

**Городничева Ирина Михайловна**

старший преподаватель

Серпуховский филиал

ФГБОУ ВО «Московский технологический университет»

г. Москва

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРАЕКТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в статье рассмотрены вопросы, связанные с психологическими основами подготовки, ролью педагога в целеполагании и разработке задач при подготовке студентов. В работе также указываются основные виды деятельности для реализации задач студентов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физические нагрузки, нормативы.*

Современный образовательный стандарт требует индивидуального подхода к развитию умений и навыков в различных сферах деятельности студентов. Поэтому основным психолого-педагогическим подходом является разработка индивидуальных образовательных траекторий.

Психология физического воспитания и спорта – это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Физическое воспитание – обязательная учебная дисциплина для каждого из общеобразовательных учреждений, которая развивает физические качества человека и обучает движениям.

На занятиях большое внимание уделяется формированию эмоциональной и волевой сферы личности студентов. В этом помогают спортивные и подвижные игры. А это всегда эмоции и стремление победить соперника. Взаимодействие партнеров в команде сплачивает их, развивает чувство поддержки, позитивного

отношения, дружбы. В ходе образовательного процесса важнейшей ролью является целеполагание. Важно добиваться понимания самим педагогом, и, взаимодействуя со студентами, формирования задач, которые осуществляют эти цели. Задача педагога в данном случае донести до студента научность и важность поставленной цели, т.к. обычно студенты ставят цели утилитарно, т.е. на чисто бытовом уровне. Педагог показывает индивидуальную траекторию достижения цели студентом, т.к. мы исходим из индивидуальных физических данных каждого человека [1].

Этот подход является основополагающим. Возрастная психология студентов подталкивает их быть сильнее, быстрее и не отставать от сверстников. Стараюсь сделать уроки физической культуры интересными и разнообразными, преподаватель тем самым раскрывает способности каждого студента.

Бывают проблемы психологического характера. Преподаватель объясняет, чтобы ребята не стеснялись друг друга, а смогли себя проявить в разных областях физической культуры. Чтобы достичь результата, необходимо поставить перед собой цель и идти к ней преодолевая все трудности. Именно эту мысль нужно донести до каждого. Большинство студентов ставят перед собой доступные цели, например, намерение попробовать свои силы в сдаче зачетных нормативов, сдаче норм ГТО, в определенном виде спорта. В процессе занятий физической культурой формируется самосознание, стремление к самосовершенствованию, волевые и нравственные качества. А когда появляются первые положительные результаты, то у студента возникает потребность в совершенствовании этих результатов. Появляется потребность в движении, в физической нагрузке. Занятия становятся не только привычными, но и необходимыми. Формируется мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения всех этих результатов используются различные методики и средства. Например, во время разминки, наряду с динамичными упражнениями можно использовать статические упражнения. Психологически делать их легче, но физическая нагрузка идет очень большая. Студенты делают их в соревнова-

тельном режиме (на время, кто дольше). И это дает хороший стимул для выполнения упражнения. С каждым занятием количество времени на определенное статическое упражнение возрастает.

Психология человека – быть лидером, объяснима. Лучшие студенты зачисляются в сборные команды института по различным видам спорта. Серпуховский филиал МИРЭА уже на протяжении многих лет участвует в Спартакиаде г. Серпухова среди ВУЗов по 9 видам спорта (волейбол, баскетбол, л/а кросс, стрельба, плавание, настольный теннис, футбол, л/а троеборье, шахматы). Студенты СФ МИРЭА всегда занимают призовые места. Ребятам награждают кубками, медалями, грамотами. И это тоже является стимулом для побед. Также большое влияние на занятия физической культурой внес новый комплекс ГТО. Для студентов подходит IV ступень «Физическое совершенство» (19–28 лет) и III ступень «Сила и мужество» (16–18 лет).

На занятиях студенты тренируются для сдачи норм ГТО. К сожалению, не все студенты укладываются в нормативы ГТО, но стремление получить значок и удостоверение, подстегивает студентов и они пытаются достичь результатов норм ГТО.

Подготовительные упражнения и пробные сдачи норм ГТО можно проводить на уроках физической культуры.

### ***Список литературы***

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2004.