

С.И. Мануйлов, Н.Ю. Томас

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

Алтайский государственный педагогический университет

Одним из наиболее важных направлений государственной политики в области образования выступает его гуманитаризация. Неотъемлемой частью процесса гуманитаризации образования является ориентация на учёт индивидуальных природных задатков личности обучаемого. В высшей школе, являющейся основным звеном профессиональной подготовки будущих специалистов, вопрос о развитии индивидуальности студентов ещё никогда не стоял так остро, как он стоит сейчас.

На современном этапе социально-экономического развития России возникла проблема высококвалифицированных специалистов любого профиля. Этот процесс не может быть эффективным без соблюдения студентами здорового образа жизни, необходимым компонентом которого является двигательная активность человека.

В настоящее время проводится большое количество исследований, касающихся проблемы сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта. Увеличению двигательной активности, формированию здорового образа жизни студентов могут способствовать инновационные формы и методы обучения, а также мониторинг состояния здоровья, показателей уровня физической подготовленности молодёжи.

В нашем исследовании принимали участие студенты технического и педагогического университетов, будущие инженеры и преподаватели физической культуры. Этот выбор был сделан осознанно. Часто профессиональные знания, умения и навыки играют значительно меньшую роль, чем некоторые социально-психологические особенности человека. В этом плане отношение студентов к своему физическому здоровью, мы считаем, имеет поверхностное значение. Сегодня очень мало людей молодого поколения сознательно и активно занимаются физической культурой. Поэтому исследования, предложенные в данной статье, являются неким «срезом» образа жизни студентов 1,2 курсов, в частности их отношения к собственному здоровью и физическому развитию.

В нашей работе для оценки уровня здоровья и физической подготовленности студентов мы использовали методику В.И.Белова, а также стандартные тесты из программы по физической культуре для высших учебных



заведений. Методика В.И.Белова позволила дать количественную оценку уровня здоровья студентов, определяемую по показателям и среднему количеству баллов: Очень низкий (1,0-1,9 балла), низкий (2,0-2,9 балла), средний (3,0-3,9 балла), высокий (4,0-4,9 балла), выше-очень высокий.

Результаты исследования представлены в табл. 1

Таблица 1. Распределение студентов по уровню здоровья

Уровни здоровья	Студенты АлтГТУ (количество человека)	Студенты АлтГПУ 102 (количество 118 человек)
Очень высокий	0	2 чел,(2%)
Высокий	18 человек (18 %)	25 человек (21 %)
Средний	52 человека (51%)	67 человек (59%)
Низкий	32 человека (31%)	24 человека (18 %)
Очень низкий	0	0

Результаты исследования показывают, что около половины студентов имеют средний уровень здоровья (55%), у 43 студентов (20 %) выявлен высокий уровень здоровья, у 56 человек (25%) – низкий уровень. И хотя у студентов АлтГПУ (спортивный факультет), ориентированных на занятия физической культурой и спортом, уровень здоровья в количественном выражении чуть выше, чем у студентов АлтГТУ, статистически эти различия оказались недостоверными ($P \geq 0,05$).

Данные анкетного опроса по отношению студентов к здоровому образу жизни, готовности его ведения, выявили низкую грамотность в этом вопросе. Студенты начальных курсов мало информированы о методиках закаливания, оздоровительных системах, приёмах и средствах восстановления физической и умственной работоспособности. Возможно, введение теоретического курса по физической культуре изменит положение, в течение двух последних лет в Алтайском государственном техническом университете читаются лекции для студентов младших курсов. Тематика - в соответствии с программой высшей школы.

Анализ протоколов сдачи нормативов по физической культуре также показал невысокий уровень развития у студентов основных двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота).

И вот поэтому, на наш взгляд, остро встаёт проблема индивидуализации учебной деятельности в области физического воспитания. Проблема индивидуализации определяется не только актуальной необходимостью в адаптации к изменившимся обстоятельствам жизни (поступление в вуз), но и заложенной в природу человека потребностью «найти самого себя» в этом мире.

На этом фоне исследование социально-педагогических основ индивидуализации занятий по физической культуре (в АлтГТУ – это возможность выбора физкультурных занятий по интересам, в Алт.ГПУ – возможность выбора вида спорта для дальнейшего совершенствования) и оказание студентам практической помощи в целенаправленном формировании индивидуального стиля обучения, приобретает особую актуальность.

Итоги проведенного исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Результаты анкетирования и исследования двигательных качеств студентов начальных курсов показали низкий уровень их компетенций в области здорового образа жизни, недостаточный уровень физической подготовленности и неготовность к оздоровительной деятельности, её самоорганизации.

2. Целенаправленная работа и индивидуальный подход по развитию физических качеств, формирование у студентов компетенций в области здорового образа жизни, повышение двигательной активности – вот путь к созданию моды в молодёжной среде быть чаще в спортивных залах, на игровых площадках, а по большому счёту – быть здоровым.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития (Тема) / В.К.Бальсевич/ - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992. - 21 с.

Белов В.И. Формирование готовности студентов факультета физической культуры к оздоровительной деятельности / В.И.Белов, В.С.Дмитриев, В.И.Коваль, Т.А.Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №4. – С. 22-23.

Как цитировать:

Мануйлов, С.И., Томас, Н.Ю. (2015). Индивидуализация учебной деятельности по физической культуре в вузе, как фактор повышения состояния здоровья и физической подготовленности студентов. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 105-107.

© Мануйлов, Томас, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)