

форум». 2013. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/257/4234>.

2. Петров Р.Е., Ушурова Н.И., Галяутдинова Ф.Ф. Формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов // Материалы XVIII Международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки». 2014. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://sibac.info/studconf/hum/xviii/37183>.

3. Миронова С.П. Мониторинг физической подготовленности как эффективный способ решения проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи // Оздоровление средствами образования: региональные аспекты: Материалы региональной научно-практ. конф. по оздоровлению подрастающего поколения. Челябинск: ЧГПУ. 2003. С. 195-198.

4. Семенов Л.А., Миронова С.П. Эффективность реализации функций управления физическим воспитанием в вузе // Материалы научно-теоретического журнала №4 2004 г. «Теория и практика физической культуры». Социальный институт Российского Государственного Профессионально-Педагогического Университета, Екатеринбург. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2004n4/p4-6.htm>.

**Шишкина А.С., Кормильцева В.С.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов вуза**

Здоровье студентов, их физическая и умственная работоспособность неразрывно объединены с двигательной активностью и играют немаловажную социальную проблему. В наше время стала общепризнанным фактом неудовлетворительная постановка процесса физического воспитания во всех подразделениях государственной системы образования. Имеющаяся система организации, содержания, направленности физического воспитания, учащихся не обеспечивает решения задач укрепления здоровья, разностороннего развития; замечается неспособность ее форм, средств и методов к развитию у студентов культуры жизнедеятельности, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Значительным условием втягивания студентов вузов в систематическую деятельность по оздоровлению обнаруживается педагогическое руководство

самостоятельными занятиями предпочтённым видом спорта или упражнениями оздоровительной направленности.

Современная экономика определяется состоянием научно-технического прогресса, обеспечивающего появление, развитие и совершенствование новых технологий, что, в свою очередь, требует подъёма интеллектуализации производственных процессов. В соответствии статистическим данным, структура спроса специалистов значительно меняется каждые 15-20 лет, а продолжительность их активной деятельности немаловажно зависит от необходимости стабильного повышения квалификации и поддержания на лучшем уровне показателей физической подготовленности, функционального состояния, морально-волевых и нравственных качеств. Это подтверждает о важности организации образовательного процесса, обеспечивающего выявление и раскрытие потенциальных возможностей индивида как условия усвоения образовательных ценностей и применения собственного опыта студента в сфере физической культуры и спорта.

Целью предоставленной работы формулируется теоретическое и методическое обеспечение значимости использования студентами вузов самостоятельных форм занятий физическими упражнениями для дальнейшей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Раскрытие результативных форм самостоятельного применения средств физической культуры студентами и педагогического руководства предоставленным процессом.
2. Экспериментальная проверка эффективности использования самостоятельных форм занятий физическими упражнениями.

Особенности социально-экономической демографической ситуации в нынешней России активизируют внимание специалистов на изучение вопросов дальнейшего развития физической культуры и спорта. Медико-биологические аспекты физической культуры обладают большим значением для ее дальнейшего функционирования, так как знания о человеке лежат в основе

науки о физической культуре составляют фундамент содержания профессиональной подготовки кадров отображают естественные потребности общества в целенаправленной двигательной деятельности.

Нами был проведен педагогический эксперимент с участием 10 студентов 3-х курсов РГППУ Института ГСЭО (возраст 19-21 лет). Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью выявления исходных показателей физической подготовленности студентов с применением контрольных упражнений: сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.(кол/раз); прыжка в длину с места (см); наклона вперед (тест на гибкость).

Результаты тестирования представлены в таблице. В данном эксперименте приняли участие 5 мальчиков и 5 девочек, судя по результатам тестирования можно сделать вывод что, в основном все показатели на среднем уровне либо чуть выше или чуть ниже среднего уровня физического развития. Говорит о том что, чтобы повысить физическую подготовленность нужно найти новый подход либо изменить методы физического воспитания.

Таблица

№ п/п	Сгибание туловища в положении лежа	Прыжок в длину с места	Наклон вперед
1. м	68	174	19
2. м	71	179	22
3. м	58	157	14
4. м	56	159	13
5. м	51	149	8
6. д	42	110	14
7. д	45	104	13
8. д	37	112	11
9. д	29	82	5
10. д	40	108	16

Анализ специальной литературы, изучение передового педагогического опыта, материалы личных исследований свидетельствуют о потребности общества в принципиально новом подходе к организации и содержанию образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе, способном поставить учебно-воспитательный процесс на один уровень с медициной путем

реализации его здоровье формирующей функции, обеспечивающей профилактику отклонений в состоянии здоровья, определенных недостатком двигательной активности и отсутствием навыков усвоения и реализации методики закаливания организма.

Современная система подготовки специалистов обращена на снабжение их готовности к профессиональной деятельности, не предусматривает возможности организации, проведения каждодневных занятий физическими упражнениями и заранее определяет неэффективность учебного процесса по физическому воспитанию.

Идея укрепления и сохранения здоровья студентов может быть реализована, на наш взгляд, путем выработки навыков самостоятельного применения средств физической культуры и спорта, приобщения к их ценностям. Тем не менее, введение самостоятельного выполнения физических упражнений в процессе жизнедеятельности индивида сопряжено со значительными трудностями, детерминированными инертностью мышления, объединенного с непониманием и недооценкой средств физической культуры и спорта как мощного фактора оздоровления.

Это определяет потребность направленной работы по активной пропаганде оптимальной мышечной нагрузки с применением наглядных, убедительных примеров рациональной организации образа жизни, предусматривающего ежедневное выполнение системы двигательных заданий, как эффективного способа восстановления после напряженного интеллектуального труда, характерного для студентов вузов.

Цель, задачи и содержание педагогического руководства определяются в потребности целеустремленной систематической работы по консультированию занимающихся в вопросах выбора системы физических упражнений или вида спорта; подготовительной работы к самостоятельному применению мышечной нагрузки; усвоения методов и приемов самоконтроля за функциональным состоянием; дозировки физических упражнений, управления психоэмоциональным состоянием; и т.д.

Оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих гимнастических и игровых упражнений (элементы волейбола, баскетбола, футбола, городков и др.); серии силовых прыжковых и прочих двигательных действий составляют стержневое содержание самостоятельных занятий, обеспечивающих потребный объем двигательной активности для нормального функционирования организма и поддержания здоровья.

Учебные занятия по физическому воспитанию в вузе призваны, на наш взгляд, реализовывать диагностику уровня здоровья студентов; разъяснять значимость средств физической культуры и спорта для физического и духовно-нравственного развития; формировать навыки самостоятельного выполнения физических упражнений и самоконтроля функционального состояния. Выбор студентами видов двигательных действий и способов их использования определен интересами, запросами, потребностями индивида и проводится с консультативной помощью и рекомендациями преподавателя и врача.

Экспериментальная проверка данного подхода к организации физического воспитания студентов вузов показала свою эффективность. После окончания педагогического эксперимента низший уровень физической подготовленности был выявлен у 10% студентов; средний у 50%; выше среднего у 20%; высокий у 20% (занимающиеся в различных спортивных секциях).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали перспективность предоставленного подхода к организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Его использование обеспечивает систематичность и непрерывность выполнения мышечной нагрузки по интересам; предусматривает возможность выбора времени для занятий; регулярную методическую помощь; ясно поставленные этапы педагогического и медицинского контроля за функциональным и психоэмоциональным состоянием. Самостоятельная организация занятий физическими упражнениями обеспечивает индивидуальный подход к выбору и методике

выполнения мышечной нагрузки, оценке уровня физической подготовленности и функционального состояния.

#### *Список литературы*

1. Бальсевич В.К. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. 2011. № 1. С. 50-56.
2. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. елов, Ф.Ф. Михайлович. М. 2013. С. 14-46.
3. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2005. № 10. С.2-5.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. 2013. 240 с.
5. Скрябин Е.Г. Особенности физического воспитания студентов, обучающихся в вузах, расположенных в северном регионе // Теория и практика физической культуры. 2008. № 6. С. 35-39.
6. Теплых, Л.В. Самообразовательная деятельность студентов: взгляд сегодня // Педагогические науки. 2005. № 4 (14). С. 125-126.
7. Пушкарева, И.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в системе современного высшего образования // Теория и практика физической культуры. 2010. №3. С.55-57.

**Шуплецова Н.С., Мишнева С.Д., Симонова И.М.**

Уральский государственный университет путей сообщения  
г. Екатеринбург

### **Проблемы самовоспитания студенческой молодежи**

Самовоспитание относится к самым древним, но очень актуальным проблемам спортивной педагогики, которая включает в себя такие науки как философия, психология, различные виды искусств и разнообразные системы физического воспитания. Такому понятию как самовоспитание личности ранее уделялось недостаточно внимания. Методика воспитания древнейших школ оказалась забытой. Также и в бывшем Советском Союзе отрицали эти древние учения, особенно, если они были связаны с религией, философией и психологическими взглядами. Воспитание и самовоспитание строились на дисциплинированности, коллективизме, в соответствие с идеологией государства.