

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 62-67.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 62-67.

Научная статья
УДК 796.015:34378.172
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_62

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ И ПРИМЕНЕНИЕ



Константин Михайлович Комиссарчик ¹, Лилия Ирековна Халилова ²,
Светлана Станиславовна Плотникова ^{3АБ}, Наталья Сергеевна Лешева ⁴

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет ^{1, 2, 3А, 4}
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения ^{3Б}
Санкт-Петербург, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел. +7(911)949-98-55, e-mail: komisskon@mail.ru
ORCID 0000-0003-4480-5110

² Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел.: +7(921) 646-35-81, e-mail: irekovna@mail.ru
ORCID 0000-0001-6944-4732

^{3А} Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры

^{3Б} Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта
тел.: +7(952)387-04-56, e-mail: sveta_plotnikova1963@mail.ru
ORCID 0000-0001-8626-2252

⁴ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел.: +7(981) 820-91-90, e-mail: Lesheva.1974@mail.ru
ORCID 0000-0002-9454-8733

Аннотация. В современной практике на занятиях по физической культуре со студентами вузов преподаватели и тренеры применяют принципы организации учебного процесса, ориентированные на студентов в целом. Мы считаем, что даже здоровые и хорошо подготовленные физически студенты нуждаются в индивидуальном внимании от преподавателя и тренера. Цель нашего исследования: выяснить рациональность и эффективность использования метода индивидуализации в учебном и тренировочном процессе со студентами вуза. А также выделить ключевые аспекты применения метода индивидуализации в учебных и тренировочных занятиях. Мы провели педагогическое исследование со студентами первых, вторых, третьих курсов. В ходе исследовательской работы были использованы следующие методы: анализ специальной литературы и интернет-источников, анкетирование и беседа, педагогическое наблюдение и анализ, когнитивные тесты на определение уровня тревожности, самооценки и мотивации. Результаты педагогического наблюдения и анализа подтвердили, что индивидуализация является важным аспектом как в учебном процессе по физической культуре, так и в тренировочной практике со студентами вуза. Однако, можно говорить о большей целесообразности применения индивидуализации именно в группах спортивного совершенствования. Индивидуализация в учебном процессе по физической культуре носит более локальный характер, так как значительное количество студентов на занятиях делает этот метод слишком трудозатратным.

Ключевые слова: студенты, индивидуализация, учебный процесс, тренировочная практика, физическая культура.

Для цитирования: Индивидуализация учебного и тренировочного процесса по физической культуре со студентами высшего учебного заведения: ключевые аспекты и применение / К. М. Комиссарчик, Л. И. Халилова, С. С. Плотникова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 62-67. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_62.

Введение

Высокие показатели уровня состояния здоровья студентов в период обучения в вузе являются важнейшим критерием качества образовательного процесса [4]. Важная роль в этом принадлежит дисциплине «Физическая культура», которая является средством физического и интеллектуального развития личности [3]. Физическая активность студентов на занятиях физической культурой способствует улучшению как физических, так и когнитивных показателей, тем самым оказывая положительное влияние на академическую успеваемость учащихся. Однако максимальную пользу от учебно-тренировочного процесса студенты получают при условии, когда педагог, ориентируясь на студентов в целом, также уделяет индивидуальное внимание занимающимся в частности [2; 5]. Более полно использовать на занятиях физической культурой имеющиеся и потенциальные возможности отдельно взятого студента позволяет метод индивидуализации [7]. Рассматривая аспекты применения индивидуализации преподавателями и тренерами, можно выделить два основных направления: психологическая и физическая подготовка студентов. Индивидуальный психологический подход первоначально основывается на оценке эмоционального состояния студентов [6]. На более поздних этапах, когда педагог ознакомится с особенностями характера занимающихся и их тренировочными целями, рационально больше внимания уделять аспекту мотивации [1]. Правильные мотивационные стратегии помогут студентам в достижении хороших результатов в физической культуре и в спорте [8]. Индивидуализация в физической подготовке студентов учитывает аспекты, влияющие на возможность учащихся реализовать свой функциональный потенциал [9]. Важно учитывать уровень физической подготовки учащихся и их приоритеты на занятиях физической культурой [10]. Обязательным аспектом является учёт ограничений занимающихся по медицинским показателям [3]. Подход в индивидуализации на занятиях физической культурой и спортом должен быть сбалансированным, учитывающим психологические и физические особенности студентов. Это позволит повысить эффективность занятий и укрепить здоровье учащихся [9].

Цель исследования: изучение и анализ эффективности применения ключевых аспектов индивидуализации в учебном и тренировочном процессе по физической культуре со студентами.

Материалы и методы исследования

В исследовании принимали участие студенты 1, 2, 3 курсов Педиатрического факультета СПб ГПМУ и института Вычислительных технологий СПб ГУАП. Всего 45 человек (22 человека из Педиатрического факультета (7 юношей и 15 девушек) и 23 человека из института Вычислительных технологий (15 юношей и 8 девушек). Тренировочные занятия проводились в рамках учебного расписания в спортивных залах на базах кафедр физической культуры Университетов. В ходе исследования

использовались методы: анализ специальной литературы и интернет-источников, анкетирование и беседа, педагогическое наблюдение и анализ, когнитивные тесты на определение уровня тревожности, самооценки и мотивации.

Результаты исследования

Анализируя интернет-ресурсы и материалы специальной литературы по теме применения метода индивидуализации в учебном и тренировочном процессе со студентами, можно отметить тенденцию ориентирования на методику занятий со всем потоком [2]. Основной акцент направлен на проведение занятий по общей программе, предполагая, что она подходит для всех студентов. С одной стороны, такой подход позволяет преподавателям и тренерам следовать имеющемуся плану занятий, обеспечивая систематичность обучения. С другой стороны, это может ограничить возможности адаптации занятий под индивидуальные ресурсы и особенности студентов как в физическом, так и в психологическом плане [11]. В рамках исследования мы провели беседы и анкетный опрос со студентами, преподавателями и тренерами с целью определения значимости использования индивидуализации в учебно-тренировочном процессе. В результате этих бесед и проведённого анкетирования определились мнения и взгляды всех сторон – учащихся, занимающихся физической культурой и спортом, и педагогов, работающих с ними. В ходе проведённого анкетирования и бесед со студентами были выявлены следующие аспекты:

- степень интереса студентов к индивидуализированным методикам обучения и тренировок;
- оценка влияния индивидуализации на эффективность учебного процесса;
- определение того, какие аспекты индивидуализации важнее для студентов – психологические или физические;
- выявление пожеланий и предложений относительно оптимальных форм и методов индивидуализации.

Соблюдая принципы конфиденциальности и этичности, мы провели когнитивные тесты для студентов на определение уровня тревожности, самооценки и мотивации. Тестирование проводилось в начале и в конце первого семестра. Индекс тревожности Спилбергера (Spielberger State-Trait Anxiety Inventory) помог определить текущее психологическое состояние студентов, а также особенности их личности. Шкала самооценки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) даёт возможность проанализировать уровень самооценки учащихся. Мотивационную составляющую тестировали с помощью шкалы уровня мотивации в спорте (Sport Motivational Scale). Основываясь на результатах тестирования и анализируя высказанные в беседах и анкетах мнения студентов об индивидуализации в учебно-тренировочном процессе, можно говорить о наличии у них интереса к этому методу как с психологической стороны, так и с физической. Студенты понимают, что учёт их психоло-

гических особенностей способствует более глубокой мотивации и удовлетворённости процессом. Ответы студентов указывают на позитивное отношение к возможности коррекции планов и программ, исходя из индивидуальных возможностей. Со стороны учащихся была отмечена положительная реакция на персональный подход к ним от преподавателей и тренеров. Студенты считают, что это даёт им стимул к занятиям, повышает эффективность тренировок. Возможность общения с педагогом и тренером, по мнению студентов, помогает им быстрее адаптироваться не только к физическим нагрузкам, но и укрепляет уверенность в своих возможностях.

Видя, что их успехи отмечает педагог, учащиеся быстрее вливаются в коллектив, у них повышается самооценка. Это особенно значимо для студентов первого курса обучения. Проводя исследование со студентами-медиками и студентами-программистами, интересно отметить, что студенты разных специальностей придают значение определённым направлениям индивидуализации. Студенты-медики, в связи с будущей профессиональной деятельностью, понимают важность психологической готовности и стабильности в достижении успеха в профессии. Для них психологическая составляющая индивидуализации является ключевой, но и физическая сторона тоже значима (рис. 1).

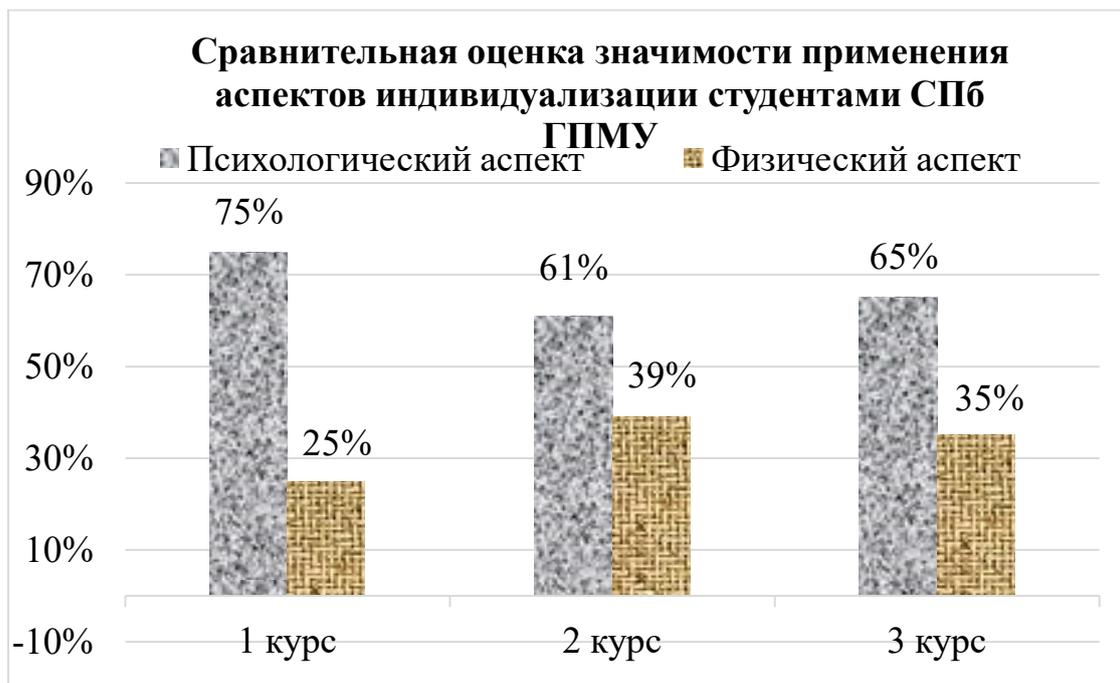


Рис. 1 – Значимость психологического и физического аспектов индивидуализации для студентов СПб ГПМУ

Студенты-программисты более равнозначно относятся к обоим направлениям в индивидуализации. Психологическая составляющая для них важна для сохранения устойчивости к долгосрочной концентрации. Но,

учитывая, что их деятельность связана с длительным сидячим положением перед компьютером, а умственная интенсивность высока, они понимают важность физической активности (рис. 2).



Рис. 2 – Значимость психологического и физического аспектов индивидуализации для студентов СПб ГУАП

Забота о физической форме и своём здоровье напрямую влияет на успехи студентов в учёбе и в профессии [4].

Выводы

Индивидуализация учебного и тренировочного процесса характеризуется значительной гибкостью, позволяя более полно учитывать особенности и потребности каждого студента. Такой подход в учебных и тренировочных занятиях способствует повышению эффективности обучения и улучшению личных спортивных достижений учащихся. Применение индивидуализации на занятиях со студентами первого курса имеет особую значимость. Сталкиваясь с новой образовательной средой, непривычными социальными условиями, другим часовым или климатическим поясом, студенты быстрее адаптируются, чувствуя поддержку и понимание педагога. Позитивный тренировочный опыт на занятиях по

физической культуре снижает уровень общей тревожности занимающихся и позволяет им успешно интегрироваться в студенческую жизнь. Индивидуализация в группах спортивного совершенствования даёт возможность более конкретно и точно оценить психофизическое состояние спортсменов. Это позволяет снизить риск получения травм и своевременно корректировать тренировочные программы. Комплексное применение психологических и физических аспектов индивидуализации на учебно-тренировочных занятиях со студентами повышает показатели состояния здоровья учащихся, тем самым содействуя достижению успехов в учёбе и спорте

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Особенности учебной и профессиональной мотивации у будущих специалистов в сферах сбережения и восстановления здоровья / А. А. Зайцев, А. А. Зайцева, К. М. Комиссарчик [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 446-474.
2. Иващенко, В. П., Плотникова, С. С., Яичников, И. К. Подходы к индивидуализации учебно-тренировочных занятий студентов-медиков специализации обучения «Клиническая психология» // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития. Материалы международной научно-практической конференции. Стерлитамак : Фобос, 2016. С. 122-124.
3. Комиссарчик, К. М., Плотникова, С. С., Гайдукова, Ю. Н. Формирование культуры здорового образа жизни посредством оздоровительных занятий для детей в бассейне // Children`s Medicine of the North-West. 2021. Т. 9. № 3. С. 92-93.
4. Оптимизация процесса адаптации студентов в вузе средствами физической культуры, основываясь на знаниях хронобиологии (наука о циркадных ритмах) / С. С. Плотникова, Т. Е. Ковшура, Е. О. Ковшура [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 44-48.
5. Пригода, Г. С. Научно-теоретические подходы к совершенствованию системы подготовки спринтеров-кроликов на основе индивидуализации тренировочного процесса // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 452-455.

6. Пригода, Г. С. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 374-376.

7. Пригода, Г. С. Ретроспективный анализ результативности спринтеров-кролистов на основе индивидуализации подготовки пловцов // Научная сессия ГУАП. Сборник докладов. СПб. : Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 2023. С. 150-151.

8. Пригода, Г. С., Сидоренко, А. С., Волкова, Е. Ю. Формирование мотивационных стимулов пловцов сборных команд вузов // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. С. 242-246.

9. Пригода, Г. С. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 392-394.

10. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics. URL: <http://dSPACE.vnbrims.org:13000/xmlui/bitstream/handle/123456789/4660/Periodization%20Theory%20and%20Methodology%20of%20Training.pdf?sequence=1> (дата обращения 04.11.2023).

11. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training* (2nd ed.). Human Kinetics. URL: https://thehubedu-production.s3.amazonaws.com/uploads/2522/e4348dcd-32e6-40aa-bf56-c6d8d4a31f63/Science_and_Practice_of_Strenght_Training_Vladimir_M._Zatsiorsky_.pdf (дата обращения 04.11.2023).

References

1. Zaitsev, A. A., Zaitseva, A. A., Komissarchik, K. M., Khalilov, L. I. Features of educational and professional motivation among future specialists in the fields of health conservation and restoration. *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*. 2020. No. 9 (187), pp. 446-474.

2. Ivashchenko, V. P., Plotnikova, S. S., Yaichnikov, I. K. Approaches to individualization of educational and training sessions for medical students specializing in "Clinical Psychology". Current problems of adaptive physical culture and adaptive sports: education, science, practice, development prospects. *Materials of the international scientific and practical conference. Sterlitamak, Fobos publ.*, 2016, pp. 122-124.

3. Komissarchik, K. M., Plotnikova, S. S., Gaidukova, Yu. N. Formation of a culture of a healthy lifestyle through health-improving activities for children in the pool. *Children`s Medicine of the North-West*. 2021. Vol. 9. No. 3, pp. 92-93.

4. Plotnikova, S. S., Kovshura, T. E., Kovshura, E. O., Simenchuk, T. A., Plotnikova, A. V. Optimization of the adaptation process of students at a university using physical culture, based on the knowledge of chronobiology (the science of circadian rhythms). *Physical culture and health*. 2019. No. 3 (71), pp. 44-48.

5. Prigoda, G. S. Scientific and theoretical approaches to improving the training system for crawl sprinters based on individualization of the training process. *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*. 2022. No. 11 (213), pp. 452-455.

6. Prigoda, G. S. Principles of individualization of the training process in the modern system of training qualified crawl sprinters. *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*. 2023. No. 3 (217), pp. 374-376.

7. Prigoda, G. S. Retrospective analysis of the performance of crawl sprinters based on the individualization of swimmers' training. *Scientific session of St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation. Collection of reports. St. Petersburg, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation publ.*, 2023, pp. 150-151.

8. Prigoda, G. S., Sidorenko, A. S., Volkova, E. Yu. Formation of motivational incentives for swimmers of university national teams. Theoretical and methodological aspects of training specialists for the field of physical culture, sports and tourism. *Collection of materials of the 1st International Scientific and Practical Conference. Volgograd, Volgograd State Academy of Physical Culture publ.*, 2021, pp. 242-246.

9. Prigoda, G. S. Contradictions and factors that reduce the effectiveness of training qualified crawl sprinters. *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*. 2022. No. 9 (211), pp. 392-394.

10. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics. Available from: <http://dSPACE.vnbrims.org:13000/xmlui/bitstream/handle/123456789/4660/Periodization%20Theory%20and%20Methodology%20of%20Training.pdf?sequence=1> [Accessed 3 November 2023].

11. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training* (2nd ed.). Human Kinetics. Available from: https://thehubedu-production.s3.amazonaws.com/uploads/2522/e4348dcd-32e6-40aa-bf56-c6d8d4a31f63/Science_and_Practice_of_Strenght_Training_Vladimir_M._Zatsiorsky_.pdf [Accessed 3 November 2023].

Поступила в редакцию 06.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 796.015:34378.172

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_62

INDIVIDUALIZATION OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION WITH HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION STUDENTS: KEY ASPECTS AND APPLICATION

Konstantin M. Komissarchik ¹, Liliya I. Khalilova ², Svetlana S. Plotnikova ^{3AB}, Natalya S. Lesheva ⁴

*St. Petersburg State Pediatric Medical University ^{1, 2, 3A, 4}
Saint-Petersburg, Russia*

*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation ^{3B}
Saint-Petersburg, Russia*

¹ *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(911)949-98-55, e-mail: komisskon@mail.ru
ORCID 0000-0003-4480-5110*

² *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(921) 646-35-81, e-mail: irekovna@mail.ru
ORCID 0000-0001-6944-4732*

^{3A} *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education*

^{3B} *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports
ph.: +7(952)337-04-56, e-mail: sveta_plotnikova1963@mail.ru
ORCID 0000-0001-8626-2252*

⁴ *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education
ORCID 0000-0002-9454-8733
ph.: +7(981) 820-91-90, e-mail: Lesheva.1974@mail.ru*

Abstract. In modern practice, in physical education classes with university students, teachers and trainers apply the principles of organizing the educational process, focused on students as a whole. We believe that even healthy and physically well-prepared students need individual attention from a teacher and coach. The purpose of our research: to find out the rationality and effectiveness of using the individualization method in the educational and training process with university students. And also highlight the key aspects of using the individualization method in educational and training sessions. We conducted a pedagogical study with first, second and third-year students. During the research work, the following methods were used: analysis of specialized literature and Internet sources, questionnaires and conversations, pedagogical observation and analysis, cognitive tests to determine the level of anxiety, self-esteem and motivation. The results of pedagogical observation and analysis confirmed that individualization is an important aspect both in the educational process in physical education and in training practice with university students. However, we can talk about the greater feasibility of using individualization specifically in sports improvement groups. Individualization in the educational process in physical education is more local in nature, since a significant number of students in classes makes this method too labor-intensive.

Key words: students, individualization, educational process, training practice, physical culture.

Cite as: Komissarchik, K. M., Khalilova, L. I., Plotnikova, S. S., Lesheva, N. S. (2023) Individualization of the educational and training process in physical education with higher educational institution students: key aspects and application. *Physical Culture and Health*. (4), 62-67. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_62.

Received 06.11.2023

Accepted 28.12.2023