

ВК 51-25

УДК 796

Е.А.Королев

Л.П.Федосова

Кубанский государственный аграрный
университет им. И.Т. Трубилина,
г. Краснодар, Россия

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

В статье рассматриваются актуальные вопросы методики организации физического воспитания студентов высших учебных заведений. Обосновывается необходимость индивидуально-дифференцированного подхода с учетом морфофункциональных, психологических особенностей, уровня здоровья и физической подготовленности. Представлены принципы, методы диагностики и практические рекомендации по построению тренировочного процесса, направленного на оптимизацию физического состояния, повышение учебной работоспособности и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни в студенческий период.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, методика, индивидуализация, здоровье, физическая подготовленность, тренировочный процесс, мотивация.

The article discusses current issues in the methodology of physical education for students of higher educational institutions. It substantiates the need for an individualized and differentiated approach, taking into account morphological, functional, and psychological characteristics, as well as the level of health and physical

fitness. The article presents principles, diagnostic methods, and practical recommendations for building a training process aimed at optimizing physical condition, increasing academic performance, and fostering a sustainable motivation for a healthy lifestyle during the student period.

Keywords: physical education, students, methodology, individualization, health, physical fitness, training process, and motivation.

Студенческий возраст (17-25 лет) является завершающим этапом биологического созревания организма и одновременно периодом наивысшей интеллектуальной и творческой активности. Однако именно в этот период на молодых людей ложится колоссальная нагрузка, связанная с процессом профессионального обучения: гиподинамия, статические напряжения, нервно-психическое утомление, нарушение режима труда и отдыха. Эти факторы зачастую приводят к ухудшению здоровья, снижению резистентности организма и, как следствие, к академическим проблемам.

Физическая культура и спорт в образовательной среде призваны стать ключевым компенсаторным механизмом. Однако традиционная система, построенная на единых нормативах и групповых методах, не всегда эффективна. Она не учитывает значительный разброс в функциональных возможностях, интересах и исходном уровне подготовленности студентов, что может вызывать у одних состояние переутомления, а у других – недостаточность тренировочного воздействия. Таким образом, современная методика физического воспитания студентов должна базироваться на принципе индивидуализации, который предполагает научно обоснованное соотнесение целей, содержания, организации, методов и нагрузки с индивидуальными особенностями занимающегося.

Цель данной статьи – представить комплексный методический подход к организации занятий физической культурой и спортом со студентами, основанный на глубоком учете их индивидуальных особенностей.

1. Индивидуальные особенности студентов как основа для дифференциации

Успешная реализация индивидуального подхода начинается с комплексной диагностики. Условно все индивидуальные особенности, значимые для построения тренировочного процесса, можно разделить на несколько блоков.

Медико-биологический блок (уровень здоровья). Это отправная точка для разделения на медицинские группы:

Основная группа: Студенты без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями при достаточной физической подготовленности. Занятия строятся по полной учебной программе, возможны спортивные специализации и участие в соревнованиях.

Подготовительная группа: Студенты с незначительными отклонениями в здоровье, без достаточной физической подготовленности (например, редко болеющие, с остаточными явлениями после перенесенных заболеваний). Выполняют ту же программу, но с постепенным освоением интенсивных нагрузок, им противопоказаны контрольные нормативы без дополнительной подготовки.

Специальная медицинская группа (СМГ): Студенты с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья (хронические заболевания, врожденные патологии). Для них обязательны занятия по адаптированной программе ЛФК (лечебной физической культуры) под особым контролем преподавателя и врача.

Морфофункциональный и фитнес-блок:

Тип телосложения (соматотип): Астеник (эктоморф), нормостеник (мезоморф), гиперстеник (эндоморф). Это влияет на выбор видов спорта и целевые установки (развитие выносливости, силы, коррекция массы тела).

Уровень физической подготовленности (УФП): Диагностируется по результатам тестирования основных физических качеств (сила, выносливость,

быстрота, гибкость, координация). Позволяет разделить студентов внутри медицинской группы на подгруппы: начальной, средней и повышенной подготовленности.

Функциональное состояние: Показатели сердечно-сосудистой (ЧСС, АД, проба Руфье), дыхательной (ЖЕЛ) систем, нервно-мышечного аппарата.

Психолого-мотивационный блок:

Интересы и потребности: Предпочтение командных или индивидуальных видов спорта, соревновательной или оздоровительной деятельности.

Тип темперамента и особенности личности: Холерикам больше подходят динамичные, соревновательные виды; флегматикам – виды, требующие выдержки и тактического мышления; меланхоликам – индивидуальные, циклические виды с четким ритмом; сангвиникам – разнообразная деятельность.

Уровень мотивации: Внешняя (зачет, поощрение) и внутренняя (удовольствие от процесса, стремление к самосовершенствованию). Задача – трансформировать внешнюю мотивацию во внутреннюю.

2. Принципы и методы индивидуализации в учебно-тренировочном процессе

На основе проведенной диагностики строится процесс физического воспитания, руководствующийся следующими принципами:

Принцип оздоровительной направленности: Главный приоритет – укрепление здоровья. Любая нагрузка должна быть адекватна функциональным возможностям студента.

Принцип дифференциации и индивидуализации: Глобальная цель едина для всех (укрепление здоровья, образование), но пути ее достижения различны. Задачи, средства, методы и дозировка нагрузки варьируются.

Принцип сознательности и активности: Студент должен понимать зачем и почему он выполняет те или иные упражнения, осознавать связь между физическим состоянием и успехами в учебе.

Принцип доступности и постепенности: Нагрузка должна соответствовать текущим возможностям и повышаться плавно, по мере адаптации организма.

Методы реализации индивидуального подхода:

Метод индивидуальных заданий и траекторий: Для студентов СМГ и для особо одаренных в спорте. Разработка персонального плана занятий (например, при подготовке к соревнованиям или реабилитации после травмы).

Групповой дифференцированный метод (внутриклассная дифференциация): Основной метод на академических занятиях. Группа делится на несколько подгрупп (например, по УФП), каждая из которых получает задание, отличающееся сложностью, объемом, характером отдыха. Например:

Подгруппа «А» (высокий УФП): Бег 3000 м, с задачей поддержания темпа; силовые упражнения с отягощением 70-80% от максимума; 10-12 повторений.

Подгруппа «Б» (средний УФП): Бег 2000 м; силовые упражнения с отягощением 50-60%; 8-10 повторений.

Подгруппа «В» (низкий УФП): Бег 1000 м в чередовании с ходьбой; силовые упражнения с весом собственного тела или малым отягощением; 6-8 повторений.

Метод свободного выбора (вариативная часть программы): Предоставление студентам возможности в рамках занятия или секционной работы выбирать вид деятельности (например, в одной части зала – баскетбол, в другой – ОФП с тренажерами, в третьей – упражнения на растяжку).

Метод программированного обучения: Использование цифровых приложений и онлайн-платформ, которые на основе введенных данных (цели, возраст, вес, УФП) предлагают персонализированный комплекс упражнений и отслеживают прогресс.

3. Практическое построение занятий с учетом индивидуальных особенностей

Для студентов основной и подготовительной групп (академическое занятие):

Подготовительная часть (разминка): Единая для всех, но с возможностью индивидуальной регулировки амплитуды и темпа.

Основная часть:

Обучающий блок (новый материал) – проводится фронтально.

Тренировочный блок – реализуется через групповой дифференцированный метод. Преподаватель дает 2-3 варианта задания на станциях (круговой тренировки). Например, станция «Силовая»:

Вариант 1 (сложный): подтягивания, отжимания на брусья

Вариант 2 (средний): отжимания от пола, тяга эспандера к груди.

Вариант 3 (облегченный): отжимания от скамьи, вертикальная тяга в блоке с малым весом.

Игровой/соревновательный блок: Команды формируются с учетом уровня подготовленности для сохранения мотивации и равной борьбы.

Заключительная часть (восстановление): Индивидуальный подбор упражнений на растяжку и дыхание.

Для студентов специальной медицинской группы (СМГ):

Занятия носят сугубо индивидуально-групповой характер и строятся по типу лечебной тренировки.

Акцент на: дыхательные упражнения, коррекцию осанки, улучшение координации и трофики органов малого таза, гармоничное развитие отстающих мышечных групп.

Строгое дозирование: Контроль ЧСС (не должен превышать 50-70% от максимальной, индивидуально рассчитанной), АД, субъективных ощущений (шкала RPE).

Исключение: прыжков, силовых упражнений с натуживанием, длительных статических напряжений, упражнений на скорость.

Обязательная связь с врачом: Преподаватель ЛФК работает на основе конкретных медицинских рекомендаций.

Внеучебная (секционная) работа:

Позволяет максимально учесть интересы и психотип. Спортклуб вуза должен предлагать широкий спектр секций: от игровых видов и единоборств (для активных, общительных) до плавания, легкой атлетики, шахмат, йоги и пилатеса (для ориентированных на индивидуальный прогресс или релаксацию).

4. Контроль и оценка эффективности индивидуального подхода

Традиционная система оценки по единым нормативам противоречит идее индивидуализации. Необходимо внедрение критериально-ориентированного и динамического оценивания.

«Личный зачет»: Оценка выставляется за выполнение индивидуальной программы и за прирост личных показателей за семестр/год. Например, студент, улучшивший результат в челночном беге на 15%, получает высокий балл, даже если его итоговый результат не дотягивает до «отлично» по общей таблице.

Ведение «Дневника самоконтроля» (в т.ч. в цифровом формате): Фиксация ЧСС в покое и после нагрузки, субъективное самочувствие, продолжительность сна, академическая активность. Это воспитывает самосознание и дает педагогу обратную связь.

Защита индивидуального физкультурно-оздоровительного проекта: Студент разрабатывает и обосновывает программу своих самостоятельных занятий на семестр, исходя из личных целей и особенностей, а затем отчитывается о ее реализации.

Заключение

Индивидуализация методики физического воспитания студентов – не дань моде, а объективная необходимость, продиктованная задачами сохранения и приумножения здоровья молодого поколения в условиях высокой интеллектуальной нагрузки. Переход от унифицированной системы к гибкой, персонализированной модели требует от преподавателя глубоких знаний в области физиологии, спортивной медицины, психологии и педагогики, а также готовности к кропотливой работе по диагностике и планированию.

Реализация представленного подхода позволяет:

Повысить эффективность и безопасность учебно-тренировочного процесса.

Сформировать у студентов положительную мотивацию и устойчивый интерес к регулярной физической активности.

Обеспечить реальный оздоровительный эффект и коррекцию функциональных отклонений.

Воспитать осознанное отношение к собственному здоровью как к важнейшему ресурсу для будущей профессиональной и личной жизни.

Таким образом, инвестиции в развитие индивидуально-ориентированной методики – это вклад в качество человеческого капитала, интеллектуальный и творческий потенциал нации.

Список литературы:

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2017. – 240 с.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2016. – 272 с.

5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2019. – 496 с.

7. Чесноков, Н.Н. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе учета их индивидуальных особенностей / Н.Н. Чесноков, Е.Н. Литвинов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 18-20.