

УДК: 796.323.2:37.018.43

НАБИЕВ Тимур Эрикович

кандидат педагогических наук, профессор, кафедра «Педагогика и психология», Филиал Российского государственного педагогического университета им.А.И.Герцена в г.Ташкенте
e-mail: nabievtimur1512@gmail.com

На основе рецензии: Агзамова М.М., доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент, заведующая кафедрой «Педагогика и психология», Филиал РГПУ им.А.И.Герцена в г.Ташкенте

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: УЧЕТ УРОВНЯ, СОРАЗМЕРНОСТИ И ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация

Статья посвящена изучению физического саморазвития студентов в вузе в рамках их профессионального образования. Экспериментальные исследования подтвердили, что разработанная модель педагогического сопровождения и технология её реализации позволяют студентам педагогического вуза достичь высокого уровня компетенции физического саморазвития, обеспечивая им возможность самостоятельно поддерживать необходимый уровень физической подготовки для их успешной профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студенты, развитие физических качеств, уровень развития, занятия физической культурой, дифференцированный подход.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TALABALARNING HARA-KAT QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISHNI SHAXSIYLASHTIRISH: AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING DARAJASI, MUTANOSIBLIGI VA QO‘LLANILISHINI HISOBGA OLISH

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy o‘zini o‘zi rivojlantirish masalalari universitet talabalari kasbiy ta’limining bir qismi sifatida ko‘rib chiqiladi. Eksperimental tadqiqotlar shuni tasdiqladiki, pedagogik qo‘llab-quvvatlashning ishlab chiqilgan modeli va uni amalga oshirish pedagogika universiteti talabalariga yuqori darajadagi jismoniy o‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasiga erishish imkonini hamda muvaffaqiyatli professional faoliyat uchun zarur bo‘lgan jismoniy tayyorgarlik darajasini mustaqil ravishda saqlab qolish imkoniyatini beradi.

Kalit so‘zlar: talabalar, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, rivojlanish darajasi, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish, tabaqalashtirilgan yondashuv.

INDIVIDUALIZING THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOTOR SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: TAKING INTO ACCOUNT THE LEVEL, PROPORTION, AND USE OF INFORMATION TECHNOLOGY

Abstract

This article examines the physical self-development of university students as part of their professional education. Experimental studies have confirmed that the developed model of pedagogical support and its implementation enable students at a pedagogical university to achieve a high level of physical self-development competence, providing them with the opportunity to independently maintain the necessary level of physical fitness for successful professional performance.

Key words: students, physical development, level of development, physical education classes, differentiated approach.

Стремительное развитие науки и техники, особенно в области информационных технологий, значительно увеличило объем информации и учебных задач, стоящих перед современными студентами. Это, в свою очередь, повышает нагрузку на их организм и требует от них большей способности к адаптации.

Задача профессионального образования – подготовка востребованных специалистов, обладающих необходимыми навыками и способных эффективно работать. В связи с этим физическая подготовка играет важную роль в общей готовности к работе, наряду с профессиональными знаниями и психологической устойчивостью. Эта подготовка должна учитывать особенности будущей профессии. Поэтому формирование у студентов привычки к физическому самосовершенствованию и умения самостоятельно поддерживать свою физическую форму на должном уровне во время учебы и после нее – это важная и актуальная задача.

На занятиях физической культурой главная цель – помочь студентам овладеть знаниями и навыками, которые определены учебной программой. Для успешного развития студентами данных навыков учитываются их здоровье, физическая подготовка, умения, интересы и специфика будущей профессии. Эти навыки включают в себя, помимо прочего, достижение хорошей физической формы, необходимой для успешной работы и жизни в обществе [1].

Физическое воспитание студентов играет ключевую роль в формировании их физических способностей. Этот процесс направлен на: всестороннее развитие личности, включая физическое, интеллектуальное и эмоциональное становление; укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды; улучшение способности организма адаптироваться к различным условиям и нагрузкам; подготовку к будущей профессиональной деятельности, обеспечивая необходимую физическую подготовленность [2, 4].

Развитие физических качеств также положительно влияет на повышение общей работоспособности (как физической, так и умственной), улучшение усвоения учебного материала, что особенно важно в условиях растущей учебной нагрузки. Процесс развития физических качеств студентов строится на основе проверенных временем принципов физического воспитания. Для эффективного планирования этого процесса необходимо оценивать текущий уровень и динамику развития физических качеств студентов на протяжении всего периода обучения.

Современные вузы ставят перед собой задачу формирования у студентов образовательных компетенций. В области «Физической культуры и спорта» это подразумевает обеспечение студентов таким уровнем физической подготовленности и здоровья, который необходим для

успешной учебы, социальной адаптации и будущей профессиональной деятельности. Ключевым элементом достижения этой цели является развитие двигательных навыков и физических качеств студентов. Тем не менее большинство исследований фиксируют низкий уровень и негативную динамику развития этих качеств в период обучения в вузе. Причинами такой ситуации являются объективные факторы, такие как возросшая учебная и информационная нагрузка, снижение общей двигательной активности, падение интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также сокращение учебного времени, выделяемого на предмет [3].

В условиях стремительного научно-технического прогресса, который делает многие профессии устаревшими или вовсе исчезающими, современному профессионалу необходимо постоянно переучиваться и адаптировать свою деятельность. Ключевыми факторами для этого являются универсальность физической подготовки и высокая адаптивность. Достичь их можно путем обеспечения сбалансированного развития физических качеств и необходимого уровня физической подготовленности студентов. Однако, несмотря на повсеместное признание важности гармоничного физического развития в вузовском физическом воспитании, исследований, фокусирующихся на соразмерности этого развития, недостаточно. Кроме того, остается не до конца проработанным вопрос контроля и целенаправленного развития отстающих физических качеств у студентов с различным уровнем физической подготовленности [5].

Поскольку значительная часть студентов (от 50 % до 70 %) демонстрирует недостаточный уровень развития определенных физических качеств, а учебные группы формируются из учащихся с разной подготовкой, к тому же на дисциплину «Физическая культура и спорт» выделяется всего два часа в неделю, становится ясно, что процесс физической подготовленности в вузах нуждается в улучшении. Для эффективного развития физических качеств студентов с различным уровнем подготовки в рамках групповых занятий по «Физической культуре и спорту» необходим дифференцированный подход [7].

В настоящее время наблюдается повышенный интерес научного и педагогического сообщества к внедрению индивидуализированных подходов на занятиях физической культурой в вузах. Существующие исследования расходятся в вопросах критериев группировки студентов, целей занятий, применяемых методик и объемов нагрузок. Несмотря на очевидную важность этой темы, она остается недостаточно изученной. Особо остро стоит проблема организации и содержания занятий для студентов с разным уровнем физической подготовленности, в частности, с низким. Недостаточно проработаны методики проведения занятий, их наполне-

ние, интенсивность нагрузок, а также подходы к формированию мотивации студентов и роль информационных технологий в их физическом воспитании. Кроме того, не всегда учитывается принцип гармоничного развития физических качеств [4].

Сегодняшняя система профессионального образования, ориентированная на формирование компетенций, возлагает на студентов значительную роль в поддержании их физической подготовленности. Их личная активность становится ключевым фактором. Для успешного физического самосовершенствования, минимизации проблем и ошибок, студентам требуется грамотное педагогическое сопровождение. Оно должно базироваться на научных методах и современных педагогических разработках, помогая каждому студенту определить свой индивидуальный путь развития, опираясь на понимание собственных физических способностей, самоанализ и адекватное восприятие своих возможностей [6].

В научных исследованиях рассматриваются разные грани педагогической поддержки физического саморазвития студентов в высших учебных заведениях. Среди ключевых тем: организация и управление процессом физического саморазвития студентов, включая вопросы как внешнего руководства, так и саморегуляции; создание благоприятной среды для поддержания физического здоровья и благополучия студентов; роль физической культуры в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности; формирование у студентов компетенций, направленных на сохранение здоровья, а также развитие социально-нравственных ценностей в процессе занятий физической культурой [8].

Тем не менее некоторые важные моменты остаются недостаточно изученными в педагогике и методике. В частности, недостаточно внимания уделяется педагогической поддержке самостоятельного физического развития студентов. Существуют нерешенные проблемы, такие как: недостаточно глубокое понимание сути физического саморазвития; нехватка теоретических, методических и технологических разработок для эффективного педагогического сопровождения этого процесса; недостаточно обоснована направленность этого сопровождения на развитие физической подготовленности студентов к будущей профессии и их способности к постоянному самосовершенствованию; недостаточно эффективна система оценки результатов этого процесса.

Существующие трудности усугубляются **нерешенными вопросами:**

Несоответствие – общество нуждается в профессионалах, готовых к физическим нагрузкам, но выпускники вузов недостаточно мотивированы к физическому саморазвитию;

Разрыв – поддержание физической формы требует постоянных усилий, однако выпускники не обладают достаточной способностью к само-

стоятельному физическому развитию;

Неиспользованный потенциал – физическое саморазвитие в вузах имеет большой потенциал, но отсутствует системный подход к его организации и поддержке;

Недостаточная поддержка – педагогическое сопровождение физического саморазвития студентов необходимо, но не хватает научных основ и эффективных методик для его реализации;

Отсутствие контроля – качественный мониторинг физического саморазвития в вузах важен, но нет инструментов для оценки и анализа результатов.

Актуальность данного исследования определяется несоответствием между потребностью современной динамичной среды в выпускниках с хорошей физической формой и недостаточным изучением способов достижения этой формы у студентов с разным уровнем подготовки.

Для достижения поставленной цели, обусловленной темой, объектом и предметом исследования, были использованы следующие **методы:**

Теоретические: изучение и анализ научной литературы, нормативных документов, обобщение и сравнение отечественного и зарубежного опыта, а также педагогическое моделирование.

Эмпирические: педагогическое наблюдение, тестирование и статистическая обработка полученных данных.

В данном исследовании было изучено физическое саморазвитие студентов как непрерывный процесс, в котором они сознательно работают над собой, используя механизмы самопознания, самоопределения, самосовершенствования и саморегуляции. Цель этого процесса – формирование у студентов компетенции физического саморазвития. Эта компетенция проявляется в нескольких ключевых аспектах:

– рефлексивный компонент: студенты должны уметь понимать себя в физическом плане («Я-физическое»), оценивать свои физические качества и их развитие, анализировать свои сильные и слабые стороны, а также осознавать процесс своего физического саморазвития. Это включает в себя знание необходимых для этого инструментов, умение критически оценивать себя и проявлять интерес к постоянному самопознанию [6];

– мотивационно-ценностный компонент: студенты должны понимать ценность физического саморазвития и иметь мотивацию к нему. Это предполагает знание о том, как физическое саморазвитие влияет на их жизнь и благополучие.

Другими словами, исследование фокусируется на том, как студенты учатся понимать себя, ставить цели в области физического развития, оценивать свой прогресс и находить мотивацию для постоянной работы над собой.

Проанализировав данные о развитии физических качеств и общего уровня физической подготовленности юношей (21 чел.) и девушек (62 чел.) на начало первого и конец третьего курса,

можно прийти к следующим обобщениям.

В контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах наблюдается сокращение числа юношей и девушек с низким уровнем развития

физических качеств. В ЭГ отмечается значительное улучшение показателей на среднем и высоком уровнях, в то время как в КГ эти изменения менее выражены (табл.).

Таблица

Динамика показателей развития физических качеств студентов контрольной и экспериментальной групп до и после проведенных исследований, (%)

№ п/п	Физические качества	Студенты	Уровни	Показатели			
				Исходные		Итоговые	
				КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1.	Силовая выносливость	Юноши, (n=21)	Низкий	34,3	34,4	25,7	24,9
			Средний	42,8	43,8	50,0	43,8
			Высокий	22,9	21,8	24,3	31,3
		Девушки, (n=62)	Низкий	80,0	78,1	68,5	25,0
			Средний	14,3	15,6	22,9	28,1
			Высокий	5,7	6,3	8,6	46,9
2.	Общая выносливость	Юноши, (n=21)	Низкий	44,3	42,2	41,4	20,3
			Средний	34,3	35,9	40,0	54,7
			Высокий	21,4	21,9	18,6	25,0
		Девушки, (n=62)	Низкий	45,7	46,9	42,8	18,8
			Средний	22,9	21,9	28,6	40,6
			Высокий	31,4	31,2	28,6	40,6
3.	Координационные способности	Юноши, (n=21)	Низкий	30,1	25,0	21,4	18,8
			Средний	31,4	42,2	42,9	40,6
			Высокий	38,5	32,8	35,7	40,6
		Девушки, (n=62)	Низкий	44,4	50,0	34,3	21,9
			Средний	35,5	37,5	45,7	53,1
			Высокий	20,1	12,5	20,0	25,0
4.	Скоростные способности	Юноши, (n=21)	Низкий	42,9	26,5	25,7	15,6
			Средний	30,0	42,2	44,3	45,3
			Высокий	27,1	31,3	30,0	39,1
		Девушки, (n=62)	Низкий	37,1	40,6	37,1	25,0
			Средний	32,9	37,5	34,3	40,6
			Высокий	30,0	21,9	28,6	34,4
5.	Интегральный показатель развития физических качеств	Юноши, (n=21)	Низкий	32,5	32,0	28,6	19,9
			Средний	41,1	41,0	44,3	46,1
			Высокий	26,4	27,0	27,1	34,0
		Девушки, (n=62)	Низкий	53,6	53,9	45,7	22,7
			Средний	27,9	28,1	32,9	40,6
			Высокий	18,5	18,0	21,4	36,7

Силовая выносливость: ЭГ – на среднем уровне количество юношей с развитием данного физического качества осталось без изменений, у девушек прирост составил 12,5 %. На высоком уровне прирост у юношей – 9,5 %, у девушек – 40,6 %; в КГ – динамика результатов выглядит слабее. На среднем уровне прирост у юношей

составил 7,2 %, у девушек 8,6 %. На высоком уровне прирост у юношей – 1,4 %, у девушек – 2,9 %.

Общая выносливость: ЭГ – на среднем уровне прирост результатов данного физического качества составил у юношей и девушек – 18,8 % и 18,7 % соответственно. На высоком уровне

прирост у юношей – 3,1 %, у девушек – 9,4 %. В КГ – динамика результатов выглядит слабее. На среднем уровне прирост у юношей и девушек составил 5,7 %. На высоком уровне наблюдается снижение результатов на 2,8 % как у юношей, так и у девушек.

Координационные способности: ЭГ – на среднем уровне наблюдается снижение результатов развития данного физического качества у юношей на 1,6 % и увеличение у девушек на 15,6 %. На высоком уровне прирост данного физического качества у юношей составил 7,8 %, у девушек – 12,5 %. В КГ – динамика результатов выглядит следующим образом: на среднем уровне прирост у юношей составил 11,5 %, у девушек – 10,2 %. На высоком уровне произошло сокращение результатов данного физического качества на 2,8 % у юношей и 0,1 % у девушек.

Скоростные способности: в ЭГ – на среднем уровне прирост у юношей и девушек составил 3,1 %. На высоком уровне прирост у юношей составил 7,8 %, у девушек – 12,5 %. В КГ – на среднем уровне прирост у юношей составил 14,3%, девушек - 1,4 %. На высоком уровне прирост у юношей 2,9 %, у девушек произошло снижение результатов на 1,4 %.

Интегральный показатель физического развития, рассчитанный отдельно для юношей и девушек, демонстрирует, что в обеих группах значительно увеличилось число лиц со средним и высоким уровнем развития физических качеств. Однако в ЭГ этот рост более выражен, чем в КГ. В ЭГ на среднем уровне прирост составил 5,1 % и 12,5 % у юношей и девушек и 7,0 % и 18,7 % на высоком уровне соответственно. В КГ прирост на среднем уровне составил лишь 3,1 % и 5,0 %, а на высоком – 0,7 % и 2,9 % соответственно, что указывает на менее выраженную динамику развития физических качеств у студентов КГ.

Результаты проведенных исследований демонстрируют статистически значимые различия в уровне развития физических качеств и инте-

гральном показателе между КГ и ЭГ как среди юношей, так и среди девушек. Полученные данные убедительно доказывают эффективность применения технологии педагогического сопровождения физического саморазвития студентов педагогического вуза в контексте их профессиональной подготовки.

На основании этого можно сделать следующие **заклучения:**

– физическое саморазвитие понимается как непрерывный и осознанный процесс, в ходе которого студенты целенаправленно улучшают свое физическое состояние. Этот процесс основан на развитии и использовании собственных ресурсов, таких как самосознание, целеполагание, стремление к совершенствованию и самоконтроль. В контексте профессионального образования физическое саморазвитие играет важную роль в подготовке будущих педагогов, обеспечивая их необходимым уровнем физической готовности к работе;

– компетенция физического саморазвития представляет собой комплексную характеристику, включающую в себя умение анализировать, мотивировать себя, получать знания, действовать и регулировать свои действия. Эта компетенция формируется в процессе обучения в вузе и позволяет студентам самостоятельно развивать и поддерживать необходимые физические качества, что важно для успешной профессиональной деятельности в будущем;

– в рамках компетентного подхода, где личная активность студентов играет ключевую роль в поддержании физической формы, эффективность физического саморазвития достигается благодаря научно обоснованному и методически выстроенному педагогическому сопровождению. Это сопровождение, интегрированное в процесс профессиональной подготовки, направлено на формирование у студентов компетенции физического саморазвития, стимулируя их к постоянному улучшению своих физических качеств.

Литература

1. Гантимурава Л.М., Ригель З.В., Пальченко А.П., Сафонова Г.В. Теоретические и методические основы физического самосовершенствования студентов. // Учебно-методическое пособие. Владивосток, Дальневост. федерал. ун-т, 2020. – 95 с.
2. Гордиенко В.И. Влияние физической культуры на академическую успеваемость студентов. // Научные высказывания, 2024, №11 (58). С. 67-69.
3. Листкова М.Л. Программно-методическое обеспечение самостоятельных занятий по физической культуре студентов в вузе. // Дисс.... канд. пед. наук. Красноярск. 2019. – 186 с.
4. Никольская О.Б. Физическое самосовершенствование и самовоспитание студентов. // Учебное пособие. Челябинск, Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-т, 2022. – 149 с.
5. Новицкая В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов. // Методические рекомендации. Минск, БГУ, 2019. – 60 с.
6. Парфенова И.П. Рефлексивный компонент в формировании управленческих компетенций педагога. // Вестник Таганрогского Университета А.П. Чехова, 2016, № 1, С. 123-126
7. Тришкина Т.Д. Дифференцированный подход к формированию активного отношения учащихся старших классов к физической культуре. // Дисс.... канд. пед. наук. Москва, 2009. – 125 с.
8. Цеева Н.А., Шаханова А.В., Тугуз А.Р., Тхакумачева Ю.Б., Жуков В.И. Формирование базовой личностной физической культуры студенток на занятиях в специальных медицинских группах. // Коллективная монография. Майкоп, ЭЛИТ, 2022. – 249 с.