

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Тарабарина Е.В., Кононец В.В., Должункова И.П.**

*ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный технический университет им. Р. Е. Алексеева», Нижний Новгород, Россия (603600, Нижний Новгород, ул. Минина, 24), e-mail: fizvos@nntu.nnof.ru*

---

В статье рассматривается возможность формирования готовности студентов специальной медицинской группы к проектированию персональных программ физкультурно-оздоровительной деятельности. Выявлены педагогические условия, при которых осуществляется совместная работа преподавателей и студентов в проектировании персональной программы физкультурно-оздоровительной деятельности. Приведена модель схемы алгоритма персонального проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности, являющаяся наиболее эффективной формой взаимодействия участников образовательного процесса по физическому воспитанию. Рассмотрена структура модели и отношения её составляющих, которые явились основанием организационно-содержательного обеспечения системы формирования готовности студентов к проектированию персональной физкультурно-оздоровительной деятельности. В статье дано подробное описание содержания алгоритма персонального проектирования, конкретно каждого блока предложенного студентам специального отделения.

---

Ключевые слова: проектирование, персональная программа, специальная медицинская группа, физкультурно-оздоровительная деятельность

## **DESIGNING OF INDIVIDUAL PROGRAMS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN SPECIAL MEDICAL GROUP**

**Tarabarina E.V., Kononets V.V., Dolzhunkova I.P.**

*Nizhny Novgorod State Technical University R.E.Alexeev, e-mail: fizvos@nntu.nnof.ru*

---

Article considers an opportunity of students' preparation for special medical group to designing of individual programs of physical education and recreational activity. Pedagogical conditions that help to accomplish joint work of professors and students in the designing of individual programs for physical education and recreational activity are specified. Model of algorithms of individual designing of physical education and recreational activity is the most effective form helping to involve the participants of educational process in physical training. Structure of the model and integration of its elements that become a base for organizational and substantial provision for students' preparation for special medical group to designing of individual programs of physical education and recreational activity is described as well. Article thoroughly describes each topic offered to students of specialized department.

---

Keywords: designing, individual program, special medical group, physical education and recreational activity

В последнее время все большее внимание специалистов привлекает физическое воспитание студентов в связи с тенденцией ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи, увеличения количества студентов отнесенных к специальной медицинской группе. По мнению целого ряда исследователей, негативные тенденции в изменении состояния здоровья студенческой молодежи во многом объясняются недостаточной мотивацией с их стороны к предлагаемым вузами содержанию и формам организации физкультурно-оздоровительной деятельности [2, 3, 4, 5].

Отмеченный факт актуализирует необходимость поиска эффективных средств решения проблемы на основе использования эффективных педагогических технологий и оздоровительных возможностей физической культуры. Одной из таких технологий является

персональное проектирование деятельности здоровьесобесечения. Она отличается от технологий дифференцированного и индивидуального подходов противоположным вектором направленности взаимодействия участников педагогического процесса. В условиях индивидуально-дифференцированного подхода взаимодействие характеризуется вектором «преподаватель – студент», а в условиях персонального подхода вектором «студент – преподаватель».

Одним из наиболее эффективных путей решения обозначенной выше цели – это реализация личностно-деятельностной концепции организационно-содержательного обеспечения учебного процесса. Основой данной концепции является содействие в организации и осуществлении студентами самостоятельной работы посредством создания соответствующих педагогических условий, базирующихся на индивидуально-дифференцированном подходе.

Одна из таких возможностей основана на привлечении студентов к разработке программ регуляции физического состояния «для себя», которые предполагают использование совместного с преподавателем проектирования, как одного из направлений личностно-деятельностного подхода. Этот подход позволяет соотнести средства и методы физического воспитания, определить приоритеты и систему их реализации, исходя, в большей мере, из персональных возможностей и предпочтений студентов, т.е. не вообще, а для себя. Важно, чтобы процесс достижения результата оздоровления был персонально значимым для студентов и была сформирована установка на личную ответственность за результат.

Исходя из этого, реализация оздоровительного направления физической культуры со студентами на основе персонального проектирования, можно определить как необходимое и эффективное действие в развитии возможностей индивидуально-дифференцированного подхода и реализующих его технологий для решения задач физкультурно-оздоровительной деятельности. Можно полагать, что разработка персональных программ является механизмом, который будет способствовать самореализации личности в пределах ее потенциальных возможностей.

В качестве основного способа образовательной деятельности выбран метод самопроектирования. Этот метод основан на самодеятельности обучаемых и достаточно хорошо вписывается в многоуровневую систему подготовки бакалавров и магистров.

Метод самопроектирования является деятельностным, личностно-ориентированным, проблемным. В основе метода находится проблема, для решения которой требуется поиск, обоснованный выбор средств и их практическая реализация в физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД).

Учебный процесс, основанный на данном методе, определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всём протяжении обучения.

При этом основой для совместной работы преподавателей и студентов являются следующие педагогические условия:

- *совместное целеполагание* – предусматривает постановку и корректировку преподавателем и студентом реальной личной цели по улучшению своего физического состояния, исходя из выявленного исходного уровня и с учетом полученных знаний. Разработка цели связана с формулировкой итогового и желаемого результата, определением его количественных и качественных характеристик;
- *предоставление студентам возможности свободы выбора и свободы творчества самоопределения и самореализации ФОД*. Самореализация – это одна из целей педагогического процесса, заключающаяся в помощи обучающемуся раскрыть свои задатки и возможности. Самоопределение – то же, что самооценка, это субъект осознавший, что он хочет (цели, задачи, планы, идеалы), что он может (свои возможности, склонности, интересы, предпочтения), что он есть (свои личностные и физические свойства), действия посредством которых индивид оценивает себя самого посредством различных способов (наблюдения за собой, сравнения себя с другими), адекватное восприятие и реализация своих потенциальных возможностей, способностей, знаний и умений, стремление к тому, чего можно достигнуть в процессе осуществления персональной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- *организация самостоятельного поиска информации* – информационное обеспечение для студентов рекомендуется дифференцировать по трём источникам ее получения: базовая учебная информация, представляемая преподавателем (спецкурс-практикум, лекции, консультации, информационные материалы); информация, собранная студентами самостоятельно по заданию преподавателя; информация, собранная самостоятельно по личной инициативе студента. В определении содержания базовой информации следует исходить из необходимости активизации с её помощью самостоятельности студентов, путём проектирования (самопроектирования) физкультурно-оздоровительной деятельности;
- *организация познавательной деятельности в сфере физической культуры* – формирование положительного отношения к обучению формируется благодаря познавательным интересам – важнейшим побудителем любой деятельности. Познавательный интерес, возникающий и формирующийся в образовательной деятельности, проявляется в усилении внимания, целеустремленности, информационном обогащении обучаемых. Наличие познавательных интересов является необходимой предпосылкой формирования готовности обучающихся к самостоятельности;
- *формирование самостоятельности, ответственности, организованности, целеустремлённости* – преподаватель, стремящийся воспитать у обучающихся данные качества, соблюдает по отношению к ним следующие педагогические правила: не делать за них то, чему они

должны научиться, а лишь обеспечить условия для успеха их учебной деятельности; активизировать самостоятельную работу и вызывать у них чувство радости от достигнутого; ничего не решать за обучающихся, а лишь подводить их к рациональным решениям и добиваться неперемного осуществления принятых решений. Обучающемуся для формирования данных качеств следует ставить только достижимые цели, не братья за такие задачи, которые заведомо не могу быть выполнены; поставленная цель должна быть достигнута, любое дело надо доводить до конца, не откладывая его выполнение на неопределенное время; не следует сразу пытаться преодолевать сравнительно большие трудности, надо сначала научиться преодолевать несложные препятствия, если не получается какое-либо задание, следует не бросать его, а начать сначала, по возможности исправить допущенные ошибки, придумать более рациональные способы и приемы его осуществления; приступая к выполнению заданий, желательно спланировать его выполнение, предусмотрев возможные трудности и способы их преодоления;

- *проектирование и прогнозирование ФОД* – метод проектирования относится к числу деятельностных (обучение через самостоятельную деятельность), проблемных (в основе метода находится проблема, для решения которой требуется поиск, обоснованный выбор и реализация средств (телевидение, газеты, журналы, видеoinформация, интернет и т.д.), личностно-ориентированных (предусматривает вариативность и индивидуализацию результатов и способов прогнозирования ФОД). Прогнозирование ФОД отвечает на вопросы «что?» и «каким образом?» делать, чтобы достичь желаемой цели, т.е. это описание возможного или желаемого Прогнозирование определяется как содействие в развитии возможных достижений ФОД индивидуально каждого обучаемого;

- *организация системы персональной ФОД* усиливается в условиях организации самопроектирования. В условиях самопроектирования обучающемуся предлагается набор «кирпичиков – средств» (алгоритм), придерживаясь которого он в задаваемой последовательности и по определенным критериям формирует (под контролем и при помощи преподавателя, реализует и прогнозирует персональную систему ФОД). Персональная ФОД – это процесс самостоятельной разработки обучающегося программы самостоятельных действий (на основе алгоритма), которая определяет персональные цели, задачи, средства, методы (в соответствии с алгоритмами проектирования заданных и контролируемых преподавателем), и индивидуальной системы ее реализации в условиях сочетания унифицированных требований и вариативных предпосылок.

Основными требованиями предъявляемые к студентам с отклонениями в состоянии здоровья в процессе формирования их готовности к физкультурно-оздоровительной самодеятельности следующие:

- овладеть информацией необходимой для самопроектирования персональной системы двигательной активности;

- самостоятельно определять и оценивать своё физическое состояние с помощью предложенных функциональных проб и тестов;
- самостоятельно регулировать нагрузочные воздействия в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, исходя из оценки состояния своего здоровья, на основе консультаций с преподавателем и врачом;
- проявлять интерес по отношению к физической культуре вообще и к занятиям физической культурой в частности.

Данные требования подробно рассмотрены в разработанном и предложенном нами алгоритме проектирования персональной программы по коррекции физического состояния студентов специальных медицинских групп [6, 7]. Он включает в себя следующие блоки: диагностический, информационный, деятельностный и контролирующий блоки и сам проект, состоящий из двух этапов: первый этап разработка проекта (принятие решения); второй – апробация проекта (коррекция). Оба они включают определенное число действий, а те в свою очередь – набор операций (рисунок 1).

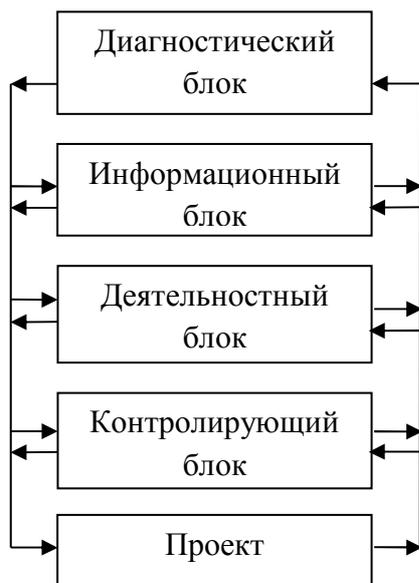


Рис. 1 Схема алгоритма проектирования

На рисунке 1 представлена схема взаимодействия алгоритма проектирования. Под проектированием образовательного процесса подразумевается структурирование и оформление его содержания по известному алгоритму деятельности, по модели-образцу, лично определяемой субъектом проектирования, т.е. студентом. Алгоритм процедуры проектирования состоит из ряда последовательных шагов. Каждый из них является необходимым для осуществления следующего шага, а все вместе они достаточны для деятельности самопроектирования в целом. Игнорирование какого-либо шага в алгоритме

проектирования не позволит довести до конца эту процедуру или снизит продуктивность получаемого результата [1].

Придерживаясь данного алгоритма и следуя его очередности, студенты в проектировании персональной программы определяют для себя цель, задачи и выбирают соответствующие для их решения средства и доступные методы анализа (контроля) достигнутых результатов.

Смысл данной модели и возможности ее реализации определены интеграцией составных частей. Отсутствие любого из блоков или связей между ними нарушает технологию проектирования персональной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Рассмотрим более подробно содержание каждого блока предложенного студентам специального отделения.

**Диагностический блок** предусматривает детальное обследование здоровья, физической и теоретической подготовленности студентов, включающее: данные медицинского осмотра (диагноз заболевания, показания и противопоказания к различным видам физических упражнений, антропометрические данные, уровень физического здоровья); результаты педагогического тестирования (оценка развития физических качеств, а также уровня теоретических знаний по физической культуре).

Данный блок предусматривает индивидуальное обсуждение со студентом результатов диагностики: анализ полученных результатов; выявление причин, мешающих ему улучшить здоровье, физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние; осознание студентом того, что с помощью индивидуальной программы можно улучшить общее состояние своего организма.

**Информационный блок** решает задачи обеспечения студентов необходимой и достаточной информацией для ознакомления с особенностями своего заболевания и возможностью коррекции своего физического состояния с адресацией на соответствующую литературу, различные программы, практические рекомендации и освоение специального курса теоретико-методической подготовки в процессе физического воспитания.

**Деятельностный блок** включает следующие компоненты: эмоционально-личностный (мотивация, активизация, благоприятный психологический климат на занятиях); формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности и самостоятельности в применении различных средств двигательной активности в связи с заболеванием; формирование способов поиска информации в связи с физкультурно-оздоровительной деятельностью; материально-техническое обеспечение на занятиях.

**Контролирующий блок** предусматривает измерение, оценку и сопоставление результатов, полученных в ходе исходного, текущего, итогового контроля и самоконтроля.

Для фиксации результатов физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СМГ, применялась технология «портфолио». Портфолио является современной эффективной формой оценивания, дополняет традиционные контрольно-оценочные средства, направленные на проверку уровня усвоения знаний и способов деятельности. Заполнение портфолио проводится в начале и в конце каждого семестра в течение всего периода обучения.

Предлагаемый алгоритм проектирования позволяет проанализировать достигнутые результаты в организации учебного процесса студентов специального отделения, оценить динамику формируемых показателей физкультурно-оздоровительной деятельности, использовать полученные результаты для оценки индивидуальных достижений студентов.

Проект персональной программы разрабатывается последовательно на каждый семестр, начиная с первого семестра (с помощью преподавателя) и заканчивая последним годом обучения.

Что такое персональная программа, для чего и какие функции она выполняет? Персональная программа – это комплекс систематизированных, совместных и последовательных действий направленных лично на определенного человека с учётом его интересов, потребностей и мотивов. В этом значении проектирование персональной программы особую актуальность представляет для студентов специальной медицинской группы. Она позволяет оптимизировать процесс физкультурного образования данной категории студентов, т.к. обеспечивает проявление инициативности и самостоятельности в организации индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Список литературы**

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе: «школа - вуз»: Автореф. дис. докт. пед. наук. – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Акишин, Б.А. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре //Теория и практика физической культуры. – 2008. - №12. – С. 77-79.
3. Крылов, В.М. Комбинированный подход в процессе физического воспитания специальных медицинских групп в условиях педагогического вуза: дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2000. – 159 с.
4. Романченко, С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятия физической культурой: Автореф. дис.канд. пед. Наук. – СПб., 2006. – 34 с.

5. Суханов, А.И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: дис. док. пед. наук. – СПб., 2002. – 354 с.
6. Чичикин, В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2005. – 219 с.
7. Шлыков, П. В. Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ: дис. канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2002. – 183 с.

**Рецензенты:**

Чичикин В.Т., д.п.н., профессор, Нижегородский институт развития образования, г. Нижний Новгород.

Дмитриев С.В., д.п.н., профессор, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, г. Нижний Новгород.