

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СООТВЕТСТВИИ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ДВИГАТЕЛЬНЫМИ РЕЗЕРВАМИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

INDIVIDUALIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS ACCORDING TO THE PHYSICAL CULTURE DISCIPLINE IN ACCORDANCE WITH THE FUNCTIONAL OPPORTUNITIES AND MOTOR RESERVES OF UNIVERSITY STUDENTS

E. Kamacheva

Summary. The article actualizes the problem of individualization of the educational process for the discipline «Physical Culture» among students of the Faculty of Arts and the Faculty of Information Technology. In accordance with the professions' occupational diagrams, the main necessary professional-oriented motor abilities are identified, which determine the physical and functional fitness of future professionals taking into account individual health reserves and the potential of the motor base. The article examines the indicators of the level of the functional state of students, general, special endurance, as well as coordination abilities.

Keywords: students, physical education, individualization, educational process, functional state, professionally significant physical qualities.

Камачева Екатерина Александровна

*К.п.н., доцент, Санкт-Петербургский Государственный
Институт культуры
katykama@mail.ru*

Аннотация. В статье актуализируется проблема индивидуализации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на примере студентов факультета искусств и факультета информационных технологий. В соответствии с профессиональными диаграммами выявлены основные профессионально значимые двигательные качества, обуславливающие профессиональное долголетие будущих специалистов с учетом индивидуальных резервов здоровья и потенциала двигательной базы. В статье исследуются показатели уровня функционального состояния студентов, общей, специальной выносливости, а также координационных способностей.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, индивидуализация, учебный процесс, функциональное состояние, профессионально значимые физические качества.

На настоящем этапе развития системы высшего образования достаточно серьезное внимание уделяется формированию общекультурных компетенций в области физической культуры, которая рассматривается как часть общей культуры личности, способной к активной социальной деятельности и выполнению профессиональных операций. Говоря о сформированности данных компетенций, необходимо отметить, что степень владения ими [компетенциями] соотносится с уровнем сформированности основных физических качеств личности, среди которых особое универсальное значение придается выносливости и координационным способностям. Выносливость как физическое качество личности обуславливает способность будущего профессионала к высокой работоспособности, функциональные резервы которой определяются показателями тренированности сердечно-сосудистой системы организма. Помимо этого, воспитание выносливости напрямую связано с совершенствованием пси-

хофизиологических качеств личности, позволяя ей быть эмоционально и нервно-психически устойчивой при выполнении социально-профессиональных видов деятельности [1].

Подчеркивая актуальность проблематики считаем необходимым также отметить, что современный темп жизни человека в условиях перехода к информационному сообществу делает роль физического воспитания современного студента еще более значимой: сосредоточиться на основном и проявить находчивость, сконцентрироваться и принять точное решение, актуализировать профессиональные психомоторные навыки и действовать в заданном лимите времени — все эти требования современного образа жизни требуют уже и от будущего профессионала проявления высокого уровня координационных способностей, а также способности к быстрой адаптации в условиях изменяющейся среды, быстрому переключению внимания и его

Таблица 1. Сравнение средних значений функциональных показателей в группе ЭГ₁

Показатели	Среднее значение		Уровень достоверности
	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	
КЗ	3,96	4,11	$P < 0,05$, при $t_{sr} = 1,09$
АД	99,725	85,73	$P < 0,001$, при $t_{sr} = 4,02$
УФС	0,590	0,860	$P < 0,01$, при $t_{sr} = 2,09$

избирательности и умения соотносить его с нужными действиями. Все эти качества, продиктованные эпохой нашего времени в качестве востребованных сведений о физической культуре, спорте и рекреации, включающих знания о развитии психофизических качеств человека, в том числе качества «координация». Именно проявление этого качества в психомоторной базе студента формирует точность и согласованность двигательных актов, а вместе с этим и способность эффективно, быстро и оптимально овладевать новыми движениями, необходимыми в реализации социально-профессиональных навыков, поведенческих стереотипов, двигательных рекреационных режимов и пр. [3].

Актуальность данной проблематики определила тему и цель нашего исследования, заключающуюся в исследовании уровня сформированности у студентов физических качеств выносливости и координации как приоритетных в формировании двигательных навыков в соответствии с профиограммой, а также уровня функционального состояния данных студентов, отражающего индивидуальный статус функциональных возможностей студентов [2].

Индивидуальные возможности и резервы здоровья студентов, принимающих участие в исследовании, целенаправленно определили реализацию в учебном процессе индивидуального и дифференцированного подходов. Это позволило совершенствовать вышеуказанные физические качества в соответствии с индивидуальными и групповыми образовательными маршрутами, разработанными на основе выбора студентами соответствующих видов двигательной деятельности с учетом их интересов к данным выбранным видам, что позволило нам сформировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Такой подход позволил нам совершенствовать такие профессионально важные качества как общую выносливость, быстроту движений, общую адаптационную ловкость, работоспособность для подготовки к возможно-

сти активного передвижения, а также для выполнения профессиональных видов работ, готовности к высоким физическим и психофизиологическим нагрузкам [2; 4].

Занятия фитнесом, шейпингом, координационными упражнениями успешно использовались также для совершенствования таких профессионально важных качеств как общая выносливость, сила, востребованные в таких видах профессиональной деятельности как ориентирование на местности, преодоление искусственных и естественных препятствий, работа в вынужденном исходном положении, выполнение высотных работ, работ по выполнению частых однообразных движений. Этому также сопутствовало одновременному совершенствованию таких физических качеств как динамическое и статическое равновесие, высокий уровень координации на ограниченной опоре, вестибулярная устойчивость, гибкость. Процесс физического воспитания, организованный с учетом данного направления, способствовал и повышению уровня нервно-психической устойчивости, снижению эмоциональной тревожности [1; 4; 5].

Интерес студентов к подобным занятиям укреплял их положительное отношение к физической культуре и спорту, побуждая к осознанной работе по подготовке к будущей профессиональной деятельности. Эмоциональное удовлетворение, получаемое студентами вуза в процессе занятий по физической культуре, способствовало формированию и укреплению мотивов, направленных на осуществление самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, что играло большую роль в осуществлении процесса личного физического совершенствования.

Так, в нашем исследовании приняли участие студенты двух групп: факультета искусств (ЭГ_I) и факультета информационных технологий (ЭГ_{II}).

На констатирующем этапе эксперимента были изучены показатели функционального состояния студентов,

Таблица 2. Сравнение средних значений функциональных показателей в группе ЭГ_{II}

Показатели	Среднее значение		Уровень достоверности
	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	
КЗ	4,26	4,87	P<0,05, при t _{sr} =2,09
АД	101,325	95,71	P<0,001, при t _{sr} =3,72
УФС	0,380	0,750	P<0,01, при t _{sr} =2,49

Таблица 3. Показатели динамики физической подготовленности студентов (М – среднее значение; ±σ — среднеквадратическое отклонение; * — p<0,05; ** — p<0,01; *** — p<0,001)

Группы		Бег, 100 м, сек.		Кросс, мин		Прыжок в длину с места, см	
		Статистические показатели					
		Исходн.	Конечн.	Исходн.	Конечн.	Исходн.	Конечн.
ЭГ _I	Д	17,06 ± 0,82	16,74 ± 0,81*	12,95 ± 1,89	12,53 ± 1,91	166,60 ± 9,65	172,85 ± 11,38***
	Ю	13,98 ± 0,62	13,74 ± 0,61*	14,20 ± 1,30	13,95 ± 1,23	217,50 ± 13,71	227,71 ± 13,16***
ЭГ _{II}	Д	16,93 ± 1,38	16,62 ± 1,10	12,91 ± 2,17	12,09 ± 2,09**	165,85 ± 12,01	172,92 ± 12,76***
	Ю	13,38 ± 1,26	13,09 ± 1,42	14,57 ± 1,58	14,01 ± 1,81**	223,52 ± 14,63	233,66 ± 14,92***

, где Д — девушки; Ю — юноши.

Таблица 4. Показатели динамики физической подготовленности студентов, (М – среднее значение; ±σ — среднеквадратическое отклонение; * — p<0,05; ** — p<0,01; *** — p<0,001)

Группы		Поднимание туловища из положения «лежа», количество раз		Подтягивание на перекладине, количество раз		Проба Ромберга (усложненная), сек	
		Статистические показатели					
		Исходн.	Конечн.	Исходн.	Конечн.	Исходн.	Конечн.
ЭГ _I	Д	47,99 ± 5,76	57,54 ± 3,76***	-	-	45,48 ± 22,91	60,49 ± 22,37***
	Ю	-	-	8,59 ± 2,26	11,25 ± 3,07***	51,58 ± 13,61	65,90 ± 15,40***
ЭГ _{II}	Д	46,89 ± 8,35	53,60 ± 8,23***	-	-	45,59 ± 16,58	63,64 ± 17,65***
	Ю	-	-	7,89 ± 4,24	10,54 ± 4,93***	42,43 ± 18,55	59,56 ± 18,66***

, где Д — девушки; Ю — юноши.

определяющих уровень здоровья, функционального состояния, динамика которых оценивалась по окончании эксперимента после реализации принципов индивидуализации и дифференциации в учебном процессе в рамках дисциплины «Физическая культура» (Таблица 1, 2).

В процессе эксперимента нами был использован комплекс средств физического воспитания, состоящий из упражнений и элементов видов спорта, которые по своей тренирующей направленности способствовали развитию тех физических качеств, к которым предъявляет требования будущая профессия.

Для контроля нами были выделены следующие упражнения: бег 100м; кросс (девушки — 2 км, юноши — 3 км); прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения «лежа» (девушки); подтягивание на пере-

кладине (юноши); координационная проба Ромберга (уложенная) (Таблица 3, 4).

Результаты эксперимента показали, что во всех исследуемых группах произошли положительные изменения показателей данных физических качеств студентов.

Таким образом, результаты эксперимента показали, что целенаправленная работа в области физического воспитания студентов, реализованная в контексте индивидуального и дифференцированного подхода, способствует формированию у студентов установки на здоровый образ жизни, а также систематическое совершенствование в области формирования социально-профессиональных двигательных навыков на основе собственных резервов здоровья и функциональных возможностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Востриков, В. А. Функции физического образования в формировании базовой культуры личности. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: тезисы докладов Всероссийской н.-п. конф. / Гл. ред. Л. П. Салтымакова. — Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. — С. 37–39.
2. Грязев, М. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов М. В. Грязев, С. А. Архипова // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. — 2011. — № 3–2. — С. 13–21.
3. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. — М., 2000. — 189 с.
4. Кудинова, Е. В. Проблемы развития общей выносливости у студентов вуза на занятиях физической культуры / Е. В. Кудинова, Г. В. Кудинов // Наука. Искусство. Культура. — 2016. — № 2 (10). — С. 171–175.
5. Паначев, В. Д. Инновационный метод развития координационных способностей студентов вуза / В. Д. Паначев, А. С. Ощепков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2008. — № 6. — С. 82–85.

© Камачева Екатерина Александровна (katykama@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Санкт-Петербургский Государственный Институт культуры