

О.А.Веденина

O.A.Vedenina

ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

vo_74@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по определению уровня готовности студентов к самостоятельным занятиям физической культурой во внеучебное время.

Abstract. The article presents the results of the study to determine the level of students' readiness for independent physical training in extracurricular activities.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, самостоятельные занятия, внеучебное время.

Keywords: students, physical education, independent study, extracurricular time.

Изменения, которые происходят в общественной жизни России все последние годы, послужили толчком к реформированию системы высшего образования. Коснулись эти изменения и такой неотъемлемой составляющей учебного процесса, как физическая культура. Стало очевидно, что занятия только в рамках формализованного учебного плана не способны восполнить тот нынешний недостаток движения у студентов, который во многом связан с развитием современных технологий. Стало очевидно, что занятия только в рамках формализованного учебного плана не способны восполнить тот современный дефицит физической активности студентов, который во многом связан с развитием современных технологий. Большинство студентов не представляют свою жизнь без различного рода электронных устройств, бесконтрольное использование которых ведет не только к дефициту непосредственного человеческого общения, но и к сокращению двигательной активности [1, с. 180]. В таких условиях значительно возрастает важность участия университетов в формировании у студентов готовности к самостоятельным занятиям физической культурой.

Ученые справедливо отмечают, что в студенческой среде инициатива к дополнительной физкультурной деятельности, зачастую воплощается в рамках

самостоятельных занятий [2, с. 493]. При этом самостоятельные занятия физической культурой имеют ряд преимуществ, таких как:

- возможность выбора удобного времени и места для занятий;
- индивидуализация тренировок в соответствии с потребностями и целями каждого человека;
- развитие самодисциплины и ответственности;
- укрепление мотивации и интереса к физической активности.

На базе Российского государственного профессионально-педагогического университета было проведено исследование, целью которого явилось получение информации, необходимой для разработки методов и подходов к формированию у студентов готовности к самостоятельным занятиям физической культурой во внеучебное время. При проведении указанного исследования мы исходили из того, что самостоятельные занятия физической культурой играют важную роль в поддержании и укреплении физического и психологического здоровья студентов, а также способствуют ведению последними активного образа жизни.

В рамках исследования с учетом теоретических основ формирования готовности к самостоятельным занятиям физической культурой предполагались изучение практических аспектов развития указанной готовности у студентов, анализ результатов исследований, связанных с формированием готовности к данным занятиям в целях будущего предложения рекомендаций и практических решений для эффективного формирования готовности к самостоятельным занятиям физической культурой.

При проведении исследования особое внимание уделялось изучению мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, а также учету предыдущего опыта занятиями физической культурой и спортом.

В ходе исследования нами был проведен опрос с помощью специально подготовленной анкеты для определения уровня формирования готовности к самостоятельным занятиям физической культурой, а также приоритетов студентов, связанных с участием в подобных занятиях.

В анкету вошли следующие вопросы и предлагаемые варианты ответов к ним:

1. Какую роль играет физическая активность в Вашей жизни?

- а) я регулярно занимаюсь физической культурой, и она является важной частью моей повседневной жизни;
- б) я стараюсь иногда заниматься физической культурой, но это не является для меня приоритетом;
- в) у меня совсем нет времени или интереса к физической активности.

2. Какие виды физической активности Вам наиболее интересны?

- а) групповые занятия или классы (например, йога, фитнес, бокс, танцы);
- б) индивидуальные тренировки в спортзале или на открытом воздухе (например, подтягивания, пробежки, силовые тренировки);
- в) активные виды отдыха (например, плавание, велосипедная езда, пешие прогулки).

3. К какому физическому состоянию и форме Вы хотели бы быть ближе всего?

- а) хорошая физическая форма, выносливость и сильные мышцы;
- б) здоровье и энергичное настроение;
- в) гибкость, растяжка и улучшение осанки.

4. Какое время суток Вы предпочитаете для занятий физической культурой?

- а) утро, поскольку это отличный способ начать день и подготовиться к активной работе;
- б) дневное время - мне комфортнее заниматься днем, когда есть больше энергии;
- в) вечер - после рабочего дня я чувствую необходимость расслабиться и стимулировать организм перед сном.

5. Какую роль играет правильное питание в Вашей жизни?

- а) я стараюсь соблюдать режим питания, употреблять полезные продукты и контролировать калорийность пищи;
- б) я стараюсь употреблять полезную пищу, но не всегда соблюдаю режим питания;
- в) у меня нет привычки следить за своим питанием, и я ем все, что хочу.

6. Какие факторы могут препятствовать Вам в самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) отсутствие времени из-за работы или учебы;
- б) отсутствие мотивации или интереса;
- в) отсутствие необходимых условий (например, спортивного оборудования или помещения).

7. Какую поддержку Вы бы хотели получить, чтобы быть готовым к самостоятельным занятиям физической культурой?

- а) рекомендации и советы по составлению индивидуальной тренировочной программы;
- б) доступ к информации о видеоуроках или онлайн-платформах для тренировок;

в) возможность поучаствовать в групповых тренировках или занятиях с тренером.

Полученные ответы по каждому вопросу оценивались следующим образом:

1. а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов;
2. а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов;
3. а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов;
4. а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов;
5. а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов;
6. а - 0 баллов, б - 1 балл, в - 2 балла;
7. а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов.

Результаты оценки:

10-14 баллов: готовность к самостоятельным занятиям физической культурой во внеучебное время высокая, респондент ведет здоровый образ жизни и обладает достаточной мотивацией и знаниями для самостоятельных тренировок.

6-9 баллов: готовность к самостоятельным занятиям физической культурой во внеучебное время средняя, респонденту необходимо дополнительное внимание для того, чтобы усилить мотивацию, составить план действий и надлежащим образом организовать свои занятия.

0-5 баллов: готовность к самостоятельным занятиям физической культурой во внеучебное время низкая, респонденту следует уделять больше внимания своему физическому здоровью и развитию, искать соответствующую мотивацию и источники информации, планировать свое время для тренировок.

К сожалению, никто из опрошенных не продемонстрировал высокую готовность к самостоятельным занятиям физической культурой во внеучебное время, однако и тех, у кого данная готовность низкая, было лишь около 12 %.

По нашему мнению, результаты исследования подтверждают важность формирования готовности к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой у студентов, поскольку эти занятия способствуют развитию необходимых физических качеств, укреплению здоровья, повышению активности и энергии у студентов, и приводят к таким результатам, как улучшение физической формы и укрепление мышц, повышение уровня энергии и работоспособности, снижение риска развития хронических заболеваний, улучшение настроения и психического благополучия.

При этом очевидно, что некоторые студенты испытывают трудности в самостоятельной организации и планировании занятий, и эти трудности во многом

связаны с отсутствием соответствующей мотивации, а ее формирование зависит и от усилий со стороны университета.

Полагаем, для того, чтобы сформировать, пробудить желание у учащихся заниматься физической культурой не только во время официальных занятий в университете, высшему учебному заведению следует:

1. Проводить мотивационную работу среди студентов в целях демонстрации им пользы и важности самостоятельных занятий физической культурой.

2. Организовывать специальные тренировки и мероприятия, направленные на развитие навыков самостоятельных занятий физической культурой и планирования тренировок.

3. Предоставлять студентам как можно более свободный доступ к спортивным объектам университета и оборудованию для самостоятельных занятий во внеучебное время.

4. Создавать самостоятельно или при отсутствии такой возможности хотя бы рекомендовать электронные платформы и приложения, которые помогут студентам организовать и отслеживать свои тренировки.

Список литературы

1. *Веденина О.А.* Сохранение и укрепление здоровья студентов путем организации самостоятельных занятий физической культурой / О.А. Веденина. // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании. Материалы 28-й Международной научно-практической конференции. Екатеринбург, 2023. С. 179-182. Текст: непосредственный.
2. *Румба О.Г.* Об особенностях дополнительных физкультурных занятий студентов в республике Саха (Якутия) / О. Г. Румба, Е. С. Борисов, Д. К. Гармаева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 491-496. С. 491-497. Текст: непосредственный.