

***САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
СТУДЕНТОВ: МОТИВАЦИЯ, САМОКОНТРОЛЬ И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ***

Нырков В.М.

студент

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова»,
Санкт-Петербург, Россия*

Дудус А.Н.

к. п. н, доцент

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова»,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

В обзорной статье рассматриваются самостоятельные занятия физической культурой студентов как важный компонент современного физического воспитания в вузе. Актуальность темы связана с тем, что обязательных учебных занятий, как правило, недостаточно для поддержания оптимального уровня двигательной активности, тогда как именно в студенческом возрасте формируются устойчивые поведенческие модели, связанные со здоровьем, работоспособностью и образом жизни. Цель работы – обобщить научные данные о мотивах самостоятельных занятий физической культурой у студентов, проанализировать роль самоконтроля в организации такой деятельности.

Ключевые слова: студенты, самостоятельные занятия, физическая культура, мотивация, самоконтроль, двигательная активность, здоровье, оздоровительный эффект.

***INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES OF STUDENTS:
MOTIVATION, SELF-MONITORING, AND HEALTH-PROMOTING
EFFECT***

Nyrkov V.M.

Student

*Saint Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of
Aviation A.A. Novikov,*

Saint Petersburg, Russia

Dudus A.N.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

*Saint Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of
Aviation A.A. Novikov,*

Saint Petersburg, Russia

Abstract

This review article examines students' independent physical education activities as an important component of modern physical education at university. The relevance of the topic is determined by the fact that compulsory academic classes are usually insufficient to maintain an optimal level of physical activity, whereas it is during the student years that stable behavioral patterns related to health, work capacity, and lifestyle are formed. The aim of the study is to summarize scientific data on the motives underlying students' independent physical education activities, to analyze the role of self-monitoring in organizing such activity, and to demonstrate its health-promoting effect.

Keywords: students, independent activities, physical education, motivation, self-monitoring, physical activity, health, health-promoting effect

Физическая культура в условиях современного вуза все в меньшей степени может ограничиваться только обязательными учебными занятиями. Даже при добросовестном посещении занятий этого объема часто оказывается недостаточно для поддержания необходимого уровня двигательной активности, укрепления здоровья и устойчивого формирования привычки к регулярным физическим нагрузкам. В этой связи особое значение приобретают самостоятельные занятия, позволяющие вынести физическую активность за пределы расписания и сделать ее частью повседневной жизни студента. Как отмечает В. Д. Иванов, именно самостоятельные занятия во многом выступают основой активной жизнедеятельности студента и позволяют решать задачи, которые не могут быть полностью реализованы только в рамках учебной дисциплины [1]. О. А. Веденина также подчеркивает, что устойчивое приобщение студентов к физической культуре невозможно без формирования у них готовности к самостоятельной двигательной активности [2].

Проблема самостоятельных занятий особенно актуальна еще и потому, что студенческий возраст является периодом закрепления поведенческих стереотипов, которые затем сохраняются на долгие годы. Если в это время у человека не формируется устойчивая потребность в движении, то в дальнейшем вероятность регулярного обращения к физической культуре существенно снижается. При этом сама по себе идея самостоятельных занятий большинством студентов не отвергается. Скорее наоборот: по данным Н. А. Карузиной, многие обучающиеся положительно относятся к физическим упражнениям, но далеко не всегда переводят это отношение в регулярную практику [3].

Целью работы является обобщение научных данных о самостоятельных занятиях физической культурой студентов с акцентом на три взаимосвязанных аспекта: мотивацию, самоконтроль и оздоровительный эффект.

Анализ литературы показывает, что мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой имеет сложную и неоднородную структуру. Она включает как внутренние, так и внешние побуждения. В числе наиболее часто

называемых причин обращения к физическим упражнениям исследователи отмечают стремление укрепить здоровье, улучшить самочувствие, повысить физическую подготовленность, скорректировать фигуру, снять психоэмоциональное напряжение и получить положительные эмоции от самого процесса двигательной активности [3, 4]. По существу, речь идет о сочетании двух линий мотивации: прагматической, когда студент ориентируется на конкретный результат, и личностно-эмоциональной, когда физическая активность воспринимается как источник удовольствия, бодрости и внутреннего комфорта.

Н. Г. Сарамуд справедливо указывает, что положительное отношение к физической культуре формируется не само по себе, а в результате понимания ее реального значения для организма, здоровья и качества жизни [4]. Чем лучше студент осознает связь между уровнем двигательной активности и собственным физическим состоянием, тем выше вероятность того, что занятия будут восприниматься не как внешне навязанная обязанность, а как личностно значимая практика. В этой логике формирование мотивации оказывается тесно связанным с просвещением, с расширением представлений студентов о целях, средствах и эффектах физических упражнений.

Эта мысль получает развитие и в более поздних работах. Так, И. И. Сыроваткина и Г. В. Хвалебо отмечают, что формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов требует системной работы, предполагающей учет интересов обучающихся, их ценностных ориентаций и отношения к собственному здоровью [5]. Авторы фактически подводят к выводу о том, что в вузовской практике недостаточно просто декларировать пользу физической культуры: необходимо создавать такие условия, при которых студент начинает воспринимать двигательную активность как инструмент решения собственных задач – от сохранения здоровья до улучшения внешнего вида и повышения работоспособности.

Особый интерес в этом плане представляют данные О. В. Паниной и Л. В. Фроловой. Авторы показывают, что существенная часть студентов предпочла бы иные, более удобные и индивидуализированные формы физической активности, чем традиционные учебные занятия по расписанию [6]. Так, самостоятельные занятия для многих студентов являются не вынужденной заменой, а более комфортным и содержательно привлекательным форматом. Именно в самостоятельной деятельности студент получает возможность выбрать вид активности, темп, продолжительность, место и время занятий, а значит, лучше соотносить физическую нагрузку со своими интересами и повседневным режимом.

Сходные результаты приводятся и в исследовании, посвященном формированию мотивационно-ценностных установок студентов к занятиям физическими упражнениями. По данным С. Ж. Отаралы, А. С. Жумановой, А. Аликей и соавторов, при грамотной организации оздоровительно-тренировочного процесса интерес к самостоятельной двигательной активности не только сохраняется, но и усиливается [7]. Студенты охотнее включаются в занятия тогда, когда видят в них личностный смысл, получают возможность заниматься по более индивидуализированной программе и ощущают результат в собственном самочувствии и физическом состоянии. Это позволяет рассматривать самостоятельные занятия не как «остаточный» формат физического воспитания, а как важную и перспективную форму двигательной активности студенческой молодежи.

Вместе с тем положительное отношение к занятиям еще не гарантирует их регулярности. М. А. Шершень и Е. П. Казимиров справедливо связывают самостоятельные занятия не только с физическим развитием, но и с самовоспитанием студента, его способностью к самоорганизации и дисциплине [8]. На практике это означает, что самостоятельная двигательная активность требует от обучающегося значительно большей внутренней собранности, чем участие в обязательной учебной паре. Если в расписании физическая культура

задается извне, то при самостоятельных занятиях студент сам должен принять решение, выделить время, выбрать содержание нагрузки и проконтролировать выполнение намеченного плана.

Именно поэтому в литературе регулярно поднимается вопрос о препятствиях, мешающих студентам заниматься самостоятельно. Среди наиболее частых факторов называются нехватка времени, усталость после учебных занятий, отсутствие устойчивой привычки, слабая волевая регуляция, недостаток знаний о методике занятий, неуверенность в выборе нагрузки и, в ряде случаев, особенности состояния здоровья [8]. Особенно показательны в этом отношении исследование С. В. Толмачева и Р. А. Солоненко, посвященное студентам технического университета с ослабленным здоровьем. Авторы подчеркивают, что мотивация самостоятельных занятий в этой группе требует особого внимания, поскольку у таких студентов нередко сочетаются объективная потребность в двигательной активности и субъективная осторожность или неуверенность в своих возможностях [9].

Следовательно, успешность самостоятельных занятий определяется не только силой мотива, но и наличием у студента элементарных средств управления собственной физической активностью. Здесь центральное место занимает самоконтроль. По существу, самоконтроль позволяет перевести двигательную активность из разряда эпизодических действий «по настроению» в более осознанную, регулируемую и безопасную практику. В. Д. Иванов отмечает, что эффективность самостоятельных занятий значительно повышается, если студент ведет дневник самоконтроля, фиксирует объем и интенсивность нагрузки, отслеживает изменения самочувствия и при необходимости вносит коррективы в свою программу [1]. В этом случае самостоятельная работа становится не просто набором упражнений, а процессом, имеющим внутреннюю логику и обратную связь.

Не менее важен и педагогический аспект самоконтроля. О. А. Веденина подчеркивает, что формирование у студентов интереса к самостоятельным

занятиям невозможно без целенаправленной технологии привлечения, включающей разъяснение целей занятий, поддержку личной инициативы и создание условий для переживания успеха [2]. Если дополнить эту позицию данными Н. Г. Сарамуд, становится очевидно, что студент должен не только хотеть заниматься, но и понимать, как оценивать свое состояние, как дозировать нагрузку и по каким признакам судить о полезности или, напротив, неадекватности выполняемых упражнений [4]. Иначе даже при хорошем стартовом интересе самостоятельные занятия быстро теряют регулярность или проводятся бессистемно.

В практическом плане самоконтроль у студентов чаще всего связывают с наблюдением за самочувствием, пульсом, переносимостью нагрузки, продолжительностью занятий, частотой тренировок, динамикой массы тела, физической работоспособностью и субъективной оценкой бодрости или утомления [9]. Важно, что такие способы контроля не требуют сложного оборудования и могут использоваться практически любым студентом. При этом сама культура самонаблюдения имеет ценность не только для физической культуры. Она формирует у молодого человека более ответственное отношение к собственному состоянию, учит замечать связь между образом жизни и самочувствием, способствует развитию навыков саморегуляции.

В современных условиях возможности самоконтроля заметно расширяются за счет цифровых средств сопровождения. Сегодня студент может использовать мобильные приложения, шагомеры, фитнес-браслеты, пульсометры, электронные дневники тренировок, видеоматериалы по технике упражнений. Это делает самостоятельные занятия более наглядными и управляемыми. В более широком методологическом плане подобный подход опирается на общую идею мониторинга состояния, при котором важна регулярная фиксация параметров, их интерпретация и использование результатов наблюдения для корректировки дальнейших действий. Такая логика подробно рассматривается в исследовании А. С. Хатрусова, посвященном

перспективам совершенствования систем мониторинга состояния объектов [10]. Хотя речь в этой работе идет не о физической культуре, сама идея повышения качества управления за счет системного наблюдения и анализа параметров представляется применимой и к организации самоконтроля в самостоятельных занятиях.

Однако даже самые удобные средства контроля не работают в отрыве от мотивации. Это хорошо видно, если сопоставить отношение студентов к физической культуре с их общей учебной направленностью. В исследовании Е. Г. Зуйковой и соавторов показано, что мотивация к обучению в вузе и мотивация к занятиям физической культурой взаимосвязаны [11]. Иными словами, отношение студента к собственному развитию в целом во многом определяет и его отношение к двигательной активности. Там, где физическая культура воспринимается как часть личностного роста, поддержания ресурса и сохранения работоспособности, самостоятельные занятия получают значительно более прочную внутреннюю опору.

Именно поэтому оздоровительный эффект самостоятельных занятий следует понимать широко. Он не исчерпывается только укреплением мышц или улучшением отдельных физических показателей. Регулярная самостоятельная двигательная активность способствует повышению общей работоспособности, улучшению адаптационных возможностей организма, снижению нервно-психического напряжения, поддержанию благоприятного эмоционального состояния и профилактике гиподинамии. По сути, она выполняет сразу несколько функций: компенсаторную, поскольку восполняет дефицит движений; профилактическую, так как снижает риск ухудшения функционального состояния; и развивающую, поскольку помогает студенту вырабатывать полезные поведенческие установки.

Важным представляется и то, что оздоровительный эффект самостоятельных занятий напрямую связан с их регулярностью и адекватностью. Разовые или хаотичные нагрузки не формируют устойчивого положительного

результата. Напротив, они могут приводить к переутомлению, снижению интереса и даже отказу от двигательной активности. Поэтому в литературе подчеркивается необходимость постепенного увеличения нагрузки, учета состояния здоровья, предварительной оценки физической подготовленности и разумного сочетания различных видов упражнений [9]. Особенно это актуально для студентов со сниженным уровнем физической готовности, для которых чрезмерно интенсивные занятия могут оказаться демотивирующими.

Перспективным направлением развития самостоятельных занятий можно считать дальнейшее расширение цифрового сопровождения, но не как самоцели, а как инструмента более точного и удобного самоконтроля. Современные цифровые технологии позволяют не только фиксировать показатели, но и сопоставлять их во времени, выявлять динамику, визуализировать результаты, напоминать о регулярности занятий и тем самым поддерживать мотивацию. Более того, в исследованиях, посвященных мониторингу и диагностике систем, все чаще обсуждаются возможности интеллектуальной обработки данных и повышения точности интерпретации параметров состояния. Эта идея представлена, в частности, в работе О. В. Афанасьевой, посвященной применению искусственного интеллекта для задач мониторинга и диагностики [12]. Применительно к самостоятельным занятиям физической культурой это позволяет говорить о перспективе более персонализированного сопровождения физической активности студентов на основе цифровых инструментов и автоматизированного анализа данных самоконтроля.

Таким образом, анализ научных публикаций показывает, что самостоятельные занятия физической культурой студентов представляют собой важнейшее направление современного физического воспитания. Их значение определяется не только компенсаторной ролью по отношению к обязательным учебным занятиям, но и тем, что именно в самостоятельной деятельности формируется личностно осмысленная, устойчивая и по-настоящему внутренняя потребность в двигательной активности. Вместе с тем успешность таких занятий

не может быть объяснена одной причиной. Она зависит от сочетания мотивов, уровня самодисциплины, методической готовности, состояния здоровья, навыков самоконтроля и способности студента видеть в физической культуре не внешнюю обязанность, а ресурс собственного развития.

Проведенный обзор позволяет сформулировать следующие выводы. Во-первых, самостоятельные занятия физической культурой являются необходимым компонентом системы физического воспитания студентов. Они позволяют компенсировать ограниченный объем обязательных учебных занятий и создают предпосылки для сохранения двигательной активности за пределами вуза. Во-вторых, устойчивость самостоятельных занятий определяется сложной системой мотивов, в которой ведущую роль играют стремление к укреплению здоровья, улучшению самочувствия, физическому самосовершенствованию, коррекции внешнего вида и получению положительных эмоций от самой двигательной активности. В-третьих, самоконтроль выступает важнейшим условием эффективности самостоятельных занятий. Наблюдение за самочувствием, дозированием нагрузки, динамикой состояния и переносимостью упражнений делает занятия более осознанными, безопасными и результативными. В-четвертых, самостоятельная двигательная активность студентов обладает выраженным оздоровительным эффектом. Она способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, улучшению адаптационных возможностей организма и снижению нервно-психического напряжения. В-пятых, перспективы развития самостоятельных занятий связаны с более широким использованием цифровых средств сопровождения и мониторинга, которые способны повысить качество самоконтроля и поддержать регулярность двигательной активности студентов.

Библиографический список

1. Иванов, В. Д. Самостоятельные занятия физической культурой как основа активной жизнедеятельности студента / В. Д. Иванов // Физическая

культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 36–44. – DOI: 10.47475/2500-0365-2021-16105. – EDN: HOP0IS.

2. Веденина, О. А. Роль мотивации в технологии привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой / О. А. Веденина // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сборник статей 10-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 07–08 апреля 2020 года / под общей редакцией Н. В. Третьяковой. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2020. – С. 39–42. – EDN: FQSCHA.

3. Карузина, Н. А. Мотивация к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентами / Н. А. Карузина // Череповецкие научные чтения – 2014 : материалы научной конференции, Череповец, 11–12 ноября 2014 года / ответственный редактор Н. П. Павлова. Ч. 2. – Череповец: Череповецкий государственный университет, 2015. – С. 95–97. – EDN: TPQQFN.

4. Сарамуд, Н. Г. Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой / Н. Г. Сарамуд // Тенденции развития профессионального образования в современном мире : материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 14 мая 2020 года / отв. редактор Е. Е. Журинская. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 2021. – С. 47–50. – EDN: TLCNBU.

5. Сыроваткина, И. И. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов высших учебных заведений / И. И. Сыроваткина, Г. В. Хвалебо // Физическая культура и спорт в Тульской области: состояние, проблемы и перспективы развития : материалы региональной научно-практической конференции, Тула, 05 апреля 2024 года. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, 2024. – С. 113–115. – EDN: RYXCQF.

6. Панина, О. В. Мотивация студентов к учебным занятиям физической культурой в вузе / О. В. Панина, Л. В. Фролова // Педагогическая перспектива. – 2023. – № 2(10). – С. 3–8. – DOI: 10.55523/27822559_2023_2(10)_3. – EDN: RUTNKL.

7. Формирование мотивационно-ценностных установок студентов к занятиям физическими упражнениями / С. Ж. Отаралы, А. С. Жуманова, А. Аликей [и др.] // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи : материалы 6-й Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, Омск, 28–31 января 2020 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2020. – С. 121–127. – EDN: YYQQJO.

8. Шершень, М. А. Самостоятельное занятие физической культурой и самовоспитание студентов / М. А. Шершень, Е. П. Казимиров // Время выбрало нас : материалы Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 15–16 мая 2025 года. – Витебск: Витебская государственная академия ветеринарной медицины, 2025. – С. 462–465. – EDN: MUMZKQ.

9. Толмачев, С. В. Мотивация самостоятельных занятий по физической культуре студентов технического университета с ослабленным здоровьем / С. В. Толмачев, Р. А. Солоненко // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2013. – № 3. – С. 17. – EDN: XQUWTT.

10. Хатрусов, А. С. Прогнозирование перспектив улучшения систем мониторинга состояния технических объектов / А. С. Хатрусов // Менеджмент, экономика, этика, технология – МЕЕТ 2024 : сборник статей X Международной конференции. – Санкт-Петербург, 2025. – С. 392–395. – EDN: ZHJEZA.

11. Мотивация студентов к обучению в вузе и к занятиям физической культурой / Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма, И. Л. Бондарчук [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 2(228). – С. 62–65. – EDN: EJARTU.

12. Афанасьева, О. В. Применение искусственного интеллекта для решения задач мониторинга и диагностики технических систем / О. В. Афанасьева, А. С. Хатрусов // Анализ и прогнозирование систем управления в промышленности, на транспорте и в логистике. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 87–92. – EDN: GFDVXP.