

Д.А. Гуляева
**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель: ст. преп. Н.М. Стринкевич
*Кафедра физического воспитания и спорта
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

D.A. Gulyaeva
**INDIVIDUALIZATION OF THE LEARNING PROCESS IN THE CLASSROOM
PHYSICAL CULTURE DEPENDING ON THE CONDITION STUDENT HEALTH**
Tutor: senior lecturer N.M. Strinkevich
*Department of Physical Education and Sports
Belarusian State Medical University, Minsk*

Резюме. В данной статье рассматривается вопрос о необходимости учета индивидуальных особенностей студентов на занятиях физической культурой. На основе анализа текущего уровня физического здоровья студентов Белорусского государственного медицинского университета обосновывается необходимость введения технологии дифференцированного физкультурного образования в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: индивидуализация учебного процесса, физическое здоровье.

Resume. This article discusses the need to take into account the individual characteristics of students in physical education classes. Based on the analysis of the current level of physical health of students of the Belarusian State Medical University, the necessity of introducing the technology of differentiated physical education in higher educational institutions is substantiated.

Keywords: individualization of the educational process, physical health.

Актуальность. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, условия и образ жизни человека на 50-55% определяют его здоровье и качество жизни. Данный факт повышает уровень важности занятий по физической культуре в учреждениях образования. Однако в силу индивидуальных особенностей каждого человека концепция унифицированного образования теряет актуальность, поэтому важно рассмотреть вопрос о необходимости введения технологии дифференцированного физкультурного образования [2].

Цель: обоснование необходимости введения технологии дифференцированного физкультурного образования как фактора повышения физической подготовленности и как средства укрепления здоровья студентов на основе оценки уровня физического здоровья студентов первого курса фармацевтического факультета Белорусского государственного медицинского университета.

Задачи:

1. Изучить основные критерии оценки уровня физического здоровья;
2. Сформировать базу данных, включающую значения основных показателей здоровья студентов первого курса фармацевтического факультета Белорусского государственного медицинского университета;

3. Проанализировать полученные данные с целью оценки общего уровня физического здоровья студентов;

4. Обосновать необходимость индивидуализации учебного процесса на занятиях физической культурой в зависимости от состояния здоровья студентов.

Материалы и методы. Объектом данного исследования являются студенты Учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» первого курса фармацевтического факультета. Предмет исследования – уровень их физического здоровья. На первом этапе путем анализа литературы (общенаучный метод) были изучены теоретические аспекты данного исследования. Затем была сформирована база данных, отражающая различные показатели физического здоровья студентов. На завершающем этапе посредством обобщения и синтеза полученные результаты были проанализированы с целью оценки общего уровня физического здоровья студентов первого курса фармацевтического факультета. Нами была выдвинута следующая гипотеза: дифференцированное физкультурное образование способствует повышению физической подготовленности студентов и укреплению их здоровья.

Результаты и их обсуждение. Основные показатели уровня физического здоровья: индекс массы тела, жизненный индекс, силовой индекс, индекс Руфье-Диксона. Все вышеперечисленные показатели оцениваются баллами в зависимости от их непосредственного значения (согласно нормативам учебной программы на 2024-2025 учебный год). Затем подсчитывается суммарный балл, значение которого и определяет уровень физического здоровья. В ходе исследования нами были определены значения данных показателей у студентов первого курса фармацевтического факультета Белорусского государственного медицинского университета. Объем выборки составил 67 человек, из которых 11 мальчиков и 56 девочек. В ходе оценки общего уровня физического здоровья с доверительной вероятностью 95% было выявлено, что 38,8% студентов имеют удовлетворительный уровень физического здоровья; 37,3% – низкий уровень; 9% – очень низкий, а оставшиеся 14,9% студентов и вовсе не попадают под критерии нормального уровня физического здоровья.

Выводы. Основой нашего исследования был анализ текущего уровня физического здоровья студентов на примере студентов первого курса фармацевтического факультета Белорусского государственного медицинского университета. В ходе данного исследования опытным путем было доказано, что общий уровень физического здоровья более 60% студентов не является приемлемым. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости повышения как уровня физической подготовленности студентов, так и уровня их мотивации [1].

Наиболее оптимальным вариантом решения данного вопроса, на наш взгляд, является введение технологии дифференцированного физкультурного образования как фактора повышения физической подготовленности и средства укрепления здоровья студентов. Дифференцированный подход к обучающимся подразумевает тщательное изучение индивидуальных особенностей каждого из них и последующее распределение студентов по сходным типологическим признакам на отдельные группы с учетом соответствующих задач учебного процесса. Полагаем, что только

такой подход сможет поспособствовать равномерному и рациональному распределению физической нагрузки на студентов. Потому как, во-первых, это позволит ранжировать студентов в зависимости от их способностей и интересов, что повлияет на становление более крепких межличностных отношений между ними. Во-вторых, в случае правильно подобранных техник и методик преподавания, а также правильного вектора в отношении выбора конкретного вида физических нагрузок первые успехи студентов повысят уровень их внутренней мотивации и веры в себя и свои силы [3]. Предполагается, что такой способ повышения интереса студентов к занятиям физической культурой приведет и к повышению уровня их физической подготовленности.

В перспективе ожидается проведение такого же исследования среди всех факультетов и курсов Белорусского государственного медицинского университета с целью полноценного изучения уровня физического здоровья всех студентов БГМУ и экспериментального введения концепции индивидуализированного образования на кафедре физического воспитания и спорта.

Литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. // 5-е издание., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. – С. 42-104.
2. Бледнова, В. Н., Камачева, Е. А. Индивидуализация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с функциональными возможностями и двигательными резервами организма студентов / В. Н. Бледнова // Труды Санкт-Петербургского государственного института культуры. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 114-117.
3. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. // М. : Медицина, 1991. – С. 272.