

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

О. А. Клинова

В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предлагаемой школьникам на общеобразовательных уроках. Хронический дефицит двигательной активности подростков, сложная экологическая обстановка тормозят их нормальное физическое развитие, угрожают здоровью. За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается в пять раз. За последние годы более чем в два раза увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Здоровье человека закладывается в детстве и определяется совокупностью показателей физического развития ребёнка. Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для старшеклассников нарушения опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп, различные формы сколиоза), органов зрения, а также негармоничное физическое развитие [7].

На формирование здоровья студенческой молодёжи в процессе обучения влияет множество факторов, которые можно разделить на две группы. Первая группа – объективные факторы. Связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями, состояние учебных аудиторий и т. д.) Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т. д.) В реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на здоровье [3].

Анализ научной литературы, посвящённой проблеме здоровья студенческой молодёжи, показывает, что за последние годы она стала ещё более актуальной. В работах отмечается, что количество студентов специальной медицинской группы увеличилось с 10 до 20–25 %. За время обучения в вузе состояние здоровья у большинства студентов не улучшается.

В структуре этих проблем у студентов наблюдается угнетённое психологическое состояние, головные боли. Не снижается уровень простудных заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Без изменений остаётся ситуация с заболеваниями аллергического характера и мочеполовой системы [7].

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране всё более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре – важнейшему элементу здорового образа жизни. Под индивидуальным стилем здорового образа жизни принято понимать свойственный индивидууму комплекс средств, методов и форм организации своей физической активности, учитывающей его потребности, интересы, возможности и связь с профессиональной деятельностью и бытом [1].

Значительная часть молодых людей не уделяет должного внимания занятиям физической культурой и спортом. Исследователи отмечают, что молодёжь не соотносит здоровый образ жизни с возможностью вести полноценную жизнедеятельность. Ценность «спорт и занятия физкультурой» занимает только 11(!) позицию, уступая место «большим деньгам», «жизни без конфликтов» и др. Молодёжь считает, что здоровье является генетически заложенной характеристикой и занятия физкультурой и спортом никак не скажутся на состоянии здоровья. При этом смысл понятия «здоровый образ жизни» чётко понимают только 34 % респондентов. Остальные либо имеют смутное представление о нём, либо вообще не задавались этим вопросом. Досадно, что показатель «занятие физической культурой и спортом» уступает таким видам времяпровождения, как «сидеть в Интернете», и «смотреть телевизор» [7].

Модернизация российского образования требует активных преобразований в сфере физического воспитания подрастающего поколения. Нынешнему развивающемуся обществу нуж-

ны здоровые, образованные, предприимчивые люди, которые могут принимать ответственные решения, прогнозировать их последствия. Однако современная система физического воспитания в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях нуждается в обновлении, как в содержательном, так и в технологическом планах. Устарели методики преподавания предмета «Физическая культура», его материальная база, лимит объёма часов не позволяют оказывать существенного влияния на оздоровление и социализацию учащихся [4].

Широко известно определение здоровья, предложенное Всемирной Организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

У каждого преподавателя физической культуры, наверняка, есть примеры из педагогической деятельности, когда индивидуальная работа с учащимся приводила к повышению спортивных результатов, повышению физических кондиций или улучшению самочувствия занимающегося с отклонениями в состоянии здоровья.

С детского возраста необходимо приучать детей к заботе о своём здоровье, воспитывать заинтересованность в самопознании, саморазвитии и самосовершенствовании.

В настоящее время в программах по физической культуре нет научно обоснованных технологий по формированию индивидуального здоровья, воспитанию у подрастающего поколения установки на здоровый образ жизни [9].

Необходимость разработки индивидуальных образовательных программ диктуется следующими причинами:

В настоящее время остро стоит вопрос о состоянии здоровья детей, которое, к сожалению, с возрастом имеет тенденцию к ухудшению. С каждым годом растёт число школьников с недостаточным уровнем физического развития, слабым здоровьем, что вызывает несоответствие образовательным стандартам. Появились целые педагогические системы, которые рассматривают индивидуализацию обучения как основной педагогический инструмент. Расширились материальные и технические возможности обеспечения индивидуального образования [9].

В связи с этим предлагается три варианта разработки индивидуальных программ для школьников и студенческой молодёжи:

- для занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности;
- для учащихся с низким уровнем физического развития;
- для обучающихся с ослабленным здоровьем, отнесённых к подготовительной и специальной медицинской группе.

Целесообразность перехода учащихся и студентов на индивидуальные программы обучения по предмету «Физическая культура» основывается на чётко выраженном желании индивида осознать социальную значимость состояния здоровья, готовность образовательного учреждения, главной задачей которого становится включение обучающегося в процесс самоорганизации и саморазвития. Решение данной задачи наиболее успешно осуществляется при активном включении подрастающего поколения в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Неотъемлемая часть процесса формирования культуры здоровья – обучение здоровью. В процессе этого обучения должны быть сформированы:

- научное понимание сущности здоровья;
- отношение к здоровью, как к ценности;
- целостное представление о человеке;
- навыки управления своим здоровьем;
- знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;
- навыки оказания первой медицинской помощи;
- культура межличностных отношений;
- навыки безопасности (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях;
- стратегии и технологии саморазвития [7].

Эффект от командно-строевых методов, доминирующих сегодня на уроках физической культуры, к сожалению, противоположный. Через познание самого себя ребёнок должен

прийти к выбору своего способа двигательной активности и выработать на последующих этапах своего развития индивидуальный стиль физического самосовершенствования. Для этого нужны определённые условия и педагогическая здоровьесформирующая технология. Составляющими её компонентами должны стать:

- информационно-познавательный (представления о своём организме и способах укрепления собственного здоровья);
- творчески-деятельностный (практические действия, характеризующие приобщение к ценностям здорового образа жизни);
- потребностно-мотивационный (поведенческая деятельность учащихся и студентов по обеспечению здоровой жизнедеятельности).

Показателями сформированности указанных компонентов надо принять соответственно:

- знания как результат освоения теоретического раздела программного материала;
- умения и навыки организации здоровой жизнедеятельности;
- привычки как результат выполнения осознанных действий, характеризующих валеологически-обоснованное поведение обучающихся.

Обучение следует организовать в таких формах:

- учебные занятия по физической культуре с опорой на здоровьесберегающие технологии по разработанной программе;
- гигиенические и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- индивидуальные занятия под контролем педагога;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем педагога;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в школе совместно с родителями по программе валеологического всеобуча;
- научно-практические конференции в школах, средних и высших учебных заведениях здоровьесберегающей направленности;
- мастер-классы по проведению физкультурно-оздоровительных занятий с применением инновационных подходов в системе физического воспитания школьников и студенческой молодёжи.

В качестве одной из форм оптимизации образовательного процесса по физической культуре предлагается разработать каждому преподавателю индивидуальную программу (авторскую программу), ориентированную на детей, подростков и молодёжь с разным уровнем физического развития (высоким, низким, подготовительной и специальной медицинской группам), гендерными и возрастными особенностями. Программа может разрабатываться на основе общего образовательного стандарта либо основываться на новых видах двигательной активности, инновационных подходах в организации занятий [2].

**Цель** – воспитание у подрастающего поколения мотивации на здоровье и формирование основ здоровой жизнедеятельности.

**Основные задачи:**

- обучение родителей школьников практическим умениям и навыкам оздоровления детей;
- формирование здоровьесберегающей образованности и активности учащихся и их родителей;
- обеспечение индивидуально-гармонического развития детей, подростков и молодёжи на основе формирования компонентов здоровья;
- социальная адаптация подрастающего поколения на этапах его индивидуального развития;
- формирование знаний и практических действий по овладению основами здорового стиля жизни.

**Работа должна строиться на принципах:**

- гуманизации образования;
- природосообразности;
- интеграции здоровьесберегающего и личностно-ориентированного подходов в воспитании;
- индивидуализации и дифференциации;

- креативности процессов обучения и воспитания;
- единства здоровьесберегающей и физкультурной деятельности [6].

Алгоритм составления программы прост.

**1 этап: проектирование.** Занимающийся делает попытки определиться в своих целях на определённый временной отрезок (например, на учебный год, семестр, триместр или четверть). Он прописывает, что именно должен понять за это время, чему научиться, что сделать, чего достичь, какие качества он хочет в себе улучшить и развить.

**2 этап: осознание.** Перечень ожидаемых результатов подвергается дополнительному осознанию на предмет: действительно ли я этого хочу? Что со мной произойдёт, если я этого достигну? Принесёт ли это пользу? При необходимости проводится коррекция содержания.

**3 этап:** выявление содержания зоны ближайшего развития. Для каждой из жизненно-важных и значимых для ученика физических качеств, умений и навыков составляется перечень конкретных задач и заданий, последовательное выполнение которых позволит ему достичь поставленных результатов.

**4 этап: планирование.** Сформулированные задания учащийся распределяет по графам индивидуального плана развития, тем самым распределяя время и соизмеряя свои силы на их выполнение (Таблица 1, 2).

Таблица 1

**Индивидуальная программа физического развития (физического совершенствования)**

Цель индивидуальной работы	
Исследование	
Содержание работы	
Дополнительные умения и навыки	
График индивидуальной работы	
Источники дополнительной информации	
Планируемые результаты	
Сроки и формы контроля	

Подпись ученика (студента) \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

Таблица 2

**Индивидуальная программа физического развития и оздоровления**

<b>Для чего мне нужно заниматься</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– укрепление здоровья;</li> <li>– перейти в основную медицинскую группу;</li> <li>– овладеть основными умениями и навыками наряду с остальными занимающимися;</li> <li>– повысить свои физические кондиции.</li> </ul>
<b>Какие исследования мне необходимо пройти</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– антропометрические измерения;</li> <li>– функциональные пробы;</li> <li>– тестирование уровня физического развития.</li> </ul>
<b>Что мне необходимо для самосовершенствования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составить рациональный режим дня;</li> <li>– подобрать виды двигательной активности и комплексы физических упражнений, улучшающих моё самочувствие и повышающих уровень физической подготовленности;</li> <li>– вести дневник самоконтроля.</li> </ul>

<b>Содержание работы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать режим дня;</li> <li>– выполнять домашние задания по самосовершенствованию;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений, направленных на коррекцию фигуры;</li> <li>– выполнять индивидуальные задания преподавателя по физической культуре на уроках;</li> <li>– соблюдать двигательный объём и режим дня.</li> </ul>
<b>Планируемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– улучшение самочувствия;</li> <li>– положительная динамика физического развития;</li> <li>– овладение основными двигательными навыками школьной программы.</li> </ul>
<b>У кого я буду получать помощь и консультации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учитель физической культуры;</li> <li>– тренер-преподаватель дополнительного образования.</li> </ul>
<b>Сроки и формы контроля</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– октябрь, ноябрь – констатирующие антропометрические измерения, функциональные пробы;</li> <li>– апрель, май – контрольные антропометрические измерения, функциональные пробы.</li> </ul>

Подпись ученика (студента) \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

**5 этап: источники дополнительной информации.** Поиск учеником (студентом) тех людей (как взрослых, так и сверстников), мест (школа, ссуз, вуз, учреждение дополнительного образования, библиотека, Интернет и т. д.), средств (бумажные, электронные носители и пр.), с помощью которых он сможет выполнить назначенные им самим задания.

**6 этап: исследование.** Для того чтобы увидеть результат своей деятельности, необходимо проводить тестирование уровня развития физических качеств, антропометрические измерения, функциональные пробы и сравнивать исходный и конечный результаты.

Так как школа, средние и высшие учебные заведения являются основным местом нахождения детей, подростков и молодёжи. То основная нагрузка по формированию умений, навыков и мировоззрения в области физической культуры ложится на преподавателей этих учебных заведений.

Учитель, преподаватель по физической культуре обеспечивает индивидуальное обучение. Несёт персональную ответственность за организацию и ход этого обучения. В обязанности педагога по физической культуре входят:

- оценка готовности учащегося к переходу на индивидуальное обучение;
- выбор совместно с учащимся индивидуального образовательного маршрута;
- контакты с руководством и обслуживающим персоналом мест проведения практических занятий;
- регулярные встречи с учеником (студентом), обсуждение прохождения индивидуального образовательного маршрута (рекомендуется выделить для таких встреч 1–2 часа в неделю);
- корректировка образовательного маршрута;
- контакты с родителями ученика;
- оформление результатов аттестации ученика, студента (внесение оценок и другой информации о достижениях в имеющуюся документацию).

Необходимо вводить дневник самоконтроля и личных достижений ученика (студента), чтобы на основании этих записей учитывать изменения в развитии обучающегося. Исходя из имеющихся результатов, можно прогнозировать и составлять оценочные критерии для каждого отдельно взятого ученика (студента), а не подгонять его под общие стандарты.

Использование школой, средними и высшими учебными заведениями программы индивидуального обучения предполагает наличие в ней организационно-педагогических условий, обеспечивающих высокое качество индивидуальной подготовки. К их числу можно отнести:

- наличие психологической и здоровьесберегающей служб, позволяющих принимать грамотные и взвешенные решения относительно условий обучения отдельных занимающихся;
- широкий спектр реализуемых образовательных программ, позволяющий создавать учебные модели с учётом индивидуальных особенностей учащихся;
- материально-техническая оснащённость учебных заведений, внедрение новых педагогических и информационных технологий.

Необходимо воспитывать у подрастающего поколения правильное отношение к собственному здоровью как высшей и духовной сути, от которой зависит будущее благополучие личности, а также формировать знания и практические действия по обеспечению здоровой жизнедеятельности [3].

Перевод занимающихся из состояния управления в режим самоуправления – одна из важнейших задач физического воспитания. На современном этапе требуется изменить отношение к подготовке в вузе, которая должна способствовать формированию потребности студентов стать активными участниками здоровьесберегающего процесса через познавательную активность, самостоятельность. Поэтому сегодня актуальны вопросы развития и внедрения такой системы физического воспитания, которая сможет ориентировать процесс обучения студентов, наряду с традиционными целями (простое усвоение знаний, приобретение умений и навыков, опыта творческой и познавательной деятельности), на цели формирования средствами физической культуры активно-преобразующего отношения к получаемой информации. Развивать способности выстраивать индивидуальный здоровый стиль жизни и формировать навыки его коррекции. От психического, физического и социального здоровья сегодняшней молодёжи зависит не только её будущее. Но и будущее страны в целом [4].

### Литература

1. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие [Текст] / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург : УГТУ, 2001. – 407 с.
2. Владимиров, Н. М. Силовая подготовка в тренажерном зале: учебное пособие [Текст] / Н. М. Владимиров, С. П. Довгаль, А. И. Дорожкин [и др.] – Ханты-Мансийск : УИП ЮГУ, 2012. – 49 с.
3. Журавлёва, И. В. Отношение студентов к здоровью: установки, ценности, факторы, риски: система воспитания в высшей школе [Текст] / И. В. Журавлёва. – М. : ФРИО, 2011. – 72 с.
4. Клинова, О. А. Модернизация образовательного процесса по физической культуре в вузе [Текст] / О. А. Клинова, А. С. Хорькова // «Проблемы и перспективы развития образования в России» : сб. мат-лов XXXVII Всероссийской научно-практической конференции ; Под общ. ред. С. С. Чернова. – Новосибирск : Изд-во ЦНРС, 2015. – С. 158–162.
5. Крюкова, Е. А. Личностно-развивающие образовательные технологии: природа, проектирование, реализация : монография [Текст] / Е. А. Крюкова. – Волгоград : Перемена, 1999. – 195 с.
6. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания : учеб. пособие [Текст] / И. В. Манжелей. – М. : Научно-издательский центр «ТиПФКиС», 2005. – 185 с.
7. Пивоварова, И. В. Здоровый образ жизни в системе ценностей современной молодёжи [Текст] / И. В. Пивоварова, Е. Ю. Мелкова // Здоровый образ жизни российской молодёжи: мат-лы Международной научно-практической конференции, посвящённой 5-летию программы «Трезвость – воля народа!» (10 октября 2014 г., Тюмень). – Тюмень, 2014. – 93–94 с.
8. Степанова, Г. А. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса учащихся и студентов [Текст] / Г. А. Степанова, Г. А. Булатова, Р. М. Гимазов. – Сургут : РИО СурГП, 2006. – 223 с.
9. Хорькова, А. С. Развитие силовых способностей у студенток с использованием модульной технологии в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [Текст] / А. С. Хорькова. – Москва, 2011. – 180 с.