

УДК 37.04
ББК 451

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

И. С. Лилякова

*Институт сервиса, туризма и дизайна, филиал Северо-Кавказского федерального университета,
Пятигорск, Россия*

Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, студенты, здоровье, субъективные факторы, мотивация, потребности.*

Здоровье и учёба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность [3]. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединённых термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности [5].

Специалист, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформированную потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, в физическом самосовершенствовании [1]. Известно, что высшая школа получает на каждом этапе своего развития новый социальный заказ по повышению качества

знаний специалистов и улучшению общей работоспособности. Достижение цели во многом зависит от объёма и содержания двигательной активности, использования различных форм и средств физической культуры [2]. Известно, что интенсификация обучения приводит студентов-первокурсников к повышенной утомляемости, что и определяет поиск новых форм и методов работы по физической культуре. Отношение студентов к физической культуре и спорту — одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции — как лично значимая и как общественно необходимая. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность ещё не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно [4]. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

С целью определения различных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями

ми среди студентов Института сервиса, туризма и дизайна (филиал Северо-Кавказского федерального университета в г. Пятигорске) нами изучалось их субъективное отношение к физической культуре, определялись место и роль занятий в структуре интересов личности. У 46,8% опрошенных занятия физическими упражнениями повышают общий уровень здоровья, у 34,0% — улучшают общее настроение и самочувствие. Спортивное мастерство повышается у 12,5% студентов, у 6,7% совершенствуется техническое мастерство. Определено, что 31,8% первокурсников и 40,6% второкурсников (в обоих случаях юноши) предпочитают в свободное время дополнительно заниматься самостоятельно. Для проверки содержания самостоятельных форм занятий мы провели эксперимент на двух группах. Первая группа занималась самостоятельно игровыми видами спорта без контроля преподавателя, вторая группа — под контролем преподавателя по заранее подготовленным заданиям. Обе группы занимались по 1 ч 3 раза в неделю. При сравнении полученных данных нами выявлено, что двигательная активность участников первой группы оказалась значительно ниже, моторная плотность составила 20–26% при 50–55% плотности занятий, проведённых во второй группе. За время эксперимента посещаемость занятий студентами в первой группе составила 57–62%, во второй — 90–94%. Проведённое собеседование со студентами первой группы выявило, что многие не знают, чем заниматься, в каком объёме и какие упражнения использовать на занятии для развития физических качеств, овладения основами техники избранного вида спорта и как постро-

ить занятия, чем и объясняется низкая посещаемость и плотность занятий.

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. У студентов сформировано убеждение в положительном воздействии занятий физической культурой. Внимание специальных кафедр необходимо направить на воспитание привычки, навыка и потребности к реализации этого убеждения у вновь поступающих студентов.

2. Желание заниматься самостоятельно физической культурой и спортом не подкрепляется уровнем теоретико-методической подготовленности студентов.

3. Эффективнее проводить самостоятельные занятия студентов под контролем преподавателя по заранее подготовленным домашним заданиям.

Наши выводы подтверждаются и данными опроса студентов разных лет о влиянии субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих их к самостоятельным занятиям и активной физкультурно-спортивной деятельности.

Приведённые данные свидетельствуют о закономерном снижении влияния всех факторов-побудителей в мотивационной сфере студентов от младших курсов к старшим. Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критично, по сравнению с младшими курсами, оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой. Тревожным выводом из данных таблицы явля-

Влияние субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельной деятельности, %

Субъективный фактор	Курс			
	I	II	III	IV
Удовлетворение	57,8	50,1	43,5	16,8
Соответствие эстетическим вкусам	51,7	42,3	30,4	21,9
Понимание личностной значимости занятий	37,6	24,0	17,5	8,3
Понимание значимости занятий для коллектива	34,0	22,8	14,1	9,6
Понимание общественной значимости занятий	30,9	21,3	12,6	7,4
Духовное обогащение	13,2	10,4	5,6	3,1
Развитие познавательных способностей	12,9	9,8	7,1	6,2

ется недооценка студентами таких субъективных факторов, воздействующих на ценностно-мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. В определённой степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий и мероприятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели, физкультурно-спортивной деятельности, ограниченностью диапазона педагогических воздействий. На наш взгляд, задачу формирования мотивов, переходящих в потребность физических упражнений, призваны решать лекции по физической культуре, практические занятия, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия.

Список литературы

1. Алексеева, Е. Н. Здоровьесбережение — основное направление в самостоятельной работе студен-

тов / Е. Н. Алексеева, М. В. Астахова // Актуальные вопросы образования и науки : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф., 30 дек. 2013 г. — Тамбов, 2014. — С. 12–15.

2. Бабченко, А. П. Формирование требований к уровню профессиональной подготовки выпускников вузов на основе системного подхода / А. П. Бабченко // Актуальные проблемы экономики, социологии и права. — Пятигорск, 2015. — С. 39–42.

3. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. — М. : Просвещение, 2009. — 305 с.

4. Лубышева, Л. И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. И. Лубышева. — М., 1992. — 58 с.

5. Лубышева, Л. И. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы / Л. И. Лубышева, Н. В. Пешкова // Теория и практика физ. культуры. — 2014. — № 1. — С. 39–41.

Поступила в редакцию: 27 ноября 2015 г.

Для цитирования: Лилякова, И. С. Исследование эффективности самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом / И. С. Лилякова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 105–108.

Сведения об авторе

Лилякова Ирина Станиславовна — студентка 1-го курса факультета сервиса, туризма и пищевых технологий, Институт сервиса, туризма и дизайна, филиал Северо-Кавказского федерального университета. Пятигорск, Россия. ira.lilyakova@bk.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 2, pp. 105–108.

The Research of the Effectiveness of Students' Self-study in Physical Training and Sports

I. S. Lilyakova

North Caucasian Federal University, Pyatigorsk, Russia
ira.lilyakova@bk.ru

Teaching university students physical education is a necessary aspect of the creation of a healthy lifestyle. Along with the extensive development and further improvement of the organized forms of physical culture, the exercises that students do on their own play the main role.

Keywords: *physical education, sports, students, health, subjective factors, motivation, needs.*

References

1. Alekseeva E.N., Astahova M.V. Zdorovesberezhenie — osnovnoe napravlenie v samostoyatelnoy rabote studentov [Health Care — the Main Direction in Independent Work of Students]. *Aktualnyie voprosy obrazovaniya i nauki: sbornik nauchnykh trudov po materialam mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konfer-*

entsii 30 dekabrya 2013 [Current Issues of Science and Education: Collection of Scientific Works on Materials of the International Scientific-Practical Conference on December 30, 2013]. Tambov, 2014. Pp. 12–15. (In Russ.).

2. Babchenko A.P. Formirovaniye trebovaniy k urovnyu professionalnoy podgotovki vyipusknikov vuzov na osnove sistemnogo podhoda [Formation of Requirements to the Level of Professional Training of Uni-

versity Graduates on the Basis of System Approach]. *Aktualnyie problemy ekonomiki, sotsiologii i prava* [Actual Problems of Economics, Sociology and Law]. Pyatigorsk, 2015. Pp. 39–42. (In Russ.).

3. Vilenskiy M.Ya., Safin R.S. *Professionalnaya napravlennost fizicheskogo vospitaniya studentov pedagogicheskikh spetsialnostey* [Professional Orientation of Physical Training of Students of Pedagogical Specialties]. Moscow, Education Publ., 2009. 305 p. (In Russ.).

4. Lubyisheva L.I. *Teoretiko-metodologicheskie i*

organizatsionnyie osnovyi formirovaniya fizicheskoy kulturyi studentov [The Theoretical-methodological and Organizational Bases of Formation of Physical Culture of Students. Tesis]. Moscow, 1992. 58 p. (In Russ.).

5. Lubyisheva L.I. *Analiz razvitiya studencheskogo sporta: sostoyanie i perspektivy* [Analysis of the Development of University Sport: Status and Prospects]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and Practice of Physical Culture], 2014, no. 1, pp. 39–41. (In Russ.).