

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ОСНОВА АКТИВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Раскрыта роль и значение самостоятельных занятий физической культурой студентами, их отношение к этому процессу. Проводимые в вузах физкультурно-оздоровительные мероприятия в большинстве своем не способствуют формированию у студентов самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности по самооздоровлению при помощи средств физической культуры. Традиционная система физического воспитания студентов не характеризуется эффективностью в формировании устойчивого интереса и потребности занятий физической культурой.

Ключевые слова: *физическая культура, самостоятельные занятия физической культурой, студенты и физическая культура, физкультурно-образовательный процесс, спорт и здоровье.*

Введение

Проводимые в вузах физкультурно-оздоровительные мероприятия в большинстве своем не способствуют формированию у студентов самостоятельной, мотивированной и устойчивой самостоятельной физкультурной деятельностью по самооздоровлению. Физическая культура в жизни большинства студентов — определенное количество обязательных занятий (исходя из учебного плана) в зале под руководством преподавателя. Это состояние констатируют большинство исследователей [2]. С введением новых стандартов произошло резкое сокращение количества часов аудиторных занятий по физической культуре. До 50—60 % и более учебного времени отводится на самостоятельную работу студента. Это означает, что студент должен самостоятельно заниматься физической культурой, выполнять физические упражнения во внеаудиторное время.

Современные технологии физического воспитания для формирования самостоятельности студентов при занятиях физической культурой должны строиться на основе ряда подходов:

- деятельностного подхода к освоению физической культуры, т. е. направленность на сознательное использование способов двигательной и спортивной деятельности и умений применять их в самоорганизации здорового образа жизни;
- подхода к освоению физической культуры на основе физического самовоспитания, саморазвития, самореализации, сообразно задаткам к определенному виду деятельности;
- индивидуально-дифференцированного подхода к освоению физической культуры на основе личного выбора студентом форм и

средств собственной физической активности; организации физической активности сообразно его здоровью, физическому развитию, ценностным ориентациям, интересам, потребностям [1; 3—5].

Выделяют следующие формы организации самостоятельных занятий физической культурой студентов:

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств информации, поиск информации в Интернете;
- подготовку к теоретическим, практическим занятиям, контрольным мероприятиям текущей и промежуточной аттестации;
- подготовка докладов и написание научно-исследовательских работ, подготовка и публикация студенческих статей;
- участие в работе студенческих научно-практических конференций, конкурсах и фестивалях;
- выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- самостоятельные занятия на свежем воздухе, в рекреационных условиях.

Использование информационных технологий в процессе занятий физической культурой имеет ряд преимуществ: помогает индивидуализировать обучение, повышает продуктивность, мотивирует обучающихся, делает процесс обучения эффективнее.

Формы самостоятельных занятий разнообразны. Кратковременные, эпизодические задания можно выполнить в любое свободное время: после занятий, в перерывах, во время подготовки к занятиям, вечером в домашних условиях. Упражнения, требующие многократного повторения и длительного времени, обычно включают в комплекс утренней гигиенической или специализированной гимнастики [12].

Утренняя гигиеническая гимнастика — наиболее простая и доступная форма самостоятельных занятий. При увеличении нагрузки она может приобрести новую форму самостоятельных занятий, которую называют утренней специализированной гимнастикой. В комплекс специализированной гимнастики постепенно и последовательно вводятся более сложные упражнения, расширяется объем и повышается интенсивность их выполнения, а продолжительность занятий увеличивается до 20—40 минут. Такая «зарядка» по форме и содержанию приближается к учебно-тренировочному занятию [12].

Специальная разминка — одна из распространенных форм самостоятельных занятий. Это комплекс специально подобранных физических упражнений. Разминка повышает функциональные возможности организма, создает условия для проявления его максимальной работоспособности.

Самостоятельные тренировочные занятия (самотренировки) проводятся подготовленными студентами под общим контролем и руководством тренера-преподавателя. Это можно считать высшей формой самостоятельных занятий, которая направлена на совершенствование техники упражнений, повышение спортивного мастерства и достижение студентами высоких спортивных результатов.

Самостоятельные занятия физической культурой в фитнес-центрах, специализированных спортзалах под руководством тренеров.

Знакомство с учебными и наглядными пособиями, дополнительной литературой по физической культуре является обязательным условием такой подготовки. Работая самостоятельно с учебным пособием и специальной литературой, студенты закрепляют и углубляют теоретический материал, изученный на учебных и тренировочных занятиях, познают основы спорта и тренировок, знакомятся с методами применения теоретических знаний на практике.

Видеоролики способствуют наглядно освоить те или иные физические упражнения и правиль-

ное их выполнение, помогают в освоении тех или иных видов спорта.

Преподаватель (тренер) направляет и контролирует эту работу. Проводя самостоятельные занятия, студент постоянно занимается самовоспитанием, являясь одновременно и объектом, и субъектом воспитания, приобретая необходимые знания, вырабатывая у себя нужные умения и навыки, направленно воздействуя на свои качества и способности. Занятия физическими упражнениями постоянно ставят его перед необходимостью преодолеть себя, побороть чувство страха или неуверенности при выполнении рискованных упражнений, мобилизовать организм на высокие спортивные достижения [5; 6].

Основными мотивами для самостоятельных занятий выделяют: заинтересованность в удовлетворении результатом (желание достичь цель, доказать что-то), конкретная перспектива на занятиях (укрепление здоровья, физического совершенствования), удовлетворение процессом деятельности (новизна, эмоциональность, разнообразие, динамичность) [6].

Хорошим способом улучшить мотивацию, является выдача теории о получении объективных знаний о самом себе, например выдача контрольных тестов, с помощью которых можно определить свои текущие показатели и рекомендации по их улучшению [7].

Множество авторов подтверждают, что воспитанная у студентов потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями не только сказывается на повышении показателей спортивно-педагогической деятельности, но и способствует достоверному улучшению двигательных качеств, а также навыков и умений [8].

Так же был рассмотрен эксперимент, который показал, что самостоятельные занятия физической культурой оказывают положительное влияние на уровень здоровья и развитие адаптивных способностей студентов [9].

В формировании физической культуры личности студента, выработке потребности в самовоспитании важную роль играют такие приемы, как самовнушение, самоприказ, саморегулирование, самоконтроль, самоощереение, самонаказание. Использование этих и других форм и методов самовоспитания в учебно-воспитательном процессе пробуждает у студентов стремление к саморазвитию своих физических и духовных возможностей, формирует устойчивый интерес к целеустремленной, сознательной, планомерной работе над собой [10].

Проведенные исследования позволяют выявить причины, по которым студенты недостаточно активно занимаются физическими упражнениями самостоятельно:

- недостаточная информированность важности двигательной активности в укреплении здоровья;
- отсутствие практических умений и навыков организации самостоятельных занятий физической культуры;
- неумение планировать и использовать физические упражнения с учётом особенностей телосложения и физической подготовленности;
- отсутствие навыков самоконтроля [11].

Знакомство с учебными и наглядными пособиями, дополнительной литературой по физической культуре является обязательным условием такой подготовки. Работая самостоятельно с учебным пособием и специальной литературой, студенты закрепляют и углубляют теоретический материал, изученный на учебных и тренировочных занятиях, познают основы спорта и тренировок, знакомятся с методами применения теоретических знаний на практике [12].

Так, если у студента имеется интерес к спортивным играм, занятиям на тренажерах и т. п., то целесообразно предусмотреть время, когда «неорганизованные» студенты (т. е. не занимающиеся в данный момент в соответствующей спортивной секции) могут воспользоваться спортивными объектами высшего учебного заведения [13].

Эффективность тренировочных занятий легче анализировать, если вместе с учетом объема нагрузки и интенсивности упражнений ведется и дневник самоконтроля. Это позволяет также и своевременно корректировать план самостоятельных занятий физической культурой [14].

Эффективнее проводить самостоятельные занятия студентов под контролем преподавателя по заранее подготовленным домашним заданиям [15], но степень самостоятельности студентов при этом снижается.

Немаловажным является индивидуально-дифференцированный подход, выражающийся в понимании индивидуальных характеристик студентов, и учете их при построении индивидуального плана тренировок [16].

Исследования, в которых так или иначе сохранились следующие аспекты: теоретическая подготовка к самостоятельным занятиям, наличие организованных спортивных секций, ведение дневника самоконтроля, контроль со стороны преподавателя, по подготовленным домашним

заданиям, учет индивидуальных характеристик, приводили к положительным результатам при самостоятельном занятии физическими упражнениями в свободное время.

Таким образом, можно выделить проблему, которая сформировалась в практике физического воспитания студенческой молодежи, — острую необходимость поиска путей и способов приобщения студентов к осознанным самостоятельным занятиям физической культурой с целью оздоровления и поддержания активного образа жизни.

Цель и задачи

Определить эффективность самостоятельных занятий физической культурой. Определить основные мотивы и стимулы студентов, которые осуществляют самостоятельные занятия физической культурой. Проанализировать наблюдаемые изменения при самостоятельном занятии студентами физической культурой. Проанализировать динамику количества студентов, которые самостоятельно занимаются физической культурой с первого по выпускной курс и перспективой на будущую профессиональную деятельность. Рассмотреть способы и основные проблемы в организации самостоятельных занятий со стороны студентов и преподавателей. Обсудить перспективные направления изучения данной темы.

Материалы и методы

В исследовании приняло участие 1585 студентов Челябинского государственного университета (института права, факультета лингвистики и перевода, математического и физического факультета). Анкетирование, интервьюирование, беседа. Методы математической обработки результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате получены новые данные об отношении студентов к физической культуре, их прогностические оценки в отношении самостоятельных занятий физической культурой в студенческие годы и после окончания вуза. Зафиксирован разрыв между констатациями установок на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и реальным поведением студентов, выявлены факторы, влияющие на продолжение занятий студентов физкультурой после окончания университета. Представлена динамика изменения самостоятельных занятий студентами физической культурой от первого к четвертому курсу. Результаты представлены в табл. 1—7.

Таблица 1

Представления студентов о наиболее значимых ценностях, связанных с самостоятельными занятиями физической культурой

| Ранг | Ценности, связанные с физической культурой | Отметили как ценность для себя (%) |
|------|--|------------------------------------|
| 1 | Здоровье, здоровый образ жизни | 85,3 |
| 2 | Красивое, хорошо сложенное тело, физическое совершенство | 70,9 |
| 3 | Общение с друзьями | 66,2 |
| 4 | Возможность реализовать свои способности, быть в числе первых | 60,4 |
| 5 | Личная безопасность, возможность самозащиты | 55,7 |
| 6 | Получение наслаждения от занятий физической культурой, получение удовольствия от физических нагрузок | 55,6 |
| 7 | Возможность общения (знакомства) с противоположным полом | 50,5 |
| 8 | Самостоятельность, независимость, свобода | 45,9 |
| 9 | Возможность «показать себя», свои физические способности | 30,7 |
| 10 | Возможность с пользой проводить время | 30,3 |

Таблица 2

Самооценка студентами состояния собственного здоровья (субъективное мнение), %

| | Институт права | Факультет лингвистики и перевода | Математический факультет | Физический факультет |
|--------------------------------|----------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------|
| Да, здоров | 33,5 | 19,5 | 21,2 | 20,6 |
| Скорее здоров, чем нет | 47,7 | 50,4 | 52,3 | 54,1 |
| Скорее не здоров | 17,5 | 26,1 | 23,5 | 21,3 |
| Нет, не здоров | 0 | 3 | 2 | 3 |
| Никогда не задумывался об этом | 1,3 | 1 | 1 | 1 |

Таблица 3

Мотивы, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, %

| Субъективный фактор | Курс | | | |
|--|------|------|------|------|
| | I | II | III | IV |
| Физическое удовлетворение от занятий | 50,8 | 45,3 | 39,2 | 25,5 |
| Соответствие личным эстетическим вкусам | 49,6 | 41,5 | 35,6 | 23,3 |
| Личностная значимость самостоятельных занятий | 60,5 | 55,7 | 53,2 | 50,6 |
| Значимость для статуса в коллективе | 35,5 | 25,6 | 11,5 | 9,7 |
| Значимость для будущей профессиональной деятельности | 44,5 | 40,2 | 33,5 | 10,6 |

Таблица 4

Отношение студентов к самостоятельным занятиям по физической культуре как образу жизни, %

| Варианты ответов | Институт права | Факультет лингвистики и перевода | Математический факультет | Физический факультет |
|---|----------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------|
| Самостоятельные занятия для поддержания хорошей физической формы | 25 | 20 | 19 | 19 |
| Быть здоровым, с хорошей фигурой сейчас модно | 30 | 25 | 22 | 23 |
| Чтобы быть успешным в профессии, нужно иметь хорошую физическую форму | 50 | 20 | 21 | 20 |
| Красивая фигура привлекает противоположный пол | 30 | 31 | 29 | 29 |
| Свой вариант | 10 | 6 | 5 | 5 |

Таблица 5

Самооценка поведения в отношении здоровья в зависимости от планов заниматься самостоятельными занятиями по физической культуре после окончания вуза, %

| Варианты ответов | Институт права | Факультет лингвистики и перевода | Математический факультет | Физический факультет |
|---|----------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------|
| Самостоятельные занятия по ФК важны в будущем | 65 | 45 | 33 | 32 |
| Нейтральное отношение сейчас и в будущем | 30 | 40 | 41 | 42 |
| Отрицательное отношение | 15 | 15 | 26 | 26 |

Таблица 6

Факторы, определяющие отношение студентов к самостоятельным занятиям по физической культуре, %

| Факторы | Курс | | | |
|---|------|----|-----|----|
| | I | II | III | IV |
| Организация занятий по физической культуре в вузе | 65 | 63 | 50 | 40 |
| Материально-техническая база по физической культуре в вузе | 70 | 60 | 40 | 25 |
| Наличие тренажерного зала с современным оборудованием в вузе | 55 | 45 | 30 | 20 |
| Квалификация и подготовленность преподавателей и тренеров | 70 | 65 | 55 | 59 |
| Наличие вблизи от места жительства спортивных залов, фитнес-центров, тренажерных залов | 30 | 55 | 75 | 90 |
| Рекреационные возможности около места жительства (дорожки, оборудование, парковая зона и пр.) | 25 | 45 | 80 | 95 |
| Возможность просмотра обучающих видеороликов в Интернете | 33 | 63 | 75 | 63 |
| Перспективы в будущем | 25 | 26 | 30 | 70 |
| Личное отношение к физическим упражнениям | 25 | 30 | 45 | 60 |
| Друзья, сокурсники, личное окружение | 27 | 31 | 33 | 35 |
| Личная заинтересованность | 60 | 62 | 61 | 80 |

Таблица 7

Самостоятельные занятия физкультурой в период обучения в вузе

| Ответы респондентов | Пол | Курс | | | |
|--|-----|------|----|-----|----|
| | | I | II | III | IV |
| Регулярно посещаю спортивную секцию, спортивный клуб, фитнес-зал | м | 20 | 22 | 20 | 20 |
| | ж | 10 | 19 | 22 | 25 |
| Занимаюсь время от времени, когда чувствую потребность | м | 20 | 19 | 18 | 17 |
| | ж | 10 | 11 | 13 | 15 |
| Уделяю минимум времени своей физической подготовке | м | 40 | 39 | 42 | 44 |
| | ж | 50 | 48 | 45 | 40 |
| Раньше занимался(ась), а сейчас бросил(а) | м | 10 | 10 | 11 | 12 |
| | ж | 20 | 19 | 19 | 18 |
| Раньше не занимался и сейчас не занимаюсь | м | 10 | 10 | 9 | 7 |
| | ж | 10 | 8 | 8 | 7 |

Представления студентов о наиболее значимых ценностях, связанных с физической культурой представлены в табл. 1.

На первом месте — здоровье, здоровый образ жизни. Очень большое значение имеет мотивация иметь красивое, хорошо сложенное тело и физическое совершенство. Наименее важным является возможность приятного проведения времени.

Студенты достаточно объективно оценивают состояние своего здоровья, результаты в табл. 2.

Мотивы самостоятельных занятий физической культурой красноречиво указывают на личную значимость данных занятий. Остальные мотивы имеют меньшее значение в данном процессе (табл. 3, 4).

Показательны мотивы самостоятельных занятий в связи с приобретаемой профессией и её

требованиями к физическим кондициям представлены в табл. 5.

Из таблицы видно, что наиболее ценными самостоятельными занятиями физической культурой считают студенты института права и связывают поддержание хорошей физической формы со своей будущей профессиональной деятельностью. В меньшей мере это делают студенты математического и физического факультетов. Лингвисты связывают необходимость самостоятельных занятий физической культурой с будущей профессиональной деятельностью на 50 %.

Динамика самостоятельных занятий представлена в табл. 7. Девушки от курса к курсу все больше начинают проявлять активность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Заключение

Студенты объективно оценивают состояние своего здоровья, которым многие не удовлетворены; большинство обучающихся не занимаются физической культурой и спортом, ссылаясь в основном на нехватку свободного времени; студенты готовы заниматься физической культурой в секциях по выбранному виду спорта, посещать самостоятельно физкультурные занятия, посещать фитнес центры и спортклубы.

Студенты в основном положительно отзываются о занятиях по дисциплине «Физическая культура», однако немалое число студентов посещают эти занятия только ради зачёта.

Хорошо сказывается смещение акцента с нормативных показателей физкультурно-спортивной деятельности на разнообразие практических занятий путем использования современных средств физической культуры и форм занятий и обучение студентов осознанному применению физических упражнений, развитию самостоятельности.

Студенты связывают необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания физической формы и с требованиями будущей профессиональной деятельностью.

Список литературы

1. Афанасьев, В. В. Самостоятельные занятия физической культурой в НТУУ «Киевский политехнический институт» как форма физического совершенствования студентов / В. В. Афанасьев, И. В. Бурлака, В. И. Шишицкая, В. К. Щербаченко // Физическое воспитание студентов. 2009. № 4. С. 9—16.

2. Челнокова, Е. А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой

и спортом в высшей школе / Е. А. Челнокова, Н. Ф. Агаев, З. И. Тюмасева // Вестник Мининского университета. — 2018. — Т. 6, № 1 (22). — С. 6.

3. Шалупин, В. И. Мотивационные факторы самостоятельных занятий физической культурой студентов / В. И. Шалупин, Д. В. Морщина, В. В. Карпушин // Научный вестник московского государственного технического университета гражданской авиации. 2013. — № 191. — С. 125—128.

4. Ермаков, С. С. Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой / С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. — № 2. — С. 86—91.

5. Соколова, О. В. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом / О. В. Соколова, М. Л. Соколова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. — № 3. — С. 73—76.

6. Иохвидов, В. В. Мотивационная заинтересованность студентов на занятиях по физической культуре / В. В. Иохвидов, А. О. Шулёпова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Ессентуки, 2016. — С. 106—107.

7. Сергеева, Н. М. Повышение мотивации к самостоятельным занятиям по физической культуре / Н. М. Сергеева, Н. Н. Пренас // Экономический вектор. — 2015. — № 3 (2). — С. 137—139.

8. Астафьев, В. С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности / В. С. Астафьев, В. В. Борисов // Теория и практика физической культуры. 2008. — № 8. — С. 11—15.

9. Лахтин, А. Ю. Влияние самостоятельных занятий физической культурой на адаптацию студентов к обучению в вузе / А. Ю. Лахтин // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2011. — № 4 (106). — С. 5—9.

10. Мищенко, В. А. Роль самостоятельных занятий физической культурой в формировании личности студента / В. А. Мищенко, С. П. Довгаль // Вестник Югорского государственного университета. — 2006. — № 4 (5). — С. 98—101.

11. Михеева, Т. М. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере оздоровительного бега) / Т. М. Михеева, Г. Б. Холодова // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2014. — № 3 (164). — С. 89—93.

12. Козенко, Е. Ю. Формирование у студентов вузов мотивации к самостоятельным занятиям по физической культуре / Е. Ю. Козенко, Н. Н. Гордеев, А. Д. Кудря // Вестник Северо-кавказского федерального университета. — 2017. — № 1 (58). — С. 107—110.
13. Веденина, О. А. Преодоление стресса у студентов в период сессии путем организации самостоятельных занятий физической культурой / О. А. Веденина // Современные научные исследования и разработки. — 2016. — № 7 (7). — С. 334—337.
14. Сосонкина, В. П. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / В. П. Сосонкина, Г. А. Духова // Новая наука: опыт, традиции, инновации. 2017. — № 1-2 (123). С. 139—142.
15. 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.
16. Аксенова, А. Н. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании курсантов: проблемы и возможности / А. Н. Аксенова, В. В. Варинов // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 58-3. — С. 23—27.
17. Коновалова, Л. В. Влияние физической культуры на здоровье студентов / Л. В. Коновалова, Л. А. Горлова, Н. С. Россошанская, Л. Н. Орлова // Симбирский научный вестник. — 2018. — № 3 (33). — С. 17—22.
18. Демченская, Л. Г. Организация самостоятельной работы по физической культуре с использованием информационных технологий / Л. Г. Демченская, Э. В. Шелиспанская, А. И. Орехов, Л. Н. Шестакова // International independent scientific journal. — 2019. — № 0-1 (10). — С. 29—32.
19. Детков, Ю. Л. Методы функционального самоконтроля в практике самостоятельных занятий физической культурой / Ю. Л. Детков, Е. В. Зефирова // Научно-технический вестник Санкт-петербургского государственного университета информационных технологий, механики и оптики. — 2007. — № 36. — С. 382—384.
20. Добрынин, И. М. Физическая культура как учебная дисциплина и образ жизни в представлениях современных студентов / И. М. Добрынин, Д. Ю. Нархов, Е. Н. Нархова, П. В. Русова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. — 2016. — № 2 (42). — С. 159—167.

Поступила в редакцию 10 января 2021 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Самостоятельные занятия физической культурой как основа активной жизнедеятельности студента / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 1. — С. 36—44.

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. **Author ID:** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 6, no. 1, pp. 36—44.

Independent physical education classes as the basis of active life activity of a student

Ivanov V.D.

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

The role and significance of independent physical education classes by students, their attitude to this process are revealed. Most of the physical culture and health-improving activities carried out in universities do not contribute to the formation of students' independent, motivated and sustainable self-healing activities with the help of physical culture. The traditional system of physical education of students is not characterized by efficiency in forming a stable interest and need for physical education.

Aim and objectives: to assess the value potential of self-study of physical culture and sports was given the task to identify the attitude of students to physical activity; social significance of physical culture; a pattern of physical culture

and sports; objective and subjective factors that contribute to the increasing interest in physical culture and sport as to value; the causes that prevent attendance and avoidance of self-employment physical culture and sports.

Materials and methods: The results of the study: As a result, new data were obtained on the attitude of students to physical culture, their prognostic assessments in relation to independent physical culture classes during the student years and after graduation. The gap between the statements of attitudes to a healthy lifestyle, physical education and the real behavior of students is fixed, the factors influencing the continuation of physical education classes after graduation are identified. The dynamics of changes in students' independent physical education classes from the first to the fourth and fifth year are presented.

Students objectively assess the state of their health, which many are not satisfied with; the majority of students do not engage in physical education and sports, referring mainly to the lack of free time; students are ready to engage in physical education in the sections of the chosen sport, attend physical education classes independently. Students generally speak positively about classes in the discipline "Physical Culture", but a considerable number of students attend these classes only for the sake of credit.

Discussion and conclusions: physical education, based on sports-oriented principles, includes classes in sports sections in the following sports: volleyball, basketball, aerobics, badminton, football, table tennis, kettlebell lifting, sports dancing, swimming, athletics, gymnastics, as well as general physical training. Organized on the basis of the chosen sport, classes are more promising in terms of self-improvement, preservation and strengthening of the health of the younger generation, it is an effective means of forming a sports culture, psychophysical formation and professional training of a highly qualified specialist, in contrast to traditional physical education classes. This approach contributes to the activation of independent physical education classes, the formation of an internal need for this. Classes in sports contribute to the solution of the main task of physical education in higher education — introducing students to a healthy lifestyle and independent physical education.

Keywords: *physical culture, independent physical culture classes, students and physical culture, physical culture and educational process, sports and health.*

References

1. Afanasev V.V., Burlaka I.V., Shishitskaya V.I., Scherbachenko V.K. Samostoyatelnyie zanyatiya fizicheskoy kulturoy v «Kievskiy politehnicheskiiy institut» kak forma fizicheskogo sovershenstvovaniya studentov [Independent physical culture classes at "Kiev Polytechnic Institute" as a form of physical improvement of students]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], 2009, no. 4, pp. 9—16. (In Russ.).
2. Chelnokova E.A., Agaev N.F., Tyumaseva Z.I. Formirovanie motivatsii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy i sportom v vyisshey shkole [Formation of students' motivation for physical culture and sports in higher school]. *Vestnik Mininskogo universiteta* [Bulletin of the Minin University], 2018, vol. 6, no. 1 (22), p. 6. (In Russ.).
3. Shalupin V.I., Morschina D.V., Karpushin V.V. Motivatsionnyie faktoryi samostoyatelnyih zanyatiy fizicheskoy kulturoy studentov [Motivational factors of independent physical training of students]. *Nauchnyiy vestnik moskovskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta grazhdanskoy aviatsii* [Scientific Bulletin of the Moscow State Technical University of Civil Aviation], 2013, no. 191, p. 125—128. (In Russ.).
4. Ermakov S.S. Internet v sisteme podgotovki podrostkov k samostoyatelnyim zanyatiyam fizicheskoy kulturoy [Internet in the system of preparing teenagers for independent physical culture classes]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih spetsialnostey* [Physical education of students of creative specialties], 2002, no. 2, pp. 86—91. (In Russ.).
5. Sokolova O.V., Sokolova M.L. Fizicheskaya kultura i sport v studencheskoy srede, rol samostoyatelnyih zanyatiy, puti povysheniya motivatsii k zanyatiyam sportom [Physical culture and sport in the student environment, the role of independent studies, ways to increase motivation for sports]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport* [Proceedings of the Tula State University. Physical Culture. Sport.], 2015, no. 3, pp. 73—76. (In Russ.).
6. Iohvidov V.V., Shulepova A.O. Motivatsionnaya zainteresovannost studentov na zanyatiyah po fizicheskoy kulture [Motivational interest of students in physical culture classes]. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskiy sport glazami studentov* [Physical education and student sport through the eyes of students]. Essentuki, 2016. Pp. 106—107. (In Russ.).
7. Sergeeva N. M., Prenas N.N. Povyishenie motivatsii k samostoyatelnyim zanyatiyam po fizicheskoy kulture [Increasing motivation to self-study in physical culture]. *Ekonomicheskiiy vector* [Economic vector], 2015, no. 3 (2), pp. 137—139. (In Russ.).
8. Astafev V.S., Borisov V.V. Formirovanie potrebnosti v samostoyatelnyih zanyatiyah fizicheskimi uprazhneniyami v strukture fizicheskoy kulturyi lichnosti [Formation of the need for independent physical

exercises in the structure of physical culture of the individual]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and practice of physical culture], 2008, no. 8, pp. 11—15. (In Russ.).

9. Lahtin A.Yu. Vliyanie samostoyatelnykh zanyatiy fizicheskoy kulturoy na adaptatsiyu studentov k obucheniyu v vuze [The influence of independent physical culture classes on the adaptation of students to training in higher education]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta], 211, no. 4 (106), pp. 5—9. (In Russ.).

10. Mischenko V.A., Dovgal S.P. Rol samostoyatelnykh zanyatiy fizicheskoy kulturoy v formirovaniy lichnosti studenta [The role of independent physical culture classes in the formation of a student's personality]. *Vestnik Yugorskogo gosudarstvennogo universiteta* [Vestnik Yugorskogo gosudarstvennogo universiteta], 2006, no. 4 (5), pp. 98—101. (In Russ.).

11. Miheeva T.M., Holodova G.B. Formirovanie motivatsii studentov k samostoyatelnyim zanyatiyam fizicheskoy kulturoy (na primere ozdorovitel'nogo bega) [Formation of students' motivation for independent physical culture classes (on the example of health-improving running)]. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Orenburg State University], 2014, no. 3 (164), pp. 89—93. (In Russ.).

12. Kozenko E. Yu., Gordeev, N.N., Kudrya, A.D. Formirovanie u studentov vuzov motivatsii k samostoyatelnyim zanyatiyam po fizicheskoy kulture [Formation of motivation among university students to self-study in physical culture]. *Vestnik Severokavkazskogo federal'nogo universiteta* [Bulletin of the North Caucasus Federal University], 2017, no. 1 (58), pp. 107—110. (In Russ.).

13. Vedenina O. A. Preodolenie stressa u studentov v period sessii putem organizatsii samostoyatelnykh zanyatiy fizicheskoy kulturoy [Overcoming stress in students during the session by organizing independent physical culture classes]. *Sovremennyye nauchnyye issledovaniya i razrabotki* [Modern scientific research and development], 2016, no. 7 (7), pp. 334—337. (In Russ.).

14. Sosonkina V.P., Duhova G.A. Samostoyatelnyye zanyatiya studentov fizicheskoy kulturoy [Independent classes of students in physical culture]. *Novaya nauka: opyt, traditsii, innovatsii* [Novaya nauka: opyt, traditsii, innovatsii], 2017, no. 1—2 (123), pp. 139—142 (In Russ.).

15. Lilyakova I.S. Issledovanie effektivnosti samostoyatelnykh zanyatiy studentov fizicheskoy kulturoy i sportom [The study of the effectiveness of independent classes of students in physical culture and sports]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 105—108. (In Russ.).

16. Aksenova A.N., Varinov V.V. Individualno-differentsirovannyiy podhod v fizicheskom vospitanii kursantov: problemy i vozmozhnosti [Individual-differentiated approach in physical education of cadets: problems and opportunities]. *Problemyi sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2018, no. 58-3, pp. 23—27. (In Russ.).

17. Konovalova L.V., Gorlova L.A., Rossoshanskaya N.S., Orlova L.N. Vliyanie fizicheskoy kulturyi na zdorove studentov [The impact of physical training on the health of students]. *Simbirskiy nauchnyiy vestnik* [Simbirsk scientific Bulletin], 2018, no. 3 (33), pp. 17—22. (In Russ.).

18. Demchenskaya L.G., Shelispanskaya E.V., Orekhov A.I., Shestakova T.A. Organizatsiya samostoyatelnoy raboty po fizicheskoy kulture s ispolzovaniem informatsionnykh tekhnologiy [Organization of independent work on physical culture with the use of information technologies]. *International independent scientific journal* [International independent scientific journal], 2019, no. 0-1 (10), pp. 29—32. (In Russ.).

19. Detkov Yu. L., Zefirova E.V. Metody funktsional'nogo samokontrolya v praktike samostoyatelnykh zanyatiy fizicheskoy kulturoy [Methods of functional self-control in the practice of independent physical culture classes]. *Nauchno-tehnicheskyy vestnik Sankt-peterburgskogo gosudarstvennogo universiteta informatsionnykh tekhnologiy, mehaniki i optiki* [Scientific and Technical Bulletin of the St. Petersburg State University of Information Technologies, Mechanics and Optics], 2007, no. 36, pp. 382—384. (In Russ.).

20. Dobryinin I.M., Narhov D.Yu., Narhova E.N., Rusova P.V. Fizicheskaya kultura kak uchebnaya distsiplina i obraz zhizni v predstavleniyah sovremennykh studentov [Physical culture as an educational discipline and lifestyle in the representations of modern students]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N. I. Lobachevskogo. Seriya: Sotsialnyye nauki* [Bulletin of the Lobachevsky University of Nizhny Novgorod. Series: Social Sciences], 2016, no. 2 (42), pp. 159—167. (In Russ.).