



5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)

Научная статья

УДК 336.76

<https://doi.org/10.37493/2307-907X.2025.5.15>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Эльвира Рафиковна Антонова^{1*}, Виктор Степанович Быков²,
Елена Викторовна Перепелюкова³

^{1, 2, 3} Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (д. 69, ул. Ленина, Челябинск, 454080, Российская федерация)
¹ antonovaer@cspu.ru; <https://orcid.org/0000-0003-0601-8263>
² fiss-bikov@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0001-9531-8537>
³ perepeluk@cspu.ru; <https://orcid.org/0000-0002-5754-8670>
* Автор, ответственный за переписку

Аннотация. Введение. В статье подчеркивается значимость самостоятельных занятий оздоровительной направленности для обучающихся девушек, рассматривается влияние физической активности и оздоровительных практик на общее здоровье, психологическое состояние и успехи в учебе среди женской аудитории. **Цель.** Определить эффективность самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной направленности с девушками. **Материалы и методы.** Основные методы исследования: анализ научной литературы, посвященной проблеме ведения здорового образа жизни; а также диагностические методики, включающие наблюдение, описание, беседу, анкетирование, методы статистической обработки данных. **Результаты и обсуждение.** Создан комплекс мероприятий, направленных на повышение мотивации и, соответственно, эффективности самостоятельных занятий оздоровительного характера среди девушек. В работе выявлены и описаны практические методы и приемы, способствующие активной самоорганизации, укреплению заинтересованности и формированию положительной эмоциональной обстановки для занятий. Акцентируется внимание на том, что внедрение предложенных мероприятий приводит к значительному улучшению как физического состояния участниц, так и их общей психологической устойчивости, что подтверждает успешность разработанного комплекса. **Заключение.** Внедрение разработанного комплекса мероприятий, ориентированных на повышение мотивации к самостоятельным занятиям оздоровительного характера, будет способствовать формированию и развитию активной и здоровой личности девушек, что создаст условия для успешной адаптации к современному образовательному пространству, а также гарантирует их физическое и психологическое благополучие, что, в свою очередь, повысит общую эффективность занятий спортом.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, оздоровительные занятия, девушки

Для цитирования: Антонова Э. Р., Быков В. С., Перепелюкова Е. В. Эффективность самостоятельных занятий оздоровительной направленности с обучающимися // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2025. № 5(110). С. 128–132. <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2025.5.15>

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 10.07.2025;

одобрена после рецензирования 15.08.2025;

принята к публикации 21.08.2025.

Research article

EFFICIENCY OF INDEPENDENT HEALTH-ORIENTED ACTIVITIES AMONG STUDENTS

Elvira R. Antonova¹, Viktor S. Bykov², Elena V. Perepelyukova³

^{1, 2, 3} South Ural State Humanitarian and Pedagogical University (69 Lenin St., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation)
¹ antonovaer@cspu.ru; <https://orcid.org/0000-0003-0601-8263>
² fiss-bikov@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0001-9531-8537>
³ perepeluk@cspu.ru; <https://orcid.org/0000-0002-5754-8670>
* Corresponding author

Abstract. Introduction. This article emphasizes the significance of independent health-oriented activities for female students. It examines the impact of physical activity and health practices on overall health, psychological well-being, and academic success among women. **Goal.** The study aims to determine the effectiveness of independent physical culture and health-oriented activities among girls. **Materials and methods.** The primary research methods include the analysis of scientific literature related to the problem of maintaining a healthy lifestyle, as well as diagnostic techniques that encompass observation, description, interviews, surveys, and statistical data processing methods. **Results and discussion.** A comprehensive set of activities aimed at enhancing motivation and, consequently, increasing the effectiveness of independent health-oriented activities among girls has been developed. The study identifies and describes practical methods and techniques that promote active self-organization, strengthen interest, and foster a positive emotional atmosphere for engagement. It is emphasized that the implementation of these proposed activities leads to significant improvements in both the physical condition of participants and their overall psychological resilience, confirming the success of the developed program. **Conclusion.** The introduction of the developed set of activities focused on enhancing motivation for independent health-oriented activities will con-

tribute to the formation and development of active and healthy personalities among girls. This will create conditions for successful adaptation to the modern educational environment and guarantee their physical and psychological well-being, which, in turn, will increase the overall effectiveness of sports activities.

Keywords: physical culture, independent activities, health-oriented activities, girls

For citation: Antonova ER, Bykov VS, Perepelukova EV. Efficiency of independent health-oriented activities among students. Newsletter of North-Caucasus Federal University. 2025;5(110):128-132. (In Russ.). <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2025.5.15>

Conflict of interest: authors declare that there is no conflict of interest.

The article was submitted 10.07.2025;

approved after reviewing 15.07.2025;

accepted for publication 21.08.2025.

Введение / Introduction. Современные реалии жизни, характеризующиеся высоким темпом и постоянным стрессом, требуют от молодого поколения не только усвоения знаний, но и заботы о собственном физическом и эмоциональном здоровье. В связи с этим проблема эффективности самостоятельных занятий оздоровительной направленности с обучающимися становится особенно актуальной. Наличие нерешенных вопросов в области методологии и практики использования оздоровительных занятий побудило нас исследовать данную тематику. Несмотря на то что тема оздоровления молодежи активно обсуждается в научной и педагогической среде, остаются недостаточно изученными аспекты влияния самостоятельных занятий на физическое развитие и психоэмоциональное состояние обучающихся. Малоизученные факторы, такие как мотивация, индивидуальные особенности и доступные ресурсы, требуют системного освещения. Кроме того, часто возникают несоответствия в данных различных авторов по поводу эффективности оздоровительных программ, что затрудняет педагогам и студентам формирование единой стратегии для занятий в этой области. Актуальность поставленной задачи также подчеркивается тем, что на фоне изменений в образовательных стандартах и внедрения новых подходов к физическому воспитанию в образовательных учреждениях стало очевидно, что существующие методики нуждаются в переосмыслении и модернизации. Выдвигая гипотезу о том, что самостоятельные оздоровительные занятия положительно влияют на здоровье и физическое развитие девушек, мы решили провести собственное исследование, направленное на диагностику текущего состояния и изучение изменений, происходящих в результате самостоятельной физической активности.

Материалы и методы исследований / Materials and methods of research. Наше исследование основывалось на интеграции активного, системного и персонализированного подходов. Системный подход позволил осуществить комплексный анализ факторов, влияющих на мотивацию девушек к участию в оздоровительных мероприятиях. Персонализированный подход способствовал разработке адаптированных программ, учитывающих индивидуальные особенности участниц, что повысило их вовлеченность и эффективность занятий, так как каждая студентка имела возможность выбрать наиболее подходящие формы активности. Активный подход способствовал развитию инициативности и самостоятельности среди обучающихся, что, в свою очередь, увеличило их ответственность за собственное здоровье и физическое состояние. Участницы стали более мотивированными к регулярным занятиям оздоровительного характера. Интеграция различных методов исследования, таких как анкетирование, наблюдение и эксперимент, позволила получить более точные и достоверные данные о результатах внедрения комплекса мероприятий [3; 10]. Это обеспечило возможность комплексной оценки их влияния на мотивацию и физическое состояние, а также способствовало формированию устойчивых результатов.

Результаты исследований и их обсуждение / Research results and their discussion. В рамках исследования эффективности самостоятельных занятий оздоровительной направленности с обучающимися был проведен анализ ценностных ориентаций девушек в возрасте 17–19 лет на основе опросника Рокича. В результате выяснилось, что ключевыми ценностями для данной возрастной группы являются: здоровье, любовь, наличие надежных друзей, счастливая семейная жизнь, материальная обеспеченность, интересная работа и хорошее образование.

Согласно результатам исследования, респонденты выделили несколько факторов, значительно влияющих на здоровье. Наиболее негативным воздействием оказались: употребление алкоголя и наркотиков, неблагоприятная экологическая обстановка, стрессовые ситуации, перегруженность учебной программы, низкое качество медицинской помощи, наследственные факторы и курение.

Результаты анкетирования показали, что большинство респондентов не принимают на себя ответственность за сохранение своего здоровья, что выражается в том, что локус контроля у них сосредоточен на внешних факторах. Хотя здоровье было обозначено как важная ценность, 34 % девушек в возрасте 17–19 лет сообщили о своих курительных привычках.

Диагностика физического развития проводилась в рамках традиционного подхода к физическому воспитанию, что позволило выявить тенденции. За двухлетний период наблюдается увеличение массы тела на 3,5 % и жировой массы на 8 %.

Кроме того, снижение показателей физической подготовленности становится очевидным: силовая выносливость мышц-сгибателей туловища уменьшилась на 11,5 %, сила мышц рук – на 11,2 %, жизненная емкость легких – на 5,9 %, а результаты кистевой динамометрии снизились на 6,9 %.

Анкетный опрос подтвердил, что среди девушек 17-19 лет было получено множество интересных данных. На вопрос о самооценке здоровья 37 % респондентов отметили, что их здоровье отличное, 48 % оценили его как хорошее, тогда как 16,4 % признали состояние здоровья неудовлетворительным. Когда респондентам был задан вопрос о необходимости дополнительных занятий по физической культуре, 53,1 % признали, что такие занятия необходимы, в то время как 8,6 % выразили мнение о ненужности дополнительных занятий из-за нагрузки в учебе. По результатам анкетирования, около трети участников страдают от частых заболеваний верхних дыхательных путей, а 10 % указывали на заболевания желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата.

Примечательно, что 88,9 % респондентов считают физическую культуру эффективным средством для поддержания и укрепления здоровья, но 77,8 % ощущают нехватку знаний в области физической культуры и оздоровления. Большинство девушек (61,1 %) считают, что занятия физической культурой обязательны, однако 55,6 % не используют дополнительные методы оздоровления, такие как сауна, массаж и дыхательные практики. Примечательно, что 66,7 % респондентов не придерживаются диеты, 72,7 % не применяют закаливающие процедуры, а 50 % девушек нуждаются в специальных знаниях для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Выявлена значительная потребность обучающихся в получении знаний для улучшения своего здоровья. В частности, 3,3 % респондентов высказали желание освоить методику массажа, 72 % – рационального питания, а 66 % – методики выполнения физических упражнений. Однако 44,4 % учащихся не считают нужным изучение дыхательной гимнастики и закаливания.

На основании теоретических разработок [5; 7], направленных на активизацию физического воспитания и формирование здорового образа жизни девушек с учетом гендерных особенностей развития, была создана и внедрена программа самостоятельных занятий оздоровительной направленности [4; 6]. Эта программа по физическому самовоспитанию девушек состоит из четырех взаимосвязанных блоков.

Блок 1 – проективно-диагностический. Содержательная часть этого блока основана на результатах первоначальной диагностики, которая определяет уровень формирования здорового образа жизни у девушек, а также освещает основные вопросы теории физической культуры и анатомические и физиологические особенности женщин.

Блок 2 – содержательный – отражает содержание конкретных физических упражнений, разработанных на основе первичной диагностики, учитывающей текущее физическое и психоэмоциональное состояние, а также ценностные ориентации занимающихся.

Блок 3 – процессуальный – описывает основы организации и методики самостоятельных оздоровительных занятий по физическому воспитанию. В рамках этого блока проводились практические занятия с целью формирования навыков в областях аэробики, стретчинга, релаксации, восточных оздоровительных систем и рационального питания.

Блок 4 – контролирующий и учетный – включает методы самоконтроля и анализа результатов выполнения установленных задач по формированию здорового образа жизни у девушек в ходе самостоятельных занятий физической культурой.

Индивидуализация процесса [9] самостоятельных занятий была реализована с учетом двух ключевых аспектов:

- 1) интеграции теоретических и практических знаний, умений и навыков здорового образа жизни в повседневную практику девушек;

- 2) способности девушек самостоятельно определять свой режим дня, распределять свободное время и строить рацион питания в зависимости от уровня физической подготовки, самочувствия и условий.

Теоретическая часть [1; 2] программы включала консультации, беседы и занятия самоподготовкой. Для углубления знаний в области физической культуры было создано электронное учебное пособие «Физическая культура обучающегося», содержащее 21 задание для самостоятельного вы-

полнения. Также девушкам были прочитаны лекции по анатомии, физиологии, рациональному питанию, психологии, а также теории и методике физического воспитания на протяжении 22 часов.

Результаты двух лет опытно-экспериментальной работы показали, что участницы, занимающиеся по специально разработанной программе, более рационально использовали свое свободное время. Например, на просмотр телепередач и работу с компьютером они тратили 14 % своего бюджета свободного времени, тогда как у студентов без ориентации на физическое самовоспитание этот показатель составил 27 %. Разница во времени, затрачиваемом на самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной направленности, была еще более выраженной: 8 % у девушек экспериментальной группы против 27 % у контрольной.

Реализация программы привела к улучшению показателей морфофункционального развития и физических качеств у испытуемых. В частности, показатели силовой выносливости мышц туловища увеличились в результате выполнения сгибаний и разгибаний туловища за 1 и 2 минуты на 13,8 % и 13,0 % соответственно, а гипоксические пробы Штанге и Генчи показали рост на 25,5 % и 27,5 %. Показатель жизненной емкости легких также увеличился на 11,1%.

В ходе реализации программы наблюдалось значительное увеличение числа девушек, систематически использующих средства самооздоровления: самомассаж – на 7,5 %, закаливающие процедуры – на 18,7 %, аутотренинг – на 18,8 %, сбалансированное питание – на 32,4 %.

По завершении двухлетней программы физкультурно-оздоровительной направленности была заметна положительная динамика: количество активно занимающихся девушек возросло на 25 %, «болельщиков-союзников» – на 2 %, в то время как число «пассивных наблюдателей» уменьшилось на 11 %.

Заключение / Conclusion. На основе интереса формируется активность в физическом самосовершенствовании, что является выражением личности обучающегося. Эта активность приводит к возникновению привычки и вторичной (духовной) потребности в физическом самовоспитании. Именно на основе этой потребности возникают новые мотивы и интересы, такие как стремление достичь более высоких результатов, стать привлекательнее и стройнее, поддерживать физическую форму и в конечном итоге просто быть здоровой.

Главным принципом системы физического самовоспитания является единство мировоззренческих, интеллектуальных и двигательных (физических) компонентов в формировании человеческой индивидуальности как уникального и самостоятельного существа, обладающего сознанием и способностью к деятельности [8]. Интересы, активность, привычки и потребности, действуя вместе, формируют общее отношение к физической культуре.

Самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями представляют собой высокую стадию процесса формирования интереса к физической культуре.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Багарюк В. В. Основы физической культуры и здоровья. М.: Просвещение, 2010. 280 с.
2. Гаврюшенко А. Ю. Здоровье и физическая культура: теоретические и практические аспекты. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. 320 с.
3. Колесникова И. В. Физическая активность и здоровье студентов. М.: Физкультура и спорт, 2018. 256 с.
4. Мартыненко Н. С. Самостоятельные занятия физической культурой: методическое руководство. Киев: Здоровье, 2005. 210 с.
5. Петрова Л. Г. Теория и методика физического воспитания. М.: Олимпийская литература, 2012. 368 с.
6. Попова Т. Н. Адаптивная физическая культура: стратегии и методы. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2016. 295 с.
7. Сидорова Е. А. Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. Ярославль: ЯГПУ, 2017. 240 с.
8. Тихомирова Н. П. Роль физической активности в формировании здорового образа жизни. М.: Наука, 2014. 312 с.
9. Успенская И. М. Индивидуальные подходы в физическом воспитании. Владивосток: ДВФУ, 2013. 180 с.
10. Шарафутдинова А. И. Физическое воспитание и здоровье: новые подходы. Казань: Казанский университет, 2019. 350 с.

REFERENCES

1. Bagaryuk VV. Foundations of Physical Culture and Health. Moscow: Prosveshchenie; 2010. 280 p.

2. Gavryushenko AYu. Health and Physical Culture: Theoretical and Practical Aspects. St. Petersburg: Herzen State Pedagogical University; 2015. 320 p.
3. Kolesnikova IV. Physical Activity and Health of Students. Moscow: Physical Culture and Sport; 2018. 256 p.
4. Martynenko NS. Independent Engagements in Physical Culture: Methodological Guidance. Kyiv: Zdorovye; 2005. 210 p.
5. Petrova LG. Theory and Methodology of Physical Education. Moscow: Olympic Literature; 2012. 368 p.
6. Popova TN. Adaptive Physical Culture: Strategies and Methods. Novosibirsk: Siberian University Press; 2016. 295 p.
7. Sidorova EA. Health-Saving Technologies in the Educational Process. Yaroslavl: Yaroslavl State Pedagogical University; 2017. 240 p.
8. Tikhomirova NP. The Role of Physical Activity in Forming a Healthy Lifestyle. Moscow: Nauka; 2014. 312 p.
9. Uspenskaya IM. Individual Approaches in Physical Education. Vladivostok: Far Eastern Federal University; 2013. 180 p.
10. Sharafutdinova AI. Physical Education and Health: New Approaches. Kazan: Kazan University; 2019. 350 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Эльвира Рафиковна Антонова – старший преподаватель кафедры физического воспитания Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Researcher ID Web of Science: LNR-4599-2024.

Виктор Степанович Быков – доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Researcher ID Web of Science: NUP-9364-2025.

Елена Викторовна Перепелюкова – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Южно-уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Researcher ID Web of Science: NUP- 9632-2025.

ВКЛАД АВТОРОВ

Эльвира Рафиковна Антонова

Проведение исследования – сбор, интерпретация и анализ полученных данных.

Виктор Степанович Быков

Утверждение окончательного варианта – принятие ответственности за все аспекты работы, целостность всех частей статьи и ее окончательный вариант.

Елена Викторовна Перепелюкова

Подготовка и редактирование текста – составление черновика рукописи и формирование его окончательного варианта, участие в научном дизайне.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Elvira R. Antonova – Senior Lecturer at the Department of Physical Education of the South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Researcher ID: LNR-4599-2024.

Viktor S. Bykov – Dr. Sci. (Ped.), Professor of the Department of Physical Education of the South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Researcher ID Web of Science: NUP-9364-2025.

Elena V. Perepelyukova – Cand. Sci. (Ped.), Associate Professor of the Department of Physical Education of the South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Researcher ID Web of Science: NUP- 9632-2025.

CONTRIBUTION OF THE AUTHORS

Elvira R. Antonova

Conducting research – collecting, interpreting and analyzing the data obtained.

Viktor S. Bykov

Approval of the final version – acceptance of responsibility for all aspects of the work, the integrity of all parts of the article and its final version.

Elena V. Perepelyukova

Preparation and editing of the text – drafting the manuscript and forming its final version, participation in scientific design.