

ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Пятахин А.М., Калмыков С.А., Пауткин А.В.

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина
mksteptmb@list.ru

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов. В этой связи огромное значение приобретает правильная организация занятий со студентами на кафедрах физического воспитания вузов, которые должны выпускать квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Отечества.

Именно такой предмет, как физическое воспитание, должен формировать у будущих специалистов навык сохранения высокой физической и творческой активности на долгие годы, так как занятия физкультурой и спортом улучшают физическое развитие и, увеличивая функциональные резервы основных физиологических систем, повышают биологическую устойчивость организма [1].

Средствами физической культуры за счет укрепления мышечной системы и костно-связочного аппарата, повышаются функциональные возможности всех систем организма, но необходимо подбирать такой двигательный режим и такую физическую нагрузку, чтобы они были адекватны физиологическим и психоэмоциональным параметрам и уровню здоровья каждого студента. Необходим дифференцированный подход к каждому студенту, следует индивидуально для каждого организма определять оптимальные возможности и в соответствии с ними рекомендовать двигательную активность.

Реализовать задачи, стоящие перед предметом «физическое воспитание», удастся только в том случае, если обеспечивается систематическая посещаемость занятий. Только при хорошей посещаемости можно быть уверенными в том, что методически правильное, последовательное повышение учебных нагрузок на занятиях по физическому воспитанию не окажется чрезмерным «форсированным» воздействием. Поэтому именно посещаемость занятий создает важнейшие предпосылки для успеха всей проводимой преподавателем работы по физическому воспитанию.

Важнейшим условием формирования правильного отношения студентов к физическому воспитанию является установление между преподавателем и студентами того необходимого контакта, который обеспечивает полное доверие студента к педагогу. Преподаватель в совершенстве должен владеть теорией и практическими навыками по тому виду спорта, который преподаёт занимающемуся, уметь показать и указать на характерные ошибки при изучении того или иного элемента в данном виде спорта.

Необходимо учитывать физическую и техническую подготовленность каждого занимающегося, индивидуально для определённой группы или отдельных занимающихся подбирать подводящие упражнения в соответствии с их подготовленностью на настоящий период занятий.

Всех студентов на основании данных о состоянии здоровья, физическом состоянии, распределяют на три группы: основную (здоровые студенты с хорошим физическим развитием), подготовительную (здоровые студенты с недостаточным физическим развитием) и специальную (студенты со слабым физическим развитием, имеющие функциональные отклонения в результате перенесенных заболеваний).

Нужно отметить, что распределение студентов на медицинские группы резких, четко ограниченных границ между группами не имеет. Это заставляет врача решать вопрос об отнесении студентов в ту или иную группу сугубо индивидуально, выясняя не

только степень функциональных нарушений организма, но и уровень физической подготовленности. Существуют программные уровни – низкий, средний, высокий [1].

После выявления уровней физической подготовленности в начале года надо выяснить, кто из студентов нуждается в особом к себе внимании, не снимая с контроля при этом и благополучных ребят. Результаты учета надо преподнести как стартовые, от которых пойдет отсчет изменений в последующих тестированиях. В дальнейшем будут фиксироваться не абсолютные результаты, а изменения в них по отношению к первоначальным.

Студенты, отнесенные к подготовительной – медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Студенты специальной медицинской группы оцениваются по овладению умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Многолетняя практика физического воспитания показала, что методика работы, рассчитанная на так называемого среднего студента, приводит к стандартности урока физической культуры, снижает интерес к нему у студентов [2].

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что дифференциация и индивидуализация образования создают наиболее благоприятные условия для формирования творческой, самостоятельной, социально активной личности. Однако методология, теория, методика, нормативы физкультурно-спортивных занятий в вузе, особенно с дифференцированным учетом различных групп студентов, отличающихся полом, паспортным возрастом, опытом предшествующей деятельности, состоянием здоровья и другими факторами, разработаны еще недостаточно.

В настоящее время существуют противоречие между необходимостью осуществления индивидуального и дифференцированного подходов в физическом воспитании для реализации принципа гуманизации образования и отсутствием научно разработанных педагогических условий дифференцированного подхода на основе субъектного опыта студентов.

Реализация дифференцированного подхода предусматривает психолого-педагогическое обеспечение при построении учебного процесса: последовательную психологическую поддержку студента в поэтапном процессе освоения физической культуры; дифференцированную и индивидуальную помощь студентам в самопознании и самоопределении в физкультурно-спортивной деятельности; рефлексию физкультурно-спортивной деятельности; последовательное использование возможностей совместной продуктивной деятельности.

При осуществлении дифференцированного обучения занятия проводятся по общепринятой структуре. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки, в некотором изменении содержания учебного материала в каждой из частей занятия и методике обучения. При этом соблюдается главное: для слабо подготовленных подбираются более простые подводящие и подготовительные упражнения и в несколько большем объеме, чем для сильных студентов; занимающимся с пониженной работоспособностью постепенно увеличивают физическую нагрузку, паузы отдыха между повторениями заданий делают более частыми и длительными.

Подготовительная часть занятия.

Простые, легкие упражнения, не вызывающие сильного напряжения, все студенты проделывают в одинаковой дозировке. Это относится к построениям, перестроениям, ходьбе, которыми начинается обычно подготовительная часть занятия. Затем, как правило, дается бег в медленном или среднем темпе и следом – общеразвивающие упражнения. Выполнение их требует проявления силы, быстроты, выносливости, вызывает резкие сдвиги в системах кровообращения и дыхания, особенно бег. Поэтому для слабо подго-

товленных студентов нужно снизить нагрузку. Сделать это можно так: преподаватель, наблюдая за занимающимися, не прерывая общего выполнения заданий, предлагает слабо подготовленным, закончить упражняться примерно после того, как все студенты выполнят половину намеченной нагрузки. Снизить нагрузку при выполнении общеразвивающих упражнений можно и по-другому: разрешить делать их в произвольном темпе, под индивидуальный счет. Менее подготовленные студенты будут упражняться медленнее, значит и в меньшем объеме.

Основная часть занятия.

Здесь создаются лучшие условия для работы, если группа разбита на отделения в зависимости от подготовленности к освоению конкретного раздела. Однако организация студентов в основной части может быть различной в зависимости от этапа подготовки.

I этап – ознакомление с новым учебным материалом. Занятия целесообразно вести одновременно со всей группой. Все отделения получают одинаковое задание: выполнить новые упражнения, показанные учителем.

II этап – усвоение и закрепление учебного материала. Наиболее рационально давать разные учебные задания каждой группе: одной – подготовительные упражнения или подводящие, выполняемые в облегченных условиях, другой – усложненные подводящие упражнения, третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д.

III этап – совершенствование в выполнении разученного двигательного действия. Может случиться так, что для студентов, подготовленных наиболее слабо, третьего этапа не будет – они недостаточно хорошо освоили учебный материал. Эти ребята продолжают работу (хотя и несколько усложненную), которую они выполняли на втором этапе [3].

При проведении упражнений в игровой или соревновательной форме более правильно распределять слабых студентов по всем командам.

Заключительная часть занятия.

Отделения объединяют в одну группу, все студенты выполняют одинаковые упражнения. Исключение представляют те случаи, когда по расписанию занятие физической культуры последнее, и в конце его преподаватель проводит игру большой подвижности. Участие в такой игре студентов, менее подготовленных, целесообразно ограничить.

Деление группы на отделения в зависимости от уровня физической подготовленности дает возможность преподавателю дифференцированно проводить занятия по развитию двигательных качеств. Обычно эти занятия планируют на конец основной части урока. Содержание их – несложные, хорошо знакомые студентам упражнения. Они могут быть одинаковыми и для слабых, и для сильных, но число повторений каждого упражнения, увеличение общего объема нагрузки дифференцируют.

Для того, чтобы определить исходный уровень повторения упражнений, можно использовать рекомендации по установлению максимальных тестов при круговой тренировке: предлагается всем студентам выполнять заданное упражнение в течение 30-40 с, считается число повторений; исходной величиной считается половина этого числа; в дальнейшем число повторений движения постепенно увеличивают [4].

Студентам с низким уровнем подготовленности необходимо выполнять эти упражнения недолго. Чтобы эта работа проходила успешно, важно наладить соответствующий контроль на нагрузку. Основное отличие заданий для сильных студентов – усложнение упражнений и увеличение нагрузки.

Нужно обратить особое внимание на студентов с ослабленным здоровьем. Важно разъяснить таким студентам, что практически каждый из них – при условии систематических занятий физическими упражнениями в сочетании с закаливанием и на основе рационального режима, сможет постепенно освоить рекомендуемые объемы физической нагрузки.

Эффективная реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов строится с учетом устранения противоречия между теоретическими знаниями и реальным опытом студентов в физкультурно-спортивной деятельности. Характер и направленность учебного материала по физической культуре согласовываются с реальными знаниями, способностями и возможностями студентов, что способствует выработке у них собственной точки зрения, открывает возможности для самовоспитания. Повышение уровня самосознания и ответственности позволит студентам оценивать свое физическое развитие и физическую подготовленность, контролировать свою деятельность в сфере физической культуры и спорта.

От совместных усилий студентов, врача и педагога зависит, воспримут ли студенты занятия физическими упражнениями не только как полезное, но и увлекательное дело, приобретут ли в процессе этих занятий потребность в физической культуре на всю жизнь, или же эти занятия останутся для них лишь одним из обязательных предметов в расписании.

Литература

1. Физическая культура студента / под ред. В.В. Пономаревой. М., 2001.
2. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов. М., 1997.
3. Орешкин Ю.А. Здоровье через физкультуру. М., 2010.
4. Харламов Е.В. Положение о проведении рейтинг-контроля освоения учебной программы «Физическая культура». Ростов-н/Д., 1996.