

**Ю. Н. Мойсеенко, Е. А. Мойсеенко**

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

**Введение.** В последнее время все чаще специалисты в области физической культуры говорят о необходимости применения индивидуального и дифференцированного подхода в процессе физического воспитания в учреждениях высшего образования, поскольку с каждым годом отмечается все большее количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также актуален вопрос высоких различий по физическому состоянию. Переход на новые сроки обучения множества учреждений образования, повлекший за собой интенсификацию образовательного процесса, создает предпосылки для еще большего риска в отношении параметров здоровья студентов. Таким образом, проблема поиска рациональных подходов к организации процесса физического воспитания с целью сохранения и укрепления здоровья студентов, а также повышения мотивации будущих специалистов к занятиям средствами физической культуры является весьма актуальной.

Нельзя недооценивать тот факт, что процесс физического воспитания в учреждениях высшего образования является многофункциональным и сложным явлением, поскольку влияет не только на физическое развитие, но и непосредственно связан с формированием личности, становлением профессиональных и жизненно важных кондиций. Формирование, сохранение и укрепление здоровья каждого студента несет значимую социальную роль.

У населения Республики Беларусь в последнее время наблюдается устойчивая тенденция к снижению уровня здоровья и росту ряда заболеваний органов зрения, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, заболеваний дыхательной системы. Число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья увеличивается с каждым годом. По различным данным, в Республике Беларусь число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья составляет от 20 % до 40 % и в процессе обучения в УВО эта цифра неуклонно растет. Низкий уровень физического здоровья наблюдается более чем у 80 % молодежи (Г. А. Боник, 1999; Д. Н. Гаврилов, 2008; и другие).

Изменение требований при распределении обучающихся по медицинским группам в зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития и функциональной подготовленности повлекло за собой более «лояльное» распределение студентов по группам по физической культуре. Увеличение количества занимающихся студентов, относящихся к подготовительной группе, на фоне уменьшения количества студентов, относящихся к специальной медицинской группе, вовсе не свидетельствует об улучшении их здоровья, а наоборот: в подготовительной группе все чаще встречаются студенты с более серьезными патологиями. Кроме того, анализ нозологических форм у студентов первого курса основного отделения (при отсутствии указанных диагнозов в медицинской справке о состоянии здоровья, но указанных ими при опросе в начале обучения) показал, что лишь 51,8 % абсолютно здоровы, остальные 48,2 % занимающихся имеют патологии одной или нескольких (12,5 %) систем организма.

Таким образом, перед преподавателем физической культуры в высшей школе ставится важная задача укрепления здоровья занимающихся с учетом всех особенностей и уровня физического состояния каждого студента, а также используя индивидуальный подход.

**Цель работы:** изучить и проанализировать научные исследования на тему индивидуального подхода в процессе физического воспитания и определить оптимальные пути его реализации.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; методы абстракции и дедукции.

**Результаты работы и их обсуждение.** Индивидуальный подход на занятиях физической культурой тесно связан с методикой проведения занятий. Для того чтобы у занимающихся формировалась мотивация и интерес к занятиям, учебный процесс необходимо планировать и строить с учетом их возрастных и других индивидуальных особенностей. Важную роль в работе преподавателя играет его личность: педагогическое мастерство, а также личностные качества педагога формируют ту или иную реакцию не только на него самого, но и опосредованно на предмет, который он преподает. Симпатия и уважение к преподавателю формируют интерес и желание заниматься, а значит – способствует формированию физической культуры личности.

Педагогам высшей школы важно еще на начальном этапе обучения определить оптимальный баланс физического и образовательного компонентов, сформировать у студентов культуру здоровья путем эффективного использования средств физической культуры. Учитывая сложившуюся ситуацию, появилась необходимость активизировать воспитательный процесс в учреждениях высшего образования, увеличив объем теоретической подготовки по сохранению и укреплению здоровья, повышения работоспособности с целью формирования осознанного отношения к своему здоровью, для сохранения активного и творческого долголетия. Формирование мотивации, направленной на сохранение здоровья, требует от студента психологической и интеллектуальной готовности: его стремления и осознанного понимания значимости оздорови-

тельных мероприятий, как индивидуальной и социально- значимой здоровой жизнедеятельности, стремлением изучить и усвоить теоретическую и практическую составляющие систем оздоровительной направленности, а также средств физической культуры.

Осознанная физкультурно-спортивная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, решает задачи разностороннего личного саморазвития и самосовершенствования, создавая перспективы самореализации в жизни (А. Ф. Фролов, 2010).

Основой индивидуального подхода в воспитании является конкретизация целей воспитания в соответствии с индивидуальными качествами занимающихся, обеспечивая тем самым своеобразие в развитии личности, создавая благоприятные возможности для формирования способностей, что делает эффективным педагогическое воздействие (В.Г. Степанов, 1997). Главными задачами преподавателей физической культуры высшей школы можно считать следующие:

- научить студентов оценивать свое физическое состояние с помощью самоконтроля и простых тестов;
- способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни путем отказа от вредных привычек;
- обучить методике самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную активность.

Важно на начальном этапе определить не только уровень физической подготовленности, выявив «сильные» и «слабые» стороны занимающихся, но и провести опрос на наличие травм и имеющихся заболеваний, наличие физкультурно-спортивного опыта, установить доверительные отношения. Эффективным опытом будет ведение дневника самоконтроля, где оцениваются субъективные и объективные показатели, построение индивидуальной программы на основе полученных результатов тестирования, а также с учетом имеющихся заболеваний, с дальнейшей защитой проекта.

**Заключение.** Таким образом, при построении процесса по физическому воспитанию с целью повышения его эффективности важно учитывать следующие особенности методики индивидуального подхода:

- изучение личности и индивидуальных особенностей каждого занимающегося;
- обеспечение оптимального подбора средств физической культуры, способствующего росту показателей всех студентов, а не только отстающих;
- придание особого значения выбору формы организации студентов на занятии;
- создание оптимальной методической последовательности изучения учебного материала в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающихся.

Важно понимать, что от совместного взаимодействия врача, студента и преподавателя зависит, возникнет ли у занимающегося потребность в физической культуре в дальнейшей жизни после окончания университета.