

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕХНИКУМА ЧЕРЕЗ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кокоева Нани Виленовна

канд. пед. наук, доцент,

*Владикавказский техникум железнодорожного транспорта
(филиал РГУПС), г. Владикавказ*

INDIVIDUAL TYPOLOGICAL APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF FORMING A CULTURE OF HEALTH AND EMOTIONAL WELL-BEING OF COLLEGE STUDENTS

Kokoeva N.V.

*candidate of pedagogical Sciences,
associate Professor*

Аннотация. В статье представлены современные подходы в изучении проблемы реализации индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании обучающихся техникума. Предложена «модель совершенствования физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия обучающихся на основе реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий».

Annotation. The article presents modern approaches to the study of the problem of implementation of individual typological approach in physical education of students of technical school. The "model of improvement of physical education and formation of culture of health and emotional well-being of students on the basis of implementation of individual typological approach and use of computer technologies" is offered.

Ключевые слова: модернизация образования, индивидуально-типологический подход, физическая культура, культура здоровья, эмоциональное благополучие.

Key words: modernization of education, individual typological approach, physical culture, health culture, emotional well-being.

Модернизация среднего профессионального образования, обусловленная введением новых образовательных стандартов, диктует широкое применение индивидуального подхода, в том числе и к организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся..

Ушли в прошлое времена, когда образование было ориентировано на «среднего ученика», которого в природе вообще не существует; система образования на современном этапе призвана создать индивидуальную траекторию развития обучающегося.

Необходимость индивидуальности обучения можно увидеть в трудах К.Д. Ушинского, который, анализируя познавательную деятельность человека с целью найти принципиальные основы обучения, писал, что «общие рецепты не приведут к успеху потому, что дети по-своему и по своей природе очень индивидуальные»[1].

Необходимость индивидуального подхода при занятиях физическими упражнениями отмечалась П.Ф. Лесгафтом, который писал: «... что за воспитание будет без знания строения и отправления организма, без точного определения внешних влияний на тело? Какую пользу может принести эмпирическая умозрительная педагогика без основного знания человеческого организма?»[3]

Понятие «индивидуальный подход» тождественно понятию «дифференцированный подход», предполагающий способ организации учебного процесса на основе учета индивидуально-типологических признаков личности путем создания определенных групп.

То есть дифференциация предполагает одновременный учет как индивидуально-своеобразного в личности, так и типического.

В практике физического воспитания в качестве критериев индивидуально-дифференцированного подхода выдвигаются такие признаки, как уровень здоровья, уровень физического развития, степень двигательной подготовленности, половая принадлежность, типы телосложения, стадии полового созревания, индивидуальные особенности личности, а также интерес к определенному виду спортивной деятельности.

Правильное распределение обучающихся по медицинским группам для занятий физкультурой является важной частью индивидуального подхода. От этого будут зависеть содержание, средства, формы организации, величина физической нагрузки и критерии оценки деятельности каждого студента.

Несовершеннолетние обучающиеся в техникуме составляют особую социальную группу, объединённую специфическими условиями учебного труда и жизни. Это одна из самых многочисленных групп населения с повышенным уровнем риска заболеваний. Процесс жизнедеятельности, а также факторы, непосредственно связанные с учебной деятельностью (такие как продолжительность учебного дня, учебная нагрузка по

расписанию, перерывы между занятиями, социально-психологическая атмосфера, нестабильное и несбалансированное питание, нарушение режима сна и отдыха, увлечение видеоиграми и интернетом и др.) оказывают серьезное влияние на состояние здоровья молодого поколения.

Известно, что культура здоровья является одной из самых важных человеческих ценностей. Сохранение и укрепление здоровья находятся в прямой зависимости от уровня теоретических знаний и практических навыков студентов, их мотивации на ведение здорового образа жизни, осознания ими личной ответственности за собственное благополучие и благополучие общества.

Здоровый человек, переходя в течение жизни из одной возрастной группы в другую, сталкивается с определенными трудностями. От того, насколько успешны они будут преодолены, зависит благополучие человека. Например, проблемы, связанные с адаптацией студента к новым условиям, выражающимся в повышенных интеллектуальных нагрузках и необходимости проявлять самостоятельность в организации своей жизнедеятельности, а также недостаточная социальная зрелость могут вызывать эмоциональное напряжение. Эмоционально здоровый обучающийся, так или иначе, справляется с этими проблемами.

Важной характеристикой эмоционального благополучия студентов является качество их взаимоотношений с окружающими людьми. Эмоционально здоровые люди любят других людей, верят им и ждут такого же отношения к себе. Все это придает им чувство уверенности в себе и позволяет сознавать себя частью общества. К таким студентам сверстники относятся благожелательно.

Как известно, физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья[2].

Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении всего периода обучения по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соответствии с государственной программой физического воспитания обучающихся. Содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преемственность с программой по физическому воспитанию общеобразовательной школы.

В процессе физического воспитания обучающихся решаются следующие основные задачи:

- формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни;
- обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся;
- совершенствование в избранном виде спорта.

Именно поэтому добиться практического решения поставленных задач возможно путем систематического использования средств физического воспитания: физических упражнений, оздоровительных сил природы (солнца, воздуха, воды) и гигиенических факторов.

Настоящий проект направлен на решение вышеуказанных задач на основе реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий, что будет способствовать формированию культуры здоровья и эмоционального благополучия обучающихся.

Для достижения вышеуказанных результатов требуется решение проблем, связанных с индивидуально-типологическим подходом в организации занятий по физической культуре; создание современной эффективной системы физического воспитания обучающихся техникума, которая включает мониторинг состояния физического здоровья обучающихся и результатов их физической подготовки.

В своей статье «Реализация дифференцированного подхода на занятиях физической культуры современного педагогического вуза», Н.В.Кокоева и В.Б. Созаев отмечают, «...формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре в процессе занятий будет способствовать организация физического воспитания на основе реализации индивидуально-дифференцированного подхода, представленная системой педагогических отношений и действий с учетом типологической особенности студентов[2].

Нами же предлагается модель совершенствования физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия обучающихся техникума на основе реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий. Содержание модели определяется разнообразием форм, методов и организации физического воспитания, ориентированных на индивидуальность обучающихся; формированием умений и навыков саморегуляции психофизических состояний, способствующих повышению мотивации к систематическим занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и перевода ее в субъективную потребность.(Рис.1)

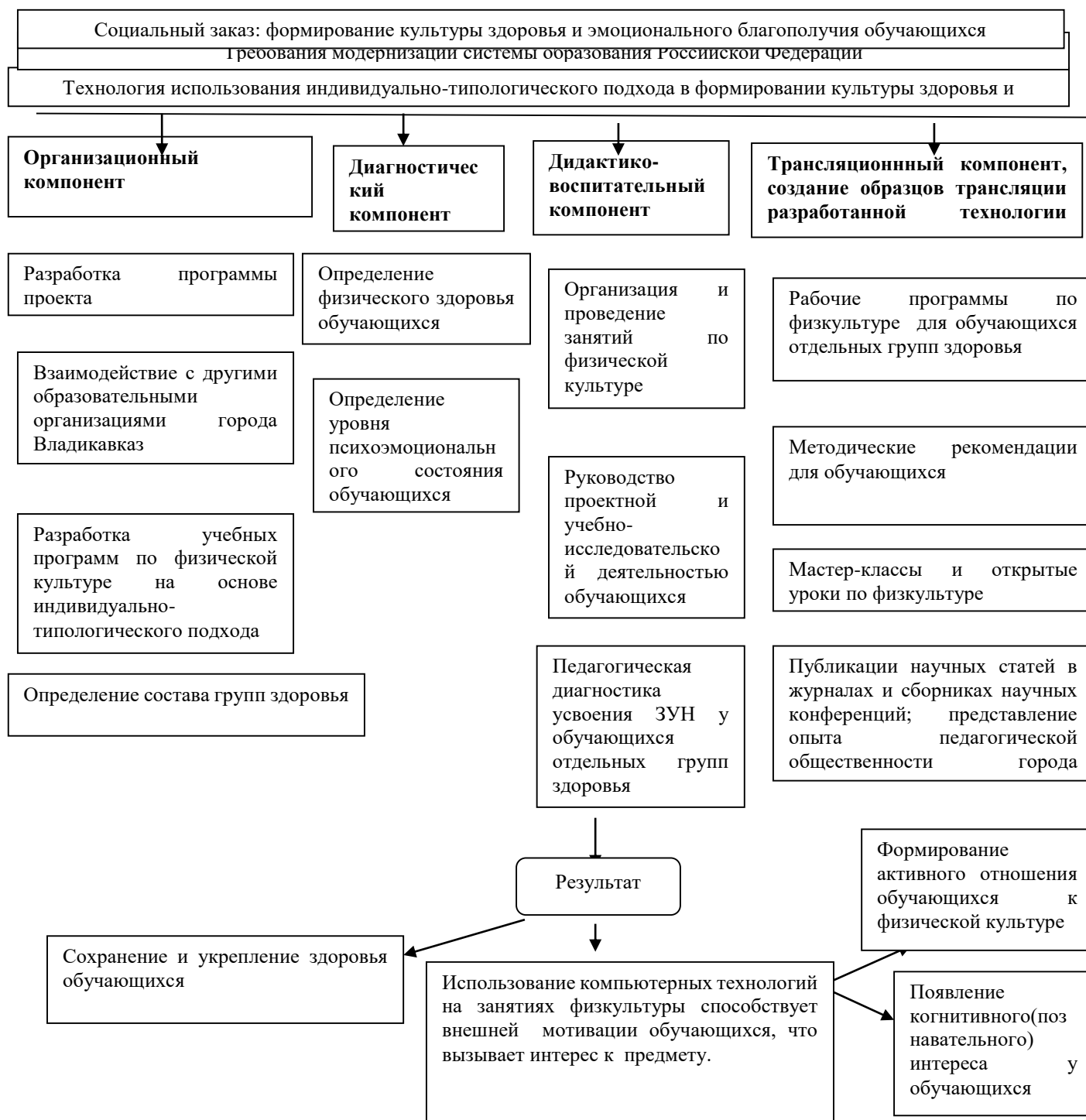


Рис.1 Модель совершенствования физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия обучающихся на основе реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий.

Целью нашего проекта является создание условий для совершенствования физического воспитания и формирования культуры здоровья, а также эмоционального благополучия обучающихся техникума путем реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий.

Нами определены следующие задачи:

- разработать модель совершенствования физического воспитания обучающихся техникума на основе индивидуально-типологического подхода;

- выявить и обосновать комплекс организационно-педагогических условий совершенствования физического воспитания обучающихся техникума путем реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий;
- разработать и апробировать инновационные программы по физической культуре, направленные на совершенствование физического воспитания обучающихся техникума, основанные на индивидуально-типологическом подходе с использованием компьютерных технологий;
- определить эффективные методы реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий в физическом воспитании обучающихся техникума;
- способствовать тиражированию результатов инновационного проекта «Физкультура без барьеров», характеризующегося современным содержанием, технологиями, обеспечивающего доступность физического воспитания обучающихся независимо от группы здоровья;
- провести анализ опыта реализации проекта «Физкультура без барьеров», универсализация технологических алгоритмов деятельности по проекту и распространение компьютерных технологий в области физического воспитания обучающихся техникума через индивидуально-типологический подход.

Таким образом, мы предполагаем, что реализация данного проекта будет способствовать повышению мотивации обучающихся разных групп здоровья к занятиям по физической культуре; формированию у студентов когнитивного интереса, что позволит вывести современное занятие по физической культуре на качественно новый уровень

Литература:

1. Гревцева Г.Я. К.Д. Ушинский о народном воспитании/ Ушинский К.Д. и развитие современной науки и практики: материалы региональной межвузовской конференции. - Чел., 2004 г. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=652842>
2. Кокоева Н.В., Созаев В.Б. Реализация дифференцированного- подхода на занятиях физической культуры современного педагогического вуза.// «Современные образовательные технологии» Сборник статей и тезисов. Выпуск 10. Часть 2. Изд-во: СОГПИ. Владикавказ 2010
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И. Н.Решетень. - М.: ФиС, 2007.