

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ — НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи, являясь координирующим элементом культуры молодого человека, содействует формированию здоровья, повышению общей работоспособности и творческой активности. Его отличительная черта — гармоническое проявление физических и духовных возможностей личности студента, связанных с социальной и психофизической активностью в учебно-трудовой, общественной и иных сферах полезной деятельности.

Анализ научных исследований в области формирования культуры здорового образа жизни свидетельствует, что многие аспекты этого процесса изучены недостаточно. Так, например, отсутствует единый подход к диагностике уровня сформированности данного вида культуры у студентов высшей школы. На философском уровне феномен здоровья человека рассматривается в работах Е. М. Кудрявцева, Ю. П. Лисицына, Л. П. Сущенко; медико-биологический уровень отражен в исследованиях В. И. Войтенко, Н. Мамосова, З. М. Шкиряк-Нижник; социально-педагогический представлен в работах Д. А. Изуткина, Л. Г. Матроса, В. П. Петленко, Г. И. Царегородцева и других авторов.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Изучение роли самовоспитания и самосовершенствования весьма актуально.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приёмов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования [1, с. 341].

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки [2, с. 170].

Основная часть. Проблема формирования культуры здорового образа жизни занимает важное место в системе социальных ценностей и приоритетов общества. В Национальной доктрине развития образования в XXI веке забота о здоровье молодёжи, воспитание у неё культуры здорового образа жизни определяется как одна из приоритетных задач. Внимание акцентируется на том, что нужно не столько возвращать здоровье, сколько воспитывать у каждого человека устоявшиеся привычки и потребности здорового образа жизни.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа. Первый связан с самопознанием собственной личности, выделением её положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Второй этап предполагает выделение цели и программы самовоспитания, а на их основе составляет личный план. Цель может носить обобщённый характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) — на несколько недель, месяцев (формирование физической культуры личности). Цель программы самовоспитания — формирование физической культуры личности, задачи: активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность; сформировать нравственно-волевые качества личности; овладеть основами методики физического самовоспитания; 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 в целях самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчёт [2, с. 171].

Таким образом, способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

Студентам факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет» была предложена анкета, которая определяет оценку уровня индивидуального здоровья и отношения к проблемам здоровья как культурологической категории. В результате

анкетирования мы выяснили, что только 24% опрошенных студентов оценивают свои условия жизни как хорошие, 70% — как удовлетворительные и 6% — как неудовлетворительные. Только 12% студентов соблюдают режим питания, 68% опрошенных частично соблюдают и 20% не соблюдают режим питания, 8% респондентов соблюдают режим сна, 90% соблюдают частично и 2% — не соблюдают. Режим двигательной активности соблюдают 72% студентов, частично — 20% и не соблюдают режим двигательной активности — 8% опрошенных.

Заключение. На основе изученной литературы и анализа результатов нашего исследования мы пришли к выводу, что здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Поэтому понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, это режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т. д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов, до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность [3, с. 197].

Список цитируемых источников

1. Чумаков, Б. Н. Валеология : учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. — 2-е изд. испр. и доп. — М. : Пед. о-во, 2000. — 407 с.
2. Ильинич, М. В. Физическая культура студентов / М. В. Ильинич. — М. : [б. и.], 2002. — 340 с.
3. Шлозберг, В. Р. О здоровом образе жизни / В. Р. Шлозберг, Л. Непорент. — М. : Диалект, 2004. — 256 с.

Материал поступил в редакцию 23.02.2015 г.

УДК 796.01.61

А. П. Саскевич¹, М. П. Саскевич², Е. А. Масловский³, К. Л. Соболевски⁴

¹ Учебно-спортивное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа Ивацевичского района», Ивацевичи

² Учреждение образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия», Горки

³ Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск

⁴ Высшая школа физической культуры и туризма, Белосток, Польша

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10—12 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Введение. Среди актуальных вопросов школьного физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных двигательных качеств (быстроты движений, силы мышц, выносливости к мышечным усилиям разной интенсивности, вестибулярной устойчивости и других качеств) [1, с. 62]. Уровень физической и технической подготовленности в футболе является решающим фактором результативности. Белорусские — а ранее советские — футболисты практически всегда уступали лучшим зарубежным образцам в данном компоненте, но компенсировали отставание за счёт более высокой физической подготовленности, самоотдачи и коллективизма [2, с. 222].

Однако сейчас практически все профессиональные клубы решают вопросы функциональной подготовки на очень высоком уровне, на базе элитарного материального обеспечения превосходят отечественных футболистов и в других — из области морально-волевых — компонентах подготовки. Можно констатировать, что потерял приоритет в определённых разделах подготовки, но не ликвидировано отставание в других. Анализ показывает, что в современном футболе необходимо пересмотреть отношение пригодности футболистов к деятельности на профессиональном уровне в плане тактической подготовленности [3, с. 423].

Целью данной работы является исследование физических и технических показателей тренировочного процесса юных футболистов 10—12 лет в годичном цикле тренировки. Главная задача состояла