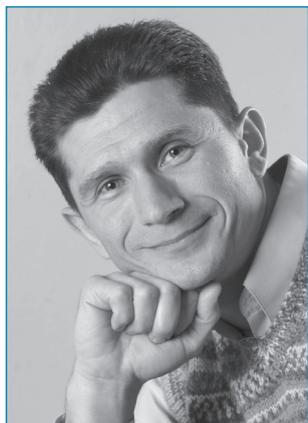


ПРИБОЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

УДК/UDC 796.01

Поступила в редакцию 29.03.2022 г.



Информация для связи с автором:
voronkov@bsu.edu.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **А.В. Воронков**¹

Доктор педагогических наук, профессор **В.Н. Ирхин**¹

Е.А. Бражник¹

Аспирант **Ю.А. Загоруйко**¹

¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

INVOLVING STUDENTS TO INDEPENDENT LESSONS IN PHYSICAL CULTURE

PhD, Associate Professor **A.V. Voronkov**¹

Dr. Hab., Professor **V.N. Irkhin**¹

E.A. Brazhnik¹

Postgraduate student **Yu.A. Zagoruiko**¹

¹Belgorod State National Research University, Belgorod

Аннотация

Цель исследования – обоснование путей повышения эффективности привлечения обучающихся вузов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Методика и организация исследования. Научная работа проводилась в 2020–2021 г. на базе НИУ «БелГУ». В исследовании использовались анализ и обобщение научной литературы, опрос обучающихся, в котором приняли участие 4399 студентов НИУ «БелГУ» (из них 3212 девушек и 1187 юношей), эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и выводы. В результате опроса были выявлены причины, по которым студенты не занимаются физической культурой. Учитывая полученные данные опроса, была разработана система приобщения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой на основе методики комплексного развития основных физических качеств, включающей упражнения, для которых не требуется сложное оборудование или посещение фитнес-центров; возможность использовать средства развития физических качеств, которые по силам конкретному студенту и в которых неизменно будет наблюдаться прирост показателей, что обеспечит создание ситуации успеха; наличие в информационном пространстве видеoinструкции по организации процесса физической подготовки; возможность оперативного консультирования со специалистами (в рамках занятий по физической культуре, в группе в соцсетях либо в индивидуальном контакте через соцсети); наличие системы стимулирования, включающей в себя совокупность морально-психологической поддержки личности к самостоятельным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: самостоятельные занятия физической культурой, физическая подготовленность, методика физической подготовки обучающихся.

Abstract

Objective of the study was to substantiate ways to increase the efficiency of attracting university students to independent physical education classes.

Methods and structure of the study. Scientific work was carried out in 2020–2021 on the basis of the Belgorod State National Research University. The study used the analysis and generalization of scientific literature, a survey of students, in which 4399 students of the Belgorod State National Research University took part (3212 of them were girls and 1187 boys), an experiment, methods of mathematical statistics.

Results and conclusions. As a result of the survey, the reasons for which students do not engage in physical culture were identified. Taking into account the survey data, a system was developed to involve students in independent physical education classes based on the methodology for the integrated development of basic physical qualities, including exercises that do not require sophisticated equipment or visits to fitness centers; the ability to use the means of developing physical qualities that are within the power of a particular student and in which an increase in indicators will invariably be observed, which will ensure the creation of a situation of success; the presence in the information space of video instructions for organizing the process of physical training; the possibility of prompt consultation with specialists (as part of physical education classes, in a group in social networks or in individual contact through social networks); the presence of an incentive system, which includes a set of moral and psychological support of the individual for independent physical education.

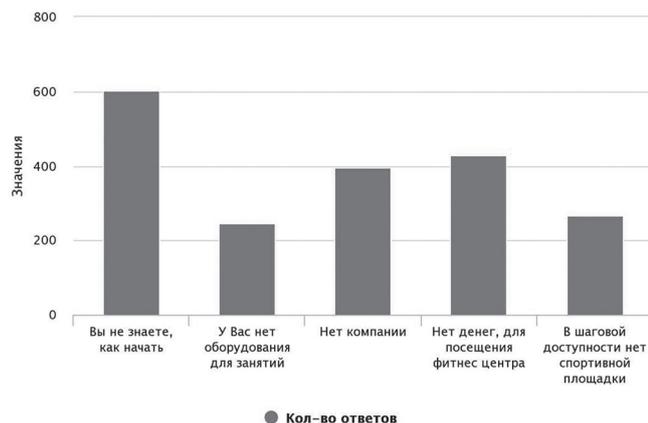
Keywords: independent physical culture lessons, physical readiness, methods of students' physical training.

Введение. Многочисленными исследованиями доказано, что двигательная физическая активность является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Высокие показатели здоровья в свою очередь обеспечивают возможность человека реализоваться в профессиональной деятельности. Привлечение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой – одна из миссий образовательного пространства вуза [2].

Цель исследования – обоснование путей повышения эффективности привлечения обучающихся вузов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Методика и организация исследования. Научная работа проводилась в 2020–2021 г. на базе НИУ «БелГУ». В исследовании использовались анализ и обобщение научной литературы, опрос обучающихся, в котором приняли участие 4399 студентов НИУ «БелГУ» (из них 3212 девушек и 1187 юношей), эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате опроса было выявлено, что около половины студентов ведут достаточно активный образ жизни и занимаются различными формами физической культуры два раза в неделю и чаще. Из оставшейся половины третья часть занимается



Причины отсутствия самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов

реже одного раза в неделю, а третья – не занимается совсем. Наиболее частые причины, по которым студенты не занимаются физической культурой или занимаются редко, отражены на рисунке. Результаты опроса показали, что 28% студентов не знают, как начать свои занятия физической культурой, у 20% нет денег для посещения фитнес-центров и у 18% нет компании для занятия физической культурой. Для 12% студентов проблема кроется в отсутствии спортивных площадок в шаговой доступности, а для 12% – в отсутствии необходимого оборудования для занятий.

Было установлено, что необходимо разработать систему приобщения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, учитывающую их потребности. Основным содержанием предлагаемой системы стал непосредственно процесс физической подготовки студентов. Разработка данной системы начата в 2020–2021 учебном году. Основным ее компонентом является методика комплексного развития основных физических качеств. Учитывая результаты опроса, упражнения подбирались таким образом, чтобы для их выполнения не требовалось дополнительного оборудования, посещения специализированных залов, а была возможность все выполнять в домашних условиях или в условиях дворовой спортивной площадки.

Особенностью методики является то, что предлагаемые упражнения подбираются с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности студентов. Так, например, если студент может выполнить подтягивания на высокой перекладине, то для развития силовых способностей он выполняет эти упражнения. Если упражнение ему не по силам, то в качестве средства для развития силы он использует подтягивания в висе лежа на низкой перекладине высотой 90 см. Если и это упражнение представляет трудность, то высота перекладины для выполнения подтягиваний в висе лежа повышается. Таким образом, подбираются такие средства развития физических качеств, которые по силам конкретному студенту и в которых неизменно будет наблюдаться прирост показателей по мере тренированности, то есть создается ситуация успеха.

Для комплексного воздействия на развитие всех физических качеств за основу были взяты упражнения, входящие в содержание комплекса ГТО: подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места, поднятие туловища из положения лежа, наклоны для развития гибкости, медленный бег.

Характерной особенностью методики является ее максимальная простота и доступность. Примером может служить такая рекомендация к выполнению, как необходимо выполнить 30 повторений определенного упражнения в любом количестве подходов. Пауза отдыха между подходами составляет одну минуту. По мере тренированности надо стремиться

к тому, чтобы заданное количество повторений выполнялось в меньшем количестве подходов.

Эффективным условием реализации методики является ее размещение в быстром доступе в социальных сетях. Был создан специальный проект «Тренируйся – это просто», где представлены рекомендации по организации самостоятельных занятий [3]. Использование социальных сетей позволяет студентам получать оперативную консультацию специалистов по организации самостоятельной физической подготовки. Опора на упражнения комплекса ГТО позволяет постоянно проводить оценку собственного уровня физической подготовленности на основе государственных требований.

Простота и доступность упражнений, входящих в методику, дает возможность студентам вести самостоятельные занятия как на спортивных объектах университета, так и в условиях изоляции, вызванной, например, пандемийными ограничениями. Для стимулирования студентов к самостоятельным занятиям использовались морально-психологические стимулы: социальной и личностной значимости, перспективы, примера, соревнования, контроля, поощрения (возможность получить зачет по физической культуре при условии регулярных занятий за наличие любого прогресса в уровне физической подготовленности) и др.

Выводы. Проведенное исследование позволяет утверждать, что для эффективного вовлечения студентов в регулярные занятия физической культурой с целью повышения уровня физической подготовленности нужен комплексный и системный подход, который предполагает ряд обязательных компонентов, связанных с наличием: методики комплексного развития основных физических качеств, основанной на упражнениях, для которых не требуется сложное оборудование или посещение фитнес-центров; системы стимулирования, включающей совокупность морально-психологических стимулов поддержки личности к самостоятельным занятиям физической культурой; с возможностью использовать адекватные средства развития физических качеств студента, в которых неизменно наблюдается прирост показателей, обеспечивающих создание ситуации успеха; с наличием в информационном пространстве видеoinструкции по организации процесса физической подготовки; с возможностью оперативного консультирования со специалистами (в рамках занятий по физической культуре, в группе в соцсетях либо в индивидуальном контакте через соцсети).

Литература

- Интересен ли тебе комплекс ГТО [Электронный ресурс] страница «вконтакте» ВФСК ГТО в НИУ «БелГУ». – Режим доступа: https://vk.com/gtobsu?z=photo-153316360_457240834%2Falbum-153316360_00%2Frev.
- Никулин И.Н. Мониторинг уровня физической подготовленности студентов вуза при выполнении испытаний комплекса ГТО [Электронный ресурс] / И.Н. Никулин, А.В. Воронков, А.В. Посохов и др. // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5 (60). – С. 88–90. Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2016_v60_N5.pdf.
- Тренируйся – это просто [Электронный ресурс] сообщество «ВКонтакте». – Режим доступа: <https://vk.com/jsytrain>.

References

- Interesen li tebe kompleks GTO [Are you interested in the "Ready for labor and defense" complex] [Electronic resource] stranica «VKontakte» VFSK GTO v NIU «BelGU». Available at: https://vk.com/gtobsu?z=photo-153316360_457240834%2Falbum-153316360_00%2Frev.
- Nikulina I.N., Voronkov A.V., Posokhov A.V. et al. Monitoring of physical fitness of university students during the performance of tests of the "Ready for labor and defense" complex [Electronic resource] Kultura fizicheskaya i zdorove. 2016. No. 5 (60). pp. 88–90. Available at: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2016_v60_N5.pdf.
- Trenirujsya – eto prasto [Train - it's just] [Electronic resource] soobshchestvo «VKontakte». Available at: <https://vk.com/jsytrain>.