

выполнения мышечной нагрузки, оценке уровня физической подготовленности и функционального состояния.

### *Список литературы*

1. Бальсевич В.К. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. 2011. № 1. С. 50-56.
2. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. елов, Ф.Ф. Михайлович. М. 2013. С. 14-46.
3. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2005. № 10. С.2-5.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. 2013. 240 с.
5. Скрябин Е.Г. Особенности физического воспитания студентов, обучающихся в вузах, расположенных в северном регионе // Теория и практика физической культуры. 2008. № 6. С. 35-39.
6. Теплых, Л.В. Самообразовательная деятельность студентов: взгляд сегодня // Педагогические науки. 2005. № 4 (14). С. 125-126.
7. Пушкарева, И.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в системе современного высшего образования // Теория и практика физической культуры. 2010. №3. С.55-57.

**Шуплецова Н.С., Мишнева С.Д., Симонова И.М.**

Уральский государственный университет путей сообщения  
г. Екатеринбург

### **Проблемы самовоспитания студенческой молодежи**

Самовоспитание относится к самым древним, но очень актуальным проблемам спортивной педагогики, которая включает в себя такие науки как философия, психология, различные виды искусств и разнообразные системы физического воспитания. Такому понятию как самовоспитание личности ранее уделялось недостаточно внимания. Методика воспитания древнейших школ оказалась забытой. Также и в бывшем Советском Союзе отрицали эти древние учения, особенно, если они были связаны с религией, философией и психологическими взглядами. Воспитание и самовоспитание строились на дисциплинированности, коллективизме, в соответствие с идеологией государства.

В настоящее время, к сожалению, в учебных заведениях не уделяется достаточного количества внимания изучению процесса самовоспитания. Мы считаем, что этот пробел необходимо восполнить. Воспитательные воздействия на личность в спортивной педагогике традиционно рассматриваются как три взаимосвязанных процесса: воспитание, перевоспитание и самовоспитание. Однако, все усилия педагогов, направленные на воспитание и перевоспитание, малоэффективны без руководства процессом самовоспитания молодых людей. Сознательная деятельность человека – это способность при помощи собственных усилий изменять и совершенствовать себя. Воспитание в новом, современном понимании является не чем иным, как созданием условий развития личности через самовоспитание [1].

В настоящее время существует много разнообразных видов спорта, а также появляются новые и вносятся изменения в популярные и современные виды спорта. Человек, занимающийся физическим самовоспитанием, развивает себя как физически, так и умственно. Он совершенствует свое тело, воспитывает в себе силу воли и формирует характер. Занятия физическим воспитанием улучшают качество жизни, продлевая ее. Физическое воспитание – педагогический процесс, который направлен на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания. В процессе физического воспитания, педагогические процессы, а также возможность заниматься самостоятельно, должны предусматривать развитие физических качеств, обучение двигательным действиям и формирование необходимых знаний.

Задачи, которые решаются в процессе физического воспитания:

- а) оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности),
- б) образовательные (формирование умений и навыков, приобретение специальных знаний),
- в) воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию) [2].

В высшем учебном заведении физическая культура является учебной дисциплиной. Но помимо обязательной учебной программы, все желающие имеют возможность заниматься дополнительно. Но, к сожалению, на сегодняшний день самостоятельные занятия физической культурой у студентов не очень популярны. Для того, чтобы привлечь студентов к дополнительным занятиям физкультурой и спортом в вузах, существует большое количество различных спортивных секций на выбор. В современных методиках спортивной педагогики и психологии по занятиям различными видами спорта, важнейшая роль отводится взаимосвязи воспитания и самовоспитания [3].

Актуальной проблемой является то, что у молодых людей нет желания заниматься физической культурой и спортом. Для того чтобы привлечь внимание к физическому самовоспитанию, проводят модернизацию спортивных комплексов, строят улучшенные, современные спортивные комплексы, в учебных заведениях вводят дополнительные занятия. Нами был проведен интернет – опрос среди студентов 1 курса Уральского государственного университета путей сообщения. В анкетировании приняли участие 55 человек, из них 19 юношей и 36 девушек. Мы хотели выяснить, какие причины являются препятствием в процессе их самовоспитания (рис. 1).

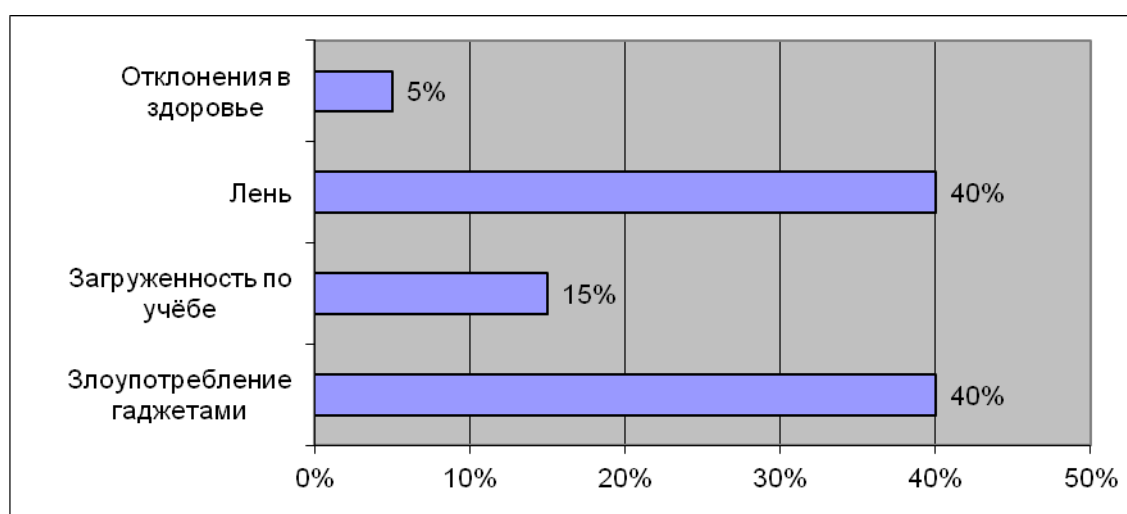


Рис. 1. Причины, препятствующие студентам первокурсникам в саморазвитии и самовоспитании

Исходя из полученных данных опроса, можно сделать вывод, что на сегодняшний день молодежь уделяет недостаточное количество времени на самовоспитание. Так, 5% из опрошенных студентов имеют ограничение по здоровью, что мешает им полноценно заниматься физической культурой и спортом. 40% молодежи ленятся заниматься дополнительными занятиями физкультурой. 15% первокурсников ответили, что у них есть желание дополнительно заниматься, но не хватает времени из-за большой загруженности по теоретическим предметам. Остальные 40% человек двигательной активности и саморазвитию предпочитают современные гаджеты.

В целом самовоспитание личности проходит поэтапное развитие, выходящее далеко за рамки подросткового и юношеского возраста. Кроме физического и нравственного самосовершенствования, личность прилагает усилия по профессиональному и социально-мировоззренческому самовоспитанию и достижению целей самоактуализации. Этот процесс продолжается всю сознательную жизнь человека.

В заключении хотелось бы отметить, что физическая культура будущего специалиста формируется в процессе физического воспитания и является основным показателем уровня физкультурного образования личности. Поэтому вуз должен стимулировать работу личности над собой, рассматривая физическое самовоспитание как личностную и профессиональную необходимость для будущего специалиста.

#### *Список литературы*

1. Александров С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры. 1990. №6. С. 51-54.
2. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учебн. пособ. Воронеж: ВГУ, 1991. 160 с.
3. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema1/p11\\_3.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema1/p11_3.htm).