

5. Романцев Г.М. К вопросу о сущности ремесленной деятельности и ремесленного образования в современном обществе / Г.М. Романцев, Б. Тидеманн, А.В. Ефанов, Е.Ю. Бычкова // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2015. № 4 (33). С. 328–332.

6. Davydova N.N., Dorozhkin E.M., Fedorov V.A. & Konovalova, M.E. (2016). Research and Educational Network: Development Management. IEJME-Mathematics Education, 11(7), 2651–2665.

7. Romantsev G.M., Efanov A.V., Moiseev A.V., Bychkova E.Y., Karpova N.P. & Tidemann B. (2016). Craft training in Russia: theory and practice of development. International Journal of Environmental and Science Education, 11(14), 7154–7165.

УДК 378.17:378.037.1

О.А. Веденина

O.A.Vedenina

*ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*

*Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg*

*vo\_74@mail.ru*

## О ФОРМИРОВАНИИ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

### FORMING A NEED FOR SELF-ORGANIZED PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS

**Аннотация.** В статье анализируется потенциал самостоятельных занятий физической культурой как способа увеличения двигательной активности студентов университета, а также рассматриваются методы формирования потребности и мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой.

**Abstract.** The article analyses a potential of self-organized physical activity as a way to increase the level of physical activity of university students and also looks at the methods of forming a necessity and motivation for self-organized physical activity.

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия, физическая культура, мотив, суггестивная педагогика.

**Keywords:** self-organized activity, physical exercise, motivation, suggestive pedagogics.

Не будет большим преувеличением сказать, что сложившаяся система физического воспитания в вузах находится в глубоком кризисе. Многие студенты под различными предложениями стараются избежать посещения занятий по физической культуре, отдавая предпочтение иным видам деятельности.

Это не может не вызывать тревогу, так как именно физические упражнения, выполняемые правильно, в нужном объеме и с необходимой периодичностью являются залогом сохранения здоровья учащейся молодежи. При этом из анализа федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования следует вывод о том, что в настоящее время

деятельность университетов должна быть направлена, в том числе на удовлетворение общественно-государственной потребности в формировании положительного отношения студентов к ведению здорового образа жизни.

В определенной мере на решение этой задачи ориентированы «традиционные» формы организации занятий по физической культуре, применяемые в университетах (лекции, практические занятия, массовые спортивно-оздоровительные мероприятия и т.д.). Вместе с тем, в современных условиях потенциал этих форм уже во многом исчерпан, и переломить негативное отношение определенной части студентов к необходимости выполнять физические упражнения с их помощью весьма затруднительно. Простое увеличение часов, выделяемых на занятия физической культурой в рамках учебного процесса, необходимого результата не принесет, поскольку в первую очередь речь должна идти о смене психологических установок, о формировании у студентов осознанной потребности в использовании средств физической культуры и спорта для саморазвития и самосовершенствования.

Полагаем, что для решения обозначенной проблемы необходимо использовать потенциал, имеющийся в организации самостоятельных занятий студентов физической культурой.

Ценность данного способа повышения физической активности состоит в том, что студент выполняет физические упражнения не по принуждению (как в случае проведения занятий в рамках учебного процесса), а по собственному убеждению в необходимости в данном виде двигательной активности.

Следует также отметить, что самостоятельные занятия физической культурой способствуют привитию навыков ведения здорового образа жизни в период и после обучения в университете, когда уже не будет занятий физической культурой, предусмотренных учебным планом.

В то же время умение организовывать свои самостоятельные занятия физической культурой служит и другой цели: получая подобный опыт, студент таким образом в определенной мере готовит себя к будущей профессиональной деятельности независимо от того, будет ли эта деятельность напрямую связана с выполнением физических упражнений.

При этом в данном случае самостоятельность как таковая (вне прямой связи с занятиями физическими упражнениями) имеет своим результатом умение студента адаптироваться к сложившейся ситуации. Полагаем, что способность студента именно к организации самостоятельных занятий является фактором, способствующим развитию самостоятельности в целом.

Самостоятельные занятия физической культурой, являющиеся проявлением самостоятельности в целом, находятся на стыке формирования привычки к ведению здорового образа жизни и выработки навыка самостоятельного поведения в практической ситуации [3, с. 37].

Когда речь идет о самостоятельных занятиях физической культурой, нельзя не остановиться на потребностно-мотивационной сфере. Вряд ли

стоит ожидать, что у большинства студентов мотив самостоятельно заниматься физическими упражнениями возникнет сам собой. И в этом случае большое значение имеют как раз «традиционные» формы организации занятий по физической культуре, о которых говорилось выше. Именно в ходе таких занятий преподаватель имеет наиболее реальную возможность оказать влияние на возникновение у студентов желания самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

После того, как мотив (или мотивы) самостоятельно заниматься физическими упражнениями сформированы (в идеале – если появилась осознанная необходимость заниматься физическими упражнениями), то у студента должна определиться цель таких занятий: сохранение и укрепление здоровья, активный отдых, поддержание физической и умственной работоспособности, достижение результатов в спорте и т.п.

В свою очередь, цель определяет формы самостоятельных занятий физической культурой, выбор которых зависит от многих факторов, в том числе от пола, возраста, особенностей физического развития, уровня подготовки, материальных возможностей студента.

Если говорить о формировании у студента мотива самостоятельно заниматься физическими упражнениями, то стоит упомянуть о возможностях такого направления, как суггестология.

Суггестология (от suggest – намекать, наводить на мысль) представляет собой науку о внушении. В соединении с педагогикой суггестология образует суггестопедию – относительно новый раздел педагогики, разрабатывающий в основном приемы ускоренного обучения, однако рекомендации, разработанные в рамках данного метода, применимы и в других случаях, в том числе и при формировании мотивов к самостоятельным занятиям физической культурой.

В отличие от других, суггестивные методы достигают цели в обход логики, во многом напоминают игру и потому не требуют от ученика значительных волевых усилий. В основе этого метода лежит не прямое убеждение человека в том, что ему необходимо чем-то заниматься, а во внушении, в наведении на мысль о необходимости такого занятия, чтобы человек воспринимал это на бессознательном уровне и начинал заниматься исходя из своих внутренних побуждений. Таким образом, речь идет о самовнушении [1].

Главным основанием для практики самовнушения должно служить представление о сознательном характере этой деятельности. Положительных результатов добивались только те учащиеся, которые осознанно стремились к саморегулированию своего поведения. Именно поэтому подготовка к самовнушению должна начинаться с разъяснения назначения данного вида работы над собой. Необходимо убедить человека в пользе самовнушения, пробудить в нем интерес и желание практически ознакомиться с приемами самовнушения.

Внушение связано преимущественно с формированием определенных установок, отношений, мнений и чувств. Внушение обуславливает внутренние побудительные силы, реализуемые в деятельности. В.М. Бехтерев считал, что, пользуясь методом убеждения, мы оперируем силой своей логики, непреложными доказательствами. Внушение непосредственно прививает чувствования, ощущения, установки, не требуя никаких доказательств и аргументов. В процессе внушения, как пишет В.М. Бехтерев, воздействие проникает не с парадного входа, а как бы с заднего крыльца, минуя сторожа – критику [2, с. 92].

Конечно, использование методов, применяемых в суггестологии, требует от преподавателя физической культуры серьезных познаний не только в педагогике, но и в психологии, однако применение таких методов способно вывести организацию самостоятельных занятий физической культуры на качественно новый уровень.

#### Список литературы

1. В чем суть суггестивной педагогики? (электронный ресурс) <http://prof-teacher.ru/pedagogicheskaya-psixologiya/v-chem-sut-suggestivnoj-pedagogiki/> (дата обращения 23.12.2017).

2. *Учитель*. Книга о профессоре Израиле Ефремовиче Шварце /сост. Н.Г. Липкина, Л.А. Косолапова, Б.М. Чарный, А.И. Санникова. Перм. гос. пед. ун-т. - Пермь: Книжный мир, 2009. – 520 с.

3. *Чупина В.А.*, Веденина О.А. Самостоятельные занятия физической культурой во время сессии как критерий готовности студента к самостоятельной деятельности // Инновационные проекты и программы в образовании. 2017. № 3. С. 35–39.

**УДК 377.015.324:377.035.3 О.В.Веснина, Е.Ф.Моисеевкова, Е.Ю. Вшивкова**  
**O.V.Vesnina, E.F. Moiseenkova, E.U.Vshivkova**  
**ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург**  
**Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg**  
**vesna-home@yandex.ru**

## ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

## PROBLEMS OF PROFESSIONAL TRAINING IN EARLY ADOLESCENCE

**Аннотация.** В статье анализируются особенности психологического развития в юношеском возрасте. Рассматриваются этапы профессиональной адаптации в юношеском возрасте. Анализируются основные проблемы профессиональной адаптации на этапе профессиональной подготовки и обучения на примере реализации программ подготовки специалистов среднего звена.