

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

Список цитируемых источников

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : распоряжение Правительства Рос. Федерации от 7 авг. 2009 г. № 1101-р. URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения: 02.04.2016).

2. Сводный отчёт по форме федерального статистического наблюдения № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2015 год [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 31.03.2016).

3. Государственная программа Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге на 2015—2020 годы» [Электронный ресурс] : приложение к постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 23.06.2014 № 498 // Электрон. фонд правовой и нормативно-технической документации. URL: <http://docs.cntd.ru/document/822403599> (дата обращения: 31.03.2016).

4. Вырщиков А. Н., Никонов К. М. Российская национальная идея. Некоторые суждения о государственности, демократии и культуре, свободе и человеческом достоинстве [Электронный ресурс]. URL: <http://pandia.ru/text/77/30/98995.php> (дата обращения: 31.03.2016).

5. Дмитриев С. В. Антропно ориентированные образовательные технологии становления субъекта профессиональной деятельности // Физ. воспитание студентов. 2011. № 3. С. 30—36.

6. Антипов В. А., Евсеев С. П., Черкашин Д. В. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодёжной среде : моногр. / под ред. Е. В. Антиповой. СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2014. 262 с.

Материал поступил в редакцию 13.04.2016

УДК 796.011.1

В. В. Братухин, А. И. Самусик, Е. В. Чурилов
БарГУ, Барановичи

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ — УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. 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.

© Братухин В. В., Самусик А. И., Чурилов Е. В., 2016

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремления студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании [1, с. 170].

Для самовоспитания (нравственного, интеллектуального, трудового, эстетического и др.) нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели.

Основная часть. Основными мотивами физического самовоспитания выступают требования социальной жизни и культуры; притязание на признание коллективе, соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки [2, с. 70].

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. 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 совершённого 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 желаний 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 ведёт к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от её качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, это приводит к развитию неуверенности в собственных возможностях,

ограничивает жизненные перспективы. Её адекватность в значительной мере определяется наличием чётких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой [3].

На втором этапе, исходя из самохарактеристики, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе — личный план. Цель может носить обобщённый характер, ставится она, как правило, на большой отрезок времени — годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) — на несколько недель, месяцев. Примерная программа — ориентир физического самовоспитания — может быть представлена следующим образом. Цель — формирование физической культуры личности. Задачи деятельности: 1) включиться в здоровый образ жизни и укрепить здоровье; 2) активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность; 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.

Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, её потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания [4].

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением и базируется на использовании способов воздействия на самого себя в целях самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления, к которым относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчёт [5].

Отчитываясь за свои действия, поступки, студент глубже осознаёт какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, какие внести изменения в личный план работы над собой [6].

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

Список цитируемых источников

1. Барчуков И. С. Физическая культура. М. : [б. и.], 2003. 255 с.
2. Ильинич М. В. Физическая культура студентов. М. : [б. и.], 2002. 340 с.

3. Там же. С. 70.
4. Там же. С. 171.
5. Там же. С. 171.
6. Гуров В. А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация // Валеология. 2006. № 1. С. 53.

Материал поступил в редакцию 16.04.2016

УДК 378.14

В. И. Козел, кандидат педагогических наук, доцент, **И. А. Ножка**
БарГУ, Барановичи

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Введение. Важной составляющей психолого-педагогической компетентности учителя физической культуры является его позитивное отношение к школьнику. В образовательной практике позитивное отношение учителя к школьникам становится одним из показателей качества подготовки будущего специалиста и проявляется в уважении к личности ребёнка, признании его достоинства. Составляющими позитивного отношения к ученику являются:

- мотивационный компонент, выражающийся в стремлении будущего специалиста быть внимательным к каждой отдельной личности школьника, поддерживать в ней активность, веру в свои возможности, проявлять интерес к её индивидуальным и возрастным особенностям, и на их основе к налаживанию диалогового общения, испытывать потребность в профессиональном самоутверждении;
- когнитивный компонент, включающий представления об эффективных формах взаимоотношений и сотрудничества с учащимися, основанных на синтезе глубоких антропологических знаний, позволяющих осуществлять индивидуальный подход, решать конфликтные ситуации, поддерживать диалогическое общение;
- эмоциональный компонент, характеризующийся позитивным отношением к осуществлению воспитательной деятельности, к себе как специалисту и к воспитаннику, в контексте отношений с которым эта деятельность разворачивается [1].

© Козел В. И., Ножка И. А., 2016