

2. Данилова, Е. А. К вопросу об организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в современной школе / Е. А. Данилова, А. Н. Ключникова // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Хабаровск : Дальневосточная ГАФК, 2014. – С. 36–40.
3. Кравцова, Е. Г. Внеурочная деятельность как средство реализации спортивно-оздоровительной работы со школьниками / Е. Г. Кравцова, С. Ф. Бурухин // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – № 4. – Т. 2. – С. 41–46.
4. Молчанова, А. В. Внеурочная деятельность обучающихся начальной школы: основные подходы, условия и модели организации / А. В. Молчанова // Начальная школа. – 2015. – № 8. – С. 46–52.
5. Пилюгина, Е. И. Бадминтон как средство развития ловкости у школьников в условиях внеурочной деятельности / Е. И. Пилюгина // Современные образовательные технологии в системе образования : материалы II междунар. науч.-практ. конф. (Таганрог, 26–27.12.2017). – М. : Изд-во «Перо», 2017. – С. 23–26.
6. Нормативы ГТО: 2 ступень – для школьников 9–10 лет // Официальный сайт ВФСК ГТО. – URL : <https://gto.ru/norms> (дата обращения: 06.10.2022).
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изм. и доп.) // Гарант : справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации. – URL : <https://base.garant.ru/197127/> (дата обращения: 06.10.2022).
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (посл. ред.) // КонсультантПлюс : общероссийская сеть распространения правовой информации. – URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения 06.10.2022).
9. Федорова, М. Ю. Развивающее обучение в формировании «школы мяча» по баскетболу у детей начальных классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Ю. Федорова. – Улан-Удэ : Бурятский ГУ, 2011. – 26 с.
10. Яворская, Е. Е. Организация работы секции по баскетболу в общеобразовательном учреждении / Е. Е. Яворская, Л. С. Боева // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Благовещенск : БГПУ, 2018. – С. 183–194.

## УДК 37.04

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Шароварова Марина Александровна,  
Колунин Евгений Тимофеевич

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

*Аннотация.* На основе анализа сущности и содержания традиционного подхода к физическому воспитанию студентов, нами было выявлено, что формирующая парадигма отличается проработанностью и наличием конкретики, однако представители данной парадигмы обращают большее внимание на процессы обучения двигательным действиям, развития физических качеств и выполнения установленных учебной программой нормативных требований, что, по мнению современных исследователей, приводит процесс физического воспитания к консерватизму и отсутствию вариативности, побуждающей к творческому саморазвитию. В рамках современных подходов ведущим принципом проведения занятий физической культурой является дифференцированный подход к учебно-

воспитательному процессу: учебный материал формируется для каждой учебной группы с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся, а к наиболее эффективным и рациональным решениям, по нашему мнению, относятся использование информационно-коммуникационных технологий, вектор развития, направленный на здоровьесбережение, учет интересов обучающихся в выборе спортивных дисциплин, что в комплексе позволяет повысить степень индивидуализации тренирующих воздействий.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, спорт, студенты, образовательная парадигма, индивидуализация.

## **THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PREREQUISITES FOR THE INDIVIDUALISATION OF STUDENT'S PHYSICAL EDUCATION**

**Sharovarova Marina Aleksandrovna,**

**Kolunin Evgeny Timofeyevich**

Tyumen State University, Tyumen, Russia

**Abstract.** The formative paradigm is characterized by elaboration and specificity; however, representatives of this paradigm pay more attention to the processes of motor learning, development of physical qualities and meeting the normative requirements set by the curriculum, which, according to modern researchers, leads to conservatism and lack of variability in the process of physical education. Within the framework of modern approaches, the leading principle of physical education classes is a differentiated approach to the educational process and the most effective and rational solutions, in our opinion, include the use of information and communication technologies, a development vector aimed at health conservation, consideration of students' interests in the choice of sports disciplines, which together allow increasing the degree of individualization of training influences.

**Key words:** physical culture, physical education, sports, students, educational paradigm, individualization.

**Введение.** Занятия физической культурой и спортом студентов являются важным, обязательным компонентом образовательного процесса и основной формой физического воспитания всех высших учебных заведений. В то же время, в связи с переходом на новые образовательные стандарты в 2017 году остро стали вопросы обеспечения компетентностного подхода. По мнению специалистов в области физического воспитания (Анисимова А.Ю., Савчук В.И.) одним из наименее проработанных вопросов модульного обучения является разработка учебных модулей, к числу которых относятся «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Согласно «Положению о реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту» формы и методы проведения занятий образовательная организация высшего образования определяет самостоятельно. Таким образом, решение этих и других проблем, связанных с физическим воспитанием студентов каждый вуз выбирает сам.

В связи с этим, **целью** нашего исследования явилось методологическое обоснование индивидуализации физического воспитания студентов на основе обзорного и сравнительного анализа актуальных парадигм.

В настоящее время в физическом воспитании высших учебных заведений существуют две основные парадигмы образования, определяющие сущность и

содержание занятий физической культурой студентов: формирующая (она же традиционная/классическая) и гуманистическая.

В рамках формирующей парадигмы, содержание учебных программ строится на базовых знаниях, основных умениях и навыках, обеспечивающих функциональную грамотность и социализацию индивидуума. Традиционная концепция физического воспитания подробно проработана, изучена и многократно апробирована на практике (Лесгафт П.Ф., Матвеев Л.П., Холодов Ж.К., Железняк Ю.Д.).

Представители данной парадигмы обращают внимание на процессы обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, выполнение установленных учебной программой нормативных требований, а также на их физическую подготовку к предстоящей профессиональной деятельности.

В рамках традиционного подхода деятельностью занимающихся управляет педагог, в течение установленного времени в специально отведенном месте руководящий процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группы в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. При этом строго соблюдается частота, продолжительность и общепринятая структура занятий [2].

Такая консервативная форма организации и методы, основанные на авторитарно-репродуктивной концепции обучения, по мнению современных исследователей (Куланин Б.Д., Лубышева Л.И., Ульянов В.И., Манжелей И.В.) негативно сказываются на отношении молодежи к занятиям, препятствуя их творческой активности и заинтересованности в спортивном самосовершенствовании и самовыражении. Однако, на наш взгляд, характерной чертой формирующей парадигмы является не авторитарность ее методов, а заимствование спортивной методологии и унифицированность тренирующих воздействий, применяемых на занятиях со студентами [4].

На основе анализа литературных источников, составляющих теоретическую и методологическую базу традиционного подхода к физическому воспитанию, и представленных работами Вайнбаума Я.С., Захарова Е., Карасева А., Орлова Л.П., Седова А.В., Шапошникова Ю.В., Зацюрского В.М., Матвеева Л.П., Холодова Ж.К., Железняк Ю.Д., а также ранних работ Евсеева Ю.И., Виленского М.Я. и Решетникова Н.В. нами было выявлено, что в системе традиционно организованных занятий устанавливается последовательность задач, обозначенная еще в 1950-х годах как этапы дидактических процессов:

- ознакомление, осмысление учебного задания;
- разучивание, освоение деталей;
- совершенствование в единстве с развитием физических качеств.

По мнению Ускова С.В., Бокий А.Н., и Гладникова А.В. данная последовательность имеет общие черты с этапами разучивания двигательного действия. Действительно, согласно «Краткой истории физической культуры и спорта» (Гайл В.В., 2006) учебно-методические системы традиционных

программ формировались на основе методологии спортивной тренировки с направленным развитием двигательных способностей. Такая направленность традиционной парадигмы приводит систему физического воспитания молодежи к нормативному подходу - выполнению обязательных и единых для всех требований, и нормативов.

В обозначенных условиях вопрос дозирования нагрузки решается унифицированными рекомендациями: 10-14 часов двигательной активности в неделю; на мышечную работу 250-300 ккал в день (Виленский М.Я., Евсеев Ю.И.); четко обозначенные интервалы отдыха: после бега на 60-80 метров 5-8 минут, после 20 минут бега 3-4 минуты (Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.); ЧСС 130 уд/мин - порог тренирующей нагрузки; оптимальная зона ЧСС на тренировке 120-170 уд/мин (Вайнбаум Я.С., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.) [2].

К рациональным решениям традиционного подхода, на наш взгляд, относится то, что, в основе положительного влияния занятий физическим воспитанием на организм человека лежит актуальная на сегодняшний день теория моторно-висцеральных рефлексов (Могендович М.Р., 1957), а наиболее важным физическим качеством для здоровья человека считается общая выносливость (Евсеев Ю.И., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.), однако методы ее воспитания приводятся без дифференциации по уровню развития функциональных возможностей. Подтверждением этого может служить тезис Матвеева Л.П.: «сложность дозирования количественно-качественных критериев нагрузки (объема и интенсивности) побуждает прибегать к обобщенным критериям, объединяющим ряд объективных и субъективных признаков тяжести ее воздействия».

Таким образом, современные исследователи сходятся во мнении, что к несовершенствам традиционного подхода к физическому воспитанию студентов относятся:

- консерватизм и отсутствие вариативности, побуждающей к творческому саморазвитию (Манжелей И.В., Лубышева Л.И., Куланин Б.Д., Лотоненко А.В.);
- заимствование спортивной методологии и стремление к выполнению обязательных и единых для всех требований, и нормативов (Усков С.В., Бокий А.Н., Гладников А.В.).

По мнению Бальсевича В.К. решение воспитательных и оздоровительных задач, связанных с повышением мотивации к занятиям и укреплением здоровья, возможно только путем систематического и комплексного воздействия на соответствующие свойства и функции организма, а также личности обучающегося [1]. Данные требования призвана удовлетворить гуманистическая парадигма, в рамках которой сосуществуют достаточно разнообразные образовательные модели. В единое направление их объединяет: ценностное отношение к личности; признание формирования здорового образа жизни главной задачей физического воспитания; применение новых подходов, а вместе с ними и новейших технологий обучения и

воспитания, которые, в рамках успешной реализации освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» представлены:

- информационно-коммуникационными технологиями;
- личностно-ориентированным и дифференцированным обучением;
- здоровьесберегающими технологиями (Земцов П.С., Сериков В.В., Шиянов Е.Н., Лубышева Л.И., Столяров В.И., Чапурин М.Н. и Симзяева Е.Н.).

По мнению исследователей в области инноваций образовательного процесса с помощью современных информационно-коммуникационных технологий (Разинкина Е.М., Шапошникова Т.Л., Захарова И.Г., Скобликова Т.В., Васильева Д.А.) использование готовых электронных продуктов, мультимедийных презентаций, интернет-ресурсов, а также дистанционных средств обучения способствует интенсификации процесса физического воспитания студентов и является важнейшим резервом совершенствования современной системы уровневого образования. Однако, вместе с тем, существует и ряд исследований (Петров П.К., Роберт В.И., Извозчиков В.М.), утверждающих о недостаточной разработанности системы их применения. По нашему мнению, опыт их использования необходимо дополнить наиболее современными диагностическими процедурами в сочетании с лабораторными исследованиями в области оценки состояния здоровья студентов, а также внедрением современных разработок в моделировании тренировочного процесса средствами математических алгоритмов, что в комплексе повысит степень индивидуализации тренирующих воздействий.

Также неоспоримыми преимуществами обладает личностно-ориентированный подход. По мнению Лубышевой Л.И., Чапурина М.Н., Симзяевой Е.Н. и Шиянова Е.Н. в условиях личностно-ориентированного обучения основной задачей системы физического воспитания учащейся молодежи является формирование стойкой мировоззренческой ориентации на физическую культуру и спорт, что существенно повышает статус физической культуры как учебной дисциплины и как важнейшего компонента целостного развития личности [3].

В то же время, ставя в центр всей образовательной системы личность учащихся, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, стоит также учитывать и невысокий уровень их собственной физкультурно-спортивной грамотности, в связи с чем, наш взгляд, личный выбор студента должен корректироваться специалистом, обладающим необходимыми компетенциями (педагог, тренер-преподаватель), объективно учитывающим все аспекты его здоровья и физической подготовленности.

Большой интерес, по нашему мнению, представляют технологии здоровьесбережения, а точнее их медико-гигиенический компонент, представляющий собой совместную деятельность администрации учебных заведений, преподавателей и медицинских работников, и по мнению Ивахненко Г.А. и Борозенцевой Л.А. в вузовской системе, в отличие от школьной, представленный слабо.

Далеко не в каждом вузе проводится мониторинг здоровья учащихся, заключающийся в использовании данных медицинских осмотров. Между тем, для своевременной диагностики и коррекции развивающихся дисфункций необходимость мониторинга очевидна. К примеру, с точки зрения Новиковой А.В. это основа работы по контролю и сохранению здоровья студентов.

Таким образом, внедрение инновационных подходов в физическое воспитание студенческой молодежи в рамках современной гуманистической парадигмы имеет положительный опыт применения, а учебно-методические и научно-исследовательские материалы по организации занятий физической культурой студентов представлены широким кругом авторов.

Проанализировав более 50 различных современных, ориентированных на гуманистический подход монографий, пособий и авторских методик, мы пришли к выводу, что наиболее информативными из них являются работы Ильинич В.И., Курамшина Ю.Ф., Кошелева В.Ф., Кондакова В.Л., Калининой Ю.В., Пагиева В.Б. и Филимоновой С.И. Авторы сходятся во мнении, что ведущим принципом проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу: учебный материал формируется для каждой учебной группы с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся.

**Вывод.** Исходя из анализа сущности и содержания традиционного подхода к физическому воспитанию студентов нами было выявлено, что формирующая парадигма отличается проработанностью и наличием конкретики и в свете развития междисциплинарных исследований, на наш взгляд, традиционные методики физического воспитания могут и должны быть дополнены и уточнены в соответствии с современными достижениями в области спортивной физиологии, биохимии и эндокринологии.

К наиболее эффективным и рациональным решениям современных подходов, по нашему мнению, относятся использование информационно-коммуникационных технологий, вектор развития, направленный на здоровьесбережение и учет интересов обучающихся в выборе спортивных дисциплин. Преимущества современных образовательных технологий, на наш взгляд, позволяют увеличить степень индивидуализации процесса физического воспитания студентов, повышая его безопасность и эффективность, в связи с чем дальнейшее их развитие и внедрение положительно скажется на физической культуре студенческой молодежи.

#### *Литература*

1. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1999. — № 4. С. 21-26.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков// Москва: Кнорус, 2016. — 214 с.
3. Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход)/ Л.И. Лубышева, В.И. Столяров, И.М. Быховская // Теория и практика физической культуры, 1998. — № 5. С. 11-15.

4. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей // Физическая культура, 2006. — № 4. - С. 2-6.

#### **IV. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**УДК796.035:616.1**

##### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

**Батурина Елизавета Павловна**

Иркутский государственный медицинский университет,  
г. Иркутск, Россия

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются наиболее часто встречаемые заболевания сердечно - сосудистой системы; обзореваются основные направления физической активности, а также приводится ряд специфических отличий для каждого этапа течения болезней.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, заболевания ССС, адаптация нагрузки, аэробная активность, помощь при планировании тренировок.

##### **INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE HEALTH PROCESS IN DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM**

**Baturina Elizaveta Pavlovna**

Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

**Annotation:** This article discusses the most common diseases of the cardiovascular system; the main directions of physical activity are reviewed, as well as a number of specific differences for each stage of the course of diseases.

**Key words:** physical culture, health, cardiovascular diseases, load adaptation, aerobic activity, training planning assistance.

Физическая активность является неотъемлемой частью жизни любого человека, ведь каждая мышца нашего тела нуждается в периодичной нагрузке для нормального функционирования. Но далеко не все способы и объёмы работы приводят к положительным результатам. Так, например, упражнения, подходящие гипертонику, покажутся недостаточными для человека с умеренным физическим развитием и здоровьем, а также совершенно противопоказанными для людей, перенёсших инфаркт миокарда.

Исходя из статистики ВОЗ к январю 2020 года смертность от сердечно – сосудистых заболеваний (ССЗ) снизилась на 9%, но с появлением COVID-19 ситуация многократно ухудшилась и теперь уже 47,8% всех смертей приходится на данный тип заболеваний.