УДК 613.2-057.875

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Трушкова Екатерина Леонидовна,**

преподаватель кафедры физического воспитания, «Вятский государственный университет». Россия, г. Киров.

E-mail: boltachewa33@gmail.com

**Трушков Алексей Сергеевич,**

старший преподаватель кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки, ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России. Россия, г. Киров.

E-mail: [aleksey.trushkov.85@mail.ru](mailto:aleksey.trushkov.85@mail.ru)

**INDIVIDUAL APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES**

**Trushkova Ekaterina Leonidovna,**

teacher of the Department of Physical Education, Vyatka State University. Russia, Kirov

E-mail:boltachewa33@gmail.com. ORCID 0009-0007-3922-2187

**Trushkov Alexey Sergeevich,**

senior lecturer of the department of combat, physical and tactical-special training, FKU DPO Kirov IPKR FSIN of Russia. Russia, Kirov.

E-mail: aleksey.trushkov.85@mail.ru. ORCID0009-0002-8893-5486

Следует цитировать / Citation:

Трушкова Е.Л., Трушков А.С. Индивидуальный подход к занятиям физической культурой и спортом// Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. №4 (36). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: https://doi.org/10.14258/zosh(2024)4.05

Trushkova E.L., Trushkov A.S. (2024). Individual approach to physical education and sports activities. Health, physical culture and sports, 4(36). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: https://doi.org/10.14258/zosh(2024)4.05

Поступило в редакцию / Submitted 11.11.2024

Принято к публикации / Accepted 26.11.2024

**Аннотация.** В данной статье рассматривается индивидуальный подход как эффективный инструмент для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Актуальность данной темы в научной литературе обусловлено как проблема низкой физической активности молодежи, особенно в условиях современных образовательных учреждений. Исследование направлено на выявление целей, задач и методов, которые могут способствовать улучшению мотивации студентов к занятиям физической культурой. Одной из основных проблем, с которыми сталкиваются высшие учебные заведения, является недостаточная мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом. Многие студенты не осознают важность физической активности для их общественного благополучия и здоровья, что приводит к снижению уровня их физической подготовки и активности. Индивидуальный подход в физическом воспитании - это такой подход к каждому студенту, который помогает ему осознать свою уникальность, раскрыть потенциал и реализовать себя. Суть индивидуального подхода заключается в создании таких образовательных условий, которые способствуют формированию положительных отношений студентов к физической культуре, их самосознанию и саморазвитию. Важным аспектом данного подхода является поддержка студентов в процессе самовоспитания и самосовершенствования, что в свою очередь способствует укреплению здоровья и повышению физической активности. Преподаватель, применяя данный подход должен учитывать индивидуальные особенности каждого студента, его интересы и потребности, что делает занятия более интересными и уникальными. В статье также представлены конкретные показатели улучшения физической подготовки студентов. Они достигнуты благодаря индивидуальному подходу. Результаты выполнения контрольных нормативов, таких как наклон вперед из положения сидя, подтягивания на высокой перекладине и прыжок в длину демонстрируют положительную динамику в физической подготовке студентов. Это свидетельствует о том, что индивидуальный подход может значительно повысить интересы студентов к занятиям физической культурой и спортом. Таким образом, индивидуальный подход в физическом воспитании не только способствует повышению мотивации студентов, но и формирует у них устойчивую привычку к физической активности. Это достаточно перспективно влияет на их качество жизни и здоровье. В условиях современного общества, где физическая культура становится все более важной, внедрение таких подходов в образовательный процесс является необходимым шагом к созданию здорового и активного поколения.

**Ключевые слова:** индивидуальный подход, студенты, физическая культура, спорт, физические способности.

**Annotation.** This article considers an individual approach as an effective tool to increase students' motivation to engage in physical education and sports. The relevance of this topic in the scientific literature is due to the problem of low physical activity of young people, especially in modern educational institutions. The research is aimed at identifying goals, objectives and methods that can help improve students' motivation to engage in physical education. One of the main problems faced by higher education institutions is the lack of motivation of students to engage in physical education and sports. Many students do not realize the importance of physical activity for their social well-being and health, which leads to a decrease in their level of physical fitness and activity. An individual approach in physical education is an approach to each student that helps them realize their uniqueness, unlock their potential and realize themselves. The essence of the individual approach is to create such educational conditions that contribute to the formation of positive student attitudes to physical culture, their self-awareness and self-development. An important aspect of this approach is to support students in the process of self-education and self-improvement, which in turn contributes to health promotion and increased physical activity. When applying this approach, the teacher must take into account the individual characteristics of each student, his interests and needs, which makes classes more interesting and unique. The article also presents specific indicators for improving students' physical fitness. They are achieved thanks to an individual approach. The results of the fulfillment of control standards, such as leaning forward from a sitting position, pull-ups on a high crossbar and a long jump demonstrate positive dynamics in the physical training of students. This indicates that an individual approach can significantly increase students' interests in physical education and sports. Thus, an individual approach to physical education not only helps to increase the motivation of students, but also forms a stable habit of physical activity in them. This has a promising effect on their quality of life and health. In today's society, where physical education is becoming increasingly important, the introduction of such approaches into the educational process is a necessary step towards creating a healthy and active generation.

**Key words**: individual approach, students, physical education, sports, physical abilities

**Введение.** В современном образовании важно использовать стратегии обучения с учетом индивидуальных особенностей и способностей студентов. Это связано как с потребностями общества, так и с государственной политикой, предполагающей разработку учебных программ, ориентированных на личные характеристики учащихся (Аверина, 2016 Mischenko, 2020).

Индивидуальный подход также имеет большое значение в области физической культуры и спорта, так как эти сферы содействуют развитию различных качеств и потенциала студентов вузов (Павлова, 2013, Kolokoltsev, 2021).

Занятия физической культурой не только улучшают физическую форму, но и помогают контролировать личные качества студентов (Ростеванов, 2016, Касатова, 2014 Bocharin, 2021).

Проблема в том, что программы физкультуры часто акцентируют внимание на высоких спортивных результатах. Тем не менее, необходимо разнообразие в подходах к занятиям физической культурой, чтобы они способствовали комплексному развитию студентов: физическому, духовному и личностному (Семенова, 2017 Kolokoltsev, 2021).

Опрос студентов показывает, что большинство образовательных мероприятий нацелены на сдачу экзаменов, а не на самосовершенствование. Эта ситуация означает необходимость повышенной мотивации к занятиям спортом (Алеева, 2015, Распопова, 2018 Ворожейкин, 2020).

Для активизации интереса студентов к физической культуре важно внедрить индивидуальный подход, который поможет выбирать наиболее эффективную методику обучения. Такой подход ориентирован на развитие физических способностей, учитывая уникальные возможности каждого студента.

**Цели и задачи.** Основная цель данного исследования заключалась в разработке нового подхода и оценке его эффективности в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи: создание алгоритма, анализ мотивации и применение трех методов исследования.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось в Вятском государственном университете в 2023-2024 годах с участием 140 первокурсников педагогического института. Из них была сформирована контрольная (74 участника) и экспериментальная группы (66 участников) с учетом схожести физических параметров для исключения гендерных влияний. В начале исследования была разработана образовательная программа, основанная на индивидуальном подходе, использованная в экспериментальной группе.

В контрольной группе занятия физической культурой и спортом проводились по традиционной методике, без применения индивидуального подхода и взаимодействия со студентами. Также не использовались методы, способные повысить качество тренировок.

В экспериментальной и контрольной группах занятия физической культурой проводились два раза в неделю и включали все этапы, предусмотренные программой: подготовительную часть, которая направленна на постепенное улучшение функциональных способностей; основную часть, направленную на достижение оздоровительных, воспитательных целей, и завершающую часть, обеспечивающую постепенное снижение физической активности и возвращение организма в состояние покоя. Один преподаватель работал с обеими группами для объективного сравнения методов.

При создании алгоритма для экспериментальной группы важную роль сыграли беседы со студентами. Этот индивидуальный подход позволил выявить проблемные аспекты их физического воспитания. Обсуждения показали, что для увеличения мотивации необходимо учитывать несколько принципов. Контроль психологического состояния обучающихся помогает раскрыть их потенциал и оценить психическое здоровье. Включение культурного элемента подчеркивает роль физической культуры в жизни студентов. Изучение личностных особенностей студентов позволяет выявить их сильные и слабые стороны. Регулярная коррекция тренировочных планов, основанная на индивидуальных характеристиках, способствует их личностному росту.

В новой программе физического воспитания применяется алгоритм, ориентированный на личность обучающегося, который основан на определённых принципах. Это позволяет учитывать уникальные особенности и физические кондиции каждого студента, а также выбрать подходящий путь развития и уровень нагрузки. Одной из причин снижения интереса к занятиям становится неудовлетворенность процессом физической культуры, что связано с классическими требованиями к физической подготовке. Индивидуальный подход поможет решить эту проблему.

Также важным аспектом новых подходов стало использование активных методов обучения, которые поощряют участие студентов в процессе. Преподаватели стали использовать элементы групповой работы, чтобы развивать командный дух и укреплять отношения между участниками занятий. Это не только способствовало созданию положительной атмосферы на занятиях, но также повышало уровень удовлетворенности студентов от занятий физической культурой.

На практическом уровне это означало внедрение разнообразных форм физической культуры, которые учитывают интересы и предпочтения студентов. Например, если в одной группе большинство студентов проявляло интерес к командным видам спорта, то для них организовывались игры, турниры и соревнования. В то же время, студенты, предпочитающие индивидуальные занятия, могли сосредоточиться на кардионагрузках, фитнесе или йоге.

Оценка удовлетворенности студентов проводилась не только по итогам занятий, но и на этапе планирования, что давало возможность вносить изменения в программу в реальном времени. Регулярные опросы и анкеты помогли выявить наиболее востребованные виды двигательной активности и потребности студентов.

К концу учебного года было замечено значительное улучшение результатов как в физической подготовленности студентов, так и в их удовлетворенности процессом обучения. Участники экспериментальной группы рассказывали о положительных изменениях в своем отношении к физической культуре, более высокой мотивации и улучшении физического состояния.

В заключение, внедрение индивидуального подхода в программу физического воспитания доказало свою эффективность не только в повышении уровня физической подготовки студентов, но и в улучшении их общего удовлетворения от образовательного процесса. Такой подход помогает не только учитывать индивидуальные особенности обучения, но и способствует созданию совместного, поддерживающего и мотивирующего окружения, что в конечном итоге ведет к более высоким результатам в области физической культуры и спорта.

Данная работа описывает исследование, направленное на оценку удовлетворенности студентов физкультурными занятиями и эффективности внедрения индивидуального подхода в их обучение. Основные моменты исследования включают:

***1. Оценка характерных черт студентов:*** учащиеся были разделены на интровертов (32,2%) и экстравертов (67,8%). Интроверты демонстрировали меньшее использование игровых и соревновательных методов, что способствовало стабилизации их психоэмоционального состояния;

***2. Эмоциональная возбудимость:*** 56,3% студентов проявляют высокий уровень нейротизма, что может быть связано с частыми перепадами настроения и неудовлетворенностью;

***3. Методы работы с эмоционально нестабильными студентами:*** для этой группы были применены дополнительные психологические методики4

***4. Сравнительный анализ программ:*** в исследовании была проверена эффективность новой мотивационной программы по сравнению с традиционной. Результаты опросов показали, что удовлетворенность занятий в экспериментальной группе выросла в среднем на 3,8 балла, тогда как в контрольной группе — на 2,2 балла;

***5. Статистическая обработка:*** данные были обработаны с использованием t-критерия Стьюдента, что показало значимость различий между группами при уровне значимости 5%.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Индивидуальный подход оказался более успешным, чем традиционные программы, что подтверждается не только увеличением уровня удовлетворенности, но и улучшением физических показателей студентов в экспериментальной группе, несмотря на изначально более высокие показатели контрольной группы. Таким образом, исследование подтверждает эффективность индивидуального подхода к занятиям физической культурой и спортом, и его позитивное влияние на удовлетворенность и физическую подготовленность студентов.

Выводы из исследования, основанные на приведенных данных, свидетельствуют о значительном влиянии новой экспериментальной методики на физическую подготовку студентов (Рис 1).

Рис. 1 – Статистические результаты, полученные в ходе эксперимента

Результаты, полученные в ходе эксперимента, показывают, что студенты экспериментальной группы достигли лучших результатов как в подтягиваниях, нормативах наклона из положения сидя, так и в прыжке в длину с места по сравнению с контрольной группой

*Число подтягиваний:*

- экспериментальная группа: достоинство "5" (14 подтягиваний);

-контрольная группа: достоинство "4" (11 подтягиваний).

Здесь разница в 3 подтягивания указывает на то, что студенты из экспериментальной группы значительно улучшили свои показатели силы верхней части тела.

*Норматив наклона из положения сидя:*

- экспериментальная группа: 15 см.;

- контрольная группа: 13 см.

Хотя разница менее значительная, она всё же подтверждает, что экспериментальная группа достигла лучших результатов в этой физической активности.

*Прыжка в длину:*

- экспериментальная группа: 2.40 см.;

- контрольная группа: 2.25 см.

Разница в 15 см. всё же подтверждает, что экспериментальная группа достигла лучших результатов в этой физической активности.

*Статистический анализ:*

Расчётное значение t превышает t-критерий для указанного уровня значимости (5%), что указывает на статистическую значимость различий между группами. Это свидетельствует о том, что результаты получены не случайно и поддерживают гипотезу о большем влиянии экспериментальной методики на уровень физической подготовки студентов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что новая учебная программа, применяемая в экспериментальной группе, действительно более эффективна, что может быть полезным для разработки и внедрения в образовательные учреждения. Это исследование может послужить основой для дальнейших экспериментов и улучшений в программах физической подготовки.

**Выводы.** Внедрение индивидуального подхода в занятия по физической культуры в университетах способствовало значительному повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой. Разработанная авторами программа упражнений с обновленным содержанием на основе нового алгоритма, содержащего четыре ключевых принципа, оказалась высокоэффективной в плане повышения активности, мотивации и удовлетворенности студентов занятиями физической культурой и спортом. Создание алгоритма программы стало возможным благодаря исследованию темперамента студентов и их удовлетворенности занятиями. Вместе с измерениями физических характеристик, проведенными в конце исследования, можно оценить качество и эффективность предложенной программы. Важным мотивирующим фактором является удовлетворенность занятиями. Чем выше уровень удовлетворенности, тем больше времени студенты готовы уделять занятиям во внеурочное время, что приводит к более лучшим результатам.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

Аверина Л.Ю. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность как важнейшая составляющая здорового образа жизни студенческой молодежи // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 24. С. 5–10. [Электронный ресурс]. URL: http://e-koncept.ru/2016/56403.htm. (дата обращения: 22.12.2020).

Алеева Ю.В., Попова Н.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой// МНКО. 2015. №2 (51). С.7–10.

Ворожейкин, А. В. Состояние и перспективные направления научных исследований по виду спорта "Рукопашный бой" на основе анализа научно-методической литературы / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, А. П. Волков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 1(17). – С. 133-146.

Ростеванов А.Г. Физическая культура: учебное пособие. Москва. 2016. 236 с.

Распопова, Е. А. Сравнительный анализ доминирующих мотивов, побуждающих студентов разных вузов заниматься занятиями физической культурой / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13, № 1. – С. 93–98.

Семенова Д.В., Борисова М.В., Дятлова К.А. Методологические основы преподавания физической культуры и спорта студентам // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: материалы X Международной научно-практической конференции (Пенза, 10 июня 2017 г.). Пенза: Издательство «Наука и просвещение», 2017. С. 120–124.

Павлова, А. С. Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе индивидуальногосодержания учебного процесса / А. С. Павлова, А. Д. Лифанов, И. А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16, № 6. – С. 323–325.

Касатова Л.В., Фазлеева Е.В., Двоеносов В.Г., Меркулов А.Н., Утегенова Н.Р., Шалавина А.С. Учебная программа дисциплины «Физическая культура»: для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения. Казань: КФУ, 2014. 55 с.

**REFERENCES**

Averina L.Yu. Independent physical education and sports activities as the most important component of a healthy lifestyle of student youth // Scientific and methodological electronic journal "Concept". 2016. Vol. 24. Pp. 5-10. [Electronic resource]. URL: http://e-koncept.ru/2016/56403.htm. (date of access: 12/22/2020).

Aleeva Yu.V., Popova N.V. Pedagogical conditions for the formation of students' motivation to engage in physical education // MNKO. 2015. No. 2 (51). Pp. 7-10.

Vorozheikin, A. V. Status and promising directions of scientific research in the sport "Hand-to-hand combat" based on the analysis of scientific and methodological literature / A. V. Vorozheikin, P. I. Tyupa, A. P. Volkov // Human health, theory and methodology of physical education and sports. - 2020. - No. 1 (17). - P. 133-146.

Cardiac diagnostics of student-athletes by the HRV method / I. Bocharin, M. Guryanov, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3496-3503. – DOI 10.7752/jpes.2021.06473.

Girls with “different volumes and intensity of physical activity constitution types”: A comparative analysis / M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1436-1443. – DOI 10.7752/jpes.2021.03183.

Pilates program use for high school girls' additional physical education / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, No. 6. – P. 3485-3490. – DOI 10.7752/jpes.2020.06470.

Physical education of girls from different somatotypes and health groups / M. Kolokoltsev, L. Kuznetsova, V. Makeeva [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 2. – P. 852-859. – DOI 10.7752/jpes.2021.02106.

Rostevanov A.G. Physical culture: a textbook. Moscow. 2016. Pp. 236.

Raspopova, E. A. Comparative analysis of the dominant motives that motivate students of different universities to engage in physical education / E. A. Raspopova, Yu. A. Postolnik // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical education and sports. - 2018. - Vol. 13, No. 1. - Pp. 93-98.

Semenova D.V., Borisova M.V., Dyatlova K.A. Methodological Foundations of Teaching Physical Culture and Sports to Students // Science and Education: Preserving the Past, Creating the Future: Proceedings of the X International Scientific and Practical Conference (Penza, June 10, 2017). Penza: Science and Education Publishing House, 2017. Pp. 120–124.

Pavlova, A. S. Stimulating motivational and value-based attitudes towards physical education and sports activities based on the personality-oriented content of the educational process / A. S. Pavlova, A. D. Lifanov, I. A. Zenukov // Bulletin of the Kazan Technological University. - 2013. - Vol. 16, No. 6. - Pp. 323-325.

Kasatova L. V., Fazleeva E. V., Dvoyenosov V. G., Merkulov A. N., Utegenova N. R., Shalavina A. S. Curriculum of the discipline "Physical Education": for students of all specialties and areas of preparation of full-time education. Kazan: KFU, 2014. 55 p.

**Сведения об авторов**

**Трушкова Екатерина Леонидовна**

преподаватель кафедры физического воспитания, «Вятский государственный университет». Россия, г. Киров.

E-mail: boltachewa33@gmail.com, ORCID 0009-0007-3922-2187

Trushkova Ekaterina Leonidovna, teacher of the Department of Physical Education, Vyatka State University. Russia, Kirov.

E-mail: boltachewa33@gmail.com, ORCID 0009-0007-3922-2187

**Трушков Алексей Сергеевич**

старший преподаватель кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки, ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России. Россия, г. Киров.

E-mail: [aleksey.trushkov.85@mail.ru](mailto:aleksey.trushkov.85@mail.ru), ORCID 0009-0002-8893-5486

Trushkov Alexey Sergeevich,

senior lecturer of the department of combat, physical and tactical-special training, FKU DPO Kirov IPKR FSIN of Russia. Russia, Kirov.

E-mail: [aleksey.trushkov.85@mail.ru](mailto:aleksey.trushkov.85@mail.ru), ORCID 0009-0002-8893-5486