

**ОБ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РОССИЙСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

**ABOUT THE ORGANIZATION OF INDEPENDENT CLASSES OF
PHYSICAL TRAINING IN RUSSIAN STATE VOCATIONAL
PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

Аннотация. В статье с использованием данных проведенных исследований рассматривается проблема повышения двигательной активности студентов высших учебных заведений путем организации самостоятельных занятий физической культурой.

Abstract. The article considers the problem of increase of motive activity of students of higher educational institutions by the organization of independent classes of physical training, using the data of the conducted research.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая культура, студенты, двигательная активность, университет.

Keywords: independent study, physical training, students, physical activity, university.

Как показывает анализ реализуемого Правительством Российской Федерации национального проекта «Здоровье», а также Национальной доктрины образования Российской Федерации на период до 2025 года и Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», сохранение и укрепление здоровья студентов и формирование у них навыков ведения здорового образа жизни в настоящее время имеет приоритетное значение.

Если у студента возникнет осознание необходимости поддерживать и укреплять собственное здоровье, то у молодого человека появится также и желание увеличивать свою двигательную активность во внеучебное время. К сожалению, далеко не все университеты могут предложить обучающимся необходимые условия для активных занятий физической культурой и спортом не только в учебное время, но и после учебы, а также во время сессии и каникул.

Изучение научной литературы приводит к выводу о том, что физкультурно-оздоровительная работа в высших учебных заведениях не отличается явно выраженной спецификой и профессионально-прикладной направленностью. При этом содержание учебных занятий по физическому воспитанию не позволяет решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, сформулированных в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования.

Сам же студент зачастую сталкивается с проблемой, состоящей в совмещении успешной учебы и необходимости оптимизации своей двигательной активности в период обучения.

Проведенное нами анкетирование студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета показало (далее, если не указано иное, будут использоваться данные этого исследования): 35% респондентов полагают, что ведут активный образ жизни, а 80% опрошенных заявили, что в той или иной степени занимаются физической культурой.

Однако есть основания считать, что такая оценка студентами своего отношения к собственной двигательной активности не может быть признана достаточно объективной. Например, данные, полученные в ходе другого исследования, показали, что двигательная активность у студентов первого и второго курса того же университета составила лишь 54% от необходимой.

По нашему мнению, исследование того, как относятся к здоровому образу жизни в целом и к физической активности в частности студенты педагогических высших учебных заведений, коим является и Российский государственный профессионально-педагогический университет (далее также - РГППУ), представляет особый интерес, так как эти студенты являются будущими педагогами, которые в дальнейшем будут формировать сознание подрастающих поколений.

Причина снижения двигательной активности у молодого человека, обучающегося в университете, вполне очевидна: у студента просто остается гораздо меньше свободного времени. Вместе с тем, занятия физическими упражнениями способны значительно снизить те психологические нагрузки, которые неизбежно испытывает любой студент во время обучения, путем изменения вида деятельности, что помогает отвлечься, «сбросить» нервное напряжение и в итоге с новыми силами вернуться к той деятельности, которая является в конкретный период времени для человека «основной» (в рассматриваемом случае – к обучению в университете, подготовке к экзаменам или зачетам и т.д.).

Очевидно, что восполнить дефицит движения только посредством проведения учебных занятий по физической культуре в большинстве случаев вряд ли возможно, в связи с чем одним из выходов из сложившейся ситуации является надлежащая организация в университете соответствующих самостоятельных занятий студентов.

К сожалению, эффективность «аудиторных» занятий физической культурой в рамках учебного процесса часто недостаточно высока в силу разных причин (как объективных, так и субъективных). Эти занятия в среднем посещает 62% студентов, причем 68% опрошенных выступают за уменьшение количества часов, отводимых на указанные занятия.

Самостоятельно повышать свою физическую активность студенты также не всегда готовы. Например, утреннюю зарядку на регулярной основе делают 19% респондентов, от случая к случаю – 55%, остальные полно-

стью пренебрегают ею. При этом наибольшую популярность в свободное от учебы время у студентов имеют занятия атлетической гимнастикой (24% опрошенных), фитнес (15%) и бег (10%).

С учетом данных результатов исследования и особого увлечения студентов атлетической гимнастикой в РГППУ пошли на эксперимент, направленный на повышение интереса к посещению учебных занятий по физической культуре.

Очевидно, что наибольшее количество пропусков занятий по физической культуре приходится на субботу. С учетом этого студентам дали выбор: посещать «традиционные» занятия либо самостоятельно заниматься в тренажерном зале РГППУ. Эксперимент еще не окончен, но общее количество студентов, посещающих субботние занятия под руководством преподавателя и самостоятельно занимающихся в тренажерном зале, заметно выросло.

Несмотря на определенные локальные успехи в организации самостоятельных занятий физической культурой, на сегодняшний день не устранено противоречие между общественно-государственной потребностью в формировании положительного отношения студентов к ведению здорового образа жизни и недооценкой потенциала самостоятельных занятий студентов.

Одно из направлений, позволяющих устранить это противоречие, - формирование у студентов осознанной потребности в самостоятельном использовании средств физической культуры и спорта для саморазвития и самосовершенствования, а также организация специальных условий, способствующих ее реализации.

Полагаем, что способность студента самостоятельно выполнять физические упражнения (в том числе в период сессии) в определенной мере может рассматриваться в качестве показателя готовности молодого специалиста решать сложные задачи в своей будущей профессиональной деятельности [1, с. 69-73].

Обозначенные выше проблемы не решить простым увеличением часов, предусмотренных учебным планом для самостоятельной работы в рамках предмета «Физическая культура» (увеличением количественного показателя). Результат может быть достигнут посредством качественного изменения подхода к самостоятельной работе студентов, разработки системы действий при ее организации и планировании.

РГППУ стремится создавать разнообразную оздоровительно-воспитательную практику, позволяющую студентам реализовывать потребность в ведении здорового образа жизни, дающую необходимые навыки, воспитывающую рациональное отношение к здоровью. Деятельность РГППУ направлена на массовую популяризацию здорового образа жизни студентов (в том числе и во внеучебное время).

Целью физического воспитания и образования в РГППУ является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов

сознательного отношения к физической культуре как к одному из факторов, позволяющих укрепить здоровье.

Очевидно, что удовлетворение спортивно-оздоровительных интересов студентов является важнейшим способом укрепления здоровья, способствующим их самостоятельным занятиям (двигательной активности), что в целом приведет к ведению ими здорового образа жизни.

Преподаватели кафедры физического воспитания РГППУ занимаются поиском новых форм проведения внеучебных занятий, а также стремятся достичь максимального эффекта от использования «традиционных» способов увеличения объема физической активности обучающихся. Деятельность кафедры направлена на создание оздоровительно-воспитательной среды, которая способна в необходимой степени удовлетворить потребности студентов в физическом самосовершенствовании.

В РГППУ в течение всего года проводятся соревнования как по основным видам спорта, так и по новым, необычным. Так, 25 октября 2017 года был открыт второй сезон соревнований «Преподаватели VS Студенты» в рамках проекта «Вызов поколений». «Открывающим» видом спорта стал волейбол, а финальным и «завершающим» видом спорта в сезоне стал бампербол (футбол в шарах).

Помимо внутривузовских соревнований, студенты и преподаватели активно участвуют во внешних спортивных и оздоровительных мероприятиях: «Кросс Нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей», «Майская прогулка», «Майская велопрогулка», конькобежных и лыжных соревнованиях, легкоатлетических и спортивно-развлекательных эстафетах, городских марафонах и забегах, летнем полиатлоне и т.д. [3].

Необходимо отметить, что участие в спортивных соревнованиях и иных формах физической активности во внеучебное время способствует не только укреплению здоровья, но и развитию личностных качеств студента, необходимых для эффективной будущей профессиональной деятельности. РГППУ заботится о здоровье своих сотрудников и учащихся, в связи с чем здоровый образ жизни является необходимым и важным составляющим компонентом в образовательном пространстве РГППУ, включая внеучебное время.

Список литературы

1. *Веденина О.А.* Исследование интереса студентов к физической культуре во время сессии Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: Материалы Международной научно-практической конференции/ Тюмень: ТИУ, 2017. С. 69-73.

2. РСУ – ВУЗ здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rgsu.net/for-students/student/zoj/> (дата обращения 29.10.2017).

3. *Спортивная жизнь РГППУ.* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/sport_rsvpu (дата обращения 29.10.2017).

4. *Шинкаренко О.В.* Организация физкультурно-образовательной среды для формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом у студентов: автореф. дис. канд. пед. наук / О.В. Шинкаренко. Набережные Челны, 2009. – 26 с.