

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Томской области

Национальный исследовательский Томский государственный
университет

Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VIII Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 13-14 ноября 2014 года

фехтование, бокс, спортивные игры), они достаточно широко представлены. Это предположение, разумеется, требует дальнейших специальных научных исследований.

Список литературы:

1. Быстрова И.В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности: на примере групповых упражнений в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. психол. наук. Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2008.

2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности //Физкультура и спорт. 1978. [Электронный ресурс]. URL:http://www.studmed.ru/view/vyatkin-ba-rol-temperamenta-v-sportivnoy-deyatelnosti_75ab0a88017.html. (Дата обращения: 20.09.2014)

3. Новикова Л.А., Хормез С.З. К проблеме комплектования команд в групповых упражнениях художественной гимнастике // Спортивный психолог. - 2011.- №2. [Электронный ресурс]. URL:<http://bmsi.ru/doc/87dd3aec-df2e-4c7e-8ed2-66a6129aa3a3>. (Дата обращения: 18.09.2014).

4. Нестерова Т.В., Кожанова О.С. Фактор совместимости при комплектовании команд в групповых упражнениях художественной гимнастики // Физическое воспитание студентов.2009.№1. [Электронный ресурс]. URL:<http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2009N1/p32-34.htm>. (Дата обращения: 18.09.2014).

5. Темперамент и способности к спортивной деятельности. [Электронный ресурс]. URL:<http://www.fizkulturaisport.ru/psixologiya/psixologiya-sporta/430-temperament-i-sposobnosti-k-sportivnoj-deyatelnosti.html?showall=1>. (Дата обращения: 19.09.2014).

6. Типы темперамента человека. [Электронный ресурс]. URL: <http://imsparty.ru/mir-sporta/psikhologiya/tipy-temperamenta-cheloveka>. (Дата обращения 19.09.2014).

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Шарафеева А.Б., Базюк К.С. *(Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск)*

На современном этапе развития физической культуры и спорта, когда их ценности становятся очевидны и значимы для большинства людей, возникает необходимость поиска и разработки новых подходов, позволяющих оценивать эффективность физического воспитания с позиций гуманистической педагогики. Одним из важнейших путей демократизации и гуманизации образования является переход от массового, валового обучения к усилению индивидуального подхода, развитию творческих способностей, индивидуальности личности.

Современные представления биологии человека, теоретической медицины и психологии сводятся к тому, что для оптимизации состояния человека необходим индивидуальный подход.

В физическом воспитании принцип индивидуализации относится к общеметодическим 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.

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач (формирование знаний, умений и навыков, воспитание физических и духовных качеств) физического воспитания. Он выражается в дифференциации соответственно индивидуальным особенностям занимающихся учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия. Подлинная индивидуализация педагогических воздействий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и воспитания [2].

Индивидуализация физического воспитания студентов требует смены акцентов в целевой установке регламентированных занятий физическими упражнениями: переноса внимания с решения проблем физической подготовленности на обеспечение физической культуры личности. Одним из самых доступных и проверенных практикой путей повышения эффективности занятий по физическому воспитанию и активизации студентов является соответствующая организация занятий.

Принципиально важно, начиная с первого курса, использовать все разнообразие средств и методов физического воспитания для организации индивидуальной двигательной деятельности студентов на занятиях по физическому воспитанию в вузе. Такая организация будет являться базисом индивидуализации физического воспитания студентов. Для того, чтобы организовать индивидуальную деятельность студентов необходимо определить его индивидуально-оптимальное физическое состояние и найти адекватный способ его достижения средствами физической культуры.

В настоящее время положение о приоритетной значимости принципов гуманистической педагогики и психологии в образовании студентов высших учебных заведений, в том числе, и в физическом воспитании, разделяется большинством учёных и педагогов – практиков [3, 4, 5, 6]. Их реализация в учебном процессе преследует основную идею: человек есть высшая социальная ценность. Причем, здоровье студента составляет базовую часть указанной ценности. Однако система педагогического контроля, общепринятая в высших учебных заведениях, остаётся ориентированной на оценку, в основном на результаты физической подготовленности и в некоторых случаях показатели функционального состояния. Как известно, такие данные не всегда в должной мере отражают состояние здоровья человека, так как не связаны с оценкой его жизнеспособности.

При таком подходе не берется во внимание тот факт, что система педагогического тестирования выполняет одновременно несколько функций. Так, помимо оценки физической подготовленности, система тестирования играет важную роль в мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, стимулом к физическому совершенствованию. В этом случае нормативный подход к оценке физической подготовленности не только не является стимулом к самосовершенствованию, но в некотором роде даже препятствует этим процессам.

С точки зрения гуманистической педагогики, шкала оценки любого теста должна быть такой, чтобы любые результаты студентов (даже очень низкие или очень высокие) были не только оценены по их достоинству, но и давали информацию о перспективе индивидуального физического совершенствования. В практике физического воспитания давно и хорошо известно, что наилучших результатов в развитии двигательной активности студентов в каждом конкретном виде физической культуры можно достичь при максимальном учете их индивидуальных двигательных характеристик, социально-психологических факторов, морфофункциональных способностей организма. Это создает предпосылки к самоопределению, самовоспитанию и самореализации студентов в различных видах физкультурной деятельности [1].

Учитывая, что физические упражнения, как основное средство физического воспитания, оказывают многогранное системное воздействие на организм занимающихся, в качестве интегрального критерия оценки здоровья студентов высших учебных заведений, должна выступать такая характеристика, которая охватывала бы все стороны данного процесса и была бы сугубо индивидуальной. В качестве интегральной оценки эффективности физического воспитания и формирования индивидуального подхода на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях Юдина Н.М. предлагает использовать оценку физического потенциала человека. Именно физический потенциал объединяет такие важные категории теории и методики физического воспитания как «физические способности», «физические возможности» и «энергетические ресурсы» [7].

Индивидуальный подход является реализацией идеи гуманизации физического воспитания и оздоровительной физической культуры на основе ориентации на индивидуальную норму, позволяя для каждого студента определить его индивидуально-оптимальное физическое состояние и найти адекватный способ его достижения средствами физических упражнений.

Определение физического потенциала студентов вуза позволяет оценить уровень физических способностей, физических возможностей и энергетических ресурсов студентов.

Наши дальнейшие исследования направлены на оценку физического потенциала студентов ТГУ и разработку компьютерной программы, по которой каждый студент сможет определить свой уровень здоровья, физическую работоспособность, рассчитать индивидуальный профиль физического

потенциала и получить практические рекомендации по направленности физической подготовки.

Список литературы:

1. Малиновский С.В., Сячин В.Д. Физическая культура в режиме труда, учебы и отдыха: Учебно-методическое пособие. М.: РГАФК, 1999. 113 с.
2. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976. 504 с.
3. Нестеров В.А., Воротилкина И.М., Могилев В.Е. Мотивационно-эмоциональный аспект двигательной активности детей дошкольного возраста: Учебное пособие. Хабаровск; ДВГАФК., 1998. 68 с.
4. Раимова Э.Н., Пономарчук В.А. Физкультурно-спортивные интересы современного студента // Актуальные проблемы физического воспитания и здоровья населения: Тез. науч. докл. Смоленск: СГМИ., 1992. С. 62 – 63
5. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями И.С. Сырвачева. Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. ДВГУ. Владивосток, 2003. С. 108 – 111.
6. Шилько В.Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно – ориентированного содержания физкультурно – спортивной деятельности: Автореф. дис д - ра пед. наук. М., 2003. 48 с.
7. Юдина Н.М. Методика определения и оценки физического потенциала студентов вуза дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 2007. 172 с.

СЛАЙД-АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Землякова З.С., Шилько В.Г. (*Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск*)

В связи с возрастанием интенсивности обучения в Высшей школе, связанной с изменениями в социально-экономической и политической сферах российского общества, возрастает и актуальность проблемы достижения оптимальных уровней физической подготовленности и состояния здоровья бакалавров и магистров, которые являются важной составляющей их профессиональной подготовки. В настоящее время в педагогическую практику физического воспитания внедрено большое количество педагогических технологий, ориентированных на эффективную реализацию основных задач физического воспитания и направленных на удовлетворение физкультурно-спортивных интересов и потребностей студенческой молодежи. [1, 2, 6] Однако, несмотря на многочисленные исследования в физкультурно-спортивной отрасли в настоящее время отсутствуют методические