-технической подготовленности студентов, сформировать у них необходимое отношение к регулярным занятиям физическими упражнениями, однако не обеспечивает всесторонней физической подготовленности студентов [3; 6].

В последнее время значительное внимание уделяется индивидуализации физического воспитания на основе учета сенсорных периодов в развитии двигательных способностей учащейся

молодежи. По мнению ряда исследователей [7; 8], индивидуальные различия в развитии физических качеств в различные периоды онтогенеза могут выражаться в устойчивости независимо от внешней ситуации. Этот процесс обусловлен консолидацией элементарных признаков и внутренних изменений, что создает такое структурное образование двигательной способности, которое обладает максимальными темпами процесса. Педагогические технологии, основанные на этой точке зрения, заключаются в выявлении у обучаемых максимальных и близких к ним темпов прогресса, в избирательно направленных педагогических воздействиях.

Характерной особенностью изложенного подхода является то, что преподаватель в чувствительные периоды имеет возможность непосредственного управления развитием двигательных способностей обучаемых, варьируя и содержание обучения, и методы, и формы занятий. Несомненно, что такая направленность педагогического процесса более полно отражает идею индивидуализации в индивидуальном подходе.

В исследованиях В.К. Бальсевича доказано, что в морфофункциональной организации человека представлены консервативные и лабильные компоненты, причем первые обуславливают устойчивость функционирования физического потенциала человека, поэтому они должны быть главными объектами нашего внимания при спортивной ориентации и отборе, при разработке многолетних программ физического совершенствования [7].

Отсюда вытекают некоторые положения, касающиеся технологических решений процесса индивидуализации. К ним, в частности, относим:

- целостный подход к изучению потенциала человека как выражению его индивидуальности в сфере физического воспитания;
- разработку структурно-логической схемы учебного процесса на основе развития и функционирования типологических проявлений физического потенциала занимающихся, мотивационно-потребностной, эмоциональной и интеллектуальной сфер;
- создание благоприятных условий для осуществления каждым учащимся права выбора вида физической активности, способствующего комплексному обучающему воздействию на его индивидуальность.

В целом из анализа литературы следует, что, несмотря на наличие нерешенных проблем, к настоящему времени накоплен достаточно обширный материал, который позволяет раскрыть и охарактеризовать содержание как общих, так и частных элементов физического состояния студентов в течение длительного периода времени. К их числу относятся:

- организационно-методические основы системы управления, включая выбор и постановку задач;
- учебные и контрольные нормативы основных сторон подготовленности и состояние систем организма занимающихся, обеспечивающие выполнение планируемых результатов;
- нормативные показатели учебно-тренировочного процесса, определяющие достижение цели;
- рациональное планирование нагрузки и построение программы учебного процесса с учетом современных тенденций дифференцированного физического воспитания;
- система контроля, предусматривающая оценку реализации принятых решений.

Многочисленные факты, приведенные в проанализированной литературе, свидетельствуют об отсутствии прогрессивных тенденций в процессе динамических наблюдений за физической подготовленностью студентов.

На наш взгляд, данные факты обусловлены недостаточной обоснованностью программы физического воспитания вузов, где основной упор делается на овладение основами видов спорта, а не на развитие двигательных способностей учащихся как необходимой базы профессиональной высокопроизводительной деятельности и укрепление здоровья. За исключением В.К. Бальсевича, данная проблема практически никем не решалась. При этом обширный экспериментальный материал по вопросам физической подготовки спортсменов является тем фундаментом, который создает самые благоприятные условия для совершенствования системы управления двигательным потенциалом студенческой молодежи.

#### *Литература*

1. Индивидуализация обучения // Педагогическая энциклопедия. – М., 1965. – Т. 2.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. – М., 1982. – 156 с.

3. Гзовский Б.М., Нельга Н.А., Кряш В.Н. Организация физического воспитания студентов. – Минск: Высш. школа, 1978. – 98 с.
4. Леофтьева Н.А. Планирование теоретического и практического компонентов в профессиональном обучении студентов факультетов физической культуры: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 2001. – 22 с.
5. Попеченко В.В. Факторы, определяющие результат в беге на 100 метров при сдаче норматива комплекса ГТО студентами технического вуза // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 12. – С. 44.
6. Доленко Ф.Л., Резцов С.И., Молостов Ф.И. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 9. – С. 38.
7. Бальсевич В.К. К проблеме физкультурно-спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 1. – С. 31–33.
8. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис.... докт. пед. наук. – Минск, 1979.

#### *Summary*

The individual physical training of the student youth is considered. The particular elements of the students' physical state are defined.

*Поступила в редакцию 24.02.04.*