

**Самусенков Олег Иосифович,**  
Доктор педагогических наук,  
заведующий кафедрой физвоспитания,  
РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва  
Samusenkov Oleg Iosifovich, Doctor of Pedagogical Sciences,  
Head of the Department of Physical Education,  
S.G. Stroganov University, Moscow

**Самусенкова Елена Игоревна,**  
старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва  
Samusenkova Elena Igorevna, Senior teacher of Physical Education,  
S.G. Stroganov University, Moscow

**Моисеева Анастасия Георгиевна,**  
Студентка РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва  
Moiseeva Anastasia Georgievna  
S.G. Stroganov University, Moscow

### **АЛЬТЕРНАТИВНАЯ СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ И ПЕРЕХОД К ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОМУ ПОДХОДУ**

**Аннотация:** В статье рассматриваются проблемы существующей системы преподавания физической культуры в вузах и предлагаются альтернативные подходы, направленные на улучшение ситуации и достижение целей формирования культуры здорового образа и стиля жизни среди студентов. Авторы анализируют недостатки нормативного подхода, который не учитывает индивидуальные особенности студентов, что может приводить к травматизму, потере мотивации и неправильной технике выполнения упражнений. Предлагаются рекомендации для решения выявленных проблем.

**Abstract:** The article considers the problems of the existing system of teaching physical education in universities and suggests alternative approaches aimed at improving the situation and achieving the goals of forming a culture of healthy lifestyle among students. The authors analyze the shortcomings of the normative approach, which does not take into account the individual characteristics of students, which can lead to injuries, loss of motivation and incorrect technique of exercises. Recommendations for solving the identified problems are offered.

**Ключевые слова:** травматизм, физическая культура, рекомендации, занятия, безопасность.

**Keywords:** injuries, physical education, recommendations, sessions, safety

Физическая культура – это неотъемлемая часть здорового образа и стиля жизни, особенно в период активного развития и обучения, который характеризует активную студенческую жизнь. Для студентов вузов занятия физической культурой играют ключевую роль в их общем физическом и психологическом благополучии, а также в успешном достижении учебных, и жизненных и профессиональных целей.

Период обучения в вузе постоянно сопровождается значительными физическими и эмоциональными нагрузками. Долгие часы занятий за столом, работа над проектами и сдача экзаменов могут привести к резкому снижению физической активности, а также к ухудшению



психологического состояния студентов. В такой ситуации занятия физической культурой становятся необходимым компонентом для поддержания здоровья и общей стрессоустойчивости.

Кроме того, активные и регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, укреплению иммунитета, повышению энергии и улучшению концентрации внимания, что в свою очередь, в целом качественно сказывается на учебном процессе и усвоении сложного учебного материала.

Однако, несмотря на все вышеупомянутые преимущества, существующая система преподавания физической культуры в вузах иногда не соответствует потребностям современных студентов и не выполняет свою миссию в формировании культуры и здорового образа и стиля жизни. Рассмотрим проблемы этой системы и попытаемся рекомендовать альтернативные подходы, которые могут значительно улучшить ситуацию и способствовать достижению поставленных целей.

Согласно стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, главная миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в:

- формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения;
- создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта;
- повышении экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта;
- обеспечении прозрачности и честности соревновательного процесса;
- укреплении международного сотрудничества и повышения авторитета России на международной спортивной арене.

Однако текущая система преподавания физкультуры соответствует вышеописанной миссии не полностью. Нормативный подход к преподаванию физкультуры, основанный на установленных ранее стандартах выполнения определенных упражнений или тестов, далеко не всегда соответствует потребностям и интересам студентов. Такое направление работы имеет ряд существенных недостатков, которые затрудняют ее эффективность и привлекательность как инструмента для формирования здорового образа и стиля жизни студенческой молодежи.

К этому можно отнести:

1. Отсутствие сугубо индивидуального подхода: так как принятый нормативный подход не учитывает все индивидуальные особенности студентов, их начальную физическую подготовленность, здоровье и физкультурные предпочтения. Это может приводить к неправильной выстроенной нагрузке и риску травматизма, особенно для тех студентов, чья физическая подготовленность на начальном этапе подготовки недостаточна для выполнения установленных нормативов.

2. Отсутствие общей мотивации: установленные стандарты могут быть слишком жесткими или недостижимыми для некоторых неподготовленных студентов, что порой приводит к потере мотивации и всеобщего интереса к физической активности. Вместо того чтобы вдохновлять студентов на занятия спортом и заботу их о своем здоровье, нормативный подход часто вызывает негативное отношение к физической культуре.

3. Ограниченный выбор видов различной активности: нормативный подход часто ограничивает выбор видов физической активности до определенных упражнений или спортивных и подвижных игр, что не учитывает разнообразие интересов и предпочтений некоторых студентов. Это может привести к тому, что многие студенты не находят себе подходящего вида активности и теряют интерес к занятиям физкультурой и спортом.



4. Негативное воздействие на здоровье: из-за несоответствия нормативов индивидуальным возможностям и уровню начальной физической подготовленности студентов, нормативный подход может стать источником травматизма и негативного воздействия на здоровье, что противоречит целям формирования культуры здорового образа и стиля жизни.

5. Ориентация на количественные показатели в ущерб качеству занятий: в силу того, что нормативный подход в физической культуре и спорте ориентирован на достижение определенных результатов в установленные сроки, студентов часто настраивают на количество выполненных упражнений или пройденных дистанций. Это создает атмосферу соревнования и соперничества, в результате чего акцент смещается с важности правильной техники выполнения упражнений и предотвращения травм к количеству повторений или пройденных метров. Как результат, студенты могут игнорировать сигналы своего тела, рискуя травмами и переутомлением.

6. Пренебрежение техникой выполнения упражнений: в нормативном подходе к физической культуре и спорту часто недооценивается значение правильной техники выполнения предложенных упражнений. В целях достижения требуемых результатов могут быть использованы компромиссы, когда студенты не получают должного обучения и контроля за тем, как они правильно выполняют упражнения. Это может привести к развитию неправильных двигательных привычек, что в свою очередь может привести к травмам и плохому качеству выполнения упражнений.

Таким образом, нормативный подход к преподаванию физкультуры в вузах имеет ряд недостатков, которые могут препятствовать достижению целей формирования здорового образа и стиля жизни у студентов. Необходимо рассмотреть и альтернативный подход, который может помочь преодолеть эти проблемы и создать более эффективную систему преподавания физической культуры и спорта в вузах.

По нашему мнению, можно рекомендовать для улучшения системы преподавания физкультуры в вузах следующие направления работы:

1. Внедрение индивидуализированного подхода: Система преподавания физической культуры и спорта в вузах должна перейти от нормативного подхода к сугубо индивидуализированному. Это означает адаптацию программ обучения к индивидуальным потребностям и способностям студентов, учет их физической подготовленности, предпочтений и возможных ограничений. Поэтому, стоит разработать индивидуальные программы занятий под руководством квалифицированных преподавателей, учитывающие разнообразие интересов и целей студентов.

2. Обучение правильной технике выполнения необходимых упражнений: Особое внимание должно быть уделено обучению студентов правильной технике выполнения упражнений. Это поможет предотвратить травмы и развитие неправильных двигательных навыков. Преподаватели физкультуры должны быть обучены и иметь возможность обеспечить контроль за техникой выполнения упражнений, а также корректировать её при необходимости.

3. Поддержка соревновательного, но безопасного окружения: Вместо соревновательного подхода, основанного на количестве и результате, стоит сосредоточиться на создании поддерживающей и безопасной среды, где студенты могут развивать свои навыки и достигать результатов на своем физическом уровне. Привлекательность занятий физической культурой и спортом может быть повышена, если акцент сместить со сравнения с другими студентами на индивидуальное развитие и улучшение.

4. Интеграция технологий и инноваций: Использование современных технологий и инноваций может значительно обогатить систему преподавания физкультуры в вузе. Это



может включать в себя использование специализированных приложений и онлайн-платформ для мониторинга и анализа физической активности студентов, обучающих видеуроков по правильной технике выполнения упражнений, а также внедрение виртуальной реальности для создания интерактивных тренировок.

5. Повышение осведомленности о здоровом образе и стиля жизни: Важно также обеспечить студентов информацией о здоровом образе жизни в целом, включая правильное питание, режим дня, личную гигиену, психоэмоциональное благополучие и другие необходимые и важные аспекты. Лекции и семинары по данной тематике и направления могут помочь студентам понять важность баланса между физической активностью и другими аспектами здорового образа и жизни.

Развитие системы преподавания физической культуры и спорта в вузах является ключевым аспектом формирования здорового образа жизни и дальнейшего повышения качества жизни студентов. Однако сугубо нормативный подход, ориентированный на количественные показатели и упускающий из виду индивидуальные потребности и интересы студентов, требует доработки учеными и специалистами.

Индивидуализированный подход к преподаванию, обучение правильной технике выполнения упражнений, создание поддерживающей и безопасной среды, интеграция современных технологий и повышение осведомленности о здоровом образе жизни – вот ключевые рекомендации, которые могут резко изменить текущую систему в лучшую сторону.

Внедрение этих рекомендаций не только поможет студентам в достижении физического и психологического благополучия, но и соответствует миссии нашего государства в сфере физической культуры и спорта, направленной на формирование культуры здорового образа жизни и повышение качества жизни всего населения.

Таким образом, усилия по пересмотру системы преподавания физкультуры в вузах может открыть новые горизонты для развития физической культуры и спорта, обогатить студенческую жизнь, способствуя достижению общественных целей по развитию здорового образа жизни и качества жизни населения Российской Федерации.

*Список литературы:*

1. Захарова Дарья Валерьевна, Головинова Ирина Юрьевна ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГЕРМАНИИ // Наука-2020. 2020. №7 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-germanii> (дата обращения: 31.05.2024).

2. Зенченков И.П. О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЧНОСТИ // Россия: тенденции и перспективы развития. 2020. №15-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-fizicheskoy-kulture-lichnosti> (дата обращения: 31.05.2024).

3. Михайлов Владислав Сергеевич, Цыганкова Виктория Олеговна ОТЛИЧИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // Интерактивная наука. 2022. №6 (71). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otlichiya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-ot-lechebnoy-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 31.05.2024).

4. Ортиков У.Х. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕ // Экономика и социум. 2019. №5 (60). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-obschestve> (дата обращения: 31.05.2024).

5. Пархаева О.В., Судакова Ю.Е. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры обучающихся // Научная Идея. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-kak-element-fizicheskoy-kultury-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 31.05.2024).

