

Гречко Галина Александровна

старший преподаватель

Жихарев Дмитрий Александрович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Аннотация: в статье представлены основы самовоспитания и самоконтроля.

Ключевые слова: самовоспитание, физическое воспитание, мотивация, самосовершенствование.

Физическое самовоспитание рассматривается как процесс целенаправленной, намеренной работы над собой, направленный на составление физической культуры личности. Он включает комплекс приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении собственного самочувствия, психофизического состояния, физиологического улучшения и образования.

Физическое образование и воспитание не дадут долговременных позитивных итогов, если они не пробудят стремление к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Для самовоспитания нужна воля, но она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении проблем, которые стоят на пути к цели. Оно связано с другими видами самовоспитания – нравственным, умственными, трудовым, и др.

Ведущими мотивами физического самовоспитания выступают: запросы общественной жизни и культуры, соперничество, понимание несоответствия личных сил требованиям социально-профессиональной жизнедеятельности. Так же критика и самокритика могут выступать мотивами, для обозначения личных дефектов.

Три ведущих шага физического самовоспитания.

Первый шаг связан с самопознанием своей личности, выделением ее положительных психологических и физических качеств, а еще отрицательных, которые нужно одолеть. Результат самопознания вызван требовательностью к себе. Самонаблюдение, самоанализ и самооценка являются способами самопознания. Самонаблюдение – универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, регулярно наблюдать на базе выделенных критериев за качествами или свойствами личности. Самоанализ нуждается в рассмотрении совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это, может помочь узнать причину поступка и определить способ преодоления ненужного поведения в другой раз. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т. е. уровнем трудности достижения целей, которые человек ставит перед собой. Если между притязаниями и реальными возможностями различия, то это ведет к тому, что человек начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится ненормальным. Самооценка может быть адекватная, завышенная или заниженная. Если она занижена, то это способствует развитию нерешительности, ограничивает жизненные перспективы. Ее адекватность в большей мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др.

На втором шаге, исходя из самохарактеристики, складывается цель и программа самовоспитания, а на их базе создается личный план. Общая программа должна принимать во внимание условия жизни, индивидуальность самой личности, ее потребности. На основе программы составляется личный план физического самовоспитания, в котором также определены задачи, применяемые способы и методы, их содержание и дни проведения тренировочных занятий.

Третий шаг физического самовоспитания напрямую связан с его практической реализацией. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методами самоуправления называют такие методы, которые направлены на развитие личности. К ним относятся са-

моприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Список литературы

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Юрайт, 2014. – 424 с.

2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studme.org/165202054086/meditsina/fizicheskoe_samovospitanie_samosovershenstvovanie_neobhodimoe_uslovie_zdorovogo_obraza_zhizni (дата обращения: 30.10.2019).