

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

В статье рассматривается методика организации и проведения учебных занятий со студентами основного и подготовительного отделений на основе принципа индивидуального подхода. С использованием экспресс-методики определения физической работоспособности выявлена статистически достоверная разница в подготовленности занимающихся этих отделений.

Введение

Практика преподавания физического воспитания в высших учебных заведениях и ретроспективный анализ доступной литературы по данному вопросу позволяют авторам данного исследования сделать заключение о том, что основными предпосылками для реализации индивидуального подхода в обучении являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей физической подготовленности;
- толерантность (терпимость) к физическим нагрузкам.

Под дозированием нагрузки понимается назначение и поддержание определенной меры усилий, требуемых для выполнения физических упражнений, а также последующее, в случае необходимости, изменение первоначальной меры.

Основные методические положения (принципы) индивидуализации физических нагрузок:

- зависимость дозировки от педагогических задач, особенностей используемых упражнений и условий их применения;
- допустимость использования проверенных образцов, готовых схем и указаний, советов и предписаний по нагрузке применительно к возможностям и особенностям работы с конкретной группой занимающихся;
- учет показателей дыхания и пульса, окраски кожных покровов лица, состояния координации движений, внимания, характера реакций на неожиданные раздражители;
- учет высказываний и жалоб занимающихся, резкое снижение работоспособности;
- наблюдательность, осторожность в выводах при жалобах на утомление.

Способы дозирования нагрузок:

- уменьшение или увеличение количества повторений;
- изменение амплитуды движений;
- уменьшение или увеличение скорости движений и темпа;
- изменение продолжительности выполнения упражнений;
- уменьшение или увеличение длины дистанции;
- использование дополнительной весовой нагрузки, сопротивления упругих предметов или жестких ограничений;
- осложнение рельефа пути перемещения;
- изменение характера преодолеваемых препятствий;
- усложнение или облегчение исходных и конечных положений;
- разбор действий и поведения;
- своевременная помощь занимающимся;

Способы оказания помощи:

- предупреждения об ошибках и причинах их возникновения;
- разъяснения, советы;
- подсказка правильных решений;
- повторная и детализированная демонстрация упражнений;
- касание рукой каких-либо частей тела занимающегося в решающие моменты движений;
- поддержка;
- силовое воздействие руками на тело;
- упрощение заданий;
- облегчение условий выполнения;
- использование специальных ориентиров и сигнализации;
- использование специальных приспособлений для страховки;
- указания на возможное изменение темпа выполнения движений.

Разбор действий и поведения как форма помощи:

- воспроизведение в памяти занимающихся наиболее существенного из того, что было предметом усилий;
- обсуждение, анализ и оценка достигнутого, определение недочетов, ошибок и причин их возникновения;
- выяснение возможностей дальнейших достижений, мобилизация к новым усилиям, постановка новых требований и задач.

В физическом воспитании индивидуализация постулируется многими авторами на основе различных критериев:

- свойств нервной системы;
- антропометрических показателей;
- уровня развития двигательных качеств;
- уровня биологического развития;
- соответствия паспортному возрасту;
- соответствия пола паспортному (гермофродизм);
- биологической надежности (высокая толерантность) к физическим нагрузкам.

Предпосылкой реализации индивидуального подхода является учет способностей каждого индивида. Считается, что наличие природной одаренности человека может повысить его физическую подготовленность вдвое быстрее при правильно выстроенной системе учебных занятий [1; 2]. Следует помнить, что способности формируются в процессе деятельности, образования и воспитания.

При общем физическом воспитании, осуществляемом в обязательном порядке в учебных заведениях по единым государственным программам, наибольший вес занимает типовая индивидуализация (это самое грубое приближение к учету индивидуальных возможностей детей). Внутри нее в меру возможного осуществляется персональная индивидуализация методов обучения и некоторых дополнительных средств: различные рекомендации по нагрузке и отдыху, использованию дополнительных средств, соревнований [2].

Основная часть

Особенности физического воспитания студентов подготовительной группы

Существуют известные трудности в комплектовании подготовительной группы, в определении того, каких студентов отнести к этой категории.

К подготовительной группе следует относить занимающихся с незначительными отклонениями в физическом развитии (в том числе с пониженными функциональными показателями сердечно-сосудистой системы). В подготовительную группу студенты зачисляются на определенный срок (как правило, от 3 до 10 месяцев). В течение этого времени врач и преподаватель физической культуры проверяют, соблюдаются ли указанные ими ограничения, противопоказания или рекомендации в двигательной активности студентов.

При улучшении здоровья (физического развития) врач принимает решение о переводе этих студентов в основную медицинскую группу.

В подготовительную группу направляются студенты по данным медицинского осмотра – рекомендациям врача.

Как правило, в таких случаях группы малочисленные, состоящие всего из 2-5 студентов, перенесших определенные заболевания, и организм которых к началу учебного года либо семестра еще недостаточно окреп.

К сожалению, в эти группы, в большинстве случаев, не включаются студенты с заметным отставанием в физической подготовленности.

На основании обследования по специальным тестам преподаватель физической культуры получает возможность определить уровни подготовленности студентов. Проще обстоит дело, если университет располагает региональными таблицами показателей и оценки физической подготовленности учащихся.

ся. Несколько сложнее обстоит дело, если таких таблиц нет. В этом случае продлевается следующая работа. К занимающимся, отнесенным в подготовительную группу по рекомендации врача, следует дополнительно включать студентов (допустим, юношей), показавших результат в беге на 2000 метров больше 10 мин 50 с.

Таким образом, в отличие от сложившегося мнения о небольшой наполняемости подготовительных групп, они окажутся более многочисленными (до 5-7 человек в каждой).

И это должно быть всегда, так как в любой академической группе, при самом высоком общем уровне физической подготовленности, будут студенты, имеющие показатели ниже среднего и низкие.

Организация занятий

Студентов, отнесенных к подготовительной группе в результате перенесенного заболевания, организм которых еще недостаточно окреп, следует ограничить в выполнении физических упражнений, особенно таких, которые дают значительную нагрузку на организм. А тех, кто недостаточно физически подготовлен, надо привлекать к регулярным тренировкам, индивидуализируя их. Значит, кроме учебных занятий по физической культуре студентам подготовительной группы полезны еще и дополнительные оздоровительные тренировки. Они больше других нуждаются в систематическом выполнении оптимальных физических нагрузок.

Чаще всего для студентов подготовительной группы организуются дополнительные занятия по общей физической подготовке. В методике занятий с особой тщательностью обеспечивается постепенность нагрузок, преемственность упражнений и сугубо индивидуальный подход. Выполнение физических упражнений должно быть более систематическим, а воздействие на организм – постепенно возрастающим и достаточно интенсивным (но не чрезмерным), приводящим к тренирующему эффекту. Систематичность предусматривает вариативность занятий, т.е. широкое видоизменение упражнений и условий их выполнения, динамичность нагрузок и методов их применения.

Определяющим фактором в формировании групп и индивидуализации физической нагрузки является функциональное состояние студента. Центральной проблемой оздоровительного влияния физического воспитания является вопрос о выборе и дозировке нагрузок, направленных на повышение функциональных возможностей организма студентов, с учетом их исходного уровня подготовленности [1; 3].

Для определения этого уровня нами была выявлена физическая работоспособность студенток. Решая данную задачу, мы использовали тест PWC 170. В исследовании приняли участие 202 студентки основной медицинской группы и 81 – подготовительной. Из полученных данных следует, что в основной медицинской группе возрастной норматив (650 кг/мин) выполнили 93 человека (46%), не выполнили – 109 (64%). В подготовительном отделении с возрастным нормативом справились лишь 22 человека (27%), не выполнили задание 59, что составило 73%. Результаты проведенного исследования физической работоспособности по принципу “соответствует возрастной норме – не соответствует возрастной норме” показали значительные различия в уровне подготовленности девушек основной и подготовительной групп. В связи с этим преподавателям следует уделять пристальное внимание организации работы со студентами подготовительной группы, особенно в начале их обучения в университете.

Содержание занятий

В подготовительной части задания выполняет вся группа, лучше всего – одновременно. Легкие, ненапряженные движения повторяются с одинаковой нагрузкой. Но упражнения, которые требуют значительной силы, выносливости или быстроты и которые могут повлечь за собой резкие сдвиги в кровообращении, дыхании (бег, прыжки в длину и высоту, бег на 20–25 м, метания и др.), студенты подготовительной группы должны выполнять с учетом своего развития и подготовленности (чаще всего в щадящем режиме). Ограничения студентам подготовительной группы с пониженными функциональными показателями сердечно-сосудистой системы должны иметь место после выполнения всеми остальными половины или двух третьих планируемой нагрузки.

Когда же выполняется разученный комплекс общеразвивающих упражнений (с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке), целесообразнее проводить его не под общий счет, тогда студенты подготовительной группы смогут упражняться в удобном для них темпе и ритме.

Проверка домашнего задания проводится любым из существующих методов.

Оценка успеваемости студентов, отнесенных к подготовительной группе, проводится на общих основаниях, за исключением оценки выполнения тех движений, которые им противопоказаны.

Изложение и объяснение нового материала дается с использованием как словесных методов обучения, так и методов показа и упражнения. Однако необходимо помнить, что не следует часто пользоваться показом упражнений студентам подготовительной группы в силу их недостаточного физического развития и подготовленности.

На первом этапе закрепления изученного материала (нового двигательного действия) обычно применяется фронтальный способ организации занятий. Одновременно со всеми выполняют задание и студенты подготовительной группы.

А вот когда начинается разучивание, целесообразно применить групповой способ организации и выделить студентов с недостаточным уровнем двигательной культуры.

Для них рекомендуется больше подготовительных упражнений, число повторений устанавливают по ходу – в зависимости от степени освоения учебного материала.

Между повторениями надо давать более длительный активный отдых, включая в него упражнения на расслабление.

При выполнении разучиваемого двигательного действия в целом создаются облегчающие условия. Например, кувырок вперед на мате, положенном с некоторым уклоном, упражнения в равновесии на бревне, установленном на меньшей высоте, и т.д. Не исключено, что для некоторых студентов (особенно слабо подготовленных) на данном этапе выполнение того или иного действия в облегченных условиях может оказаться пределом. Не следует форсировать обучение, ведь главное в работе с подготовительной группой – постепенное увеличение нагрузки, щадящий подход, так как чрезмерная интенсивность не улучшит, а наоборот, затормозит рост и развитие этих людей (что в равной мере относится и к студентам основной группы). В этом случае надо продолжить обучение в индивидуальном плане. Для выполнения индивидуальных заданий, как показал опыт, наиболее удобно размещать студентов свободно в зале (способ врассыпную), тем более что в индивидуальном подходе нуждаются не только слабо подготовленные. При свободном размещении студенты могут выполнять задания в индивидуальном темпе, переключаться на отдых и регулировать его продолжительность в зависимости от самочувствия, вступать в контакты в зависимости от личного выбора.

В отдельных случаях можно прикреплять успевающих и наиболее старательных к тем, кто отнесен к подготовительной группе на более продолжительное время. Предусматривается также систематическая помощь одних другим в выполнении домашних заданий и проверке степени их усвоения. Использование взаимопомощи студентов имеет большое воспитательное значение. Они приучаются брать на себя часть ответственности за успехи товарищей. Все это значительно повышает их дисциплинированность.

Намного облегчает индивидуальный подход к студентам в процессе занятия специальная картотека. В зависимости от индивидуальных особенностей преподаватель записывает персональные задания отдельным студентам или группе со сходными особенностями. Карточки выдаются студентам во время занятия, и они прорабатывают заданное. Специальные карточки можно выдавать и на дом. При этом желательно, чтобы студенты подсчитывали пульс и записывали его в соответствующей графе.

После проверки усвоения изученного на занятии студенты объединяются в одну группу и упражнения проводятся со всеми одновременно. Исключение составляет лишь случай, когда занятие по физической культуре последнее в расписании, и поэтому преподаватель может специально и не снижать интенсивность деятельности. Однако к студентам подготовительной группы уменьшение активности – требование безусловное.

Заключение

В заключение можно выделить наиболее важные моменты обучения, характерные для занятий со студентами подготовительной группы.

1. Целесообразно выделить группы менее подготовленных студентов. Им следует уменьшить количество повторений. Между повторениями надо давать более длительный, чем для "сильных" студентов, активный отдых, в том числе включая упражнения на расслабление (полезно – в положении лежа на спине в течение 40-60 с).

2. При выполнении двигательного действия могут создаваться облегчающие условия. Не исключено, что для некоторых студентов (особенно слабо подготовленных) на данном этапе выполнение того или иного действия даже в облегченной форме может оказаться пределом.

3. Можно прикреплять успевающих студентов и наиболее старательных к тем, кому трудно выполнить заданные упражнения.

4. Упражнения, которые требуют значительной быстроты, силы, выносливости и которые могут повлечь за собой резкие сдвиги в кровообращении, дыхании некоторым студентам рекомендуется выполнять с меньшей нагрузкой. Не прерывая общего хода занятий, преподаватель предлагает таким учащимся закончить выполнение упражнения. Делается это после того, как все студенты выполнят половину или две третьих планируемой нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Боген, М.М.** Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 193 с.
2. **Лях, В.И.** Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998. – 272 с.
3. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.