

УДК [355.233.22+796.07]:378.172(045)

## **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Е. А. Мойсеенко<sup>1</sup>, Ю. Н. Мойсеенко<sup>2</sup>**

(<sup>1</sup>БГУИЯ, Минск, Беларусь; <sup>2</sup>БНТУ, Минск, Беларусь)

В статье представлены возможности использования дифференцированного подхода в процессе физического воспитания студентов. Приведены результаты опроса студентов, доказывающие актуальность, а также позволяющие конкретизировать направленность дифференциации и индивидуализации при планировании учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» с целью повышения его эффективности.

*Ключевые слова:* дифференцированный подход; индивидуализация; образовательный процесс; физическое воспитание; мотивация; студенты.

Проблема дифференцированного подхода и индивидуализации в процессе физического воспитания системно отражена и методологически обоснована рядом классиков теории и методики физического воспитания (В.М. Зациорский, 1968; М.М. Боген, 1986; А.А. Гужаловский, 1986; Л.П. Матвеев, 1971; Л.И. Лубышева, 1996; и другие) [1, 2]. Значительная часть ученых склоняется к необходимости учета интересов и уровня физического состояния при построении процесса физического воспитания: в частности, при обучении и закреплении двигательных умений и навыков, формировании и развитии физических качеств, а в целом – формировании физической культуры личности. В каждой главе учебника общей теории и методики физического воспитания по различным ее направлениям можно обнаружить установленную и систематизированную последовательность решения двигательных задач для различного контингента занимающихся. Таким образом, дифференцированный подход и индивидуализацию в процессе физического воспитания со студентами можно рассматривать как необходимый педагогический метод, заложенный в фундаментальном представлении теории и методики физического воспитания как науки, а также учебной дисциплины «Физическая культура».

Между тем, помимо существующих общих принципов дифференцированного подхода, современный процесс физического воспитания предъявляет к нему современные условия: целесообразно увеличить индивидуализацию при планировании учебно-тренировочного процесса, уделяя особое внимание формированию знаний, умений и навыков по физической культуре, тем самым опосредованно влияя на развитие физических качеств индивида, повышению интереса и мотивации к занятиям, обеспечивая формирование физической культуры личности. Не менее важными современными условиями осуществления дифференцированного подхода можно также назвать: более полное взаимодействие студентов с преподавателями в рамках индивидуальной и деятельностной стратегии в образовании, а также обеспечение подбора средств и методов физической культуры в соответствии с физическим состоянием студентов, их индивидуальными особенностями, мотивами и интересами.

*Целью нашего исследования* явилось изучение мотивов и интересов студентов в сфере физической культуры и спорта для осуществления подбора наиболее оптимальных средств и методов физической культуры при реализации дифференцированного подхода в процессе физического воспитания со студентами.

В ходе реализации исследования, был проведен опрос студентов 1–4 курсов БГУИЯ и БНТУ посредством использования платформы Google в количестве 261 человека. Из них 33% – студенты 1 курса, 32,2% – 2 курса, 13,3% – 3 курса и 21,5% – студенты 4 курса, по половому признаку: 167 девушек и 94 юноши.

Изучение вопроса по организации учебного процесса по физическому воспитанию в университете показал, что лишь 29,5% опрошенных студентов считают, что обязательные занятия по физической культуре в университете нужны, 33,3% считают дисциплину в университете лишней и 37,2% опрошенных затрудняется ответить. Лучшим подходом для организации физического воспитания студенты считают необязательные занятия, когда можно приходиться заниматься физической культурой по желанию – 34,9% опрошенных, разрешение посещать занятия в фитнес клубах в зачет занятий – 26,1%, занятия физической культурой в университете исключительно по интересам – 20,3%, устраивает текущая организация занятий по физической культуре в университете – 18,7%. Наиболее привлекательными видами двигательной активности в университете студенты считают оздоровительную ходьбу, гимнастические упражнения, настольный теннис, атлетизм, работу на кардиотренажерах, дыхательную гимнастику, оздоровительную аэробику, ментальный фитнес, игровые виды спорта, а также студенты положительно отметили общение с преподавателем. Отрицательно студенты оценили обязательную отработку пропущенных занятий, сдачу контрольных нормативов, бег и упражнения из легкой атлетики (прыжки, перемещение, разновидности бега и ходьбы).

Оценивая мотивационно-ценностную сферу студентов, можно выделить: саморазвитие – 82,8 % опрошенных, здоровье – 79,3 %, материальное благополучие – 76,6 %, хорошие взаимоотношения с близкими людьми – 69,7 %, общение с друзьями – 44,8 %.

Основными ресурсами, получаемыми в результате занятий физической культурой в университете, студенты считают: развитие общей выносливости – 58,6 % опрошенных, повышение уровня здоровья – 51 %, увеличение уровня физической силы – 42,9 %, улучшение своего внешнего вида – 35,2 %, снятие стресса и напряжения – 31,4 % респондентов.

Наиболее популярными видами двигательной активности, помимо занятий физической культурой в университете среди студентов являются самостоятельные занятия онлайн (гимнастика, онлайн-тренировки) – 55,6 %, оздоровительные ходьба и бег – 31 %, занятия в тренажерном

зале – 15,7 %, занятия в бассейне – 9,6 %, групповые занятия в фитнес клубе – 9,2 %, занятия в спортивной секции – 5,4 %. Основными ресурсами, получаемыми в результате занятий физической культурой самостоятельно, за пределами университета, студенты выделили следующие: улучшение своего внешнего вида – 57,5 % студентов, снятие напряжения и стресса – 51 %, повышение уровня здоровья – 50,2 %, развитие общей выносливости – 49,4 %, улучшение уровня физической силы – 40,6 %, улучшение работоспособности – 29,1 % опрошенных.

Однако достаточной свою двигательную активность считают менее половины опрошенных студентов: 48,7 %, недостаточной – 35,6 % опрошенных, затрудняется ответить – 15,7 %. Свой образ жизни здоровым считает лишь 42,1 % опрошенных, нездоровым – 25,3 % респондентов, 32,6 % – затрудняется ответить. Считает необходимым изменить свой образ жизни в лучшую сторону 77 % опрошенных студентов. Наиболее значимыми факторами, мешающими ведению здорового образа жизни, студенты считают усталость после учебы – 70,1 %, дефицит времени – 54,4 %, лень – 34,9 %.

На основе полученных результатов исследования, можно сделать следующие выводы:

- дифференцированный подход с индивидуализацией при построении занятий в университете необходим, так как будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, результатам на основе повышения мотивации, и опосредованно влияя на развитие физической культуры личности;

- желание студентов организации занятий по физической культуре в университете в форме факультатива скорее связано с неудобным для них расписанием, так как дисциплина “физическая культура” вынесена за сетку основного расписания. За счет сокращения сроков обучения, большинство из них констатирует увеличившуюся учебную нагрузку и усталость;

- после саморазвития, студенты относят здоровье на второе место по своим ценностным ориентирам, желают изменить свой образ в лучшую сторону и увеличить двигательную активность, занимаясь дополнительно самостоятельно.

Таким образом, поиск эффективных методов и средств физической культуры при построении процесса по физическому воспитанию студентов, дифференцированный индивидуальный подход с учетом моти-

вов, интересов и физического состояния занимающихся, будет способствовать формированию физической культуры личности: ее осознанному желанию заниматься физической культурой в дальнейшей самостоятельной жизни.

### Список литературы

1. Ерохова, Н. В. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре при индивидуально – дифференцированном подходе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Н. В. Ерохова. – Москва, 2011. – 25 с.
2. 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 : ЗАО Армита – маркетинг, менеджмент, 1997. – 112 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]. – 2-е издание, исправленное. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М. : Академия, 2014. – 480 с.