

## ЭТАПЫ САМОВОСПИТАНИЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

*Первый этап* связан с самопознанием, выделением своих положительных психических и физических качеств, а так-же негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка.

*Самонаблюдение* – универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности.

*Самоанализ* требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван: дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочувствия, отсутствием желания и т. д.); помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

*Самооценка* тесно связана с уровнем притязаний, т. е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Завышенная самооценка, приводит к преувеличению своих возможностей и часто становится причиной многих жизненных неудач. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведе-

ния, действий, развития двигательных способностей, состояния организма и др.

Первый этап завершается решением работать над собой.

На *втором этапе*, исходя из самохарактеристики, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе – личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени – годы (напр. достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) ставятся на несколько недель, месяцев. Примерная программа – ориентир физического самовоспитания – может быть представлена следующим образом.

Цель – формирование физической культуры личности. Задачи деятельности:

- 1) вести здоровый образ жизни и укрепить здоровье;
- 2) активизировать познавательную и практическую деятельность в области двигательной подготовки;
- 3) сформировать нравственно-волевые качества личности;
- 4) овладеть основами методики физического самовоспитания;
- 5) улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

*Третий этап* физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменение. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, называются методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоодобрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет. Решая воспитательные задачи, педагог физической культуры должен, во-первых, пробудить (или поддержать) стремление студента развить в себе положительные черты личности и избавиться от отрицательных. Если такого стремления нет, не надо ждать, пока оно возникнет само собой. Надо показать студенту, проявляющему, например, робость при выполнении физических упражнений, что человек сам вырабатывает свой характер, рассказать, как те или иные люди избавились от такого же недостатка. Следует помогать советами, практическими рекомендациями – как в каждом конкретном случае преодолевать неверие в свои возможности. Постоянно убеждать в необходимости самовоспитания, способствовать преодолению пассивности к физическим упражнениям.

Педагог должен активно участвовать в формировании у студента высокого уровня самосознания, благодаря которому появляется возможность самопознания. Знание студентом самого себя считается важнейшим показателем развития личности. Умение человека анализировать свою индивидуальность, смотреть на себя со стороны, контролировать свои действия, управлять своими эмоциями, поступками – все это является критерием развитого самосознания. В связи с этим педагог должен решить третью задачу: помочь студенту разработать программу самовоспитания, основу которой должны составлять самостоятельные занятия физическими упражнениями, способствующими выработке терпения и положительных черт и характера.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Коледа, В.А. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» сост. В.А. Коледа [и др.]; – Минск: РИВШ, 2017 – 33 с.
2. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб. пособие. Мн.: БГУИР, 2001.–154 с.
3. Саскевич А.П. Хижевский О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весці БДПУ. Серыя 1» №4. 2017.
4. Хижевский, О.В. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание студентов. Монография:– Минск: БГПУ, 2019. – 400 с.

УДК 796.323.2(075)

А.В. Сазонова, доц., канд. пед. наук;  
Т.А. Мицкевич, преп.  
(БГЭУ, БГПУ, г. Минск)

## УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

В настоящее время в условиях высокой конкуренции вопросы поиска путей повышения спортивного мастерства остаются актуальными. Одним из важнейших результирующих факторов спортсмена является реализация его потенциала в условиях соревновательной деятельности.

Именно в условиях соревнований функциональные возможности спортсмена проявляются в мобилизации «ведущих» функций для данного