

СТРАТЕГИИ САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Аннотация. Автор раскрывает в статье проблему разработки и внедрения стратегий саморазвития, способствующих не только совершенствованию двигательных качеств, но и становлению личности будущего специалиста как активного субъекта собственного физического и духовного совершенствования.

Ключевые слова: *стратегии саморазвития, физическая культура, саморазвитие будущего специалиста, физическое и духовное совершенствование.*

В контексте физического воспитания студентов особую актуальность приобретает проблема разработки и внедрения стратегий саморазвития, способствующих не только совершенствованию двигательных качеств, но и становлению личности будущего специалиста как активного субъекта собственного физического и духовного совершенствования.

Актуальность исследования стратегий саморазвития в физической культуре обусловлена несколькими взаимосвязанными факторами. Прежде всего, это необходимость преодоления традиционной парадигмы физического воспитания, базирующейся преимущественно на внешней мотивации и директивных методах педагогического воздействия [3, с. 45]. Современные реалии образовательного процесса требуют формирования у студентов устойчивой внутренней мотивации к систематической двигательной активности, что возможно только при условии развития их способности к осознанному самоуправлению процессом физического совершенствования.

Анализ научной литературы свидетельствует о возрастающем интересе исследователей к проблематике субъектности в физическом воспитании. Однако большинство работ носит фрагментарный характер и не раскрывает целостной системы формирования стратегий саморазвития студентов в условиях вузовского физического воспитания [10, с. 78]. Существующие методические разработки зачастую ограничиваются декларированием важности самостоятельности студентов, не предлагая конкретных педагогических технологий для ее развития.

Особое значение данная проблематика приобретает в контексте современных вызовов, связанных с цифровизацией образования и изменением образа жизни молодежи. Статистические данные

свидетельствуют о критическом снижении уровня двигательной активности студентов, что негативно отражается на их физическом и психическом здоровье [5, с. 23]. В этих условиях формирование стратегий саморазвития становится не просто педагогической задачей, а императивом сохранения человеческого потенциала нации.

Степень разработанности проблемы в научной литературе характеризуется определенной противоречивостью. С одной стороны, теоретические основы саморазвития личности достаточно глубоко проработаны в трудах отечественных психологов и педагогов. С другой стороны, специфика применения этих концептуальных положений в области физической культуры остается недостаточно изученной. Существует явный дефицит исследований, посвященных разработке и апробации конкретных методик формирования стратегий саморазвития студентов в процессе физического воспитания.

Цель заключается в теоретическом обосновании и практической разработке стратегий саморазвития студентов в физической культуре.

Задачи исследования: 1. Проанализировать теоретико-методологические основы формирования стратегий саморазвития в физической культуре; 2. Выявить особенности субъектной активности студентов в процессе физического воспитания; 3. Разработать методические рекомендации по формированию стратегий саморазвития студентов; 4. Оценить эффективность предложенных педагогических решений в условиях экспериментального исследования.

Методы исследования включают теоретический анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе факультета индустрии спорта ЧелГУ с сентября 2024 по декабрь 2026 гг. В эксперименте приняли участие 40 студентов второго курса, разделенных на экспериментальную и контрольную группы по 20 человек в каждой.

Генезис и эволюция представлений о саморазвитии личности в отечественной психолого-педагогической науке

Методологические основы изучения саморазвития были заложены в трудах классиков русской философской мысли XIX в. К. Д. Ушинский впервые сформулировал идею о необходимости развития у человека способности к самостоятельному совершенствованию, подчеркивая, что «воспитание должно развить в человеке способность к самовоспитанию» [12, с. 134]. Эта концептуальная установка стала фундаментом для последующих исследований в области педагогики саморазвития.

Революционный вклад в понимание механизмов саморазвития внес А. С. Макаренко, который разработал теоретические основы коллективного воспитания как условия формирования субъектной позиции личности. Его педагогическая система базировалась на принципе единства требований и уважения к личности, что создавало оптимальные условия для проявления самостоятельности и инициативы воспитанников. Особое значение имеет макаренковская идея «завтрашней радости» как механизма формирования перспективных устремлений личности [7, с. 67].

В советский период развития психолого-педагогической науки проблематика саморазвития получила новое концептуальное обоснование в рамках деятельностного подхода. Л. С. Выготский сформулировал фундаментальный принцип культурно-исторического развития психики, согласно которому высшие психические функции формируются в процессе интериоризации социального опыта. Его концепция «зоны ближайшего развития» стала методологической основой для понимания механизмов самостоятельного освоения новых видов деятельности [4, с. 89].

Существенный вклад в разработку теории саморазвития внес С. Л. Рубинштейн, который обосновал принцип субъекта деятельности как активного преобразователя действительности и самого себя. Согласно его концепции, человек не является пассивным продуктом внешних воздействий, а выступает как субъект, способный к осознанному самоизменению в процессе деятельности. Эта методологическая установка имеет принципиаль-

ное значение для понимания роли самого индивида в процессе собственного развития [3, с. 156].

Дальнейшее развитие идея саморазвития получила в работах А. Н. Леонтьева, который разработал психологическую теорию деятельности. Особое значение имеет его концепция иерархии мотивов, объясняющая механизмы формирования устойчивой направленности личности на саморазвитие. Согласно Леонтьеву, ведущую роль в этом процессе играет становление смыслообразующих мотивов, которые определяют личностный смысл деятельности [6, с. 234].

В современный период особую актуальность приобрели исследования В. И. Слободчикова и Е. И. Исаева, которые разработали концепцию субъектности как основной характеристики человеческой реальности. Их понимание саморазвития как процесса становления субъектности предполагает формирование способности к самоопределению, самоорганизации и самореализации. Данный подход имеет важное значение для педагогической практики, поскольку определяет конкретные направления воспитательной работы [13, с. 78].

Значительный интерес представляют работы Г. А. Цукермана, посвященные проблемам формирования учебной самостоятельности. Ее исследования показывают, что способность к саморазвитию формируется не спонтанно, а требует создания специальных педагогических условий. Особое внимание уделяется роли рефлексии как механизма осознания собственной деятельности и ее результатов [14, с. 145].

Современные исследования саморазвития характеризуются усилением внимания к его мотивационно-ценностным основаниям. Работы Д. А. Леонтьева показывают, что устойчивая направленность на саморазвитие формируется только при условии осознания личностного смысла этого процесса. Это требует не только понимания важности саморазвития, но и переживания его как внутренней потребности [8, с. 167].

В контексте физической культуры проблематика саморазвития получила специфическое преломление в работах ведущих специалистов отрасли. Особое значение имеют исследования Л. И. Лубышевой, которая обосновала концепцию спортивной культуры личности как интегративного образования, включающего мотивационно-ценностные, интеллектуальные и деятельностные компоненты. Данный подход позволяет рассматривать саморазвитие в физической культуре не только как совершенствование двигательных качеств, но и как формирование целостной культуры отношения к собственному телу и здоровью [9, с. 89].

Таким образом, анализ генезиса представлений о саморазвитии в отечественной науке свидетельствует о постепенном движении от упрощенного понимания этого феномена как самостоятельной работы к осознанию его сложной многокомпонентной структуры, включающей мотивационные, когнитивные, операциональные и рефлексивные составляющие.

Роль субъектной активности в формировании стратегий саморегуляции и самоконтроля в физическом воспитании

Субъектная активность представляет собой интегративную характеристику личности, определяющую ее способность к самостоятельному целеполаганию, планированию деятельности и рефлексивному анализу ее результатов. В контексте физического воспитания субъектная активность проявляется через формирование у занимающихся навыков саморегуляции тренировочного процесса и самоконтроля функционального состояния организма.

Теоретическое обоснование роли субъектной активности в физическом воспитании базируется на фундаментальных положениях теории самоорганизации. Согласно современным представлениям, человек как открытая система способен к спонтанному упорядочиванию своей деятельности при условии создания соответствующих внешних условий. Применительно к физическому воспитанию это означает, что студенты могут самостоятельно организовывать свою двигательную деятельность, если они владеют необходимыми знаниями и умениями.

Структурный анализ субъектной активности в физическом воспитании позволяет выделить несколько взаимосвязанных компонентов. Мотивационно-ценностный компонент характеризуется степенью осознания личностного смысла физического совершенствования и включает систему ценностных ориентаций, связанных с физической культурой. Когнитивный компонент предполагает наличие необходимых знаний о закономерностях физического развития, принципах тренировки, методах контроля нагрузки.

Операциональный компонент субъектной активности включает практические умения и навыки самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности. К ним относятся:

- умения планирования тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей;
- навыки дозирования физической нагрузки в зависимости от текущего состояния;
- способности к техническому самоанализу выполняемых упражнений;

- умения использования различных средств восстановления;

- навыки ведения дневника самоконтроля.

Рефлексивный компонент характеризуется способностью к критическому анализу собственной деятельности, выявлению причин успехов и неудач, корректировке планов в соответствии с полученными результатами.

Саморегуляция в физическом воспитании представляет собой процесс управления собственной деятельностью на основе осознания целей, анализа условий и выбора оптимальных способов их достижения. Эффективная саморегуляция предполагает сформированность у студентов способности к:

- адекватной оценке своих возможностей и ограничений;
- постановке реалистичных целей физического совершенствования;
- выбору соответствующих средств и методов тренировки;
- мониторингу процесса и результатов деятельности;
- своевременной коррекции планов и программ [2, с. 234].

Особое значение в структуре саморегуляции принадлежит эмоционально-волевому компоненту, который обеспечивает устойчивость мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. Исследования показывают, что студенты с высоким уровнем развития волевых качеств демонстрируют большую приверженность здоровому образу жизни и регулярным тренировкам [11, с. 67].

Самоконтроль в физическом воспитании выступает как важнейший механизм обратной связи, позволяющий оценивать адекватность выбранных средств и методов тренировки. Система самоконтроля включает субъективные и объективные показатели:

- субъективные показатели: самочувствие, настроение, желание тренироваться, качество сна, аппетит;
- объективные показатели: частота сердечных сокращений в покое и при нагрузке, артериальное давление, масса тела, результаты функциональных проб;
- педагогические показатели: результаты контрольных упражнений, техническая подготовленность, тактические умения.

Формирование навыков самоконтроля требует специальной педагогической работы, направленной на обучение студентов методам оценки функционального состояния организма. Важным элементом этой работы является освоение различных

функциональных проб: проб Штанге и Генчи для оценки состояния дыхательной системы, ортостатической пробы для контроля сердечно-сосудистой системы, теста Руфье для оценки физической работоспособности.

Педагогические технологии развития субъектной активности в физическом воспитании базируются на принципах проблемного обучения и личностно-ориентированного подхода. Эффективными являются методы, стимулирующие самостоятельную познавательную деятельность студентов: анализ видеозаписей техники движений, составление индивидуальных программ тренировок, ведение дневников самоконтроля.

Особую роль в развитии субъектной активности играет использование современных информационных технологий. Мобильные приложения для мониторинга физической активности, онлайн-платформы для планирования тренировок, электронные дневники самоконтроля существенно расширяют возможности студентов по самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, субъектная активность в физическом воспитании представляет собой системное образование, включающее мотивационные, когнитивные, операциональные и рефлексивные компоненты, развитие которых требует применения специальных педагогических технологий, ориентированных на формирование у студентов навыков саморегуляции и самоконтроля.

Анализ мотивационно-ценностных ориентаций студентов как фактор саморазвития в двигательной деятельности

Мотивационно-ценностные ориентации студентов представляют собой системообразующий фактор, определяющий направленность и устойчивость их стремления к саморазвитию в сфере физической культуры. Структура мотивационно-ценностной сферы характеризуется сложной иерархией потребностей, интересов, установок и ценностных ориентаций, которые в совокупности формируют индивидуальный профиль отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Теоретический анализ природы мотивации к занятиям физической культурой базируется на фундаментальных положениях теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Согласно этой концепции, наиболее устойчивой является внутренняя мотивация, основанная на удовлетворении базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности с другими [1, с. 45]. Применительно к физическому воспитанию это означает, что долгосрочная приверженность здоровому образу жизни

формируется только при условии переживания студентами чувства самостоятельности в выборе видов и форм двигательной активности.

Структурно-содержательный анализ мотивационно-ценностной сферы студентов позволяет выделить несколько уровней мотивации к занятиям физической культурой. Витальный уровень связан с удовлетворением естественной потребности в движении и получением положительных эмоций от двигательной активности. Социальный уровень отражает стремление к общению, самоутверждению в группе сверстников, достижению социального признания. Личностный уровень характеризуется направленностью на самосовершенствование, самореализацию, достижение лично значимых целей.

Эмпирические исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой выявляют определенные закономерности в структуре их потребностей. Наиболее значимыми мотивами являются:

- стремление к поддержанию и укреплению здоровья;
- желание улучшить внешний вид и физическую форму;
- потребность в эмоциональной разрядке и снятии стресса;
- стремление к общению и расширению круга знакомств;
- желание повысить уровень физической подготовленности;
- потребность в самоутверждении и повышении самооценки.

Анализ динамики мотивационных предпочтений в процессе обучения показывает, что у младших курсов преобладают внешние мотивы (получение зачета, соответствие требованиям), в то время как у старшекурсников возрастает роль внутренних мотивов, связанных с осознанием личной значимости физической культуры для профессиональной деятельности и жизни в целом.

Ценностные ориентации в сфере физической культуры представляют собой устойчивые убеждения относительно значимости различных аспектов физкультурно-спортивной деятельности. Исследования показывают, что у современных студентов доминируют прагматические ценности, связанные с инструментальным использованием физических упражнений для достижения конкретных целей: похудения, наращивания мышечной массы, повышения работоспособности [5, с. 145].

В то же время наблюдается недостаточная сформированность духовно-нравственных ценностей

физической культуры, таких как стремление к гармоничному развитию личности, воспитание волевых качеств, формирование эстетического отношения к движению. Это свидетельствует о необходимости целенаправленной педагогической работы по расширению ценностно-смысловых оснований отношения студентов к физической культуре.

Гендерные особенности мотивационно-ценностных ориентаций проявляются в различиях приоритетов юношей и девушек. Для юношей более характерны мотивы, связанные с развитием силы, выносливости, достижением спортивных результатов. Девушки в большей степени ориентированы на коррекцию фигуры, развитие гибкости, координации, получение эстетического удовольствия от движения [10, с. 234].

Социально-психологические факторы формирования мотивации включают влияние семьи, референтной группы, средств массовой информации, социальных сетей. Особую роль играет пример значимых других — родителей, друзей, преподавателей, демонстрирующих позитивное отношение к физической культуре. Исследования показывают, что студенты из семей, ведущих активный образ жизни, демонстрируют более высокую мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Барьеры саморазвития в двигательной деятельности могут носить объективный и субъективный характер. К объективным барьерам относятся недостаток времени, финансовых средств, неудовлетворительная материально-техническая база. Субъективные барьеры связаны с неуверенностью в собственных способностях, страхом неудачи, негативным предыдущим опытом занятий физическими упражнениями, низкой самооценкой физических возможностей [3, с. 89].

Педагогические стратегии формирования мотивации к саморазвитию должны учитывать индивидуальные особенности студентов и базироваться на принципах:

- добровольности и свободы выбора форм двигательной активности;
- учета индивидуальных интересов и предпочтений;
- создания ситуаций успеха и позитивного эмоционального подкрепления;
- формирования адекватной самооценки физических возможностей;
- развития рефлексивных способностей и навыков самоанализа.

Эффективными методами повышения мотивации являются использование разнообразных видов физкультурно-спортивной деятельности,

применение игровых и соревновательных форм организации занятий, внедрение элементов выбора и самостоятельности в планировании тренировочного процесса.

Таким образом, мотивационно-ценностные ориентации студентов представляют собой сложную динамическую систему, формирование которой требует комплексного педагогического воздействия, направленного на развитие внутренней мотивации и расширение ценностно-смысловых оснований отношения к физической культуре как средству саморазвития личности.

Методы выявления уровня сформированности навыков саморазвития в физической культуре

Разработка эффективных стратегий саморазвития студентов в физической культуре требует применения комплексного диагностического инструментария, позволяющего объективно оценить исходный уровень сформированности навыков самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности. Методологической основой диагностики выступает системный подход, предполагающий изучение всех компонентов готовности к саморазвитию в их взаимосвязи и взаимообусловленности.

Организация исследования. Экспериментальное исследование проводилось на базе факультета индустрии спорта Челябинского государственного университета в период с сентября 2024 по декабрь 2025 гг. В исследовании приняли участие 40 студентов второго курса факультета индустрии спорта в возрасте 19–20 лет. Участники были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 20 человек в каждой. Критериями включения в исследование являлись отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и добровольное согласие на участие в эксперименте (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика участников исследования

Показатель	Экспериментальная группа (n = 20)	Контрольная группа (n = 20)	p
Возраст, лет	19,4±0,6	19,6±0,7	>0,05
Юноши, чел.	16	15	>0,05
Девушки, чел.	14	15	>0,05
Стаж занятий спортом, лет	3,2±1,8	2,9±1,6	>0,05

Методы исследования мотивационно-ценностного компонента. Для изучения мотивационной структуры использовалась модифицированная

методика «Мотивация к занятиям физической культурой» А. Ц. Пуни. Анкета включала 45 утверждений, сгруппированных по девяти мотивационным блокам: оздоровительные мотивы, мотивы физического совершенствования, эстетические мотивы, коммуникативные мотивы, соревновательно-конкурентные мотивы, гражданско-патриотические мотивы, профессионально-ориентированные мотивы, культурно-познавательные мотивы, административные мотивы.

Оценка ценностных ориентаций осуществлялась с помощью методики М. Рокича в адаптации А. А. Бодалева. Студентам предлагалось ранжировать 18 терминальных и 18 инструментальных ценностей по степени их значимости для личности. Особое внимание уделялось позициям ценностей, связанных с физической культурой и здоровьем: «здоровье», «красота природы и искусства», «активная деятельная жизнь», «жизнерадостность» [4, с. 134].

Диагностика когнитивного компонента включала тестирование теоретических знаний студентов в области физической культуры. Разработанный тест содержал 60 вопросов по следующим разделам:

- основы теории и методики физической культуры (15 вопросов);
- анатомо-физиологические основы физических упражнений (12 вопросов);
- методы самоконтроля в физической культуре (8 вопросов);
- планирование и организация самостоятельных занятий (10 вопросов);
- профилактика травматизма и оказание первой помощи (8 вопросов);
- основы здорового образа жизни (7 вопросов).

Оценка осуществлялась по 100-балльной шкале: 90100 баллов — высокий уровень, 7089 баллов — средний уровень, 5069 баллов — низкий уровень, менее 50 баллов — критический уровень [9, с. 167].

Методы оценки операционального компонента предполагали анализ практических умений и навыков самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности. Применялся метод экспертной оценки, в котором участвовали три преподавателя физической культуры с опытом работы

не менее 10 лет. Оценивались следующие умения:

- составление индивидуальной программы физических упражнений;
- правильность выполнения функциональных проб;
- ведение дневника самоконтроля;
- техника выполнения базовых физических упражнений;
- умение дозировать физическую нагрузку.

Каждый показатель оценивался по 10-балльной шкале. Итоговый балл рассчитывался как среднее арифметическое оценок трех экспертов [12, с. 89].

Диагностика рефлексивного компонента осуществлялась с помощью методики «Опросник рефлексивности» А. В. Карпова. Опросник включает 27 утверждений, направленных на выявление склонности к самоанализу деятельности и ее результатов. Дополнительно использовалась авторская анкета «Самооценка результатов физкультурно-спортивной деятельности», включающая вопросы о способности анализировать причины успехов и неудач в физическом совершенствовании [6, с. 145] (табл. 2).

Педагогическое тестирование физической подготовленности включало следующие контрольные упражнения:

- бег 30 м (скоростные способности);
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности);
- подтягивание на перекладине — юноши, отжимания от пола — девушки (силовые способности);
- бег 1000 м (выносливость);
- наклон вперед из положения сидя (гибкость);
- проба Ромберга (координационные способности).

Тестирование проводилось в стандартных условиях спортивного зала при температуре воздуха 18–20 °С. Каждое упражнение выполнялось после предварительной разминки. Результаты оценивались в соответствии с нормативными таблицами для данного возраста.

Функциональное тестирование включало оценку состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью следующих проб:

- измерение частоты сердечных сокращений в покое и после стандартной нагрузки;

Таблица 2

Методы диагностики компонентов готовности к саморазвитию

Компонент	Методы диагностики	Показатели
Мотивационно-ценностный	Анкета А. Ц. Пуни, методика М. Рокича	Структура мотивов, иерархия ценностей
Когнитивный	Тест теоретических знаний	Уровень знаний по ФК
Операциональный	Экспертная оценка	Практические умения
Рефлексивный	Опросник А. В. Карпова	Склонность к самоанализу

- проба Штанге (задержка дыхания на вдохе);
- проба Генчи (задержка дыхания на выдохе);
- ортостатическая проба;
- степ-тест (3 минуты восхождения на ступеньку высотой 40 см) [14, с. 156].

Анкетирование самостоятельной двигательной активности проводилось с целью выявления характера и объема физических упражнений, выполняемых студентами во внеучебное время. Анкета включала вопросы о частоте занятий, их продолжительности, видах используемых упражнений, мотивах самостоятельных занятий.

Результаты диагностического исследования показали значительную дифференциацию студентов по уровню сформированности навыков саморазвития в физической культуре. Это обусловило необходимость разработки дифференцированного подхода к формированию стратегий саморазвития с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Обоснование структуры и содержания методических рекомендаций по формированию стратегий саморазвития

Разработка методических рекомендаций по формированию стратегий саморазвития студентов базировалась на результатах теоретического анализа и данных констатирующего эксперимента. Концептуальной основой предлагаемой методики является интеграция системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов, обеспечивающих комплексное воздействие на все компоненты готовности к саморазвитию в физической культуре.

Теоретическое обоснование методики. Предлагаемая система формирования стратегий саморазвития основывается на принципах:

- системности и последовательности в развитии компонентов саморазвития;
- индивидуализации с учетом личностных особенностей студентов;
- активности и самостоятельности в освоении программного материала;

- практикоориентированности и связи с жизнедеятельностью;
- рефлексивности и осознанности учебной деятельности [11, с. 67].

Структурно методика включает четыре взаимосвязанных блока: мотивационно-ценностный, информационно-познавательный, деятельностно-практический и рефлексивно-оценочный. Каждый блок направлен на развитие соответствующего компонента готовности к саморазвитию и реализуется через систему специальных заданий и упражнений.

Мотивационно-ценностный блок ориентирован на формирование устойчивой внутренней мотивации к систематическим занятиям физической культурой и осознание ее личностного смысла. Содержание блока включает:

- проведение дискуссий о роли физической культуры в жизни современного человека;
- анализ биографий выдающихся спортсменов и их пути к успеху;
- изучение научных данных о влиянии физических упражнений на здоровье и работоспособность;
- выполнение заданий на самоанализ мотивов занятий физической культурой;
- составление личностного профиля ценностей в сфере физической культуры.

Методы работы включают беседы, дискуссии, анкетирование, самодиагностику, анализ видеоматериалов. Особое внимание уделяется созданию ситуаций успеха и положительного эмоционального подкрепления двигательной активности.

Информационно-познавательный блок направлен на формирование системы научных знаний, необходимых для самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности (табл. 3). Программа блока структурирована по следующим модулям:

- анатомио-физиологические основы физических упражнений;
- принципы спортивной тренировки и их реализация в самостоятельных занятиях;

Таблица 3

Структура информационно-познавательного блока

Модуль	Количество часов	Формы контроля
Анатомио-физиологические основы	8	Тестирование
Принципы спортивной тренировки	10	Практическое задание
Методы развития физических качеств	10	Составление комплексов
Планирование тренировочного процесса	10	Разработка программы
Методы контроля и самоконтроля	10	Ведение дневника
Профилактика травматизма	6	Решение ситуаций
Всего	46	

- методы развития физических качеств;
- основы планирования тренировочного процесса;
- методы контроля и самоконтроля в физической культуре;
- профилактика травматизма и восстановительные мероприятия [7, с. 178].

Формы организации обучения включают лекции, семинары, практические занятия, самостоятельную работу с литературой, подготовку рефератов и презентаций. Широко применяются интерактивные методы: решение ситуационных задач, работа в малых группах, проектная деятельность.

Деятельностно-практический блок обеспечивает формирование практических умений и навыков самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности (табл. 4). Основными направлениями работы являются:

- обучение технике выполнения базовых физических упражнений различной направленности;
- освоение методов дозирования физической нагрузки;
- овладение навыками составления индивидуальных программ тренировок;
- изучение способов контроля функционального состояния организма;
- практическое освоение средств восстановления после физических нагрузок.

Организация практических занятий предусматривает постепенное увеличение доли самостоятельной работы студентов. На начальном этапе преобладает репродуктивная деятельность под непосредственным руководством преподавателя. Затем осуществляется переход к частично-поисковой и исследовательской деятельности, когда студенты самостоятельно планируют и проводят фрагменты занятий.

Рефлексивно-оценочный блок направлен на развитие способности к критическому анали-

зу собственной деятельности и ее результатов. Основное содержание включает:

- обучение методам самоанализа двигательной деятельности;
- формирование навыков адекватной самооценки физических возможностей;
- развитие умений выявления причин успехов и неудач;
- освоение способов коррекции планов и программ на основе полученных результатов;
- формирование навыков постановки новых целей саморазвития.

Методическими приемами развития рефлексивных способностей служат ведение дневников самоконтроля, видеоанализ техники выполнения упражнений, групповые обсуждения результатов тренировок, написание рефлексивных эссе о личном опыте физического совершенствования.

Система контроля и оценки включает текущий, промежуточный и итоговый контроль. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии через наблюдение за активностью студентов, качеством выполнения заданий, ведением дневников самоконтроля. Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока и включает тестирование знаний, практические зачеты, защиту проектов. Итоговый контроль предполагает комплексную оценку сформированности всех компонентов готовности к саморазвитию.

Важным элементом является индивидуализация обучения на основе результатов диагностики. Студенты с высоким уровнем готовности получают дополнительные творческие задания, связанные с разработкой авторских программ тренировок. Студенты со средним уровнем работают по стандартной программе с элементами выбора. Для студентов с низким уровнем предусматривается дополнительная поддержка в виде индивидуальных консультаций и упрощенных заданий.

Таблица 4

Программа практических занятий деятельностно-практического блока

Содержание занятий	Методические указания
Обучение технике упражнений для развития силы	Акцент на правильность выполнения
Методы развития выносливости	Контроль ЧСС, дыхания
Упражнения для развития гибкости	Постепенное увеличение амплитуды
Координационная подготовка	Усложнение двигательных заданий
Составление индивидуальных комплексов	Учет личных предпочтений
Проведение самостоятельных занятий	Взаимоконтроль студентов

В статье описана целостная система педагогического воздействия, направленного на комплексное формирование стратегий саморазвития студентов в физической культуре через последовательное развитие мотивационно-ценностного, когнитивного, операционального и рефлексивного компонентов готовности к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. М., 2020. 275 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М., 2023. 239 с.
3. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. М., 2021. 671 с.
4. Герасимова, И. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / И. А. Герасимова // Теория и практика физической культуры. 2023. № 8. С. 88–90.
5. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в вузах / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. М., 2020. 167 с.
6. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. 2003. Т. 24, № 5. С. 45–57.
7. Коджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю. Г. Коджаспиров. М., 2021. 176 с.
8. Леонтьев, Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев. М., 2019. 487 с.
9. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. М., 2022. 120 с.
10. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. М., 2020. 290 с.
11. Макаренко, А. С. Педагогическая поэма / А. С. Макаренко. М., 1971. 639 с.
12. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В. Г. Никитушкин. М., 2020. 208 с.
13. Слободчиков, В. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. М., 2019. 416 с.
14. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. М., 2023. 464 с.

Поступила в редакцию 06.03.2026; одобрена после рецензирования и принята к публикации 10.04.2026.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Стратегии саморазвития студентов в физической культуре / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2026. Т. 11, № 2. С. 32–41. DOI: 10.47475/2500-0365-2026-11-2-32-41

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой индустрии спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **SPIN-код:** 7693-1131. **Author ID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2026, vol. 11, no. 2, pp. 32–41.

Strategies for Students' Self-Development in Physical Education

Ivanov V.D.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, vdy-55@mail.ru

Abstract. The author reveals in the article the problem of developing and implementing self-development strategies that contribute not only to the improvement of motor qualities, but also to the formation of the personality of a future specialist as an active subject of his own physical and spiritual development.

Keywords: *self-development strategies, physical culture, self-development of a future specialist, physical and spiritual improvement.*

References

1. Balsevich V.K. Ontokineziologiya cheloveka [Human ontokinesiology]. Moscow, 2020. 275 p. (In Russ.).
2. Vilenskij M.Ya., Gorshkov A.G. Fizicheskaya kultura i zdorovyj obraz zhizni studenta [Physical culture and a healthy lifestyle of a student]. Moscow, 2023. 239 s. (In Russ.).
3. Vygotskij L.S. Pedagogicheskaya psihologiya [Pedagogical psychology]. Moscow, 2021. 671 s. (In Russ.).
4. Gerasimova I.A. Motivaciya studentov k zanyatiyam fizicheskoy kulturoj [Motivation of students to engage in physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2023, no. 8, pp. 88–90. (In Russ.).
5. Kabachkov V.A., Polievskij S.A. Professionalnaya napravlennost fizicheskogo vospitaniya v vuzah [Professional orientation of physical education in universities]. Moscow, 2020. 167 s. (In Russ.).
6. Karpov A.V. Refleksivnost kak psicheskoe svojstvo i metodika ee diagnostiki [Reflexivity as a mental property and a method of its diagnosis]. *Psichologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2003, vol. 24, no. 5, pp. 45–57. (In Russ.).
7. Kodzhaspirov Yu.G. Razvivayushie igry na urokah fizicheskoy kultury [Educational games in physical education lessons]. Moscow, 2021. 176 p. (In Russ.).
8. Leontev D.A. Psihologiya smysla [Psychology of meaning]. Moscow, 2019. 487 p. (In Russ.).
9. Lubysheva L.I. Konceptiya formirovaniya fizicheskoy kultury cheloveka [The concept of the formation of human physical culture]. Moscow, 2022. 120 s. (In Russ.).
10. Lyah V.I. Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie [Coordination abilities: diagnosis and development]. Moscow, 2020. 290 p. (In Russ.).
11. Makarenko A.S. Pedagogicheskaya poema [A pedagogical poem]. Moscow, 1971. 639 p. (In Russ.).
12. Nikitushkin V.G. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta [Theory and methodology of youth sports]. Moscow, 2020. 208 p. (In Russ.).
13. Slobodchikov V.I., Isaev E.I. Osnovy psichologicheskoy antropologii. Psihologiya razvitiya cheloveka [Fundamentals of psychological anthropology. Psychology of human development]. Moscow, 2019. 416 p. (In Russ.).
14. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. red. Yu.F. Kuramshina [Theory and methodology of physical culture/ ed. Yu. F. Kuramshin]. M., 2023. 464 s. (In Russ.).

Information about the author

Ivanov Valentin Dmitrievich — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Sports Industry. Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **SPIN-код:** 7693-1131. **Author ID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>