

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №2, Том 9 / 2021, No 2, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-2-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/47PDMN221.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Ракитин В.В., Васильева А.Г. Развитие способности самосовершенствования в процессе спортивно-физкультурных занятий студентов технических вузов // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/47PDMN221.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Rakitin V.V., Vasilieva A.G. (2021). Development of the ability of self-improvement in the process of sports and physical training of students of technical universities. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 2(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/47PDMN221.pdf> (in Russian)

УДК 796

**Ракитин Владислав Вячеславович**

ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», Самара, Россия  
Преподаватель  
Доцент  
E-mail: [Rakitin.v.v@mail.ru](mailto:Rakitin.v.v@mail.ru)

**Васильева Альбина Геннадьевна**

ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», Самара, Россия  
Преподаватель  
Доцент  
E-mail: [Vasileva.a.g@mail.ru](mailto:Vasileva.a.g@mail.ru)

## **Развитие способности самосовершенствования в процессе спортивно- физкультурных занятий студентов технических вузов**

**Аннотация.** Актуальность данной статьи заключается в том, что физическое самосовершенствование наступает только в ходе оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека, но не любой, а только той, которая осуществляется по принципам физического воспитания. Одной из целей данной работы является выявление такого уровня физического состояния, при котором достигается наиболее высокий уровень физической подготовки. Под функциональной грамотностью понимается «способность использовать знания, приобретенные в школе для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, а также в межличностном общении и социальных отношениях». В данном контексте, это понятие, преподносится как совокупность физкультурных норм, которые помогают достичь наилучших результатов в процессе улучшения своей физической подготовки. Без правильно подобранной методики не получится достичь наилучшего результата. В статье были рассмотрены вопросы, затрагивающие взаимосвязь типов самосовершенствования умственной деятельности и физической культуры, а также отношение студентов к занятиям физической культурой во время учебной деятельности в вузовском обучении. Безусловно, физическая культура всегда влияет на состояние здоровья и спортивную форму человека, тем самым расширяет и совершенствует его практические навыки и умения. Из ранее сказанного, можно сделать вывод о том, что успешных результатов подготовки не будет, если не будет стимула человека к самосовершенствованию. В данной статье рассмотрены наиболее важные вопросы при проведении социологического исследования на группе студентов различного возраста и разнообразной физической подготовки. Результаты которого представлены в виде таблиц и диаграмм, построенных на их

основе, а также были сделаны выводы на их основе. Одним из которых является, самосовершенствование учащегося строится из трех блоков: принцип развития, принцип самостоятельности и принцип рефлексивности. В процессе ведения преподавательской деятельности необходимо понимать, что каждому студенту необходим системный подход.

**Ключевые слова:** функциональная грамотность; самосовершенствование; саморазвитие; физическое самовоспитание; сила воли; самодисциплина; здоровый образ жизни; мотивация

### Введение

Нарастающий кризис функциональной грамотности выпускников технических ВУЗов выявил проблему отсутствия системного подхода к формированию у студентов способностей самосовершенствоваться, опираясь на возможности критического мышления в процессе оценки взаимосвязи знаний. Неопределённость взаимосвязи знаний становится трудно преодолимым барьером для повышения качества решения учебных и профессиональных задач. В качестве примера нами взята дисциплина «Физическая культура». Ценность результатов работы заключается в определении важности занятий спортом студентами вуза во взаимосвязи с формированием системообразующих мыслительных операций для выпускников технических направлений, а так же в аналитическом обобщении представленных результатов.

Целями данного исследования являются:

- Обоснование необходимости формирования способностей самосовершенствоваться в процессе подготовки студентов по всему комплексу дисциплин учебного плана.
- Проведение анкетирования студентов СамГТУ для получения актуальной информации «отношение студентов к физической культуре в вузах».

### Методика проведения исследования

Основным методом исследования является анкетирование, это связано с такими его показателями как, экономичность, оперативность, возможность охвата большого количества людей, простота.

Результаты анкетирования были проанализированы методом описательной статистики, который включает в себя построение графиков, группировку и представление опытных данных в удобной форме.

### Результаты исследования

Под физическим самовоспитанием понимается этап целенаправленной, сознательной, намеренной работы над собой, который направлен на совершенствование физической культуры личности. Физическое самовоспитание состоит из взаимодействия приемов и видов деятельности, которые определяют и регулируют имеющуюся позицию индивида в отношении своего самочувствия, психофизического состояния, процессов физического совершенствования и образования.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре. // Межрегиональная Академия безопасности и выживания / Орёл: 2015. – С. 366.

Процесс физического воспитания и образования не гарантируют долгосрочных положительных итогов, кроме случаев, когда они не стимулируют желание студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание запускает процесс физического образования и воспитания, закрепляет, углубляет и совершенствует имеющиеся практические знания и навыки, которые были приобретены в процессе физической подготовки. Для реализации работы над собой необходима сила воли, которая, как правило, создается и укрепляется в ходе работы, в процессе преодоления трудностей, которые стоят на пути к цели. Сила воли может быть соединена с остальными видами самовоспитания – моральным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.<sup>2</sup>

Основополагающим здорового образа жизни является соблюдение нескольких правил. Нужно научиться соблюдать распорядок дня, труда и отдыха [1].

Основными целями физической работы над собой являются:

1. Зарождение интереса к разнообразным физическим нагрузкам.
2. Усвоение новых знаний в области медицины, физической культуры и спорта.
3. Активное развитие двигательной деятельности, вместе с которой развиваются сопутствующие качества: выносливость и сила воли.



Рисунок 1. Структура физической культуры личности [3]

<sup>2</sup> Виленский М.Я. Физическая культура студента: Учебник / Ильинич, В.И., Зайцев А.И. – Гардарики, 2000. – 385 с.

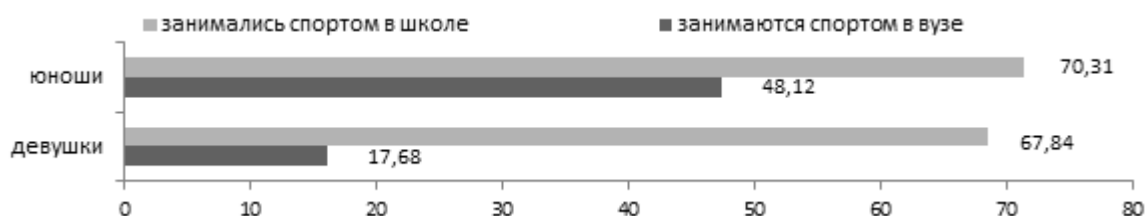
На рисунке 1 представлена структура физической культуры личности, из которой складывается успешное познание процесса самосовершенствования.

Исходя из этого рисунка можно сделать вывод, что для успешного процесса саморазвития нужны мотивация, интерес и практическая деятельность.

Ключевую роль в процессе занятия спортом играет мотивация. С точки зрения автора А.Л. Слепченко, «мотивация – это побуждение к действию» [4, с. 388–390]. В настоящий момент, как было выяснено, мотивации у студентов нет, а отсутствие желания заниматься физической культурой вызваны слабой организацией спортивной деятельности. Поэтому фактически главную роль играет поиск новых форм и методов в формировании занятий физической культурой [2].

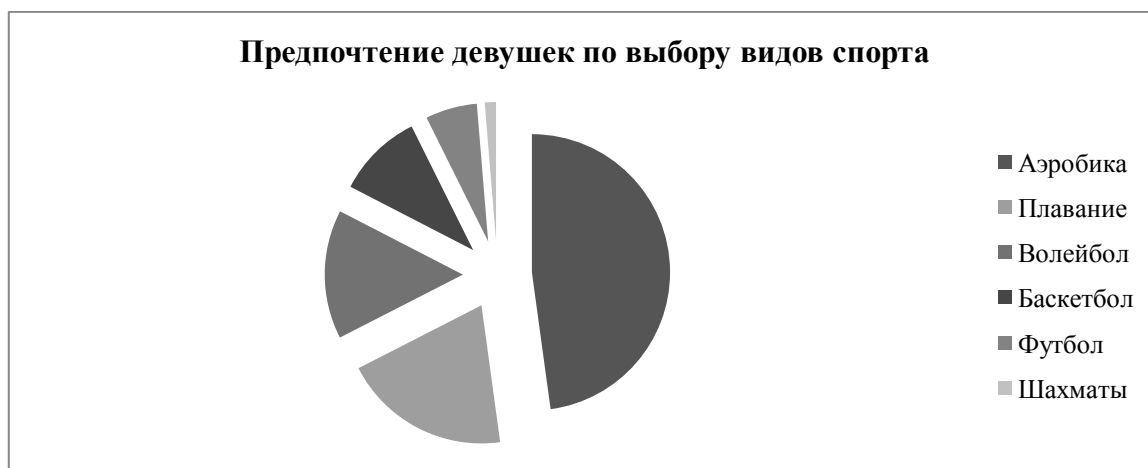
А.У. Суяргулов в своей работе «Физическая культура в жизни студентов» рассказывает, что современные технологические процессы отодвигают занятия физической культурой на задний план, что несет за собой снижение физической подготовки студентов, тем самым снижая желание к саморазвитию и совершенствованию [3].

В ходе проведения исследования, основным методом которого было анкетирование, оно проходило среди 205 студентов Самарского Государственного Технического Университета (далее СамГТУ) и подтвердило снижения уровня двигательной активности у студентов. Данная анкета является авторской. После сравнения результатов ответов на вопрос о занятиях в спортивных секциях, во время обучения в школе и в вузе была составлена диаграмма. Она представлена на рис. 2.



**Рисунок 2.** Занятия в спортивных секциях студентами СамГТУ до поступления в ВУЗ и во время обучения (составлено авторами)

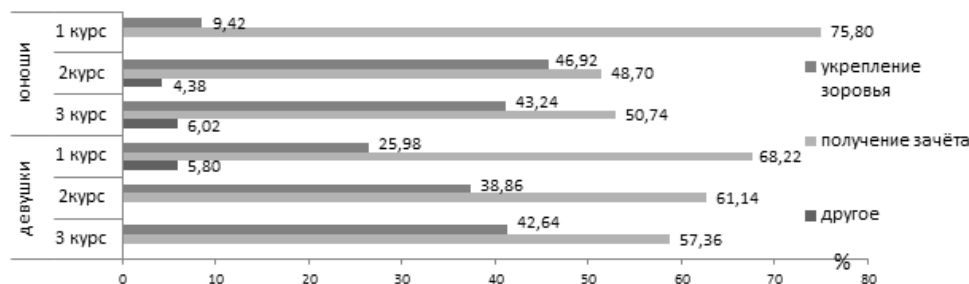
Исходя из статистики, как правило, после окончания общеобразовательного учебного заведения прекращают заниматься спортом девушки. Возможно, данный фактор связан с дефицитом свободного времени, который связан с выполнением студентками домашних заданий, общением с новыми друзьями и т. д.



**Рисунок 3.** Предпочтение девушек по выбору видов спорта (составлено авторами)

Анализ ответов студентов о видах спорта, которыми они занимались в общеобразовательном учреждении или занимаются в данный момент, позволил выявить наиболее востребованные виды спорта. У мужского пола наибольшую популярность имеют спортивные игры. Девушки в процессе обучения в школе, как правило, занимались спортивными играми, а в период обучения в университете наибольшую популярность получила аэробика и её разновидности. Данные представлены на рисунке 3.

Так же было проведено анкетирование студентов СамГТУ среди девушек и юношей первого, второго и третьего курсов обучения, в котором были экспериментально обнаружены цели при нахождении на занятиях физической культуры. В опросе принимали участие 154 человека. Результаты данного анкетирования представлены на рисунке 4.



**Рисунок 4.** Цель посещения занятий физической культурой (составлено авторами)

После анализа полученных результатов можно сделать вывод, что у большинства студентов основной целью посещения занятий физической культурой, служит получение зачёта, а у наименьшей части – укрепление здоровья. Данное соотношение изменяется в ходе обучения в университете в положительную сторону.

Так же мы задавали вопросы о том, сколько в среднем студент готов тратить время на занятие физической культурой в неделю. Результаты опроса представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Данные опроса студентов СамГТУ о количестве часов, потраченных на занятие физической культурой в неделю**

Студенты СамГТУ, обучающиеся на 1-3 курсе	
Не более 1 часа	3 %
До трех часов	33 %
От трех до 5 часов	29 %
От 5 до 10 часов	27 %
Более 10 часов	8 %

*Составлено авторами*

Анализируя научные труды А.И. Давиденко «Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических ВУЗов», в мотивации студентов к процессу занятий физической культурой и спортом, ключевыми являются такие компоненты как, навыки, желания и интерес. Снижения уровня интереса у студентов к дисциплине «Физическая культура» связано с низким учетом физических возможностей и потребностей обучающихся в ходе занятий. Данный фактор приводит к снижению интереса у студентов, а также низкой посещаемости занятий по физической подготовке. Автор предлагает повысить интерес студентов путем введения новых видов спорта.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Давиденко А.И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических ВУЗов. – Краснодар, 2005. – С. 186.

Бесспорно, что увеличение физической уровня активности студентов невозможно без формирования у них интереса к занятиям физической культурой и формирования желания заниматься упражнениями дополнительно. Учет внимания, которое проявляется студентами к определенному виду спорта, сделает возможным повышение эффективности процесса занятия физической культурой [4].

Вследствие вышесказанного, физическая и спортивная деятельность в технических учебных заведениях идет только на пользу студентов, которые хотят достичь высоких показателей в самосовершенствовании. Основываясь на вышесказанном, можно сделать заключения:

- Основными стимулами к занятиям физической культурой и спортом являются повышения показателей здоровья, процесс самосовершенствование и удовлетворения от физической деятельности.
- Повышение мотивации к спортивной деятельности – это не молниеносный процесс, поскольку студентам необходимо самостоятельно анализировать данные способы укрепления здоровья и наблюдать положительный результат от их применения на себе.
- Необходим целенаправленный и результативный процесс целью которого будет являться повышение уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, который направлен на формирование у студентов интереса к здоровому образу жизни. Для этого необходимо учитывать индивидуальные особенности и интересы студентов при выборе вида деятельности на занятиях физической подготовкой, а так же развивать у обучающихся систематическую потребность к занятиям спортом как в обучения, так и самостоятельно.

Таким образом, проанализировав информацию, можно сделать вывод, что необходимость поиска путей повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом обучающихся является крайне актуальной. Компетентно санкционированные, оживленные, различные, интереснейшие занятия физической культурой работают целому ряду многообещающих целей.

Данная информация говорит о необходимости применения серьёзных мер, которые способны привить студентам интерес к определенным видам спорта, а также корректировать направление студентов на занятия физической культурой и направлять их на ведение здорового образа жизни. Под самовоспитанием и самосовершенствованием понимается это великий труд души, на который уходит иногда целая жизнь [5].

С целью того, чтобы правильно расценить эффект физической нагрузки на учебную и будущую профессиональную деятельность студентов технического университета, нужно изучить значение и роль физической культуры в жизни человека в принципе, независимо от его профессиональной деятельности, характера и будущей работы [6].

Под самосовершенствованием понимается сознательный процесс формирования своей компетентности и воспитания важных качеств в соответствии с социальными нормами и собственной программой развития [7].

В ходе достижения необходимого уровня самопознания, личность приобретает способность управлять текущими событиями, формировать положительные отношения с другими людьми, а также самореализоваться в профессиональной деятельности, а так же быть компетентной и конкурентноспособной личностью.

Основные источники самосовершенствования, как правило, находятся в социальном окружении личности [8]. Самосовершенствование как общественный процесс, строится на



нормах общества и профессии. Указанные правила должны быть выше собственных возможностей индивида. Только тогда появляются способы самосовершенствования в процессе личностных разногласий, после которых происходит процесс направленного саморазвития личности.

Если основа самосовершенствования находится в окружении человека, то движущие силы этого процесса – внутри личности в виде интересов личностного развития. Из этого следует вывод: для того, чтобы плодотворно управлять процессом самосовершенствования, нужно решать единственную задачу – создавать условия и формировать потребности [9].

На всех уровнях совершенствования личности важно поддерживать устойчивый положительный интерес и избавиться от познавательных границ в отношении своих индивидуальных возможностей.

Важнейшей задачей в формировании профессиональной подготовки является развитие теоретического мышления выпускника на основе формирования функциональной грамотности, поскольку она позволяет совершенствовать внутренний интерес к физической деятельности, постановке собственных задачи, возможности содержательного планирования и прогнозирования, возможности преодолевать устоявшиеся нормы мышления [10].

Нами выбраны базисные факторы качественного и количественного изменения в деятельности субъекта: физическая активность человека, а также взаимосвязь физической и умственной деятельности. Как известно, результативность решения вопросов подготовки специалистов зависит от активности участия в данном процессе самих студентов, то есть определяющим условием является способность к самосовершенствованию.

Под профессиональным самосовершенствованием понимается сознательный процесс совершенствования личной профессиональной компетенции и формирование профессионально-важных качеств, которые соответствуют социальным требованиям, а так же необходимых условий для профессиональной деятельности и личной программы развития. Профессиональное самосовершенствование студента осуществляется в двух взаимосвязанных видах – самообразование и самовоспитание [11].

Под главным содержанием самообразования понимается совершенствование имеющихся у студента понятий, знаний и способностей, необходимых для достижения желаемого результата. Под самовоспитанием понимается активная деятельность обучающегося, направленная на систематическое развитие и в себе необходимых качеств и устранение лишних [12].

Иногда человек совершенствуется подсознательно. Неосознанное самовоспитание, как правило, имеет временный характер, происходит без конкретного плана и имеющейся программы и это снижает его результативность. Наиболее эффективным является осознанное самовоспитание. Для достижения осознанности самовоспитания, студент должен понять и оценить собственную пригодность к данной профессии.

Базисной точкой в планировании студентами процесса профессионального самовоспитания в сочетании с процессом физической культуры в университете являются личные качества специалиста, основываясь на которые, необходимо планировать программу личной самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Требования к будущему специалисту должны соответствовать потребностям общества. Данные требования предусматривают: высокий уровень профессионализма в выбранной сфере; инновационный характер мышления и социальная и профессиональная гибкость [13; 14].

В процессе профессионального и физического самосовершенствования учащихся принципиально принимать во внимание и развивать их связь с профессиональной тенденцией,

то есть личное стремление использовать собственные познания, опыт, возможности в сфере выбранной профессии.

В профессиональном стремлении личности отражается положительное отношение к профессии, интерес к профессии, желание совершенствоваться как материально, так и духовно, работать по специальности. Профессиональная направленность допускает принятие целей и задач деятельности, мотивов, идеалов, взглядов, которые ей типичны [15].<sup>4</sup>

### Выводы

1. По результатам проведенного анкетирования студентов СамГТУ, было выявлено, что обучающиеся все меньше готовы уделять времени в вузе для совершенствования своего здоровья и физической подготовки.
2. Было выявлено, что с каждым годом студенты выбирают секции/факультативы с пониженной физической нагрузкой. А также, целью посещения занятий стало не улучшение физической подготовки, а получение зачета.
3. Самосовершенствование студента базируется на основных ключевых принципах – принципе развития, принцип самостоятельности и принцип рефлексивности. Оно способствует переходу от одного этапа спортивного воспитания к другому и помогает осуществлению профессионального роста специалиста.
4. Существенно необходимо, в процессе преподавания физической культуры знать системный подход к развитию у студентов следующих элементов самосовершенствования: функциональной культуры, процессы самоорганизации и рефлексии.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Слепченко, А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов, В.В. Вольский. // Молодой ученый. – 2019. – №19 (257). – С. 388–390.
2. Беяничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – №3. –С. 12–17.
3. Суяргулов, А.У. Физическая культура в жизни студентов / А.У. Суяргулов, В.М. Крылов. // Наука и образование сегодня. – 2018. – №5. – С. 56–58.
4. Баранов, В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. – 2016. – №2 (18). – С. 89–91.
5. Скобликова, Т.В. Содержание и структура построения организационно-педагогической модели становления физической культуры личности студента в университете [Текст] / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева, В.Ю. Андреева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2014. – №4. – С. 104–110.

---

<sup>4</sup> Церковский А.Л. Психологические основы профессиональной деятельности. Учебник / А.Л. Церковский, В.П. Дуброва. – Витебск, 2007. – 365 с.



6. Рогов Е.И. Выбор профессии: Становление профессионала: монография. Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 336 с.
7. Чарный Б.М. Воспитай себя сам: монография. Пермь: Кн. изд-во, 1990. – №1. – 1949 с.
8. Петров, П.К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6. – С. 18–28.
9. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.
10. Хазова, С.А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта / С.А. Хазова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – №12–3. – С. 637–641.
11. Баранов, В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. – 2016. – №2 (18). – С. 89–91.
12. Михайличенко В.Е. М.69 Психология развития личности: Монография / В.Е. Михайличенко – Х.: НТУ «ХПИ», 2015. – С. 388.
13. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного ВУЗа // Современные проблемы науки и образования. – 2015. №4. – С. 23–27.
14. Никулин, А.В. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / А.В. Никулин, И.Н. Катканова, В.Л. Коновалов. // МНКО. – 2020. – №1. – С. 229–231.
15. Иванова Н.Л. Самоопределение личности: Монография / – Малый Ярославль: – Изд-во: МАПН – «Аверс-Плюс», 2007. – 204 с.

**Rakitin Vladislav Vyacheslavovich**

Samara state technical university, Samara, Russia  
E-mail: Rakitin.v.v@mail.ru

**Vasilieva Albina Gennadievna**

Samara state technical university, Samara, Russia  
E-mail: Vasileva.a.g@mail.ru

## **Development of the ability of self-improvement in the process of sports and physical training of students of technical universities**

**Abstract.** The relevance of this article lies in the fact that physical self-improvement occurs only in the course of optimal, purposeful motor activity of a person, but not any, but only that, which is carried out according to the principles of physical education. One of the goals of this work is to identify such a level of physical condition at which the highest level of physical fitness is achieved. Functional literacy is understood as "the ability to use the knowledge acquired in school to solve a wide range of life tasks in various spheres of human activity, as well as in interpersonal communication and social relations". This article discusses the issues affecting the relationship between the types of self-improvement of mental activity and physical culture, as well as the attitude of students to physical culture lessons during educational activities in higher education. Of course, physical culture always affects the health and fitness of a person, thereby expanding and improving his practical skills and abilities. From the above, we can conclude that there will be no successful training results if there is no incentive for a person to improve himself. This article discusses the most important issues when conducting a sociological study on a group of students of different ages and various physical fitness. The results of which are presented in the form of tables and diagrams built on their basis, and conclusions were drawn on their basis. One of which is, the student's self-improvement is built from three blocks: the principle of development, the principle of self-activity and the principle of reflectivity. In the process of teaching, it is necessary to understand that every student needs a systematic approach.

**Keywords:** functional literacy; self improvement; self-development; physical self-education; willpower; self-discipline; healthy lifestyle; motivation