

УДК 796.332.015.12

Козенко Елена Юрьевна, Гордеев Николай Николаевич,  
Кудря Александр Дмитриевич

## ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*В статье рассматривается формирование у студентов вузов мотивации к самостоятельным занятиям по физической культуре, которая не только содействует лучшему усвоению программы и, следовательно, повышению уровня физического развития, улучшению состояния здоровья студентов, но также оказывает положительное влияние на сознание обучающихся, обеспечивая более серьезное отношение к предмету.*

**Ключевые слова:** самостоятельная работа, физическое воспитание, физическая культура, формы самостоятельных занятий, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные тренировочные занятия, планирование самостоятельной работы, спортивное мастерство.

**Elena Kozenko, Nikolai Gordeev, Alexander Kudrya**  
**THE FORMATION OF UNIVERSITY STUDENTS MOTIVATION  
TO INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING**

*The article discusses the formation of University student's motivation for self-employment on physical culture, which not only promotes the best mastering of the program and, therefore, improve physical development, and improve the health of students, but also has a positive impact on the minds of students, providing a more serious approach to the subject.*

**Key words:** independent work, physical education, physical culture, forms of self-study, morning hygienic gymnastics, independent training sessions, planning of independent work, sportsmanship.

Сохранение здоровья подрастающего поколения относится к числу наиболее оптимальных проблем. Как известно, организм человека развивался и формировался в процессе постоянной двигательной деятельности. Повышение требования общества к личности и её собственные требования к себе эффективно могут реализоваться только при самовоспитании с опорой на активную самостоятельную работу.

В высшем учебном заведении различными формами физического воспитания охвачены не все студенты. Недостаточная двигательная активность студентов приводит к тому, что многие из них имеют слабую физическую подготовленность, что не может не сказаться на их трудовой деятельности в будущем. В этих случаях почти повсеместно возникает необходимость в изыскании дополнительных резервов увеличения их двигательного режима как для ликвидации отставания в выполнении физических упражнений, так и для совершенствования их с целью достижения высоких спортивных результатов. Таким резервом являются самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями, организуемые во внеучебное время. Они могут проходить как по личной инициативе, так и по совету преподавателя физической культуры или тренера [1, 2, 3].

Самостоятельная работа в процессе обучения имеет твердо установившееся значение как средство обеспечения глубины и прочности знания. Она особенно важна для закрепления навыков, связанных с практическим применением получаемых знаний. В высшей школе самостоятельная работа студентов – одна из существенных особенностей учебного процесса. Привитие соответствующих навыков входит в обязанности профессорско-преподавательского состава вуза.

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

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 комплексе 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.

Специальная разминка – одна из распространенных форм самостоятельных занятий физкультурников и спортсменов. 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.

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. 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 [3, 4].

Одной из важных особенностей самовоспитания в процессе самостоятельных занятий физической культурой является саморегуляция эмоциональных состояний, их волевых и двигательных проявлений. Все эти качества, выработанные в процессе самостоятельных занятий, в дальнейшем становятся постоянными чертами характера и проявляются в трудовой и общественной деятельности.

Вопрос улучшения физического воспитания и спортивного мастерства нельзя решать без учета особенностей высшей школы, а также специфических особенностей методики занятий по физической культуре. Перерывы в учебных занятиях, связанные со структурой учебного года (экзаменационные сессии, производственная практика, каникулы), нарушают принципы регулярности этих занятий, затрудняют проведение круглогодичной тренировки. Только умение самостоятельно работать в значительной степени может сгладить эти противоречия.

Индивидуальные задания предлагаются студентам при недостаточном развитии отдельных физических качеств, наличии нехарактерных для группы ошибок в технике выполнения упражнений, для овладения достаточными материалами.

Особое значение при организации самостоятельной работы приобретает постановка задач. Задачи должны носить конкретный характер; могут быть связаны либо с техникой выполнения движения и его закрепления, либо с достижением определенных результатов.

При постановке задач особое внимание следует уделять их доступности. Необходимо убедиться, правильно ли понята задача, иначе самостоятельная работа может привести к закреплению ошибок.

Задания должны быть связаны с подготовкой к сдаче ближайших контрольных и зачетных нормативов.

При определении содержания заданий необходимо учитывать, имеются ли у студентов условия для их выполнения. В общежитии, в домашней обстановке возможна работа с литературой и выполнение простейших упражнений. Таких упражнений можно подобрать большое количество для решения самых различных задач (некоторые подготовительные и специальные упражнения, комплексы упражнений для развития силы, гибкости, быстроты).

Организацию самостоятельной работы следует начинать с разъяснения студентам ее значения для успешного владения материалом курса физического воспитания. С некоторыми основными требованиями методики занятий следует знакомить уже во вводных лекциях.

Особое внимание следует уделять первому заданию. Оно должно быть общим для всех студентов: изучение литературы и овладение упражнениями, связанными с необычной координацией движения (например, последовательное, поочередное поднимание и опускание рук на пояс, к плечам и обратно в сочетании с подскоками – ноги врозь, ноги вместе). Овладение упражнением обязательно должно быть проверено [5, 6].

По мере роста уровня подготовленности студентов содержание заданий следует постепенно усложнять, переходя от простых движений к комплексным, которые можно разучить на уроках, а затем к самостоятельному выполнению комплексов по отпечатанному тексту [9].

Конечно, лучше всего выдавать отпечатанный текст задания. Он должен содержать номер группы, номер задания, описание упражнений, условия выполнения и цель, которой надо добиться, а также срок выполнения.

Работу над заданием следует проводить небольшими группами по 2–4 человека, что имеет ряд преимуществ (взаимный контроль, страховка, помощь). Индивидуальные задания даются после урока.

Планирование самостоятельной работы студентов должно предусматривать регулярность и систематичность. В план работы кафедры необходимо включить и отчеты преподавателей о ходе самостоятельных занятий.

Содержание заданий, сроки их сообщения и сдачи, так же как и сроки выполнения контрольных и зачетных нормативов, определяются учебными планами-графиками. Задания, направленные на закрепление техники упражнений, рекомендуется выполнять к следующему занятию, задания на развитие физических качеств следует задавать на 4–6 недель.

Организация самостоятельных занятий студентов требует повседневного контроля и учета результатов. Их отсутствие снижает эффект самостоятельной работы, особенно у слабо подготовленных студентов.

Текущий контроль: наблюдение за посещением студентами залов, тренажеров, спортивных сооружений, беседы и консультации по проделанной работе.

Основная форма учета результатов – сдача заданий в заранее установленные сроки. Например, в задание включено упражнение: научиться приседать, касаясь пола руками, с последующим выпрямлением не менее 10 раз за 10 секунд. В подготовительную часть урока включается выполнение данного упражнения, что и служит проверкой задания. А проверку дифференцированного задания для развития скорости в беге в условиях зала можно организовать следующим образом: выполняется «челночный бег», где фиксируется результат. Для каждого студента устанавливается конкретный норматив, который он должен освоить в самостоятельной работе. В назначенный срок на уроке вновь проводится «челночный бег». Проверку можно проводить в виде соревнований между отдельными подгруппами, это еще более повышает заинтересованность занимающихся [7, 8].

Решающее значение при учете результатов самостоятельной работы имеет объективная оценка выполненных заданий в баллах, сантиметрах, метрах, килограммах и т. д.

Результаты сдачи заданий учитываются во время контрольных недель и при проставлении зачетов за текущий семестр. Отсутствие проверки заданий резко снижает качество самостоятельной работы.

Таким образом, самостоятельная работа не только содействует лучшему усвоению программы и, следовательно, повышению физического развития, улучшению состояния здоровья студентов, но также оказывает положительное влияние на сознание обучающихся, обеспечивая более серьезное отношение к предмету. Самостоятельная работа способствует повышению качества сдачи текущих и зачетных нормативов, обеспечивает регулярность, положительно сказывается на активности студентов, позволяет широко учитывать их индивидуальные особенности. Организация и проведение самостоятельных занятий студентов связаны с определенными мотивациями. Нельзя рассчитывать, что самостоятельная работа может идти самотёком и при этом давать только положительные результаты. Она требует систематического и умелого руководства со стороны преподавателей.

### *Литература*

1. Кудря А. Д. Физическое воспитание студентов вузов России посредством лично ориентированного подхода // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. С. Н. Кашина, А. В. Шульженко. Ставрополь, 2015. С. 64–68.
2. Шульженко А. В., Кудря А. Д., Анисимов Б. С. Формирование физической культуры личности учащейся молодежи // Актуальные проблемы науки: от теории к практике: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Ю. П. Кожаева, О. Ю. Зевеке. М., 2015. С. 205–208.
3. Кудря А. Д., Шульженко А. В., Анисимов Б. С. Научно-теоретическое обоснование и внедрение эффективных педагогических технологий формирования физической культуры личности, здорового образа жизни учащейся молодежи // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2015. № 2(47). С. 215–218.
4. Малашенко М. С. Некоторые аспекты системы формирования мотивационно-ценностной составляющей в структуре физической культуры личности студента / М. С. Малашенко, Б. С. Анисимов, А. Д. Кудря, Е. В. Смоляков // Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России. Ставрополь: Краснодарский университет МВД России (Ставропольский филиал), 2016. С. 259–266.
5. Анисимов Б. С., Кудря А. Д., Гладких Д. Г. Средства восстановления организма и их роль в формировании физической культуры личности // Актуальные проблемы формирования профессиональной компетентности у курсантов и слушателей вузов МВД России: электронный сборник материалов межвузовского «круглого стола» 09.02.2016. Ставрополь, 2016. С. 248–252.
6. Кудря А. Д. Роль и место физической культуры и спорта в сохранении здоровья учащейся молодежи / А. Д. Кудря, Д. Г. Гладких, А. В. Джавахов, Т. И. Прокопенко // Социально-экономические, психолого-педагогические, философские и правовые аспекты развития общества: сборник материалов Всероссийского научно-практического «круглого стола». Ставрополь, 2016. С. 61–63.
7. Джавахов А. В. Физическая культура в студенческой жизни молодежи / А. В. Джавахов, Б. С. Анисимов, Д. Г. Гладких, А. Д. Кудря // Социально-экономические, психолого-педагогические, философские и правовые аспекты развития общества: сборник материалов Всероссийского научно-практического «круглого стола». Ставрополь, 2016. С. 47–49.
8. Малашенко М. С. Формирование теоретических знаний студентов в процессе занятий по физической культуре / М. С. Малашенко, А. Д. Кудря, Е. В. Смоляков, А. В. Джавахов // Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России. Ставрополь: Краснодарский университет МВД РФ Ставропольский филиал, 2016. С. 252–258.
9. Смоляков Е. В. Концепция развития профессионализма у преподавателя физической культуры / Е. В. Смоляков, А. Д. Кудря, А. В. Шульженко, М. С. Малашенко // Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России. Ставрополь: Краснодарский университет МВД РФ Ставропольский филиал, 2016. С. 237–244.