

УДК 96.012.1

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Ю. Н. Халанский

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210001, г. Витебск, ул. Московская, 33
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

Рассмотрена возможность определения и использования индивидуального потенциала специальной физической подготовленности студентов, обучающихся видам легкой атлетики, для повышения качества их подготовки.

Ключевые слова: спортивная деятельность, диагностика, индивидуальные двигательные способности, специальная физическая подготовка.

INDIVIDUALIZATION OF SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS TYPES OF ATHLETICS

Y. N. Khalanski

Vitebsk state university named after P. M. Masherov
33, Moscow Av., Vitebsk, 210001, Republic of Belarus
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

The possibility to define and use the individual potential of the special physical preparedness of students types of athletics, to improve the quality of their training.

Keywords: sports activity, diagnostics, individual motor abilities, special physical training.

Процесс индивидуализации образования представляется как ценностно-смысловое продвижение личности, возникающее на основе внутренних интенций и устремлений обучающегося, состоящих в постижении и последующей трансляции социокультурных образцов самоопределения. Суть индивидуализации образовательного процесса в рамках этого подхода заключается в том, что любое знание (информация), попадающее посредством обучения в поле действия потребностей и жизненных устремлений личности, представляет собой определенного уровня ценность для самого обучаемого, его становления и развития как личности [1].

Актуальность темы и проблема настоящего исследования определяются противоречием между возрастающими требованиями современного общества к профессиональной дееспособности будущих специалистов и снижающимся уровнем специальной физической подготовленности студентов.

Исследование актуализирует противоречие между потенциалом специальной физической подготовленности и недостаточной изученностью ее персонализации в учебном процессе студентов вузов.

Легкая атлетика представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент специальной физической подготовленности будущих специалистов. Она призвана способствовать не только формированию здоровья, но и такого важного компонента в профессиональной деятельности, как специальная физическая подготовка, без которого невозможно овладеть, в достаточной степени, техническими навыками выполнения упражнений.

Изучая легкоатлетические упражнения, студенты решают две задачи: совершенствуют не только технику ходьбы, бега, прыжков, метаний, но и развивают двигательные способности – силовые, скоростные, координационные, выносливости, гибкости. С помощью правильно подобранных двигательных тестов можно определить не только уровень развития двигательных качеств, но и уровень функционирования основных систем организма как показателя физического здоровья студентов [2].

Вместе с тем, в настоящее время проблема совершенствования специальной физической подготовленности студентов приобретает все большую актуальность: увеличивается число первокурсников, не имеющих стажа спортивной подготовки и спортивной квалификации, сокращается время на подготовку специалистов и т. п.

Цель исследования – определить и обосновать необходимость использования индивидуального потенциала специальной физической подготовленности студентов, обучающихся видам легкой атлетики, для повышения качества их подготовки.

Сущность потенциала персонализированной специальной физической подготовки студентов, обучающихся видам легкой атлетики включает:

- 1) структуру (комплектацию теоретических и практических, учебных и самостоятельных занятий);
- 2) содержание (мониторинг физического здоровья студентов, их мотивацию к занятиям, средства специальной подготовки);
- 3) педагогические условия (материально-техническое и программно-методическое обеспечение, организацию взаимодействия участников образования на субъект-субъектных отношениях).

Исследования проводились поэтапно. На каждом этапе, в зависимости от его задач, применялись следующие методы: теоретические – изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ и обобщение программно-методических материалов, сравнение, классификация, систематизация, моделирование; эмпирические – изучение опыта работы вузов по обучению видам легкой атлетики студентов, опрос (анкетирование, интервьюирование, беседы), педагогическое наблюдение, комплексное тестирование, математико-статистическая обработка материалов исследования.

Базой проведения исследований является учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова».

Проведенный корреляционный анализ показал тесную взаимосвязь между показателями уровня специальной физической и технической подготовленности студентов в видах легкой атлетики. На предварительных этапах исследований была определена индивидуальная структура двигательной подготовленности студентов, включающая три фактора.

Наиболее значимыми величинами первого фактора являются показатели: пространственно-координационный тест (ПКТ) и челночный бег. В этой связи первый фактор интерпретируется как координационная подготовленность.

Весомый вклад второго фактора принадлежит показателям: наклон вперед, «выкрут» рук. Второй фактор интерпретируется как уровень подвижности и гибкости, в первую очередь активной.

Третий фактор определяется показателями бега на 30 м, бросков ядра и серии прыжков. Этот фактор отражает уровень скоростно-силовой подготовленности.

Проведенный сравнительный анализ позволил выявить повышенную необходимость в развитии определенных физических качеств у студентов и таким образом уточнить дальнейший поиск средств и методов специальной физической подготовки.

Учитывая специфику обучения легкоатлетическим упражнениям (различия в направленности развития двигательных способностей в группах видов легкой атлетики) и индивидуальные различия студентов в структуре их двигательной подготовленности, с целью персонализированного влияния на уровень специальной физической подготовленности, возникает необходимость группировки студентов по принципу типизации особенностей их двигательной подготовленности.

Предлагается, в рамках обучения видам легкой атлетики на каждом курсе формировать три подгруппы студентов: 1 подгруппа – студенты, имеющие низкий уровень координационной подготовленности; 2 подгруппа – низкий уровень развития подвижности и гибкости, 3 подгруппа – низкий уровень скоростно-силовой подготовленности. Подобный подход не изменит существующий порядок выделения штатной численности преподавателей, но позволит качественно оптимизировать их деятельность. В дальнейшем, подготовительную часть занятий предлагается проводить отдельно для каждой из подгрупп, уделяя большее внимание тем физическим качествам, которые являются отстающими от необходимого уровня.

Учитывая, что перспективы развития высшей школы открываются посредством диверсификации структуры образовательных программ, дающих возможность каждому построить ту образовательную траекторию, которая наиболее полно соответствует его образовательным и профессиональным способностям, существует необходимость переосмысления образовательных технологий. В этой связи, персонализированное определение слабых сторон специальной физической подготовленности студентов, обучающихся видам легкой атлетики, с последующим адресным воздействием на них, позволит не только повысить качественный уровень процесса обучения, но и в большей степени использовать потенциал каждого студента.

Библиографические ссылки

1. Грачев В. В. Теоретические основы персонализации образовательного процесса в высшей школе : дис. ... д-ра пед наук. М., 2007.
2. Сиестельник И. Р. Технология преподавания легкой атлетики на факультетах физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: <http://chromosome2009.org/tehnologija-prepodavaniya-legkoj-atletiki-na-fakultetah-fizicheskogo-vozpitanija-vysshih-uchebnyh-zavedenij-iii-iv-urovnej-akkreditacii/> (дата обращения: 01.02.2016).

References

1. Grachev V. V. Theoretical foundations of personalisation of the educational process in higher school : dis. ... doc. of pedagogical sci. M., 2007.
2. Sinelnik I. R. Technology of teaching athletics in the faculties of physical education [Electronic resource]. URL: <http://chromosome2009.org/tehnologija-prepodavaniya-legkoj-atletiki-na-fakultetah-fizicheskogo-vozpitanija-vysshih-uchebnyh-zavedenij-iii-iv-urovnej-akkreditacii/> (date of visit: 01.02.2016).

© Халанский Ю. Н., 2016