

Масленникова Е. И., Наливайко Т. Е.

E. I. Maslennikova, T. E. Nalivaiko

САМОВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

SELF-EDUCATION OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY IN THE CONDITIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

Масленникова Елена Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Комсомольского-на-Амуре государственного университета (Россия, Комсомольск-на-Амуре); аспирант кафедры педагогики, психологии и социальной работы Комсомольского-на-Амуре государственного университета (Россия, Комсомольск-на-Амуре); 681013, Комсомольск-на-Амуре, пр. Ленина, 27; тел. 8(914)778-71-40. E-mail: maslennikova10_11_18@mail.ru.

Elena I. Maslennikova – Senior Lecturer, Postgraduate Student, Physical Education and Sports Department, Komsomolsk-na-Amure State University (Russia, Komsomolsk-on-Amur); 681013, Komsomolsk-on-Amur, 27 Lenin Ave.; tel. 8(914)778-71-40. E-mail: maslennikova10_11_18@mail.ru.

Наливайко Татьяна Евгеньевна – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой педагогики, психологии и социальной работы Комсомольского-на-Амуре государственного университета (Россия, Комсомольск-на-Амуре); 681013, Комсомольск-на-Амуре, ул. Ленина, д. 27; тел. 8(4217)52-84-25. E-mail: tenal@knastu.ru.

Tatiana E. Nalivaiko – Doctor of Pedagogy, Professor, Head of Pedagogy, Psychology and Social Work Department, Komsomolsk-na-Amure State University (Russia, Komsomolsk-on-Amur); 27 Lenin Ave., Komsomolsk-on-Amur, 681013; tel. 8(4217)52-84-25. E-mail: tenal@knastu.ru.

Аннотация. В данной статье рассмотрена роль самовоспитания в образовательном процессе вуза. Показана значимость самовоспитания обучающихся в контексте физкультурно-спортивной деятельности высшего учебного заведения. Анализируется физкультурно-спортивная деятельность как средство самовоспитания обучающихся. Физическая активность и спорт играют значительную роль в жизни молодёжи, не только способствуя укреплению здоровья и развитию физических качеств, но и являясь эффективным инструментом формирования ключевых личностных черт, необходимых для достижения успеха как в спорте, так и в учёбе. Вузы предлагают широкий спектр возможностей для занятий спортом – от факультативных курсов до участия в командных состязаниях. В статье представлены основные принципы самовоспитания, его связь с физической активностью и спортом, а также методы и приёмы его развития. Авторы приводят конкретные примеры практической работы с обучающимися в условиях физкультурно-спортивной деятельности.

Summary. In this article, the role of self-education in the educational process of higher education institution is considered. The importance of students' self-education in the context of physical culture and sports activity of higher education institution is shown. The article analyzes physical culture and sports activity as a means of self-education of students. Physical activity and sport play a significant role in the life of young people, contributing to the promotion of health and development of physical qualities, but also being an effective tool for the formation of key personality traits necessary to achieve success, both in sports and in education. Universities offer a wide range of opportunities for sports activities: from elective courses to participation in team competitions. The article presents the basic principles of self-education, its connection with physical activity and sports, as well as methods and techniques of its development. The authors give specific examples of practical work with students of self-education in the conditions of physical culture and sports activities.

Ключевые слова: самовоспитание, образовательный процесс вуза, физкультурно-спортивная деятельность, студент вуза, личностные качества.

Key words: self-education, the educational process of the university, physical culture and sports activities, university student, personal qualities.

Введение. Современное образование ставит перед собой не только задачу формирования знаний и навыков у студентов, но и развития их личности в целом. Одним из важных аспектов этого процесса является самовоспитание обучающихся [2, 156], которое особенно актуально в условиях физкультурно-спортивной деятельности.

Физическая активность и спорт играют значительную роль в жизни молодёжи. Вузы предлагают широкий спектр возможностей для занятий спортом – от факультативных курсов до участия в командных состязаниях. Однако, помимо физического развития, физкультурно-спортивная деятельность может способствовать формированию таких качеств, как самодисциплина, трудолюбие, стремление к достижению поставленных целей. Эти черты характера имеют большое значение не только для успеха в спорте, но и для успешного прохождения учебного процесса [7, 502]. Физкультурно-спортивная деятельность играет важную роль в развитии личности и формировании ценностей у человека. Участие в спорте требует от спортсмена самодисциплины, упорства и целеустремлённости, что способствует развитию его личностных качеств. Благодаря занятиям спортом человек учится управлять своим временем, строить планы и добиваться поставленных целей [5]. Эти черты характера, приобретаемые через физкультурно-спортивную деятельность, также оказывают положительное влияние на учебный процесс. Спортсмены, обладающие самодисциплиной, трудолюбием и стремлением к достижению результатов, часто демонстрируют высокие успехи не только в спорте, но и в учёбе. Они умеют эффективно планировать своё время, преодолевать трудности и не останавливаться на достигнутом, что способствует успешному прохождению образовательного пути [12, 14].

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность не только способствует укреплению здоровья и развитию физических качеств, но и является эффективным инструментом формирования ключевых личностных черт, необходимых для достижения успеха как в спорте, так и в учёбе.

Роль самовоспитания в образовательном процессе вуза. Очевидно, что воспитание и самовоспитание конкурентоспособных специалистов сегодня выступают приоритетом современного образования [13; 15]. Роль самовоспитания в образовательном процессе вуза нельзя недооценивать, особенно в условиях физкультурно-спортивной деятельности. Спорт и физическая культура активно способствуют развитию физических и интеллектуальных способностей студентов. Однако достижение успеха, например в спорте, требует не только физических навыков, но и высокой мотивации, самоорганизации и дисциплины. В этом случае самовоспитание играет решающую роль, помогая студентам развивать эти качества и достигать успехов как в учёбе, так и в спорте.

Самовоспитание основывается на индивидуальных усилиях студента. Это процесс формирования жизненных принципов, ценностей, навыков и нравственности [6]. В образовательном процессе вуза самовоспитание способствует формированию высоких моральных и этических ценностей, развитию самодисциплины, ответственности, самоорганизации, целеустремлённости и других качеств [9, 17-19], которые играют важную роль в физкультурно-спортивной деятельности студентов. Они помогают студентам достигать успехов не только в спорте, но и в жизни в целом. Самовоспитание способствует формированию здорового образа жизни, укреплению физического и психического здоровья, а также повышению общей работоспособности [16, 163]. Кроме того, развитие моральных ценностей и этических принципов помогает студентам строить гармоничные отношения с окружающими, быть толерантными и уважительными к другим людям.

Отметим, что развитие личности, её социализация и инкультурация непосредственно связаны и с особенностями развития культурного и образовательного пространства вуза. Качественное улучшение культурного пространства, его системное функционирование в целях достижения значимых как образовательных, так и социальных результатов обеспечивают концентрацию личности обучаемых на смысловых феноменах, реализуемых в культурном и образовательном пространстве современного вуза [10, 29]. Таким образом, самовоспитание играет важную роль в формировании личности студента и его успешной адаптации к современному обществу.

Физкультурно-спортивная деятельность как средство самовоспитания обучающихся.

Физкультурно-спортивная деятельность имеет значительное влияние на самовоспитание обучающихся вуза [14, 83]. Занятия спортом и участие в физкультурных мероприятиях способствуют развитию таких качеств, как дисциплина, самодисциплина, смелость, настойчивость и выносливость. Участие в командных видах спорта помогает развить такие важные навыки, как работа в коллективе, сотрудничество, ответственность и справедливость. Физкультурно-спортивная деятельность также способствует формированию здорового образа жизни у студентов. Регулярные тренировки и занятия спортом способствуют укреплению физического здоровья, развитию общей физической подготовки и улучшению физических показателей. Занятие спортом также помогает справиться с негативным влиянием стрессовых ситуаций и повысить уровень психологической устойчивости [12, 15-16].

В результате физкультурно-спортивная деятельность вуза играет важную роль в процессе самовоспитания обучающихся. Она способствует развитию физических и психологических качеств, формированию здорового образа жизни и социальной активности студентов. Необходимо создавать условия для разнообразных видов занятий, чтобы каждый студент мог найти подходящий для себя вид спорта и получить максимальную пользу от занятий. Кроме того, важно обеспечивать поддержку и мотивацию студентов для занятий спортом, чтобы они могли сохранить здоровье и повысить свою психологическую устойчивость.

Основные принципы самовоспитания в условиях физкультурно-спортивной деятельности. Основные принципы самовоспитания в условиях физкультурно-спортивной деятельности вуза имеют большое значение для развития личности студентов. Во-первых, одним из таких принципов является целенаправленность. Обучающиеся должны осознанно стремиться к самосовершенствованию в области физической культуры и спорта, устанавливая ясные цели и задачи. Во-вторых, важным принципом является регулярность. Самовоспитание требует постоянной практики и упорства [3, 111]. Студенты должны регулярно заниматься физическими упражнениями, следить за своим здоровьем и поддерживать активный образ жизни. Третьим принципом является самостоятельность. Обучающиеся должны самостоятельно определять свои приоритеты в области физической активности и разрабатывать собственные программы тренировок [4, 287]. Это помогает развивать инициативность, ответственность и самоконтроль. Развитие самостоятельности включает также постоянное самоанализирование и самокритику. Студенты должны быть способны критически оценивать свои достижения и ошибки, чтобы корректировать свою деятельность и достигать всё более высоких результатов.

Один из важных принципов самовоспитания – это самоконтроль. Студенты, осознавая свои цели и устанавливая себе высокие требования, должны контролировать своё поведение, эмоции и мысли, чтобы добиться успеха. Это включает в себя умение управлять временем, развивать самодисциплину и умение принимать ответственность за свои действия. Самоконтроль помогает студентам избегать отвлекающих факторов, сосредотачиваться на важных задачах и преодолевать трудности на пути к достижению поставленных целей. Таким образом, развитие самоконтроля является ключевым элементом успешного самовоспитания и достижения личных и профессиональных целей. Способность проявлять силу воли нужна, чтобы соблюдать правильный режим работы и отдыха, придерживаться правил тренировок и дисциплины. Этот навык помогает достигать успеха не только в учёбе, но и в других сферах жизни, таких как карьера, отношения, здоровье и личное благополучие. Сила воли позволяет преодолевать трудности, лень и отсрочку, сохранять мотивацию и целеустремлённость. Таким образом, развитие силы воли является ключевым фактором для достижения успеха и самореализации в жизни.

Наконец, важным принципом самовоспитания является дисциплина. Дисциплина играет ключевую роль в самовоспитании, поскольку помогает студентам устанавливать строгие правила и регулярно следить за их соблюдением. Это включает в себя умение контролировать свои поступки, соблюдать распорядок дня, придерживаться планов и сроков, а также быть ответственными за свои действия. Без дисциплины студенты могут терять направление и не достичь поставлен-

ных целей. Поэтому развитие дисциплинированности является важным аспектом самовоспитания, который способствует личностному росту и достижению успеха в учёбе и жизни в целом.

Практические аспекты самовоспитания студентов вуза через физкультурно-спортивную деятельность. Самовоспитание студентов вуза является важным аспектом их образовательного процесса. Один из эффективных способов достижения этой цели – включение физкультурно-спортивной деятельности [8, 108]. Ниже мы рассмотрим практические аспекты самовоспитания студентов вуза через участие в спортивных мероприятиях. Физкультурно-спортивная деятельность вуза предлагает студентам широкий спектр возможностей для саморазвития и самовоспитания [1, 116]. Посещение спортивных секций, тренажёрных залов и спортивных комплексов позволяет студентам улучшить физическую форму и здоровье, развивать навыки командной работы, а также повышать выносливость и уверенность в себе. Это помогает им не только достигать успехов в спорте, но и справляться с трудностями в учёбе и повседневной жизни. Активная занятость спортом также способствует улучшению психологического благополучия студентов, снижению стресса и улучшению настроения. Регулярные тренировки способствуют улучшению концентрации внимания и памяти, что в свою очередь положительно сказывается на учебной деятельности [14, 83]. Таким образом, спорт становится неотъемлемой частью полноценного образовательного процесса, способствуя всестороннему развитию студентов и формированию здорового образа жизни.

Организация спортивных мероприятий вуза также способствует самовоспитанию студентов. Участие в соревнованиях и турнирах, как индивидуальное, так и в команде, требует от студентов дисциплины, стремления к достижению цели и осознанности своих сильных и слабых сторон. Это помогает им формировать компетенции, развивать навыки самоорганизации, управления временем и работы в коллективе [11]. Участие в спортивных мероприятиях также способствует укреплению здоровья, повышению выносливости и улучшению физической формы. Кроме того, спортивные соревнования могут быть отличным способом для студентов проявить свои лидерские качества, научиться принимать решения в стрессовых ситуациях и развивать спортивный дух соревновательности. В целом, участие в спортивных мероприятиях вуза не только способствует всестороннему развитию студентов, но и формирует у них важные навыки и качества, которые пригодятся им не только в учёбе, но и в будущей профессиональной деятельности.

Заключение. Таким образом, в условиях физкультурно-спортивной деятельности вуза самовоспитание обучающихся играет важную роль в формировании и развитии их личности. Оно позволяет студентам развивать в себе такие качества, как дисциплина, самоконтроль, настойчивость, ответственность, смелость и целеустремлённость. Процесс самовоспитания помогает обучающимся осознать свои сильные и слабые стороны, работать над самосовершенствованием и развитием. Он способствует формированию и укреплению самоуважения и самоуверенности, что в свою очередь повышает мотивацию к достижению результатов в учёбе и спорте. Самовоспитание также способствует развитию самодисциплины, ответственности и целеустремлённости. Оно помогает обучающимся лучше понимать свои ценности, установить ясные цели и стремиться к их достижению. Процесс самовоспитания способен повысить уровень самоконтроля и управления своими эмоциями, что важно как в учебной, так и в повседневной жизни. В итоге развитие самовоспитания способствует формированию личности, способной к саморазвитию и самореализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айдаров, Р. А. Технология формирования компетенции физического саморазвития у студентов вуза / Р. А. Айдаров, Г. Н. Ахметзянова // Перспективы науки. – 2020. – № 2 (125). – С. 116-118.
2. Байлук, В. В. Воспитание и самовоспитание / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 1. – С. 156-159.
3. Борзиева, З. М. Самовоспитание как средство развития личности / З. М. Борзиева // Молодой учёный. – 2020. – № 34 (324). – С. 111-112.
4. Емельянова, А. В. Физическое самовоспитание и самосовершенствование студентов / А. В. Емельянова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей XIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2 частях. Ч. 1. – Самара: Изд-во СГЭУ, 2022. – С. 286-289.

5. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональному самовоспитанию / С. И. Ефремикин, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13878> (дата обращения: 12.12.2023). – Текст: электронный.
6. Ковалев, А. Г. Личность воспитывает себя / А. Г. Ковалев. – М.: Политиздат, 1983. – 256 с.
7. Локтионов, Г. А. Роль физкультуры в воспитании и общем развитии личности / Г. А. Локтионов, А. М. Заплутаев // Молодёжь и наука: актуальные проблемы фундаментальных и прикладных исследований: материалы VI Всерос. нац. науч. конф. молодых учёных. В 3 ч. Ч. 3. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВО «КНАГУ», 2023. – С. 502-505.
8. Миронов, А. О. Формирование физкультурно-спортивной активности студентов на основе самовоспитания и самосовершенствования / А. О. Миронов, А. М. Шувалов, А. Ф. Самоуков // Неделя науки СПбПУ. Материалы научной конференции с международным участием (Институт физической культуры, спорта и туризма). – СПб.: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2019. – С. 107-109.
9. Наливайко, Т. Е. Воспитательная среда университета: возможности инновационного развития / Т. Е. Наливайко, М. В. Шинкорук // Учёные записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. Науки о человеке, обществе и культуре. – 2017. – № II-2 (30). – С. 17-20.
10. Наливайко, Т. Е. Культурное пространство вуза в ракурсе молодёжной политики / Т. Е. Наливайко // Учёные записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. Науки о человеке, обществе и культуре. – 2024. – № II (74). – С. 26-30.
11. Наливайко, Т. Е. Универсальные компетенции студентов вуза в фокусе воспитательной работы / Т. Е. Наливайко, М. В. Шинкорук // Учёные записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. Науки о человеке, обществе и культуре. – 2021. – № II (50). – С. 65-71.
12. Оплетин, А. А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 13-17.
13. Осипов, П. Н. Воспитание и самовоспитание конкурентоспособных специалистов как приоритет современного образования / П. Н. Осипов // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – № 16. – С. 198-204.
14. Актуальность физического самовоспитания студентов / И. В. Савицкий, И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева, М. В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 83.
15. Слободчиков, В. И. Проблемы развития и воспитания личности в студенческом возрасте / В. И. Слободчиков // Социальное воспитание. – 2017. – № 2 (10). – С. 4-9.
16. Формирование профессионально-личностных качеств студенческой молодёжи в процессе их физического воспитания / И. Р. Тарасенко, М. С. Малашенко, Т. И. Прокопенко, И. Е. Таран, А. Д. Кудря // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2019. – № 2 (71). – С. 162-166.