

УДК 796(075.8)

*А. В. Ключников, М. В. Коляхин, И. М. Масло***ПРОБЛЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА
К ЗАНИМАЮЩИМСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

В результате критического осмысления ряда специальных источников, обобщения полученных теоретических данных с опорой на опыт собственной работы в вузах выявлены закономерности комплексного воспитания двигательных способностей студентов во взаимосвязи с овладением профессиональными навыками и умениями на различных этапах становления их специально-физической и технической подготовленности.

Введение

В последние годы всё чаще отмечается необходимость индивидуального подхода к занимающимся как на отдельном занятии по физическому воспитанию, так и на этапах многолетней подготовки. Однако для реализации такого подхода необходим учет ряда составляющих и особенностей индивидуального развития каждого обучаемого.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ специальной литературы и опыт нашей работы показывает, что в физической культуре выделяют самые различные модели, относящиеся к двум основным группам. В первую из них входят: 1) модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности и подготовленности к профессиональной деятельности, необходимой для достижения заданного результата; 2) модели, характеризующие основные стороны подготовленности занимающихся и обеспечивающие эффективную соревновательную и профессиональную деятельность; 3) морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем и их частей, обеспечивающие соответствующий уровень подготовленности [1]–[3], [5], [8]–[10], [12].

Вторая группа моделей охватывает: 1) модели крупных структурных образований учебно-тренировочного процесса – этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки; 2) модели учебно-тренировочных этапов, мезо- и микроциклов; 3) модели учебно-тренировочных занятий и их частей; 4) модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов.

Модельные характеристики разработаны и для студенческой молодежи в основном по двум показателям:

1) антропометрические показатели (рост, вес, размах рук, рост в положении сидя, длина рук и ног и т. д.);

2) показатели физической и технической подготовки занимающихся.

Необходимо подчеркнуть, что ряд авторов [8], [9] в качестве модельных характеристик для отдельных сторон физической подготовки приводят «модели», заимствованные из показателей для квалифицированных спортсменов различных специализаций видов спорта.

На современном этапе развитие профессиональной подготовки студентов дальнейший рост уровня специальной подготовленности во многом зависит от индивидуальных методов управления учебно-тренировочным процессом и выбора эффективных средств проведения занятий. С их помощью решаются вопросы повышения уровня необходимых двигательных качеств, совершенствования технического мастерства, а также разработки индивидуальных программ подготовки и их реализации [2], [4].

В основе определения путей индивидуализации многолетней подготовки должны лежать особенности конституции занимающихся и связанные с ней особенности протекания процессов биологического развития, а именно: степень индивидуального полового развития по вторичным половым признакам, уровень развития и темпы прироста двигательных и координационных

способностей, психологической и психофизиологических особенностей высшей нервной деятельности. Особенности строения и функционирования внутренних органов являются важной материальной основой для высокой физической работоспособности занимающихся. Следует отметить, что уровень показателей результатов в контрольной тестовой программе и их надежность в немалой мере зависят от способности организма занимающихся переносить большие и интенсивные нагрузки без выраженных нарушений технических навыков в основных специальных контрольных упражнениях.

Ряд авторов [8], [9] предостерегают от увлечения «усредненным идеалом» и настаивают на том, что каждой отдельной личности необходимо развивать свои способности, свои сильные стороны, сохраняя тем самым свою индивидуальность.

Следует выделить три фактора, которые способствуют оптимальным достижениям – способности, возможности и индивидуальность [4], [8].

1. Способности к острому, живому восприятию, абстрактному и сложному мышлению, речевой, математической или моторной лёгкости, к художественному или спортивному творчеству являются одним из параметров одаренности. Выдающиеся способности одарённого ребёнка должны быть обязательно восприняты и оценены окружающими людьми.

2. Возможности должны включать ранние опыты или пробу физических сил или двигательных способностей, располагающие учеников быть интеллектуально или моторно-активными и заинтересованными, самим решать собственные проблемы, воспринимать всё лучшее в окружающих, гармонизировать соотношение собственных интересов и личных отношений и воспринимать самих себя как людей уверенных и компетентных.

3. Индивидуальность может как способствовать раскрытию двух первых качеств, так и затруднять их развитие. Индивидуальность утверждается в занимающемся с довольно раннего возраста и находит отражение в его характере. Однако характер может претерпевать определенные изменения под воздействием окружающего мира.

Теоретическая концепция индивидуального развития базируется на целом круге понятий и терминов, в сущности своей объясняющих феномен «гетерохронности». Некоторые специалисты [1], [2], [4] объясняют это понятие с позиции «концепции относительного роста» как результат неравномерного роста частей организма. Другие специалисты [8] ещё ранее высказали свое суждение по этому вопросу в виде «теории индивидуальности», где развитие было подчинено закономерности «от целого к частному». Однако наиболее удачное объяснение понятия «гетерохронности» было дано П. К. Анохиным в представленной им теории системогенеза, в которой принципиальная разница между локальными и тотальными формами поведения отсутствует. Она основана на том, какая именно функциональная система необходима организму в первую очередь, на данном этапе онтогенеза, и какая роль принадлежит процессам, регулирующим внешнюю сторону онтогенеза, проявляющуюся в форме гетерохинии. Поставленные вопросы следует рассматривать в единой связи с теоретической концепцией индивидуального развития, предполагающей, в свою очередь, изучение фаз, стадий, этапов, периодов как основной разделительной функции гетерохронности онтогенеза.

В современной научно-методической литературе к вопросу определения физического состояния человека подходят с позиций врачебного, медико-биологического, педагогического, социологического, философского, психологического и других подходов.

Анализ большого количества теоретического материала по вопросу физического состояния человека позволяет выдвинуть следующее определение: физическое состояние является взаимосвязанным комплексом функционирования организма, включая в себя физическое развитие (антропометрические показатели), функциональные возможности организма, психологические свойства личности, состояние здоровья, биохимическое (гормональное) состояние, уровень развития двигательных способностей, состояние нервно-мышечного аппарата [1], [2], [5], [6].

Большинство авторов сходятся во мнении, что люди одной возрастно-половой группы значительно отличаются друг от друга по большому комплексу показателей, характеризующих физическое состояние человека. При этом отмечено, что при совершенствовании физического состояния человека средствами физического воспитания и спорта важнейшим фактором является индивидуальный подход [1], [2], [4], [5].

До сих пор в педагогической и психолого-педагогической литературе постулируется принцип индивидуализации, под которым понимается такое построение учебного процесса (в том числе и процесса физического воспитания), которое учитывает индивидуальные (психологические, физиологические, морфологические) особенности занимающихся для наилучшего их обучения, воспитания и развития. Однако на практике в большинстве случаев принцип индивидуализации, требующий учёта индивидуальности данной личности, педагоги подменяют групповой дифференциацией, т. е. разделением учебной группы на подгруппы по какому-либо признаку.

Метод создания однородных групп, отражающих принцип дифференцированного подхода к учащимся, возник как следствие попытки преодолеть недостатки классного (недифференцированного) обучения ещё в 20-х годах прошлого столетия. Учитывались различия занимающихся в физическом развитии, в уровне двигательных способностей, в свойствах темперамента и т. д. Один из ведущих советских психологов П. П. Блонский отмечал, что только однородные группы с учётом психофизиологических особенностей обучающихся позволяют успешно организовать учебный процесс.

Однако этот метод имеет ряд недостатков, порой непреодолимых организационно. Для того чтобы разделить занимающихся, например, по физической подготовленности, или по реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку, или по свойствам темперамента и т. п., указанные характеристики необходимо определить у всех учащихся. При отсутствии в вузе соответствующей службы сделать это сложно. Но даже это не главное. Главное состоит в том, что показателей, характеризующих физическое состояние, много, и неясно, по какому из этих показателей или комплексу показателей следует делить занимающихся по учебным группам для физического воспитания.

Принцип индивидуализации не противостоит принципу коллективного обучения, так как он отражает не индивидуальную работу с учащимся (она может осуществляться с каждым учеником одинаково, по шаблону), а учет индивидуальных особенностей студентов, который может осуществляться и при групповом методе обучения. Этот принцип выражается наиболее отчетливо в том случае, когда преподаватель применяет индивидуальный подход в воспитании занимающегося, в разработке комплексов упражнений (для занятий с учетом отклонений в состоянии здоровья или для улучшения двигательных способностей), соответствующих характеру и подготовленности учащихся, а также в соответствии общих основ техники выполнения упражнения морфо-функциональным особенностям студентов и т. д. На занятиях по физическому воспитанию индивидуальный подход к занимающимся проявляется в индивидуализации темпа выполнения учебных заданий, что является фактором поддержания высокой активности учащихся.

Здесь можно выделить два самостоятельных аспекта.

Первый состоит в индивидуальном темпе овладения учебным материалом. В зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей учащиеся овладевают учебным материалом в разные сроки. Выявлено, что у учащихся с высокой степенью лабильности нервных процессов на первых этапах овладение двигательным упражнением проходит успешнее, чем у учащихся с инертностью нервных процессов. Вследствие этого одним студентам предлагаемых преподавателем повторений недостаточно, а другим – много.

Задача индивидуализации темпа овладения учебным материалом успешно решается при использовании программированного обучения: каждый студент работает с учебным материалом самостоятельно и переходит к последующему заданию, как только успешно выполнит предыдущее. В зависимости от успехов за одно и то же время один занимающийся сможет выполнить больше заданий, а другой – меньше. Преимущество в том, что первый не подгоняет второго, а второй не задерживает обучение первого.

Попытки применить программированное обучение в физическом воспитании предпринимались многими авторами, но широкого распространения не получили в основном из-за организационных сложностей.

Второй аспект касается индивидуализации нагрузки на занятиях по физической культуре. Не всегда оправданно требование, чтобы все учащиеся выполняли упражнения одно и то же количество раз: одним нагрузка покажется тяжелой, а другим – недостаточной. В то же время если одних студентов останавливать, то они могут помешать другим продолжать выполнение упражнений. Поэтому преподавателю целесообразно выделять определенное время, а учащимся – выполнять упражнение в темпе, посильном для каждого.

Индивидуализация воздействий преподавателя на учащихся (поощрение или порицание) также влияет на активность студентов на занятиях. Индивидуальный подход к оценке действий студентов состоит в учёте не столько объективно достигаемых результатов, сколько старания учащегося с учетом его возможностей, психологических особенностей, учебной ситуации. Некоторые студенты, например, весьма чувствительны и ранимы ко всему, что затрагивает их самооценку. Такие учащиеся болезненно переносят смех в свой адрес, критику, порицание. Поэтому они склонны к психической изоляции, с трудом вступают в общение с товарищами и преподавателем, соревновательная обстановка является для них стресс-фактором. Эти учащиеся ставят перед собой небольшие цели, не очень надеясь на успех.

Для повышения учебной активности студентов такого психического склада необходимо чаще поощрять, замечая даже их незначительные успехи. Критику же и тем более порицания им следует высказывать в осторожной форме, лучше в отсутствии других учащихся.

В то же время настойчивого и уверенного в себе учащегося, обладающего хорошими данными для занятий физической культурой, если он не проявляет должного старания, можно и критиковать. Критика вызовет у него лишь стремление доказать неправоту преподавателя, приведет к повышению активности на занятиях.

Для реализации индивидуального подхода в системе многолетней подготовки обязательен учет индивидуальных особенностей возрастного развития, определяющих направленность и амплитуду изменчивости признаков. Несомненно, что для современного физического воспитания, особенно на уровне значимых различий физического состояния студентов, необходимо наличие у занимающихся весьма обширного комплекса свойств и качеств, которые предопределяют уровень достижений. К ним относятся, прежде всего, признаки природного происхождения, в первую очередь, морфологические и психофизиологические особенности. В своей совокупности они определяют все многообразные формы адаптации к специфическим и неспецифическим условиям физического воспитания. В основе определения путей индивидуализации многолетней подготовки должны лежать особенности конституции занимающихся, в том числе связанные с ней особенности протекания процессов биологического развития, степень индивидуального полового развития по вторичным половым признакам, уровень развития и темпы прироста двигательных и координационных способностей, психологических и психофизиологических особенностей высшей нервной деятельности. Следует добавить, что особенности строения и функционирования внутренних органов являются важной материальной основой для высокой физической работоспособности студентов [1], [3], [7], [10], [11].

В специальной литературе по вопросам индивидуализации физической подготовки занимающихся с учетом указанных выше индивидуальных особенностей, характерных для всех студентов, отмечается, что одним из основных путей при решении данной задачи является разделение занимающихся на типы или группы по исходному физическому состоянию, исходя из соотношения уровня отдельных сторон подготовленности [2], [8], [9]. Вместе с тем ряд авторов, отвергая такую постановку вопроса, указывает на однородность результатов тестирования студентов, допуская существование определенной структуры модели результатов в физическом состоянии студентов.

Особенно значимо эта проблема выступает в возрасте 19–20 лет, так как к этому времени индивидуальный уровень двигательных способностей достигает естественного максимума; закрепляются навыки владения техникой разнообразных двигательных движений, заканчивается физиологическое формирование организма; решаются вопросы повышения уровня необходимых двигательных способностей, совершенствования технического мастерства, а также разработки индивидуальных программ подготовки и их реализации при строгом учете особенностей контингента занимающихся [2], [4], [9].

Выводы

В результате критического осмысления ряда специальных источников, обобщения полученных теоретических данных с опорой на опыт собственной работы в вузах авторами выявлены закономерности комплексного воспитания двигательных способностей студентов во взаимосвязи с овладением профессиональными навыками и умениями, на различных этапах становления их специально-физической и технической подготовленности.

Авторами рассмотрены вопросы моделирования и индивидуализации управления процессом физического воспитания с учетом исходного уровня психофизической подготовленности, индивидуально-типологических особенностей занимающихся и требований, предъявляемых будущей профессиональной деятельностью.

Литература

1. Абрамов, М. С. Морфофункциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности / М. С. Абрамов, М. М. Жуков // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 2. – С. 32–34.
2. Артемьев, В. П. Физическое воспитание студентов основного отделения в связи с постулатом индивидуализации учебного процесса / В. П. Артемьев, В. Н. Кудрицкий // Проблемы преподавания дисциплины физическое воспитание в вузе (21 июня 2000 года): сб. материалов. – Брест, 2000. – С. 62–64.
3. Бернштейн, Н. А. Предисловие к русскому изданию книги «Моделирование в биологии» / под ред. Н. А. Бернштейн. – М., 1963. – С. 3–5.
4. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов. – Минск, 1997. – 112 с.
5. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студ. подг. учеб.-тренировочных учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. специальных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М.: Лань. – 160 с.
7. Тер-Ованесян, А. А. Спорт. Обучение, тренировка, воспитание / А. А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 208 с.
8. Чернов, К. Л. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки / К. Л. Чернов, Ю. Ф. Юдин, С. В. Брянский. – Смоленск, 1980. – 129 с.
9. Запорожанов, А. В. Индивидуализация специальной физической подготовки с учетом особенностей развития физических качеств спортсменов в современном пятиборье: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Запорожанов // Белорус. гос. ин-т физ. культуры. – Минск, 1989. – 24 с.
10. Коледа, В. А. Психология физического воспитания молодежи / В. А. Коледа. – Минск: Полымя, 1990. – 102 с.
11. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
12. Волков, Л. В. Система направленного развития физических способностей учащихся в различные возрастные периоды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л. В. Волков // Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1984. – 40 с.

Summary

As a result of interpretation of a number of special sources, summarizing the theoretical data on the basis of working experience certain regularities of complex formation of notional abilities in correlation with mastering of professional skills at different stages of their special physical and technical preparedness are revealed.

Поступила в редакцию 27.05.10.