

# ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Т.В. Карлюк<sup>1</sup>, Г.Н. Гаврилович<sup>2</sup>, О.П. Маркевич<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации,  
Гомель, Республика Беларусь, [t.karliuk@gmail.com](mailto:t.karliuk@gmail.com), [mamaeva@tut.by](mailto:mamaeva@tut.by)

<sup>2</sup>Гомельский государственный медицинский университет, Гомель, Республика Беларусь

**Введение.** Образ жизни человека основывается на формах жизнедеятельности, ее направленности. Он обусловлен в значительной степени социально-экономическими условиями и зависит от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма [1]. Здоровье должно быть первой потребностью человека, но в силу низкой культуры в обществе оно еще не стало на первое место в иерархии его потребностей. Воспитание у каждого человека отношения к здоровью как к основной из главных человеческих ценностей, а также необходимости условий здорового образа жизни, методов их внедрения, привития и освоения каждым членом общества.

Социально-экономические условия, создаваемые государством на протяжении последних лет недостаточны для того, чтобы остановить процесс заболеваемости среди населения. Особое бес-

покойство вызывает молодое поколение, которое в недостаточной мере осознает, какие последствия влечет за собой халатное отношение к своему здоровью.

Большинство студентов поступающих в высшие учебные заведения страдают хроническими заболеваниями, быстро утомляются и недостаточно физически подготовлены к нагрузкам в вузе. В связи с этим разработка методов оздоровительных занятий, применение нетрадиционных средств физического воспитания является важным фактором адаптации студенческой молодежи в процессе учебы в вузе.

#### **Методы исследования**

- анализ научно–методической литературы;
- обобщение передового педагогического опыта;
- метод педагогического наблюдения;
- анализ физического состояния студентов по карточкам медицинского обследования.

**Результаты и обсуждения.** Учеба в вузе связана с повышенными психическими нагрузками, которые, в случае превышения адаптивных возможностей, оказывают негативное влияние на организм. Переходный период требует большого напряжения, как физического, так и психического. Большой объем информации все это влияет на психоэмоциональное состояние студента. Физическая культура, которая в процессе практических занятий особо воздействует на молодой организм, снимая умственное и психическое напряжение, помогает быстрее адаптироваться к окружающей действительности.

Системный подход к оценке индивидуального здоровья ставит в центр проблемы человека в целостности и многомерности его динамических характеристик и выдвигает на первый план задачи по воспитанию потребностей в здоровье, формированию культуры здоровья в процессе индивидуального развития [2]. Для эффективного построения учебно-воспитательного процесса по дисциплине физическая культура необходимо учитывать индивидуальные особенности личности, изучение физического состояния студентов и определение двигательного режима в процессе учебы в вузе.

Особое внимание следует обратить на группы специально учебного отделения (СУО), где необходим медико-педагогический контроль. Опрос студентов первого курса отнесенных к СУО показал, что более половины занимающихся на практических занятиях по физической культуре в школе занимались по принципу, что умеешь, то и делай или просто присутствовали на них. В процессе обучения в школе данная категория учащихся либо вообще освобождена от занятий физической культурой, либо привлекается к ним, лишь частично, следовательно, оздоровительные задачи физического воспитания решаются неэффективно. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, зачастую, негативно относятся к занятиям физической культурой, что значительно усложняет задачу педагога. Естественно, двигательные навыки у данной группы студентов ограничены, в связи с этим двигательный режим строится по принципу дифференцированного подхода к формированию личности с индивидуальными возможностями и способностями.

Анализируя физическое развитие и становление личности студента в процессе учебы в вузе, следует выбирать и реализовывать наиболее оптимальные методы обучения. Ежегодное медицинское обследование вносит корректировки в работу педагога с учетом отклонений в состоянии здоровья и особенностей заболеваний. Вовлекая в процесс обучения учащуюся молодежь, следует формировать внутренние потребности физиологического, психического и личностного роста. Именно в период учебы организм студентов испытывает высокие нервные перегрузки, которые приводят к сдвигам функциональных показателей ряда систем. При этом особую группу риска составляют студенты, имеющие хронические соматические заболевания, так как их адапционные ресурсы и без того снижены. В течение семестра организованные занятия физическими упражнениями позволяют не только снизить влияние негативных факторов на организм, но и улучшить уровень физического здоровья студентов в результате применения специальных физкультурно-оздоровительных технологий.

Чтобы достичь определенного уровня физической подготовленности следует систематически и настойчиво работать над собой. Нормирование и рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха сохраняет высокую работоспособность и здоровье, вырабатывает стереотип деятельности человека. Рациональный режим дня следует организовывать таким образом, чтобы он соответствовал возрастным особенностям с учетом профессиональной деятельности.

По мнению В.М. Дильмана, от 20 до 25 лет – это период минимальной частоты главных болезней человека. В этом возрасте идет творческое становление личности, поэтому особенно внима-

тельно следует относиться к здоровью студенчества и всеми возможными способами поддерживать его.

Здоровье молодежи является одним из показателей преобразований, происходящих в обществе, и определяется комплексом социально-психологических и медико-генетических характеристик физического здоровья, психо-физиологического уровня жизни. Формирование здорового образа жизни, рост благосостояния, развитие «индустрии» здоровья способствуют росту здоровья нации [2].

**Выводы.** Студенты должны получать теоретические и практические знания по предмету физическая культура на уровне современных научных достижений, для повышения уровня физической образованности и дальнейшей самостоятельной работы над собой. Учебно-оздоровительная работа с учащимися вузов подлежит коррекции с учетом постоянного поиска эффективных форм занятий для формирования всестороннего развития личности.

Как бы ни менялись задачи реформирования школы или вуза, одно остается неизменным – укрепление и профилактика здоровья учащейся молодежи, создание нормальных условий для их роста и дальнейшего развития.

#### Литература:

1. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

2. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.