

ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Шароварова М.А., Колунин Е.Т.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень

Введение

В наши дни физическое воспитание в вузах существует в нескольких “парадигмах образования”, наиболее актуальной из которых является гуманистически ориентированная. Гуманистический подход предполагает в процессе проектирования и реализации образовательного процесса соблюдение принципа соответствия индивидуальным особенностям обучающихся. В физическом воспитании индивидуальный подход выражается в дифференциации применяемых нагрузок, приемов и методов педагогического воздействия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (Аршавский И.А., Бальсевич В.К., Исаев А.П.). В то же время формы организации учебно-тренировочного процесса студентов в вузах осложняют индивидуализированную конкретизацию задач физического воспитания.

В связи с этим, целью нашего исследования явилось теоретическое изучение различных способов реализации индивидуально-го подхода в физическом воспитании студентов.

Методы исследования: обзорный и сравнительный анализ литературных источников.

К вопросам индивидуализации учебно-тренировочного процесса, необходимости и пользе индивидуального подхода в своих работах неоднократно обращаются выдающиеся ученые и основоположники теории и методики физической культуры Зациорский В.М., Бернштейн Н.А., Новиков А.А., Яковлев Н.Н., Матвеев Л.П., Верхошанский Ю.В., Платонов В.Н. и Бальсевич В.К.

Значительный вклад в обоснование индивидуализации занятий физической культурой в различные годы внесли ряд отечественных ученых Черноуцкий М.В. (1957), Русалов В.М. (1979), Аршавский И.А. (1982), Говалло В.И. (1984), Меерсон Ф.З. (1986), Исаев А.П. (1993), Лубышева Л.И. (1998), Рыбаков В.В. (2000), Дорохов Р.Н. (2002), Шилько В.Г. (2005).

Согласно учению о конституциях Черноуцкого М.В., морфологические и функциональные различия разных типов находятся в тесной взаимосвязи с генетическими и приобретенными особенностями, что выражается в особенностях компенсаторно-приспо-

собительных механизмов, сформировавшихся в итоге индивидуальной реализации генетической программы под воздействием внешних факторов. Современные последователи данного направления (Дорохов Р.Н., Губа В.П., Ткачук М.Г., Олейник Е.А.) приводят весомые аргументы, в пользу того, что именно индивидуальные типологические показатели являются важнейшими ориентирами в планировании тренировочного процесса [2].

На основе “энергетического правила скелетных мышц”, одним из основоположников возрастной физиологии, Аршавским И.А., были выявлены особенности энергетических процессов в различные возрастные периоды, находящиеся в зависимости с соответствующим развитием скелетной мускулатуры. По мнению ученого и его современников (Лысова Н.Ф., Додонова Л.П.) индивидуализация процесса физического воспитания должна строиться на основе учета возрастной периодизации механизмов адаптации со стороны органов и систем к различным режимам двигательной активности [1].

По мнению Меерсона Ф.З., определяющую роль в проектировании тренировочного процесса играет дозирование физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей адаптационных механизмов к стрессовым ситуациям. Исследование кровообращения и физиологии сердца Меерсона, выявило взаимосвязь между индивидуальными адаптационными способностями и стрессовыми состояниями у спортсменов, сопровождающиеся нарушениями метаболизма, функции и структуры сердца [4].

Обобщив данные исследований своих предшественников, Исаев А.П. в соавторстве с Эрлих В.В. и Рыбаковым В.В. научно обосновали совершенствование уровня подготовки спортсменов разных возрастных и квалификационных характеристик, вариабельности организмов спортсменов, корректировку процесса их многолетней подготовки на основе морфофункциональных показателей и адаптационных возможностей.

Наконец, на данный момент одним из ведущих специалистов в области концептуального развития физической культуры и спорта Лубышевой Л.И. было создано перспективное направление исследования путей повышения эффективности физического воспитания учащейся молодежи посредством реализации дифференцированного индивидуального подхода на личностно-ориентированной основе, и получившее широкое признание как в нашей стране, так и за рубежом.

Таким образом, процесс индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания, и определяется:

- 1) здоровьем занимающихся;
- 2) различным уровнем физической подготовленности;
- 3) гендерными различиями и возрастом;
- 4) типологическими и личностными особенностями в реакции на нагрузку и факторы внешней среды.

Индивидуальный подход также находит применение и в планировании физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Современные специалисты в области физического воспитания студентов рекомендуют индивидуализировать учебно-тренировочный процесс следующим образом:

- с учетом отстающих физических качеств (Зайнетдинов М.А., 1993);
- с учетом особенностей женского организма (Михаленя В.М., 1998);
- через организацию учащихся с различными способностями и проблемами в однородные (гомогенные) группы (Селевко Т.К., 1998);
- в зависимости от биологического возраста и индивидуальных моторных способностей (Бальсевич В.К., Щедрина А.Г., 2003);
- по характеристикам нервной системы: анатомо-морфологическим и психофизиологическим (Егорычев А.О., 2005);
- на основании результатов тестирования по выбору виду спорта (Ильинич В.И., 2007);
- установкой на личностно-ориентированную образовательную систему (Лубышева Л.И., Волосач И.В., Тертычный А.В., 2008);
- на основе конституциональной идентификации (Дорохов, Р.Н., Губа В.Н., 2002; Гладенкова В.П., 2009; Забелина Л.Г., 2016);
- по биологической предрасположенности к определенному виду физической деятельности (Никитина И.В., 2017);
- в соответствии с функциональными возможностями и двигательными резервами (Камачева Е.А., 2018);
- путем введения системы тренировки с учетом “доминирующих физических качеств” в сочетании с компьютерными технологиями (Ашастин Б.В., 2020; Кабышева М.И., 2021);

- в соответствии с функциональными возможностями, путем учета ЧСС, кардио-интервалов, волновой структуры сердечного ритма (Пономарев А.Е., 2021).

Таким образом, современными исследователями конкретизируются и дополняются общие закономерности обучения и воспитания на основе принципа индивидуализации, расширяется ее медико-биологический аспект, добавляется использование компьютерных технологий в образовательном процессе, и глубже развивается личностная ориентация. Имеющиеся подходы, сформулированные Бальсевичем В.К. как ориентированные на интересы личности и ориентированные на состояние здоровья, по нашему мнению, более точно стоит обозначить как личностно-ориентированные и медико-биологические технологии индивидуализации физического воспитания.

Преимущество личностно-ориентированных технологий заключается в учете познавательных предпочтений занимающихся, что способствует их самостоятельности и развитию личностных качеств (Лубышева Л.И., Волосач И.В., Тертычный А.В., Осадчий А.И., Никитина И.В., Ниязов А.Т., Царик А.В., Кузнецов В.С.).

К основным преимуществам медико-биологических критериев индивидуализации относятся эффективность и безопасность процесса физического воспитания студентов: учитываются базовые особенности их здоровья и уровня подготовленности, используются современные технологии (компьютерные, диагностические), что подтверждается актуальными данными исследований в области планирования физкультурно-оздоровительной деятельности (Харитонов Л.Г., Дорохов Р.Н., Губа В.П., Гладенкова В.П., Забелина Л.Г., Зайнетдинов М.А., Щедрина А.Г., Барыбина Л.Н., Камачева Е.А.).

Таким образом, у индивидуального подхода к организации и проведению физкультурно-оздоровительных деятельности студентов имеется основательная теоретическая доказательная база и положительный опыт практического применения на учебно-тренировочных занятиях. В то же время, на ряду с глубокой научной проработанностью и богатым опытом практической реализации половозрастных, морфотипических, кондиционных и функциональных критериев, метаболические особенности учитываются в отечественных исследованиях гораздо реже, несмотря на то, что о важности нейроэндокринного фактора в адаптации к физическим нагрузкам неоднократно указывали Анохин П.К., Ухтомский А.А. и Павлов С.Е. [5]. В связи с этим, на наш взгляд учет гормональ-

ного статуса и метаболических процессов занимающихся физической культурой и спортом является актуальным и перспективным способом индивидуального дозирования физической нагрузки.

Литература

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. — М., 1982. — 270 с.
2. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. — М., 2002. — 230 с.
3. Лубышева Л.И., Столяров В.И., Быховская И.М. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 5.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М., 1988. — 256 с.
5. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 1.