

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

Цель жизненной позиции человека — быть не только самому здоровым, но и иметь здоровых детей, внуков и правнуков. «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью». Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления.

Роль физической культуры в системе культурных ценностей человека и общества становится все более значимой. Физическая культура в белорусском обществе призвана выполнять функции агента формирования личности, позволяя молодым людям в процессе физкультурно-спортивной деятельности отработать социальные роли и обрести необходимый им социальный статус.

Цель — активизировать стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Основная часть. Актуальность данной проблемы заключается в том, что физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании. Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания — нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др. [1, с. 67].

Физическое воспитание входит в общеобразовательную систему воспитания молодежи, приобщая молодое поколение к культуре через двигательную активность во всех формах, играя решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры.

Термин «физическая культура» впервые появился в Англии в конце прошлого века.

Физическая культура — это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Естественно, что при словах «спорт», «физическая культура» первое, что приходит на ум, — это именно физическая нагрузка. Неоспоримо то, что наиболее очевидной задачей физического воспитания является оздоровление организма и развитие физической подготовки у человека. Оздоровительная задача состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости к заболеваниям организма и его закалывания. Кроме того, спорт с этой точки зрения выполняет и воспитательную функцию, а именно: развитие двигательных качеств у человека (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), а также развитие волевых качеств, умение противостоять утомлению.

Основой формирования здоровьесоберегающих интересов и потребностей к здоровому образу жизни является то, что современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и, главное, здоровья для достижения собственных целей. Формирование интересов к физической культуре и здоровому образу жизни может формироваться под влиянием собственных желаний достичь определенных результатов. На эффективность формирования физической культуры личности и в конечном счете на развитие общества определенное воздействие оказывает рост вовлеченности студенческой молодежи в активную системно-организованную физкультурно-спортивную деятельность, которая может реализовываться в различных формах: самостоятельные занятия, тренировочные занятия, участие в соревнованиях и деятельность, направленная на соблюдение принципов здорового образа жизни.

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. 105].

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее 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 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. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой.

На втором этапе 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 (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: включить в здоровый образ жизни и укрепить здоровье; 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.

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

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Отчитываясь за свои действия, поступки, студент глубже осознает, какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, какие вносить изменения в личный план работы над собой [3, с. 61].

Заключение. Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, пересмотр старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, так как здоровый человек бывает несчастен, а больной не может быть счастлив.

Способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет большое значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни. Хорошо сформированные интересы и потребности к здоровому образу жизни влияют на качество жизнедеятельности и способности отмечать даже незначительные изменения в работе над собой. Это подкрепляет уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию и реализации программы самовоспитания, что связано с достижением долголетия, возможностью полноценно выполнять социальные функции и активно участвовать в семейной, трудовой и общественной жизни общества.

Список использованных источников

1. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. — М., 2003. — 255 с.
2. Ильинич, М. В. Физическая культура студентов / М. В. Ильинич. — М., 2002. — 340 с.
3. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилова. — М. : Академия, 2013. — 153 с.