(cc) BY

Бирюкова Галина Александровна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ВОЗМОЖНОСТИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация*: в статье рассматривается система работы по организации условий проведения занятий по физической культуре, при которых стало бы возможным использование индивидуальных особенностей каждого студента. Использование эффективных технологий для развития навыков, умений обучающихся по предмету физическая культура.*

Ключевые слова*: физическая культура, индивидуализация, навыки, умения, физическое воспитание.*

В физическом воспитании принцип индивидуализации относится к обще методическим и подразумевает использование таких средств и методов физического воспитания и такое построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и тем самым создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей.

Физическая культура – особый предмет, который затрагивает биологическую, социальную и психологическую сущность студента.

Формы физического воспитания способны не только раскрыть двигательные возможности, но и гармонизировать личность. На уроке физической культуры студент получает знания, умения и навык, необходимые в его жизни. Преподаватель физической культуры должен руководить всей системой поддержания и укрепления здоровья студентов, искать сой индивидуальный путь к каждому студенту. Преподаватель должен уметь выстраивать двигательные режимы, способствующие укреплению здоровья студента.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач. Он выражается в дифференциации учебных заданий и путем их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия соответственно индивидуальным особенностям занимающихся.

Реализация концепции личностно-ориентированного урока помогает мне найти подход к каждому студенту. Наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех студента. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональными подъемом у студентов, удачно справившихся с каким-либо заданием, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов.

Свою основную задачу я вижу в создании таких условий на уроке, при которых каждый обучающийся сумел бы реализовать себя. В своей деятельности я выбирала развитие познавательной активности и самостоятельности студентов с помощью применения различных технологий индивидуализации и дифференциации обучения. Для этого недостаточно только традиционного педагогического управления процессом обучения. Многое зависит от педагога. Надо принимать студента таким, каков он есть, положительно относится к нему, стимулировать любые проявления к познанию.

Сущность моего опыта заключается в создании системы работы по организации таких условий обучения, при которых стало бы возможным использование индивидуальных особенностей каждого студента при урочной форме обучения; в разработке моделей учебных занятий с использованием эффективных современных технологий для развития умений и навыков обучающихся. Я использую технологию дифференцированного и индивидуализированного обучения.

При целенаправленном, педагогически обоснованном индивидуальном подходе возможно успешное решение проблемы внутригрупповой дифференциации процесса обучения.

На уроке использую следующие подходы:

– до урока формирую две группы, с учетом их подготовки;

– оцениваю работу не одного не одного студента, а всей группы;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– группам дается одно задание, но при его выполнении предусматривается распределение ролей между участниками группы;

– если слабый студент в состоянии доложить результаты совместной работы значит, группа справилась с заданием.

Индивидуальные особенности выявляются на основании собеседований, тестов и контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, технику и прочие индивидуальные особенности членов группы следует учитывать путем определенной дозировки нагрузок [1, с. 220].

Повышение эффективности профессиональной подготовки на этапе учебной деятельности студентов вуза предполагает, в частности решение проблемы индивидуализации их двигательной деятельности на занятиях. Реальное положение таково, эффективность этого принципа не обеспечивается учебными планами вузов. Зачастую время проведения занятий по физической культуре в структуре учебного дня их количество и продолжительность не соответствуют тем рекомендациям, которые уже разработаны учеными. Необходимо также учесть, что для студентов, систематически не занимающихся в спортивных секциях, учебный семестр представляет собой практически изолированный цикл физической подготовки с периодами «вхождения» и «выхода» из физической нагрузки соответственно в начале и в конце семестра.

Общая длительность семестра составляет 14–18 недель, становится ясно, что ритм физической подготовки студентов неравномерный. В результате возникает вероятность снижения эффективности использования физического воспитания в целом в процессе обучения. Так же в области физкультурно-спортивной деятельности в основном принцип индивидуализации реализуется в процессе спортивной тренировки. В этом случае построение и содержание тренировки строится в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов. Одним из путей индивидуального подхода в процессе спортивной тренировки является всесторонняя оценка функциональных возможностей спортсменов. Другой аспект работы выявление предрасположенности каждого спортсмена к развитию тех или иных физических качеств и разработка в каждом конкретном

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

случае комплекса воздействий, адекватных индивидуальным возможностям спортсмена.

Большинство исследований по организации двигательной деятельности акцентировано на занятиях в свободное время. В них предлагается использовать комплексный подход к индивидуализации самостоятельных заданий, выполняемых во вне учебное время с целью повышения эффективности физического воспитания студентов. На мой взгляд, комплексный подход должен включать в себя индивидуализацию величины тренировочной нагрузки и ее преимущественной направленности на повышения уровня менее развитых двигательных качеств, участие студентов в принятии решения о величине и направленности физической нагрузки и оценки эффективности самостоятельных заданий.

Важно так же оценивать влияние степени нарастания физической нагрузки и ее спада на такие важные в процессе обучения качества, как уровень воспитания, память и мышление студентов. Располагая этой оценкой, можно осуществить индивидуальное регулирование двигательной деятельностью. Оперативным способом регулирования индивидуальной нагрузки в занятиях физическими упражнениями могут стать различные тесты, упражнения. Очевидно, что имея под руками такие средства регулирования своих возможностей, обучаемый сможет повысить эффективность своего обучения. Так, появляется возможность повышения эффективности профессиональной подготовки на основе роста активности в индивидуальном использовании средств физического воспитания.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто больше, чем это кажется на первый взгляд.

Занятия физической культурой способствует здоровому образу жизни, вырабатывает негативное отношение к вредным привычкам.

Найти путь к каждому студенту – это главная педагогическая задача.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)