

4. Профессиональное образование является частью целостного процесса формирования человека. В результате исследования с развитием ценностных качеств углубляется и профессиональное самосознание студентов, принятие позиции – в профессии инженера-технолога важно быть не только выдающимся специалистом, владеющим теоретико-методологическими знаниями, но и *личностью* достойной, заинтересованной в результатах труда, личностью со сформированными *ценностями-знаниями, ценностями-качествами и ценностями-отношениями – инженером-интеллигентом.*

Список использованных источников

1. Зейгарник, Б. В. Очерки по психологии аномального развития личности / Б. В. Зейгарник, Б. С. Братусь. – Москва: Моск. гос. ун-т, 1980. – 157 с.
2. Информационно-образовательная среда вуза средство реализации информационно-го подхода в образовании / Г. С. Камерилова [и др.] // Вестн. Минин. ун-та. – 2015. – № 4. – URL: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/108> (дата обращения: 01.02.2024).
3. Мильруд, Р. П. Компетентность в изучении языка / Р. П. Мильруд // Иностр. яз. в шк. – 2004. – № 7. – С. 20–26.
4. Тимашкова, Л. Н. Образовательная среда вуза как пространство самореализации ценностей-знаний, ценностей-качеств и ценностей-отношений будущих педагогов / Л. Н. Тимашкова // Самореализация личности в эпоху цифровизации: глобальные вызовы и возможности: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 29–30 марта 2022 г. / Рос. ун-т дружбы народов; под ред. С. И. Кудинова, С. С. Кудинова. – Москва, 2022. – С. 388–394.
5. Философия как учение о человеке: учеб. пособие для вузов / Ю. В. Петров [и др.]; под ред. Ю. В. Петрова. – Томск: Томс. гос. ун-т, 1995. – 208 с.

(Дата подачи: 26.02.2025 г.)

Н. И. Филимонова

Барановичский государственный университет, Барановичи

N. Filimonova

Baranovich State University, Baranovich

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

INFLUENCE OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Исследование посвящено актуальной проблеме, связанной с укреплением здоровья, повышением уровня функциональной и физической подготовленности студенческой молодежи в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Автор статьи

представляет результаты исследования, характеризующие уровень физической подготовленности студентов первого курса. Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют, что процесс осуществления самостоятельной двигательной деятельности должен носить не стихийный, а направленный характер с учётом индивидуальных особенностей и потребностей студентов.

Ключевые слова: самостоятельные занятия; физическая культура; мотивация; двигательная активность; физическая подготовленность; студенты.

The study is devoted to an urgent problem related to health promotion, increasing the level of functional and physical fitness of student youth in the process of independent physical education. The author of the article presents the results of a study characterizing the level of physical fitness of first-year students. The results of the experiment show that the process of carrying out independent motor activity should be neutral, directed, taking into account the characteristics of the nature and mood of the students.

Keywords: independent studies; physical culture; motivation; motor activity; physical fitness; students.

Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья населения является приоритетным направлением государственной политики Республики Беларусь. В настоящее время проблема сохранения здоровья студенческой молодёжи приобретает всё большую актуальность.

С каждым годом все больше внимания уделяется усовершенствованию процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования. При этом возникает необходимость в создании условий, способствующих укреплению физического и психического здоровья студентов средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учётом мотивации, индивидуальных особенностей обучающихся.

Для решения данной проблемы необходимо выяснить роль самих обучающихся в сохранении и укреплении своего здоровья, выявить их осознанную потребность в занятиях физической культурой, определить направления эффективной двигательной деятельности. Оптимальная двигательная активность человека способствует созданию прочной базы функциональных возможностей организма, что позволяет принимать адекватные решения в неожиданных, иногда экстремальных ситуациях, требующих срочной мобилизации функциональных резервов организма [1].

По данным проведенных медицинских исследований в Барановичском государственном университете установлено, что наиболее многочисленной из пяти групп по медицинским критериям является основная медицинская группа – 74 %. К подготовительной группе относится 13 % студентов. Численность специальной медицинской группы составила 10 % обучающихся, количество обучающихся в группе лечебной физической культуры – 2 %, полностью освобожденных от занятий физической культурой – 1 %.

В сложившихся обстоятельствах важной задачей является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья, самоподготовки к будущей профессиональной

деятельности. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки здорового стиля жизни в молодом возрасте, зависит благополучие человека на всем протяжении его жизнедеятельности. Мощным фактором развития личности является самовоспитание.

Многочисленные исследования убедительно демонстрируют высокий потенциал самостоятельной двигательной активности в расширении и увеличении резервов здоровья и физических возможностей организма человека.

Самостоятельная деятельность является важной составляющей целостной системы профессиональной подготовки студентов в ее предметном и социокультурном аспектах. Образование является важным компонентом жизнедеятельности человека, который должен стать не только определяющим в профессиональной подготовке будущих специалистов, но и базой для дальнейшего самосовершенствования, формирования необходимых компетенций, позволяющих реализовываться в ситуации непредсказуемо меняющегося будущего [2]. Современное образование предполагает развитие у студентов способности к самосовершенствованию, самообразованию, самосозиданию – восприятию новых идей, выработке умений и навыков самостоятельного анализа и использования новой информации [2].

Самостоятельная работа, определяется нами как целенаправленная, мотивированная деятельность, структурированная на основе знаний, умений, совокупности действий, операций и процедур, обеспечивающих достижение планируемого результата.

В контексте физкультурно-спортивной деятельности, самостоятельная работа рассматривается как динамическая, саморазвивающаяся система действий, направленная на освоение ценностей физической культуры. Правильно организованная двигательная активность обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» способствует индивидуализации физического, психического, социального, духовного и профессионального здоровья, повышению уровня физической подготовленности [2].

С целью повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями должны быть решены следующие задачи.

1. Формировать мотивационный, информационный и деятельностный аспекты физической культуры личности.
2. Включать обучающихся как активных субъектов деятельности в процесс формирования содержания самостоятельных занятий.
3. Осваивать содержание учебного материала в рамках тем, выносимых на самостоятельное изучение.
4. Обучать студентов методике самоконтроля и анализа его, а также коррекции содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Использовать материал, полученный в ходе самостоятельных занятий, при написании докладов, научных сообщений, статей, презентаций,

для эффективной подготовки к сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура».

6. Оказывать методическую поддержку обучающимся.

7. Поддерживать атмосферу состязательности в процессе проведения соревнований по физической подготовке [2].

Для достижения цели исследования – изучения влияния самостоятельных занятий физической культурой на уровень физической подготовленности студентов – был проведен педагогический эксперимент, реализованный на базе Барановичского государственного университета. Объектом исследования стали студентки 1 курса факультета педагогики и психологии. Выборка испытуемых составила 60 человек.

На констатирующем этапе исследования (сентябрь 2023 г.) в результате анкетирования нами были выявлены основные мотивы, побуждающие студентов к активной самостоятельной деятельности и определён исходный уровень сформированных знаний.

Данные анкетного опроса позволили констатировать, тот факт, что все респонденты имеют устойчивую мотивацию, необходимую для дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ведущими мотивами студенток к активной деятельности являются:

1. Гармонично развитое телосложение.

2. Укрепление и сохранение здоровья.

3. Получение эмоционального удовольствия, снижение уровня стресса и напряжения.

Исходные данные теоретического блока анкеты указали на недостаточный уровень сформированных знаний по вопросам осуществления самостоятельной двигательной деятельности. Так, низкий уровень теоретических знаний зафиксирован у 30 % респондентов, 58 % студенток показали средний уровень подготовленности, у 12 % обучающихся установлен высокий уровень сформированных знаний.

Результаты уровня физической подготовленности обучающихся получили с помощью метода тестирования, который включал контрольные упражнения: наклон вперед из положения сидя; поднимание туловища из положения лежа на спине; челночный бег 4 × 9; прыжок в длину с места; бег 1100 м (таблица 1).

Таблица 1

Средние показатели физической подготовленности студенток до эксперимента

Контрольные упражнения	Наклон вперед из положения сидя (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	Челночный бег 4 × 9 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1100 м (мин.)
средние показатели	12	38	11,2	173	5,55
средний балл	6	5	6	7	6

На констатирующем этапе эксперимента результаты контрольных упражнений варьируются от 5 до 7 баллов, что свидетельствует об удовлетворительном уровне физической подготовленности студенток.

Обозначенная проблема определяет необходимость формирования ключевых знаний, умений и навыков осуществления физического воспитания, ориентированного на индивидуальную, самостоятельную, организованную двигательную деятельность студентов.

Для решения проблемы на формирующем этапе исследования (октябрь 2023 г. – апрель 2024 г.) студентам педагогических специальностей была предложена учебно-методическая разработка, подготовленная преподавателями кафедры психологии и физического воспитания Барановичского государственного университета. На протяжении формирующего этапа исследования студентки систематически занимались дополнительной самостоятельной деятельностью, предложенной в содержании методической разработки.

В практическом руководстве представлен: теоретический и практический материал для изучения; задания для самостоятельного выполнения; дневник самоконтроля студента.

Теоретический часть практического руководства содержит сведения: о показаниях и противопоказаниях к выполнению физических упражнений; объеме двигательной активности студентов; объективных и субъективных показателей; определении физического развития; методике проведения функциональных проб и оценке функционального состояния; основах профессионально-прикладной физической подготовки и производственной физической культуры. Представленная информация способствует формированию у студентов специальных знаний, необходимых для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, активного и творческого долголетия занимающихся.

Практическая часть разработки содержит задания для самостоятельного выполнения:

- составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, комплексов упражнений корригирующей направленности, комплексов упражнений основной части учебно-тренировочных занятий одной из современных оздоровительных методик;
- подготовка игровых карточек для проведения подвижных игр и эстафет;
- задания, связанные с заполнением таблиц: «Данные и оценка физического развития и функционального состояния организма»; «Субъективные и объективные показатели самоконтроля».

Для подготовки студентов к предстоящей профессиональной деятельности необходимо учитывать требования, предъявляемые к будущим специалистам разных профессий и модифицировать процесс физического воспитания в соответствии с выбранной специальностью. Использо-

ние основных физических упражнений, соответствующих особенностям избранной профессиональной деятельности, позволяет развивать конкретные для каждой из профессиональных групп качества. Так, студентам предлагается выполнить задания, связанные с выявлением основных психофизических качеств, необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности, и определением средств физической культуры для их формирования.

Современные исследования свидетельствуют о благоприятном воздействии занятий физическими упражнениями в процессе профессиональной деятельности, в котором физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой. С этой целью обучающимся предлагается задание по разработке комплексов производственной гимнастики, разработанной по предложенной преподавателем профессии.

Необходимым условием сохранения здоровья студенческой молодежи является оптимальная двигательная активность. Для выполнения данной задачи студентам предлагается заполнить таблицу с указанием конкретных видов двигательной активности и выполненных объемов в недельном цикле.

Для самостоятельного выполнения обучающимся предложены комплексы физических упражнений, таблицы для заполнения с регистрацией данных и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся.

Дневник самоконтроля предполагает заполнение студентами индивидуальной карты, регистрацию данных физического развития и функционального состояния организма, фиксацию субъективных показателей самоконтроля. Результаты самоконтроля фиксируются студентом самостоятельно. Систематические записи в дневнике позволяют с высокой степенью объективности судить о физическом состоянии и физическом развитии.

Для проверки эффективности внедрения учебно-методических разработок на контрольном этапе эксперимента (май 2024 г.) повторно проведено тестирование испытуемых. Установлено, что результаты теоретического блока значительно увеличились: низкий уровень теоретических знаний имеют 6 % респондентов, 49 % студенток показали средний результат, 45 % обучающихся имеют высокий уровень сформированных знаний.

Результаты уровня физической подготовленности обучающихся на контрольном этапе тестирования отражены в таблице 2.

Следовательно, средние результаты в контрольных упражнениях наклон вперед из положения сидя увеличился на 5 см, в поднимании туловища из положения лежа на спине на 6 раз. В челночном беге результат увеличился на 0,5 с, в прыжке в длину с места на 7 см, в бег на 1100 м на 15 с.

Сравнительный анализ результатов контрольных тестов до и после эксперимента указал на положительную динамику уровня физической подготовленности студенток, что подтверждено баллами от 7 до 9.

Таблица 2

Средние показатели физической подготовленности студенток после эксперимента

Контрольные упражнения	Наклон вперед из положения сидя (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	Челночный бег 4 × 9 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1100 м (мин.)
средние показатели	17	44	10,7	180	5,40
средний балл	9	9	8	8	7

Самостоятельная работа по физической культуре является важным компонентом образовательного процесса по физическому воспитанию, определяющим способность личности самостоятельно решать задачи, возникающие в будущей профессиональной деятельности. Отметим, что важно направить студента на индивидуальную образовательную деятельность и физическое самосовершенствование с учетом его профессиональной сферы.

Кардинальная перестройка двигательной активности на основе принципов сознательности и активности, постепенности и систематичности, доступности и индивидуализации позволила значительно повысить резервы физического здоровья студенческой молодежи. В первую очередь существенно увеличился двигательный потенциал студентов. Наиболее выраженные положительные адаптационные сдвиги были отмечены в уровне проявления силовых и скоростно-силовых способностей и гибкости. Значительные позитивные изменения претерпели показатели, отражающие аэробные возможности организма занимающихся.

В процессе реализации предложенной учебно-методической разработки у студентов существенно расширились и углубились знания о здоровом образе жизни, сформировались умения и навыки самостоятельной организации двигательной деятельности, конкретизировалась мотивация к физическому совершенствованию и самосовершенствованию, повысился уровень физической подготовленности.

Список использованных источников

1. *Перевозников, А. С.* Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 59–61.
2. *Катренко, М. В.* Самостоятельная работа по физической культуре в системе профессиональной подготовки / М. В. Катренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 64–66.

(Дата подачи: 28.02.2025 г.)