

Научная статья  
Original article  
УДК 796.011.3

**ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ САМООРГАНИЗАЦИИ  
СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**  
FORMATION OF STUDENTS' SELF-ORGANIZING ABILITIES IN THE  
PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

**Меженская Марина Ивановна**, старший преподаватель, Севастопольский государственный университет, Россия

**Нагорная Татьяна Владимировна**, старший преподаватель, Севастопольский государственный университет, Россия

**Mezhenskaya Marina Ivanovna**, Senior Lecturer, Sevastopol State University, Russia

**Nagornaya Tatiana Vladimirovna**, Senior Lecturer, Sevastopol State University, Russia

**Аннотация.** В статье анализируется формирование способностей самоорганизации студентов в процессе физического воспитания. Рассматриваются понятие и сущность физического воспитания, физического саморазвития и самоорганизации физической деятельности. Выявляются значимость и особенности формирования мотивации к самостоятельной физической активности. Приводятся условия и специфика комплекса упражнений, предлагаемого студентам для самостоятельного выполнения.

**Annotation.** The article analyzes the formation of students' self-organization abilities in the process of physical education. The concept and essence of physical education, physical self-development and self-organization of physical activity are considered. The significance and peculiarities of formation of motivation for

independent physical activity are revealed. The conditions and specifics of the complex of exercises offered to students for independent implementation are given.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, самоорганизация, мотивация, студенты.

**Key words:** physical culture, physical education, self-organization, motivation, students.

Физическое воспитание представляет собой педагогический процесс, ориентированный на формирование двигательных навыков, совершенствование физических качеств и приобретение знаний в области здорового образа жизни [1]. В число основных принципов физического воспитания входят принципы сознательности и активности. Под сознательностью понимается способность студента осуществлять свою деятельность в соответствии с объективными закономерностями, что обуславливает воспитывающий характер обучения и способствует формированию профессиональных и морально-психологических качеств личности. Активность представляет собой степень включения обучающегося в работу, а в дидактическом плане выступает предпосылкой, условием и результатом сознательного усвоения знаний, навыков и умений. Активность определяется сознанием, которое направляет и регулирует деятельность при помощи знаний, потребностей, мотивации, интересов и целей.

Сознательность и активность – важные факторы самоорганизации физического развития студентов, роль которых особенно важна в условиях текущей негативной ситуации с физической подготовленностью и здоровьем большей части обучающихся вузов [2]. Повышение эффективности осуществляемого в университете физического воспитания требует личной заинтересованности каждого студента в укреплении собственного здоровья и самоорганизации занятий физическими упражнениями. Значимость самостоятельных занятий физической культурой для физического развития и самочувствия студентов делает актуальным исследование аспектов формирования способностей молодых людей к самоорганизации.

Целью работы является изучение формирования способностей самоорганизации студентов в процессе физического воспитания. Для её достижения были использованы аналитический, синтетический, индуктивный и дедуктивный методы обработки тематических исследований, научных публикаций и релевантных литературных источников.

Физическое саморазвитие является неотъемлемым компонентом личностного развития, предполагающим формирование и развитие у студентов системы знаний о физиологических особенностях собственного организма и последующую выработку умений и навыков, обеспечивающих успешное решение проблем здоровьесбережения [3]. Регулярные занятия физической культурой благоприятствуют развитию основных физических качеств, увеличивают самооценку, физическое здоровье и самочувствие. Для осознанной личности регулярные занятия физкультурной деятельностью должны являться естественной потребностью, что обуславливает значимость самостоятельной организации занятий в условиях, когда в вузе не проводятся занятия физической культурой – во время каникул, праздников и учебной практики [4].

Самоорганизация деятельности представляет собой один из ключевых компонентов структуры личности, наряду с направленностью деятельности, опытом, мотивацией и особенностями психических процессов [5]. Самоорганизация предполагает наличие совокупности целей, задач и мотивов саморазвития, навыков самоконтроля, способности к самоанализу, направленности на самоорганизацию, саморегуляции и адекватной самооценки себя как части общества.

Одним из основополагающих факторов самоорганизации физической деятельности студентами является мотивация, представляющая собой систему целей, потребностей, ценностей и идеалов [6]. Основным препятствием к самостоятельным занятиям является недостаточность мотивации вследствие её несформированности либо нестабильности.

Формирование мотивации к самостоятельной физической активности – многоступенчатый процесс, включающий как элементарные гигиенические

знания и навыки, так и глубокие психофизиологические знания теории и методики физического воспитания [7]. Для возникновения активного интереса к занятиям физическими упражнениями необходима внутренняя мотивация, образующаяся в результате формирования чувства удовлетворения от процесса двигательной активности и поддержания позитивного характера взаимоотношений с преподавателем и другими студентами. Повышению мотивации студентов к самоорганизации физической активности способствует предоставление достаточного объёма сведений о методах применения средств физической культуры при формировании личностных качеств, которые способствуют последующему профессиональному росту, а также демонстрация социальной значимости физической культуры для всего общества и отдельной личности.

Помимо недостаточной мотивации, в число причин отсутствия самостоятельных занятий физическими упражнениями входят неумение организовать занятия вследствие недостаточной информированности, отсутствие возможности посещать тренажёрные и фитнес-залы, отсутствие компании для занятий, доступных спортивных площадок и спортивного инвентаря [8]. Данные условия обуславливают потребность в разработке педагогической методики стимулирования студентов к самоорганизации двигательной деятельности, включающей упражнения, выполнение которых возможно в домашних условиях и не требует спортивного инвентаря.

Упражнения, предлагаемые для самостоятельного выполнения, должны учитывать потребности и индивидуальные показатели физической подготовленности студентов [9]. У каждого обучающегося должна сохраняться свобода выбора при самоорганизации занятий, возможность проявлять творческий подход и получать оперативную помощь и обратную связь от преподавателей и других экспертов.

Комплекс упражнений, предлагаемый студентам для самостоятельного выполнения, должен включать [10]:

- упражнения на совершенствование силы, гибкости и общей выносливости;
- методику формирования навыков дифференцирования ощущений интенсивности физической деятельности;
- оздоровительные методики, направленные на профилактику заболеваний позвоночника и повышение иммунитета, включая упражнения на закаливание и дыхание;
- элементы саморегуляции из аутотренинга.

В частности, основная часть самостоятельных занятий может включать [11]:

- бег преимущественно аэробной направленности;
- упражнения, направленные на формирование силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре в различных положениях, подтягивания на перекладине, поднятие прямых и согнутых ног в висе на перекладине, выпады, приседания из различных исходных положений;
- упражнения для развития скоростных качеств: ускорение на отрезках 60 м, бег со сгибанием ног вперёд;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки с ноги на ногу, тройные и пятерные прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с выполнением отталкивания и хлопка у груди;
- упражнения для развития координационных способностей: передвижение приставным шагом, переходящее в ускорение бегом, бег спиной вперёд, переходящий в ускорение поворотом через плечо, приседания с последующим ускорением.

Самостоятельные занятия могут проводиться в различных формах [12].

Эпизодические кратковременные занятия могут выполняться в любое свободное время: в учебных перерывах, во время подготовки к занятиям, в вечернее время. Более продолжительные комплексы упражнений, которые требуют

многократного повторения, необходимо включать в состав утренней гигиенической либо специализированной гимнастики.

Таким образом, формирование способностей самоорганизации студентов в процессе физического воспитания требует комплексного и системного подхода, предполагающего ряд обязательных компонентов, таких как:

- методика комплексного развития ключевых физических качеств, состоящая из упражнений, не требующих наличия специального оборудования;
- система стимулирования, содержащая совокупность морально-психологических стимулов, ориентирующих личность на самостоятельные занятия физической культурой;
- адекватные средства совершенствования физических качеств студентов, предполагающие постоянный прирост показателей, что обеспечивает создание ситуаций успеха;
- наличие в информационном пространстве студентов видеоинструкций по организации процесса физической подготовки;
- возможность оперативного консультирования с преподавателями как в рамках занятий по физической культуре, так и онлайн.

### **Список литературы**

1. Димова А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А.Л. Димова. – М.: Изд-во Юрайт, 2023. – 428 с.
2. Гарина Е.В., Лепешкина С.В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре со студентами медицинского вуза // Учёные записки университета Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 67-71. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.4.p67-71
3. Петрова Т.Н., Филимонова М.Н., Воробьева И.В. Основные средства физического саморазвития студентов – будущих специалистов в области физической культуры и спорта // Вестник Марийского государственного

- университета. – 2021. – Т. 15, № 4. – С. 411-419. – DOI: 10.30914/2072-6783-2021-15-4-411-419
4. Листкова М.Л. Самостоятельные занятия студентов физической культурой в структуре физического воспитания вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 14 (4). – С. 87-92. – DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-480-85
  5. Балаченков Д.А. Развитие направленности студентов, обучающихся по специальности «физическая культура», на достижение формирования самоорганизации учебной деятельности / Д.А. Балаченков, Л.И. Савва, Т.Ю. Залавина, Е.А. Гасаненко // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 5 (84). – С. 104-106. – DOI: 10.24411/1991-5497-2020-00891
  6. Дазмаров Н.М., Беляева Е.А. Проблемы самостоятельных занятий физической культурой студентами // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник». – 2023. – № 1. – С. 215-222.
  7. Сысоева Е.Ю. Роль учебных занятий в формировании мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Е.Ю. Сысоева, Е.Г. Стадник, Т.Е. Сими́на, А.Н. Рогозина // Учёные записки университета Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 434-440. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p434-441
  8. Воронков А.В. Приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой / А.В. Воронков, В.Н. Ирхин, Е.А. Бражник, Ю.А. Загоруйко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 69-70.
  9. Зайцева Л.В. Мотивационно-личностная сфера студентов в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности // Балтийский гуманитарный журнал. – 2020. – № 1 (30). – С. 53-56. – DOI: 10.26140/bgz3-2020-0901-0012
  10. Листкова М.Л. Программно-методическое обеспечение самостоятельных занятий по физической культуре студентов вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры

и спорта. – 2019. – № 14 (1). – С. 168-175. – DOI 10.14526/2070-4798-201914-168-175

11. Севастьянов В.В., Воропаев В.И., Кийко В.Н. Методика самостоятельных тренировочных занятий студентов по дисциплинам физической культуры и спорта // Учёные записки университета Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 447-451. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p447-451
12. Иванов В.Д. Самостоятельные занятия физической культурой как основа активной жизнедеятельности студента // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 36-44. – DOI: 10.47475/2500-0365-2021-16105

© Меженская М.И., Нагорная Т.В., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №4/2023

**Для цитирования:** Меженская М.И., Нагорная Т.В. ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ// Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №4/2023