

привычки, тоже. Надо понимать, что диета – это кратковременная поддержка организма для решения поставленных задач. Разумное питание должно стать образом жизни, тогда не надо будет бросаться от одной диеты к другой. Заботиться о себе и своем здоровье, организовывая питание, это и есть здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Наймушина А.Е., Андрюхина Т.В. Бодипозитив: решение проблемы или уход от нее / Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сб. материалов 9-ой всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2019, с. 199-202

Овчинников М.О., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В материалах кратко разбирается суть индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов высших учебных заведений с целью повышения их физической подготовки, а также разбирается эффективность применения данного подхода на практике для широких масс, а не для конкретных экспериментальных групп.

Ключевые слова: индивидуально-дифференцированный подход, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

В настоящее время в обществе с каждым днем растет актуализация и релевантность темы здорового образа жизни. Спорт и занятия физкультурой популяризируются, активно распространяясь как среди взрослого населения нашей страны, так и среди молодежи. Данная тенденция формируется под влиянием нескольких факторов, одним из которых является снижение уровня здоровья населения. При этом, как свидетельствуют исследователи, в молодежной среде на данный момент происходят наиболее неблагоприятные процессы (нарушение здоровья разной степени отмечается приблизительно у 80% студентов) [1]. Дальнейшее развитие такой конъюнктуры недопустимо, как в интересах каждого представителя молодого поколения, так и в интересах государства. Ведь именно студенческая молодежь является важнейшей

частью будущего потенциала любой страны, ресурсом высококвалифицированных кадров и наиболее активной частью общества. В связи с этим, необходимо сохранять и развивать здоровье студентов, а также формировать их здоровый образ жизни в процессе физического воспитания, что не может проходить без совершенствования системы приемов, методов и подходов преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. Основным недостатком, по мнению Н.А. Мелешковой, является отсутствие в системе физического воспитания студентов индивидуально-дифференцированного подхода [2], и, как показывает практика, эффективность физической тренировки высока лишь при условии индивидуального дозирования нагрузки для каждого занимающегося.

Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях подразумевает изучение индивидуальных особенностей студентов с последующим распределением по имеющимся типологическим признакам на определённые группы с учётом задач учебного процесса [3]. В основе данного подхода лежат методики физической и функциональной подготовки молодых людей к необходимому уровню нагрузки, с обязательным контролем над уровнем физического и функционального состояния организма занимающихся. В данном случае общий объем, и интенсивность физических упражнений лимитируется функциональным состоянием студентов, а не находится в зависимости от субъективного мнения преподавателя [4]. С изложенным нельзя не согласиться в силу логичности перечисленных умозаключений, и достаточно обычного житейского опыта и знаний, для уяснения эффективности индивидуального подхода при занятиях физической культуры и спортом. Однако насколько данный подход будет эффективен при его массовом применении в процессе физического воспитания студентов?

Как известно, каждый студент является индивидом. Это означает, что он обладает автономностью, сочетая при этом в себе уникальные врожденные и приобретенные характеристики. Также известно, что разница количества обучающихся в высших учебных заведениях, относительно количества педагогов физической культуры весьма велика. В связи с этими фактами возникает очевидная проблема при применении индивидуального подхода: преподаватели физической культуры не могут оценить физические качества организма каждого студента, выявить его слабые и сильные места, а также после этого разработать программу занятий исходя из учета типологических особенностей каждого из обучающихся. Физически не представляется возможным сделать это. Таким образом, в чистом виде реализация индивидуального подхода весьма проблематична, в связи с чем, необходимо расширить понятие

«индивидуальный», и осуществлять дифференцированный подход в отношении отдельных групп студентов. Для этого необходимо объединять студентов по одному или нескольким из предложенных признаков: в зависимости от физических способностей организма, в зависимости от соматотипа занимающихся, в зависимости от интересов студентов в плане выбора вида спорта для академических занятий в ВУЗе. В данном случае у преподавателя значительно снижается загруженность, так как ему нет необходимости работать с отдельными индивидами, а есть возможность представлять группу студентов со сходными параметрами в качестве одного человека, над программой физического воспитания которого и надо будет работать педагогу.

Таким образом, чтобы индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании студентов работал в условиях его массового применения, необходимо совмещать его с объединением студентов в группы в зависимости от избираемых критериев.

Библиографический список

1. Зиновьев Н.А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического ВУЗа в процессе занятий физической культурой / Н.А. Зиновьев // Дис...канд. пед. наук. Санкт-Петербург. 2017. С. 213
2. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания / Н.А. Мелешкова // Дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2005. С. 25.
3. Мещеряков А.В. Индивидуально-дифференцированный подход и проблема типологизации в физическом воспитании студентов и курсантов / А.В. Мещеряков // Современные проблемы науки и образования. Пенза. 2016. № 3. С. 262.
4. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. №1 (46). Т.2. С.100 – 103.

Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлен проект реализации физического воспитания в профессионально-педагогическом вузе с целью оптимизации формирования компетенций будущих бакалавров. Разработана и описана технология организации профессионально-прикладной физической подготовки в педагогическом вузе.