

УДК 796.015

## ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ НА ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ В ВУЗЕ

**Столбов А.Н., Столбова Д.А.**

*ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», Киров, e-mail: usr00400@yyatsu.ru*

Данная статья посвящена влиянию самостоятельных занятий физической культурой на организм студентов, а также способы мотивации студентов к укреплению своего здоровья и интереса к самостоятельным занятиям физической культурой. В статье рассматриваются цели, задачи и методы исследований, а также актуальность темы в научной литературе. В результате исследования выяснилось, что одной из главных проблем высших учебных заведений является восстановление и поддержание здоровья студентов, его укрепление и повышение физической подготовленности. Современная молодежь характеризуется пассивным образом жизни, который негативно влияет на ее здоровье. Самостоятельные занятия физической культурой рассматриваются как один из эффективных способов укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. Повышение уровня физической подготовленности и двигательной активности можно достигнуть путем самостоятельных занятий физической культурой. В статье приведены показатели увеличения физической подготовленности сдачи контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег 60 метров – путем самостоятельных занятий физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, двигательная активность, самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения

### THE INFLUENCE OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ON THE INDICATORS OF CONTROL TESTS AT THE UNIVERSITY

**Stolbov A.N., Stolbova D.A.**

*Vyatka State University, Kirov, e-mail: usr00400@yyatsu.ru*

This article is devoted to the influence of independent physical education on the body of students, as well as ways to motivate students to strengthen their health and interest in independent physical education. The article discusses the goals, objectives and methods of research, as well as the relevance of the topic in the scientific literature. As a result of the study, it turned out that one of the main problems of higher education institutions is the restoration and maintenance of students' health, its strengthening and improvement of physical fitness. Modern youth is characterized by a passive lifestyle that negatively affects their health. Independent physical education classes are considered as one of the effective ways to strengthen health and improve physical fitness. An increase in the level of physical fitness and motor activity can be achieved through independent physical education. The article presents indicators of increasing physical fitness of passing the standards: lifting the trunk from the supine position, leaning forward from the standing position on the gymnastic bench, bending and unbending the arms in the emphasis lying on the floor, running 60 meters by self-exercise.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, motor activity, independent physical education, physical exercises

Термины и понятия очень важны для науки, практики и обучения. Наука определяет результаты теоретических знаний путем исследования практического опыта. Она также показывает уровень развития и обобщения науки, поясняет особенности каждой деятельности и научных областей. Чтобы успешно работать в любой профессиональной сфере, специалист должен свободно владеть специальными профессиональными понятиями и терминами. Различное понимание или незнание терминов профессионального характера мешает общению, мешает грамотно обучаться, повышать свою компетенцию. Главное и самое общее из них – понятие «физическая культура». Она как вид культуры в общем социальном плане есть область научной и практической творческой деятельности, результатом которой оказывается создание физических возможностей для людей.

Важную роль играет физическая культура не как сфера деятельности, а как качественные результаты с уровнем ее эффективности, ценности и актуальности для человека и общества в целом. Физическая работа страны, материально-технические, теоретические и организационные условия на определенном уровне физического развития членов общества могут показать большую отдачу от этой деятельности.

По общепринятым определению, под физической культурой можно определить систему спортивной деятельности человека, которая направлена на всестороннее и гармоническое развитие внутренних и физических сил личности.

По мнению Ю.Ф. Курмышина, физическая культура – это особенный процесс вида культуры, результат человеческой деятельности, способ и средство физической подготовки людей к реализации социальной

ответственности. Она является непростым и разносторонним явлением, имеющим определенное значение, показывающее ее суть, вид и функциональное состояние. Физическая культура полностью устраивает запросы общества и людей в физическом воспитании в жизни, военной деятельности и активном отдыхе [1, с. 5].

Советский ученый В.П. Лукьяненко подразумевал под физической культурой «часть личностной культуры, специфическое содержание которой – рационально организованная, систематическая деятельность, которую человек использует для того, чтобы оптимизировать состояние его организма» [2, с. 28].

Физическая культура, по словам А.Г. Ростеванова, представляет собой часть общего культурного комплекса, направленного укреплять и совершенствовать человеческое тело с помощью различных средств, включая физические упражнения, природу и гигиену [3, с. 8].

С.И. Бочкарева, напротив, рассматривает физическую культуру как часть общечеловеческой, направленную на различные улучшения и совершенствования человеческого организма. Характеристики физической культуры основываются на базовом двигательном поведении человека, т.е. конкретном и оптимальном через физические упражнения. Чтобы удовлетворить разнообразные потребности человека в трудовом и учебном процессе в повседневном мире, формировались физические отрасли, которые могут быть названы ее формой [4, с. 26].

Физическая культура – это часть общей культуры человека и часть культуры нашего общества в целом. Она также включает в себя совокупность норм, правил, ценностей, знаний, которые применяются обществом для дальнейшего развития умственных и физических возможностей общества.

Физическая культура до сих пор продолжает совершенствоваться, хоть и возникла на первых этапах становления общества. За основу этого можно взять быстро меняющийся темп и ритм нашей жизни, возникающие вероятности военного, психологического, экологического и техногенного характера. Важнейшим средством развития людей, гармонично сочетающих физическое совершенство и духовное богатство, является физическая культура. Она способствует улучшению социально-трудовой деятельности населения, а также экономического роста в производстве. Физическая культура способна удовлетворить различные потребности в жизни общества и личности.

Уровень физической подготовленности человека, его здоровья, физического воспитания в рамках учебных занятий, в быту и производстве являются главными показателями положения физической культуры в социуме. Итог деятельности физической культуры есть физическая подготовленность человека, его спортивные достижения, уровень совершенства двигательных умений и навыков, а также умственное, эстетическое и нравственное воспитание.

Важным составляющим восстановления, поддержания и сохранения здоровья студентов является двигательная активность [5]. Именно она физически совершенствует человека, повышает сопротивляемость тяжелым болезням, положительно влияет на длительность и качество человеческой жизни. У человека, занимающегося физической культурой, уменьшается риск появления и развития серьезных заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системой [6].

Привлечение учащихся к занятиям физической культурой является важным фактором формирования здорового образа жизни. Самостоятельные занятия имеют большое значение вместе с широким распространением и будущим развитием физической культуры [7]. Сложная современная жизнь предъявляет более высокий уровень правил и требований к социальному и биологическому потенциалу человека. Целостное развитие физических способностей учащихся посредством организованной физической активности или тренировки позволяет направить весь потенциал организма на достижение целей, повышение работоспособности и укрепление здоровья [8].

Физическая активность или тренировки – это сочетание различных двигательных действий, которые осуществляются организованно или самостоятельно в повседневной жизни физической культурой и спортом [9]. Для нормальной жизнедеятельности людям нужен определенный минимальный объем ежедневной двигательной активности.

Таким образом, являясь важным компонентом целой культуры общества, физическая культура является полезным и значительным инструментом развития всесторонне развитого человека. Студенты могут улучшать свое физическое здоровье и совершенствовать свою физическую форму, с помощью использования различных тренировок и упражнений. Физическое мастерство не только влияет на развитие формы тела и здоровья человека, но и позволяет наиболее полно раскрыть и реализовать его внутренние силы, а также подготовиться к будущей

профессиональной деятельности и участвовать в социальной жизни общества [10].

Самостоятельные занятия физической культурой – это дополнительная физическая нагрузка, которая организуется во внеурочное время. Следовательно, студент должен быть мотивирован к такой деятельности. Основными мотивами могут быть: укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития, повышение функциональных возможностей организма, подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками, активный отдых, достижение наивысших спортивных результатов.

Каждый студент должен научиться грамотно управлять процессом организации самостоятельных физических занятий. Необходимо определить цели самостоятельных занятий; учесть индивидуальные особенности развития своего организма; скорректировать планы занятий (по времени); определить содержание, организацию, методику занятий, условия проведения занятий; выбрать приемлемые средства тренировки [11].

Цель исследования – выявление специфики показателей физических упражнений до и после самостоятельных занятий физической культурой.

#### Материалы и методы исследования

До и после эксперимента для оценки физической подготовленности студентов взяли контрольные физические упражнения: поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег 60 м. В эксперименте участвовали 32 юноши ос-

новной медицинской группы в возрасте 18–21 лет – студенты Вятского государственного университета. При анализе использован метод контрольных испытаний (тестирование) и математической обработки.

#### Результаты исследования и их обсуждение

Юноши были разделены на 2 равные группы: контрольную и экспериментальную. Эксперимент был разделен на 2 этапа (1 этап – результаты до, 2 этап – результаты после эксперимента). Контрольная группа занималась по общепринятой методике «Физическая культура» В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого [6]. Экспериментальная группа занималась самостоятельно физической культурой, в основную часть занятий был включен комплекс упражнений, направленный на совершенствование физических качеств по общей физической подготовке:

- планка;
- подъем прямых ног лежа;
- подтягивания на высокой перекладине;
- бег с высоким подниманием бедра.

Самостоятельные занятия учащихся проходили в следующих формах: утренняя гимнастика; занятия в течение учебного дня; тренировочные занятия. Самостоятельные тренировочные занятия включали в себя три части: вводная (подготовительная), основная и заключительная. Самостоятельные занятия проводились по принципу постепенности и систематичности [7].

Изучим сравнительные результаты контрольной и экспериментальной групп на первых и вторых этапах контрольного тестового эксперимента «поднимание туловища из положения лежа на спине». Результаты теста представлены на рис. 1.

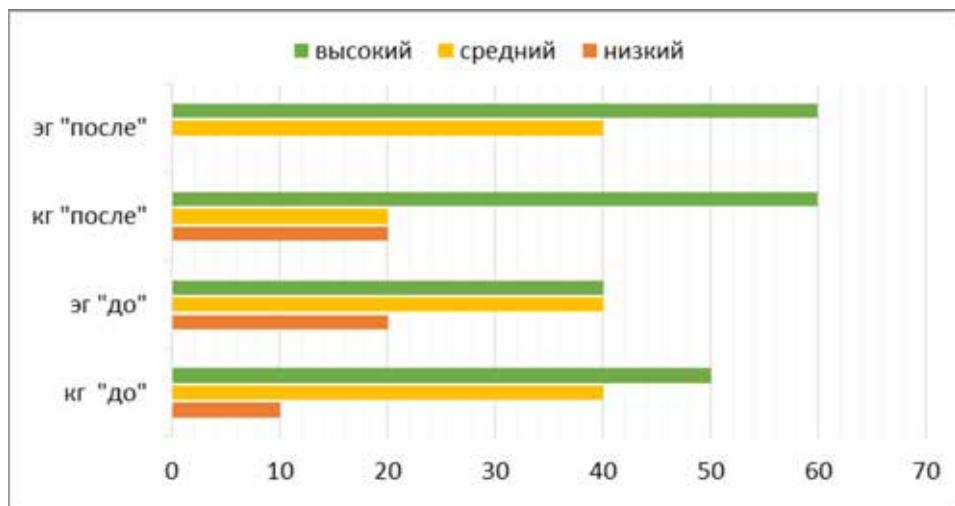
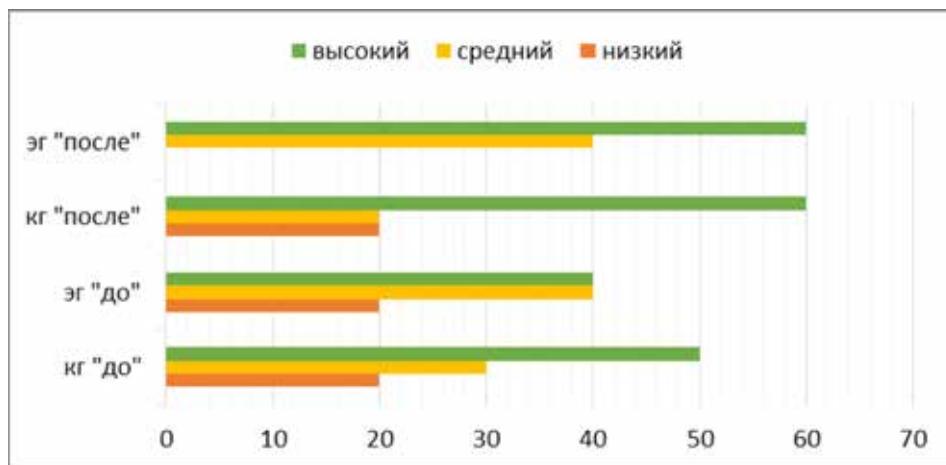
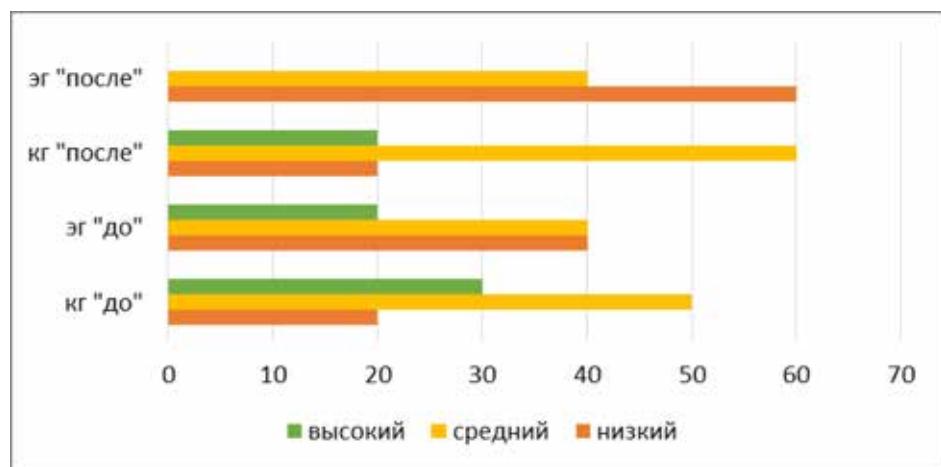


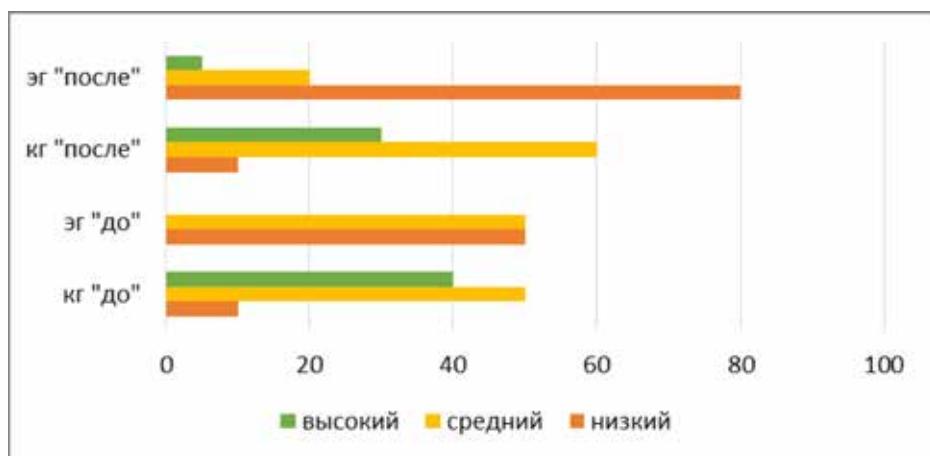
Рис. 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине



*Рис. 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье*



*Рис. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*



*Рис. 4. Бег 60 метров*

Как видно из данных двух этапов эксперимента, результаты контрольной группы незначительно менялись, а динамика результатов контрольной группы менялась в большей степени. В экспериментальной группе в конце эксперимента нет низкого уровня показателя поднимания туловища из положения лежа на спине. Высокие показатели были у 60% юношей, в то время как в начале эксперимента было всего лишь 40%.

Результаты второго теста, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, представлены на рис. 2.

По данным, представленным на рис. 2, можно увидеть, что в контрольной группе показатель наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье преобладает на среднем уровне. В сравнении с 1 этапом произошло несущественное изменение показателей. Если сравнить 1 и 2 этапы экспериментальной группы, то можно заметить хороший прирост результата с 40 до 60%.

Результаты третьего теста, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, представлены на рис. 3.

По данным, представленным на рис. 3, можно заметить, что в контрольной группе показатель сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу преобладает на среднем уровне. В экспериментальной же группе прирост показателей увеличился до 60%.

Сравнительный анализ теста бег 60 м представлен на рис. 4.

### Заключение

Результаты педагогического эксперимента показали, что использование в самостоятельных занятиях физической культурой специальной методики занятий является наиболее эффективным, чем традиционная программа занятий физической культурой. Заключение было основано на положительной динамике увеличения показателей физических качеств студентов, которые занимались по специальной программе самостоятельных занятий физической культурой. На сегодняшний день большая часть студентов высших учебных заведений понимают важность самостоятельных занятий физической культурой, заинтересованы в укреплении своего здоровья, стремятся иметь хорошую физическую форму. Физическая культура является неотъемлемой частью студентов и областью, которая удовлетворяет важную и необходимую потребность человека в двигательной деятельности.

При помощи физических упражнений физическая культура учит людей жизни

и труду, применяя природные силы и все факторы, определяющие состояние человеческого здоровья и его физическую подготовленность. При систематических физических нагрузках происходит укрепление опорно-двигательной системы человека. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, могут без труда справиться с физическими, стрессовыми и эмоциональными нагрузками. У них в большей мере повышается работоспособность, улучшается качество жизни. Поэтому физическая культура, как важный компонент общего культурного строя общества, представляет собой сильный и действенный инструмент для развития физической подготовки всесторонне развитого человека.

### Список литературы

1. Курамшин Ю.Ф., Григорьев В.И., Латышева Н.Е. и др. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. М., 2010. 463 с.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: учебное пособие. Ставрополь, 2001. 224 с.
3. Ростеванов А.Г. Физическая культура: учебное пособие. М., 2016. 236 с.
4. Бочкарева С.И., Копылова Н.Е., Кокоулова О.П. Физическая культура: учебно-методический комплекс. М., 2011. 344 с.
5. Макаев В.И., Онищенко А.Н., Шитов В.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: формы, принципы и методики: учебное пособие к практическому курсу по физической культуре для студентов вузов. Саратов: Издательство Саратовской государственной юридической академии, 2013. 228 с.
6. Колокольцева М.М. Физическая культура студентов в техническом вузе: учебное пособие. Иркутск: Издательство Иркутского национального исследовательского технического университета, 2015. 335 с.
7. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции (Екатеринбург, 7 апреля 2021 г.). Екатеринбург: Издательство Российского государственного профессионально-педагогического университета, 2021. 289 с.
8. Коломейцева Е.Б., Гоберман Н.Х. Физическая культура // Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями. 2020. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psu/files/docs/science/books/uchebnipeosobiy/fizkultura-kolomeiceva> (дата обращения: 03.04.2023).
9. Татарова С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: монография. М.: Научный консультант, 2015. 200 с
10. Сахарцева Н.В. Основные проблемы социологии физической культуры и спорта на современном этапе общественного развития // Современные направления научных исследований: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции / Под общ. ред. А.И. Вострепцова. 2017. С. 188–191.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/4410659> (дата обращения: 26.02.2023).