

СУЩНОСТЬ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



Елена Юрьевна Федорова¹, Максим Александрович Гиття², Инга Валеревна Цветкова³

Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет» (г. Москва)^{1, 2, 3}

¹Доктор биологических наук, профессор Института естествознания и спортивных технологий
тел.: -, e-mail: -

²Кандидат педагогических наук, доцент Института естествознания и спортивных технологий
тел.: -, e-mail: -

³Ассистент Института естествознания и спортивных технологий
тел.: -, e-mail: -

Аннотация. В данной статье представлено авторское определение сущности индивидуализации физической подготовки студентов высших учебных заведений с применением технологий дистанционного обучения.

Ключевые слова: сущность, определение, индивидуализация физической подготовки.

Для цитирования: Фёдорова Е. Ю., Гиття М. А., Цветкова И. В. Сущность индивидуализации физической подготовки студентов высших учебных заведений с применением технологий дистанционного обучения // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 155-158. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_155.

Введение©

Студенческая молодежь имеет прямое отношение к возрасту, стоящему на пороге репродуктивного периода. Принимая во внимание этот факт, от состояния здоровья конкретно этой категории населения во многом зависит здоровье будущего поколения. Кроме того, состояние здоровья студентов определяет качество подготовки молодых специалистов.

Подвергая анализу современную литературу описывающую вопрос индивидуализации физического развития, мы можем наблюдать тенденцию, указывающую на то, что формирование физической культуры происходит под непосредственным управлением индивидуальным развитием возможностей и способностей каждого отдельного человека. Невозможно представить современную педагогику, с ее теорией и практикой, без ориентирования на индивидуальные особенности обучающихся с обязательным учетом планирования и прогнозирования их развития.

В настоящий момент в современном мире вопрос индивидуального подхода в педагогическом процессе является наиболее актуальным. Разрабатывая тренировочные программы нельзя не учитывать такие индивидуальные особенности человека как пол, возраст, уровень физического состояния и др.

В данной статье изложены взгляды ученых и практиков разных лет, на процесс индивидуального подхода в физической подготовке и дистанционное обучение. Данный анализ, несомненно, очень помог в исследовании сущности, содержания и специфики индивидуализации физической подготовки студентов высших учебных заведений с применением технологий дистанционного обучения.

Результаты исследования

Изучая вопрос индивидуализации обучения и принимая во внимание взгляды ученых, приходим к выводу, что процесс индивидуализации находится в неразрывной связке с процессом дифференциации в организации,

например, процесса обучения в отдельных учебных группах, с учетом индивидуальных особенностей каждого отдельного обучающегося. Остается только понять тождественны ли понятия – «дифференциация» и «индивидуализация».

В своей монографии «Современные образовательные технологии» Г.К. Селевко, представляет процесс индивидуализации, как процесс без обязательного учета особенностей каждого отдельного ученика. Описывая, при этом, индивидуальный подход в организации учебного процесса, таким образом, что выбор способов, приемов, темпа обучения определяется индивидуальными особенностями учащихся. [1, с. 92]

И.М. Осмоловская дает следующее определение дифференциации – это способ организации учебного процесса, при котором учитываются индивидуально-типологические особенности личности (способности, интересы, склонности, особенности интеллектуальной деятельности), на основании которых учеников можно объединить в группы. [2, с. 5]

При дифференцированном подходе обучения наблюдается выделение групп обучающихся и организация учебного процесса таким образом, чтобы он соответствовал определенным особенностям учеников. Чтобы, при этом процесс обучения для учеников был более эффективным и воспринимался ими более качественно, при этом, несомненно, важен учет их индивидуальных особенностей.

Данное описание полностью сопоставимо с нашим пониманием проблемы. Уже в данный период при формировании тренировочных групп учитывается уровень физического состояния и т.д., так же наблюдается дифференциация обучающихся высших учебных заведений на элективных занятиях по физической культуре и спорту. При сдаче зачетов учитываются возраст и пол.

Подводя итог всего вышеописанного, можно сделать вывод, что сходством изучаемых вопросов является направленность обучения на личность и индивидуальные особенности самого ученика, а основным отличием можно считать то, что при индивидуализации преподаватель воздействует на каждого отдельного ученика, а при дифференциации - на группы учеников, сформированных по определенным признакам.

Хочется также отметить, что индивидуализация обучения должна осуществляться на каждом уроке. Именно уровень подготовленности обучающихся, степень сложности усваиваемого материала определяют необходимость индивидуализации и ее характер. Так же известно, что психическое состояние ученика на занятии оказывает на него огромное влияние: заинтересованность, увлеченность, сосредоточенность, скука и т.д.

Умение преподавателя активизировать необходимые психические состояния безусловно требует индивидуального подхода к обучающимся. Индивидуальный подход в обучении в идеале должен представлять собой целую систему воспитания личности. Его сущность и основная цель заключается в том, чтобы не допустить появления пробелов в знаниях и навыках учеников, позволить каждому из них работать в полном режиме, выделить и развить их способности и интересы [3].

Так же Е.С. Рабунский [4] и Г.Ф. Салимзянов [5] утверждают: «Для того, чтобы индивидуальный подход осуществлялся успешно, основным условием является

наличие дифференцирования. При этом дифференцирование должно предполагать строгое разделение занимающихся по установленным признакам на типологические группы с учетом задач учебного процесса.

Кроме того, некоторые педагоги, такие как В.Ф. Корнилова, выделяют тот факт, что, осуществляя организацию работы по индивидуализации и дифференциации обучения следует соблюдать особый педагогический такт. Если педагог даст понять, что одну группу обучающихся он считает наиболее интеллектуальными, поэтому все творческие задания предназначены для них, а других, чьи задания, являются заданиями на повторения, например - глупыми, то тогда такую работу можно считать больше вредной, чем полезной [6, с. 74].

Хочется особо выделить тот факт, что нагрузка на организм подростка при занятиях спортом, в отличие от взрослого, достаточно серьезная. Перед организмом подростка стоят две основные задачи:

- 1) адаптировать организм к высоким физическим нагрузкам и психоэмоциональным напряжениям;
- 2) осуществить функцию роста и развития.

Если при осуществлении физической нагрузки не учитывать анатомо-физиологических особенностей развивающегося организма подростка и границ сенситивных периодов, то это не только будет тормозить процесс достижения спортивных результатов, но и вполне возможно нанесение ущерба здоровью молодого спортсмена, не исключены отклонения в росте и развитии его организма.

Наряду с вопросом индивидуализации обучения, возникают новые формы и средства обучения в сфере физической культуры и спорта. Вариантом новой формы обучения можно рассмотреть специальные онлайн-курсы, достаточно успешно себя зарекомендовавшие. Основные преимущества таких курсов:

- дистанционная форма обучения, уже достаточно удачно прижившаяся среди студенческой молодежи за время пандемии коронавируса;
- наличие предоставленного в полном объеме видео материала, позволяющего заниматься в удобное для студента время;
- контрольный тест оценки и ссылки на научные статьи;

Онлайн курсов на просторах интернета достаточно много, но все их объединяет применения средств дистанционного обучения и решения с их помощью задач физической культуры и спорта.

При этом в современных условиях, онлайн обучение все чаще внедряется в нашу жизнь необходимостью работать в условиях удаленного доступа и чудовищной нехваткой времени [7].

При более детальном изучении проблемы индивидуализации физической подготовки студентов высших учебных заведений, в процессе проведения констатирующего эксперимента и в последующем анализе анкет, заполняемых студентами вуза, были выявлены следующие моменты:

- 1) в рамках элективных дисциплин, других условий, кроме тренировок в зале у студентов нет;
- 2) на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту не делаются замеры их функционального состояния;

3) на элективных дисциплинах перед студентами не ставятся определенные задачи и цели по развитию их физических качеств;

4) в рамках элективных дисциплин, по индивидуальным тренировочным программам студенты не занимаются;

5) при этом у большинства из них есть цель, которую они хотят достичь, занимаясь физической подготовкой;

6) всем им, без исключения, знаком формат онлайн тренировок;



Именно поэтому в данном исследовании невозможно обойти стороной современные формы обучения в виде онлайн-курсов, которые, к тому же, себя положительно зарекомендовали.

При этом в условиях ВУЗа и элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту организация и проведение мероприятий по физической подготовке студентов регулируется требованиями нормативно-правовой базы, исходя из этого в данном исследовании рассмотрение сущности данного процесса будет проводиться с учетом требований руководящих документов [8].

Кроме того, при рассмотрении индивидуализации физической подготовки и раскрытии ее сущности и содержания, был применен деятельностный подход, с использованием всех характеристик категории «деятельность». При определении понятия индивидуализации физической подготовки изложенные требования были непосредственно учтены.

Выводы

На основании проведенного исследования диссертационных и учебных источников в области теории физической культуры были выявлены схожие взгляды на определения, применяемые в данном исследовании. Рассматривая взгляды таких ученых, как Н.И. Пономарев [9], И.С. Барчуков, А.А. Нестеров [10] отмечаем,

что они определяют понятие физического состояния, как совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность студентов.

Опираясь на вышеописанные и принятые определения, так же принимая во внимание основные положения дифференцированного и деятельностного подходов можем определить сущность индивидуализации физической подготовки студентов высших учебных заведений с применением технологий дистанционного обучения, как совокупность действий, приводящих к повышению уровня их физического состояния, посредством диагностики индивидуальных особенностей, создание и реализация индивидуальных тренировочных программ, в том числе с применением дистанционных технологий обучения, поддержании мотивации к занятиям физической подготовкой, внедрение самостоятельной подготовки и повышение уровня педагогического мастерства преподавателей по ЭДФК.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. См: Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие [Текст] / Г. К. Селевко. М.: Народное образование, 1998.
2. См: Осмоловская И.М. Организация дифференциации обучения в современной общеобразовательной школе, 1998, стр. 5
3. См: Гиття М.А., Кондраков Г.Б., Запсаров Р.И., Цветкова И.В. В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021. С. 244-247.
4. См: Рабунский Е. С. Разработка дидактической проблемы индивидуального подхода в СССР / Индивидуальный подход к школьникам в процессе обучения : сборник научных трудов ГПНИИ. Горький, 1974. С. 7-10.
5. См: Салимзянов Р.Р. Индивидуализация физической подготовки школьников 7-10 лет на основе учета особенностей телосложения и структуры моторики : дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 184 с.
6. См: Корнилова, В.Ф. Индивидуализация обучения иностранному языку // Иностранные языки в школе. 1972. № 6. С. 74.
7. См: Гиття М.А., Цветкова И.В. В сборнике: Шаг в науку. Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской). 2020. С. 132-137.
8. См: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (4 декабря 2007 года № 329-ФЗ). Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года № 273-ФЗ). Федеральный государственный образовательный стандарт Министерства образования и науки РФ
9. См: Н.И. Пономарев, д-р пед. наук, проф. Москва : Физкультура и спорт, 1970. 248 с. : ил.; 21 см.
10. См: Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. М. : Академия, 2009. 528 с.

Поступила в редакцию 06.02.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 796.011.3:378.147

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_155

**THE ESSENCE OF INDIVIDUALIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF HIGHER EDUCATION STUDENTS
EDUCATIONAL INSTITUTIONS WITH THE USE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES**

Elena Yuryevna Fedorova ¹, Maxim Alexandrovich Gite ², Inga Valeryevna Tsvetkova ³

*State Autonomous Educational Institution of Higher Education of the city of Moscow
"Moscow City Pedagogical University" (Moscow)^{1, 2, 3}*

¹ *Doctor of Biological Sciences, Professor at the Institute of Natural Sciences and Sports Technologies*

ph.: -, e-mail: -

² *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Institute of Natural Sciences and Sports Technologies*

ph.: -, e-mail: -

³ *Assistant of the Institute of Natural Sciences and Sports Technologies*

ph.: -, e-mail: -

Abstract. This article presents the author's definition of the essence of individualization of physical training of students of higher educational institutions using distance learning technologies.

Keywords: Essence, definition, individualization of physical training.

Cite as: Fedorova, E. Yu., Gitty, M. A., Tsvetkova, I. V. (2023) The essence of individualization of physical training of students of higher education institutions with the use of distance learning technologies. *Physical Culture and Health*. (1), 155-158. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_155.

Received 06.02.2023

Accepted 29.03.2023