

Сайганова Екатерина Геннадьевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»

г. Москва

DOI 10.21661/r-586875

ИНТЕГРАЦИЯ ПРОЦЕССОВ САМОВОСПИТАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются возможности организации самовоспитания и самосовершенствования студентов вузов в процессе учебных занятий по физическому воспитанию. Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность специально разработанной программы, интегрирующей средства физической культуры и педагогические технологии саморазвития личности. В исследовании приняли участие 120 студентов 1–2 курсов различных направлений подготовки, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. В течение 16 недель студенты экспериментальной группы, помимо обязательных занятий, выполняли индивидуальные программы двигательной активности, вели дневники самоконтроля, осуществляли целеполагание и рефлексивный анализ результатов. Оценивались показатели осознанной саморегуляции поведения, мотивации к занятиям физической культурой и уровень физической подготовленности. Результаты показали статистически значимое ($p < 0,05$) повышение индекса саморегуляции и внутренней мотивации, а также более выраженный прирост выносливости и силовых качеств у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Сделан вывод о том, что включение в процесс физического воспитания элементов целенаправленного самовоспитания и саморазвития повышает образовательный потенциал дисциплины, способствует формированию субъектной позиции студента и устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физической культурой.*

Обозначены методические рекомендации по проектированию содержания учебных занятий и самостоятельной работы студентов.

Ключевые слова: *самовоспитание студентов, самосовершенствование, физическое воспитание, мотивация, осознанная саморегуляция.*

Современное состояние здоровья и уровня физической подготовленности студенческой молодежи характеризуется снижением двигательной активности, ростом распространённости гиподинамии, функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата и избыточной массы тела. Усиление учебных и информационных нагрузок, преобладание сидячих форм досуга, цифровизация образовательной среды приводят к тому, что значительная часть студентов не достигает минимально рекомендованных объёмов двигательной активности, что фиксируется в многочисленных исследованиях в области теории и методики физического воспитания [1–3].

Нормативно-правовой базой организации физического воспитания студентов выступают Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [7], закрепляющий физическую культуру как обязательную часть образовательных программ, и Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [10], определяющий приоритет развития массовой физической культуры и создание условий для ведения здорового образа жизни. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [12] ориентирует образовательные организации на повышение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, и подчёркивает важность формирования мотивации к регулярной двигательной активности.

Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [5] и комплекс мер по совершенствованию процесса физического воспитания в образовательных учреждениях [9] акцентируют внимание на необходимости обновления содержания и технологий физического воспитания, расширения пространства самостоятельных занятий и повышения роли студенческого самоуправления в сфере физической культуры. Таким образом,

государственные документы задают рамки, в которых физическое воспитание в вузе должно выступать важнейшим инструментом формирования здоровьесберегающих компетенций и культуры самосовершенствования.

Ведущие отечественные авторы рассматривают физическое воспитание в вузе как ресурс формирования физической культуры личности, развития морально-волевых качеств, профессионально важных свойств и навыков здорового образа жизни [1–3; 8; 13]. При этом подчёркивается, что одного лишь внешнего педагогического воздействия недостаточно: устойчивые изменения возможны только при активном включении механизмов самовоспитания и саморазвития студента, его субъектной позиции и ответственности за собственное здоровье [6; 11].

В психолого-педагогических работах самовоспитание трактуется как высшая форма саморазвития личности, предполагающая сознательное и целенаправленное изменение человеком собственных качеств в соответствии с выбранными целями и ценностями [11]. Студенческий возраст рассматривается как сензитивный период для формирования жизненных стратегий, самоопределения и профессиональной идентичности. В этот период обостряется потребность в самопознании, возрастает готовность к рефлексии и саморегуляции, что создаёт благоприятные условия для развития навыков физического самосовершенствования.

Ряд авторов, анализирующих физическое самовоспитание студентов, подчёркивают, что регулярные занятия физической культурой становятся устойчивой жизненной привычкой только тогда, когда обучающиеся овладевают навыками самоконтроля, постановки реалистичных целей, планирования индивидуальных программ тренировок, оценки результатов и их рефлексии [1; 5; 8; 11]. Однако в действующей практике вузов физическое воспитание по-прежнему ориентировано преимущественно на выполнение учебной программы и сдачу зачёта, а не на развитие механизмов саморегуляции и самосовершенствования. Это приводит к тому, что после окончания обязательного курса значительная часть студентов прекращает систематические занятия физическими упражнениями.

Таким образом, противоречие между нормативными требованиями к формированию ценностного отношения к здоровью и физической культуре [5; 7; 9;

10; 12] и реальной практикой физического воспитания в вузе, недостаточно ориентированной на развитие субъектности и саморегуляции студентов, определяет актуальность поиска новых педагогических решений. Особую значимость приобретает разработка таких моделей организации учебных занятий по физической культуре, которые одновременно соответствуют государственным образовательным стандартам и создают условия для становления самовоспитания и самосовершенствования студентов.

Практическая значимость исследования обусловлена потребностью высших учебных заведений в технологиях, позволяющих повысить эффективность дисциплин по физической культуре в контексте реализации Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования и стратегических документов в сфере физической культуры и спорта [7; 10; 12]. Разработка и экспериментальная проверка программы, интегрирующей средства физической культуры и технологии самовоспитания, могут быть использованы в практической деятельности кафедр физического воспитания, студенческих спортивных клубов и центров поддержки здорового образа жизни для повышения мотивации студентов к самостоятельным занятиям и формирования устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании.

Цель исследования – обосновать педагогические возможности интеграции технологий самовоспитания и самосовершенствования в процесс физического воспитания студентов и экспериментально проверить эффективность специальной программы, направленной на развитие осознанной саморегуляции и мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой. Гипотеза исследования заключается в том, что включение в содержание учебных занятий по физическому воспитанию комплекса средств самопознания, целеполагания, самоконтроля и рефлексии приведёт к более выраженному росту показателей саморегуляции, внутренней мотивации и физической подготовленности студентов по сравнению с традиционной программой.

Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте

Российской Федерации и представляло собой формирующий педагогический эксперимент с контрольной и экспериментальной группами. В исследовании приняли участие 120 студентов 1–2 курсов различных направлений подготовки (гуманитарного и технического профилей) в возрасте от 18 до 20 лет, отнесённых по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Случайным образом были сформированы контрольная (КГ, $n=60$) и экспериментальная (ЭГ, $n=60$) группы, сопоставимые по возрасту, полу и исходному уровню физической подготовленности.

Эксперимент продолжался 16 недель (один учебный семестр) и включал два этапа: констатирующий и формирующий. На констатирующем этапе проводились исходные измерения психологических и физических показателей. Студенты обеих групп занимались по действующим в вузе программам по дисциплинам физической культуры в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования и нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию физического воспитания в образовательных учреждениях [7; 9; 10].

Для оценки психологических характеристик использовались: опросник осознанной саморегуляции поведения (обобщённый индекс саморегуляции) В.И. Моросановой [6] и авторская анкета мотивации к занятиям физической культурой, включающая шкалы внутренней и внешней мотивации, учебно-профессиональных и оздоровительных мотивов. Показатели рассчитывались в условных баллах.

Физическая подготовленность оценивалась по результатам стандартных тестов: тест Купера (дистанция, преодолённая за 12 минут, м), тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса (количество подниманий туловища за 30 с, раз) и тест на гибкость (наклон вперёд из положения сидя, см). Тестирование проводилось в начале и в конце семестра в одинаковых условиях.

В ходе формирующего этапа студенты контрольной группы продолжали заниматься по традиционной программе, предусматривающей обязательные учебные занятия два раза в неделю. Студенты экспериментальной группы, помимо

основных занятий, участвовали в реализации авторской программы самовоспитания и самосовершенствования, интегрированной в процесс физического воспитания.

Программа включала четыре взаимосвязанных модуля: «Самопознание и анализ исходного уровня», «Целеполагание и планирование индивидуальных программ», «Самоконтроль и коррекция нагрузок», «Рефлексия и оценка результатов». Работа велась в форме кратких проблемных мини-лекций, групповых дискуссий, выполнения практических заданий и ведения индивидуальных дневников самоконтроля. Студенты под руководством преподавателя составляли личные цели в области физического развития, планировали дополнительные самостоятельные занятия, фиксировали параметры нагрузок и субъективное самочувствие, ежемесячно оценивали достижения и корректировали планы.

Для обработки полученных данных применялись методы описательной статистики (расчёт средних значений и стандартных отклонений) и критерий Стьюдента для независимых выборок. Статистически значимыми считались различия при уровне значимости $p < 0,05$. Для наглядного представления результатов использовались таблицы и графики.

Анализ исходных данных показал отсутствие статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами по уровню осознанной саморегуляции, мотивации к занятиям физической культурой и основным показателям физической подготовленности ($p > 0,05$). Это позволило считать группы сопоставимыми и корректно интерпретировать последующие изменения как результат влияния экспериментальной программы.

После завершения 16-недельного цикла занятий в обеих группах отмечена положительная динамика показателей, однако выраженность изменений существенно различалась. В экспериментальной группе фиксировался более значительный прирост индекса саморегуляции и внутренней мотивации к занятиям физической культурой, а также увеличение объёма самостоятельных занятий.

Таблица 1

Динамика показателей мотивации и саморегуляции студентов

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	p
Индекс саморегуляции, баллы	КГ (n=60)	55,9 ± 8,9	58,2 ± 8,4	>0,05
	ЭГ (n=60)	56,3 ± 8,7	68,4 ± 7,9	<0,01
Внутренняя мотивация к занятиям, баллы	КГ (n=60)	5,2 ± 1,3	5,5 ± 1,4	>0,05
	ЭГ (n=60)	5,1 ± 1,4	6,8 ± 1,3	<0,01
Самостоятельные занятия, мин/нед	КГ (n=60)	51,7 ± 34,5	72,4 ± 40,8	<0,05
	ЭГ (n=60)	54,2 ± 35,1	118,6 ± 47,3	<0,01

Как видно из данных таблицы 1, в контрольной группе прирост индекса саморегуляции носил незначительный и статистически недостоверный характер ($p > 0,05$), тогда как в экспериментальной группе отмечено существенное увеличение этого показателя (в среднем на 12,1 балла, $p < 0,01$). Аналогичная тенденция характерна для внутренней мотивации к занятиям физическими упражнениями: у студентов контрольной группы её рост ограничился 0,3 балла, тогда как у студентов экспериментальной группы составил 1,7 балла.

Особое значение для решения задач самовоспитания имеет увеличение объёма самостоятельных занятий физическими упражнениями. В контрольной группе среднее время самостоятельных занятий выросло с 51,7 до 72,4 минут в неделю ($p < 0,05$), что соответствует умеренной положительной динамике. В экспериментальной группе данный показатель увеличился более чем вдвое – с 54,2 до 118,6 минут ($p < 0,01$), что свидетельствует о формировании устойчивой потребности в регулярной двигательной активности.

Наряду с психологическими показателями исследовалась динамика основных параметров физической подготовленности студентов (таблица 2).

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности студентов

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	p
Тест Купера, м	КГ (n=60)	2240 ± 205	2320 ± 220	<0,05
	ЭГ (n=60)	2235 ± 210	2462 ± 230	<0,01
	КГ (n=60)	24,3 ± 4,1	26,1 ± 4,5	<0,05

Поднимания туловища за 30 с, раз	ЭГ (n=60)	24,1 ± 4,3	28,5 ± 4,2	<0,01
Наклон вперёд из положения сидя, см	КГ (n=60)	7,0 ± 5,0	8,3 ± 4,9	<0,05
	ЭГ (n=60)	7,2 ± 5,1	10,8 ± 5,0	<0,01

Результаты, представленные в таблице 2, показывают положительную динамику физической подготовленности студентов обеих групп. Вместе с тем прирост показателей выносливости, силовой выносливости и гибкости в экспериментальной группе статистически значимо превышает аналогичные изменения в контрольной группе ($p < 0,01$). Так, дистанция теста Купера у студентов экспериментальной группы увеличилась в среднем на 227 м, тогда как у студентов контрольной группы – лишь на 80 м.

Полученные данные позволяют предположить, что включение в процесс физического воспитания специально организованных форм самовоспитания (индивидуальные программы тренировок, дневники самоконтроля, целеполагание и рефлексия) способствует не только росту субъективных показателей саморегуляции, но и объективных параметров физического состояния.

Для наглядного представления изменений психологических показателей были построены графики динамики индекса саморегуляции и объёма самостоятельных занятий (рис. 1 и 2).

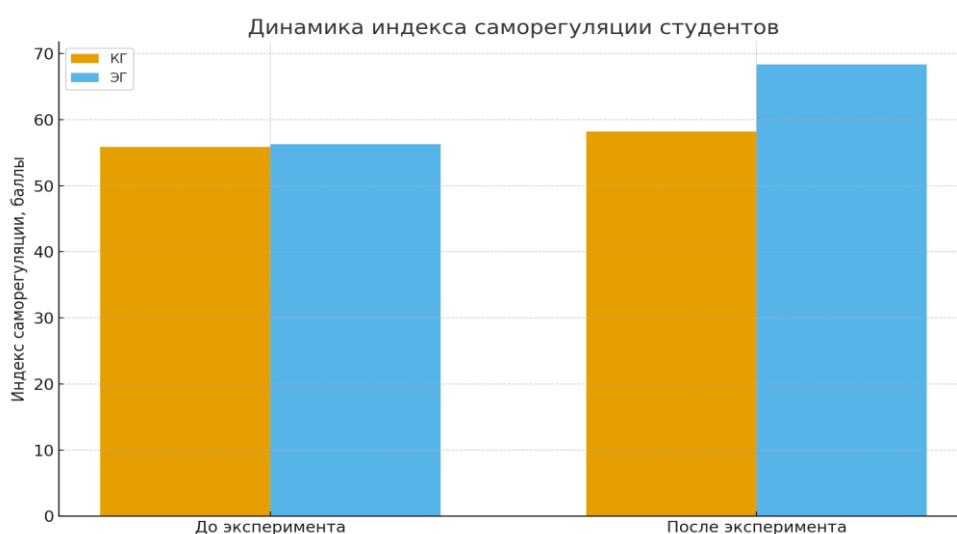


Рис. 1. Изменение индекса саморегуляции студентов контрольной и экспериментальной групп

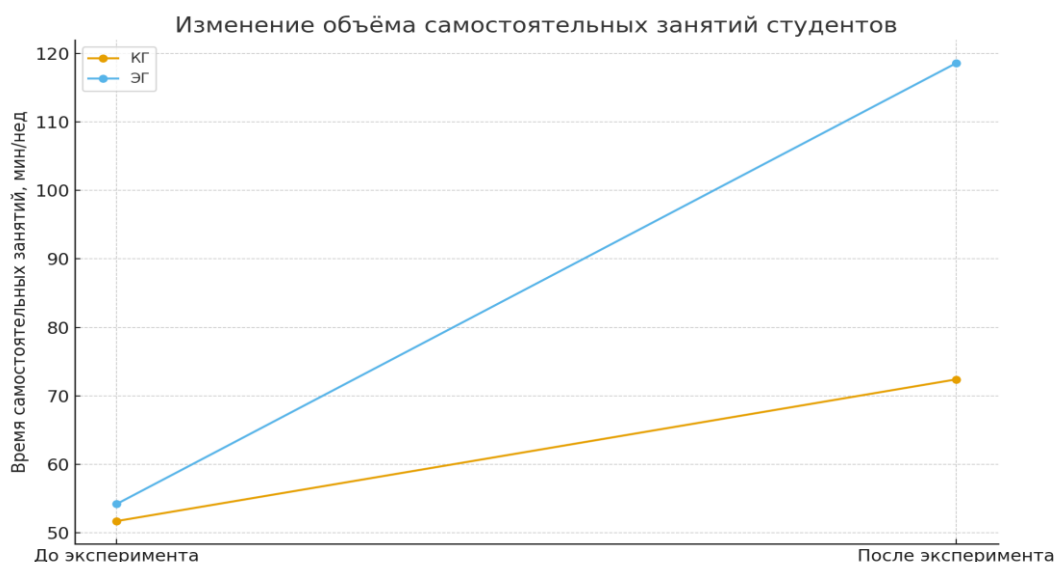


Рис. 2. Динамика времени самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов

Интерпретируя полученные результаты, важно отметить, что значимое повышение индекса саморегуляции в экспериментальной группе свидетельствует не только о более осознанном отношении студентов к занятиям физическими упражнениями, но и о развитии у них общих регуляторных компетенций, связанных с целеполаганием, планированием и контролем собственной деятельности [6; 11]. Систематическое ведение дневников самоконтроля и рефлексивный анализ достигнутых результатов позволили студентам перейти от внешне задаваемых требований к внутренне принятым целям, что соответствует задачам формирования субъектной позиции обучающегося, обозначенным в действующих нормативных документах [7; 10].

Существенный прирост объёма самостоятельных занятий в экспериментальной группе можно рассматривать как индикатор формирования устойчивой индивидуальной мотивационной системы, в которой физические упражнения воспринимаются не как обязательный элемент учебного плана, а как значимая часть образа жизни. Это согласуется с положениями Концепции развития студенческого спорта [5], ориентирующей образовательные организации на создание условий для расширения пространства самостоятельной физкультурно-спортивной активности студентов.

Более выраженный рост показателей физической подготовленности у студентов экспериментальной группы позволяет говорить о том, что программа самовоспитания и самосовершенствования обеспечивает не только мотивационный, но и функциональный эффект. Индивидуализация нагрузки, регулярный самоконтроль и возможность корректировки тренировочных планов способствуют оптимизации тренировочного процесса, снижению риска перегрузок и повышению эффективности занятий [2; 3; 8].

Важно подчеркнуть, что полученные результаты находятся в русле общероссийских тенденций модернизации системы физического воспитания и развития студенческого спорта, отражённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года и сопутствующих программных документах [9; 12]. По сути, реализованная модель представляет собой пример практической реализации задач этих документов на уровне конкретного вуза, когда нормативные требования трансформируются в конкретные педагогические технологии и формы организации учебной и внеучебной деятельности.

Сопоставление экспериментальных данных с работами отечественных авторов показывает, что полученные результаты подтверждают выводы исследователей о высокой эффективности включения механизмов саморегуляции и самоконтроля в процесс физического воспитания [1; 5; 8; 11; 13]. Вместе с тем представленная программа дополняет существующие подходы более целостной структурой, в которой взаимосвязаны этапы самопознания, целеполагания, планирования, самоконтроля и рефлексии, что позволяет говорить о ней как о модели непрерывного физического самовоспитания.

Следует отметить и определённые ограничения исследования. Во-первых, эксперимент проводился в условиях одного высшего учебного заведения, что сдерживает возможности прямой экстраполяции результатов на всю совокупность вузов. Во-вторых, в исследовании не учитывались некоторые социально-психологические факторы (особенности образовательной среды факультетов, влияние студенческих сообществ и т. п.), которые могут оказывать дополнительное влияние на мотивацию и саморегуляцию. Тем не менее полученные данные

позволяют сделать вывод о высокой перспективности интеграции программ самовоспитания в систему физического воспитания студентов и задают направление для дальнейших исследований.

Проведённое исследование позволило экспериментально подтвердить эффективность программы самовоспитания и самосовершенствования студентов, интегрированной в процесс физического воспитания в вузе. Полученные результаты свидетельствуют о том, что целенаправленная организация самопознания, целеполагания, самоконтроля и рефлексии в контексте учебных занятий по физической культуре способствует значимому росту показателей осознанной саморегуляции, внутренней мотивации и физической подготовленности, что отвечает стратегическим ориентирам государственной политики в области образования и физической культуры [7; 10; 12].

Включение элементов самовоспитания и саморазвития в содержание учебных занятий по физическому воспитанию приводит к статистически значимому повышению индекса саморегуляции поведения студентов и их внутренней мотивации к занятиям физической культурой по сравнению с традиционной программой. Это свидетельствует о переходе части обучающихся от внешне обусловленного выполнения учебных требований к внутренне мотивированному выбору физической активности как ценности и жизненной стратегии.

Разработка и реализация индивидуальных программ двигательной активности, подкреплённых системой самоконтроля и рефлексии, обеспечивают более выраженный прирост показателей выносливости, силовой подготовленности и гибкости у студентов экспериментальной группы. Данный результат подтверждает целесообразность сочетания обязательных учебных занятий с продуманной системой самостоятельной работы, позволяющей учитывать индивидуальные особенности и образовательные потребности студентов.

Формирование устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями возможно при условии создания образовательной среды, стимулирующей субъектную позицию студента, его ответственность за собственное здоровье и готовность к долгосрочному саморазвитию. Важную роль в

этом процессе играют педагогическая поддержка, организация рефлексивных практик и предоставление студентам инструментов для планирования и оценки собственной физической активности.

Предложенная модель может быть рекомендована для внедрения в практику физического воспитания в вузах как вариант усиления воспитательного и здоровьесберегающего потенциала дисциплин по физической культуре, а также как средство формирования у студентов компетенций саморазвития и саморегуляции. Её адаптация к условиям конкретного образовательного учреждения предполагает учет его ресурсных возможностей, традиций и особенностей контингента обучающихся.

Перспективы дальнейших исследований связаны с уточнением содержания отдельных модулей программы, разработкой цифровых средств сопровождения дневников самоконтроля, расширением возрастного и профессионального диапазона участников (включая магистрантов и обучающихся программ дополнительного образования), а также с оценкой долгосрочного влияния сформированных навыков самовоспитания на качество жизни и профессиональное становление выпускников.

Список литературы

1. Баранов А.Н. Значение физического самовоспитания и самосовершенствования в становлении личности студента / А.Н. Баранов // Вестник Волжской государственной академии водного транспорта. – 2014. – №41. – С. 121–124. EDN TEYIVX
2. Баринов С.Ю. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / С.Ю. Баринов, М.М. Орешкин. – М.: МГИМО-Университет, 2009. – 30 с.
3. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – М.: МПГУ, 2018. – 336 с. EDN VWIGFF
4. ГОСТ Р 7.0.5–2008. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления. – М.: Стандартинформ, 2008. – 38 с.
5. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: Приказ Минспорта России от 21.11.2017 №1007.

6. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения»: руководство / В.И. Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с. EDN QXIJXP
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 15.10.2025).
8. Оплетин А.А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №10. – С. 13–17. EDN RDMBDX
9. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ, РАО от 16.07.2002 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
11. Самохвалова А.Г. Ступени самовоспитания личности: учеб.-метод. пособие / А.Г. Самохвалова. – Кострома: Костром. гос. ун-т, 2017. – 178 с. EDN XYWDSH
12. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
13. Тенятова Е.Н. Индивидуальный подход в физическом воспитании студентов транспортного вуза / Е.Н. Тенятова // Молодой ученый. – 2017. – №4 (148). – С. 206–209. EDN YJWTHN