

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ И. РАЗЗАКОВА**

**ТОКМОКСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Кафедра «Гуманитарные науки»**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Методические указания «Самовоспитание воли», для студентов  
экономических направлений (по специальности 521600) и технических  
направлений (по специальности 551700)**

**Бишкек 2011**

Рассмотрено  
На заседании кафедры  
«Гуманитарные науки»  
Прот.№5 от 27.01. 2010г.

Одобрено  
Методическим Советом  
ТТИ КГТУ им. И. Раззакова  
Прот. №8 от 21 апреля 2010 г.

ББК 75  
К 88

Составитель: КУЙКЕЕВ А.Т.

«Самовоспитание воли», для студентов экономических направлений (по специальности 520600) и технических направлений (по специальности 551700) / сост. Куйкеев А.Т. – Б.: «Текник», 2011

Методические указания предназначается для студентов 1 курсов технических вузов. Задачей методического указания является: представление основ самовоспитания, само убеждения, самовнушения, само приказа, самоотказа и т.д.

Рецензент: Каюмов Т.

В наше время нельзя считать себя  
Культурным человеком, не умея  
Ориентироваться в своем  
Самочувствии, в функционировании  
Различных систем своего организма  
Не умея сознательно воздействовать  
На эти функции средствами  
физической культуры.

Р.Г. Жбанкова

## **Пояснительная записка**

Научные исследования и практика подтверждают, что в эпоху научно-технической революции между условиями жизни и биологической природой человека возник дефицит движений (состояние гипокинезии). Что чрезвычайно отрицательно сказалось на здоровье человека, возник дефицит двигательной активности, которой поражены очень многие люди, особенно мужчины, быстро разрушает организм, вызывает тяжелые изменения в сердечнососудистой системе, способствует появлению гипертонической болезней.

Что же нужно делать, чтобы сохранить и умножить здоровье?

В настоящее время появилось много новых форм приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Тем не менее, наиболее доступным и массовым средством общего физического развития продолжает оставаться группа оздоровительных видов гимнастики. Она включает: гигиеническую, атлетическую, ритмическую основную гимнастику и так далее. Именно в воспитании с большим выбором и доступностью упражнений, избирательным воздействием на организм человека по праву занимает ведущее место в системе физического воспитания у населения. Поэтому, занимаясь воспитанием, Вы сможете не только расширить функциональные возможности, но и избавиться от чрезмерно нервно-физического напряжения, создать необходимые предпосылки для управления своими духовными и физическими силами.

## **Цель и задачи**

Одним из показателей зрелости студента нужно рассматривать его стремление к самовоспитанию. Определяющими позициями этого показателя являются его сила воли, характер убеждений, целеустремленность, умение познать свои сильные и слабые стороны. Самовоспитание средствами физической культуры и спорта является результатами и условием его воспитания усилиями самого человека. Чем теснее, оно связано с другими сторонами развития личности, тем богаче мотивы и результативнее работа над собой. Оно отражает уровень психологического развития личности, высокое качество воспитательного процесса при определенном педагогическом руководстве, медицинском контроле и самоконтроле. Самовоспитание- это сознательная равномерная, систематическая работа над собой с целью формирования физического

совершенства черт личности, профессиональных умений и навыков будущего, и овладение методикой руководства совершенствованием личности на собственном опыте.

### Самовоспитания – воли

Ведущая роль преподавателя кафедры физического воспитания в руководстве этим процессом заключается в том, что он изучает индивидуальные особенности студентов, осуществляет необходимую психо – педагогическую подготовку, определяет цель, задачи и содержание практической организации самовоспитания, обучает его методом, оказывает помощь в составлении программ и личных планов самовоспитания, стимулирует этот процесс становления самовоспитания студентов. Представляем:

Таблица №1

Этап	Учебный семестр	Основная направленность работы
1	1	Психолого - педагогическая подготовка. Определение цели, мотивов, средств самовоспитания Обучение методом самопознания волевой сферы и физического развития личности.
2	2-3	Подключение самовоспитания к системе воспитания, обучение методом самопознания волевой сферы и физического развития личности.
3	4-5	Совершенствование методов самовоспитания. Взаимосвязь самопознания в совершенствовании волевой сферы и физического развития.

В первоначальный период формирования у студентов умения и навыка самовоспитания следует проводить их психолого-педагогическую подготовку с целью выбора цели, мотивов и средств самоусовершенствования. В процессе этого у студентов формируется методика самопознания физического развития и волевой личности сферы и установка на самовоспитание на основе новых знаний о себе и физической культуре. Далее (3-5) курсы самовоспитание приобретает ведущее значения и дополняется массовыми образовательно-физкультурными и восстановительными мероприятиями. В итоге необходимо контролировать ход самовоспитания воспитанием: закреплять навыки и умения самоусовершенствования осуществляет необходимую психоло-педагогическую подготовку, определяет цель, задачи и содержание практической организации самовоспитания, обучает его методом, оказывает помощь в составлении программ и личных планов самовоспитания, стимулирует этот процесс. В психологическом просвещении студентов, лекальное участие преподавателей педагогики, психологии, физиологии, врачей. поэтапный процесс становления студентов представлен.

Таблица №2

этап	Учебный семестр	Основная направленность работы
1	1	Психолого-педагогическая подготовка .Определение цели, мотивов, средств самовоспитания
2	2-3	Подключение самовоспитания к системе воспитание, обучение методом самопознание, обучение методом самопознание волевой сферы и физического развития личности.

3	4-5	Совершенствование методов самовоспитания. Взаимосвязь самопознания, воспитания и самовоспитания в совершенствовании волевой сферы и физического развития
4	6-8	Взаимосвязь самовоспитания среды физической культуры и спорта другими направлениями работы собой. Совершенствование методов самопознания и самоусовершенствования
5	9-10	Педагогический контроль и самоконтроль за ходом самовоспитания. Выполнение планов самоусовершенствования

В первоначальный период формирования у студентов умения и навыка самовоспитания следует проводить их психоло-педагогическую подготовку с целью выбора цели, мотивов и средств самоусовершенствования. В процессе этого у студентов формируется методика самосознания физического развития и волевой личности сферы и установке на самовоспитание на основе новых знаний о себе и физической культуре. Далее (3-5) курсы самовоспитания приобретает ведущее значение, и дополняются массовыми оздоровительно – физкультурными и восстановительными мероприятиями. В итоге необходимо контролировать ход самовоспитания углубляет взаимосвязь самовоспитания воспитанием: закреплять навыки и умения самоусовершенствования личности путем отбора наиболее действенных методов.

Первым этапом связан с психоло-педагогической подготовкой студентов, в ходе которой осуществляется формирование общественно значимых мотивов самовоспитания: физическое совершенство, приобретение умений и навыков по физической культуре и спорту, необходимых в дальнейшей деятельности специалиста народного хозяйства инженерного профиля. При этом раскрываются три важнейших аспекта самовоспитания; самопознания своей собственной личности, наличие уровня развития волевых основных актов личности, самообладание и самопринуждения. Знания этого процесса - профессиональная направленность, актуализация мотивов работы над собой, самопознание своих возможностей и особенностей. Средства – лекция, беседы, встречи со студентами старших курсов и преподавателями, занимающимися самовоспитанием и др. В процессе работы происходит взаимосвязь анализа получаемой информации и самоанализа обеспечиваются осознанность воспринимаемого, что способствует формированию соответствующих убеждений, стремлений к самоусовершенствованию.

На втором этапе студенты обладают методом и приемами работы над собой: выполняют задания преподавателей и собственные планы по самоусовершенствованию; учатся навыками самоконтроля самооценки результатов физического воспитания и самовоспитания. Исходя из этого, что деятельная модель самопознания служит внутренней предпосылкой, мотивов и стимулом к самовоспитанию студенты углубленно знакомятся с его методами: самонаблюдениями критикой и самокритикой, самоучетом и самоотчетом, сравнением себя с другими. Самопознание создает картину своей личности, из которой студенты изучают о том, какие они есть и какими должны быть. При самопознании возникает противоречия между представляемыми к ним требованием и их возможностями в данное время, что неизбежно порождает установку на самовоспитание. С этого момента овладение студентами методикой самовоспитания приобретает главенствующее значение. Включение самоконтроля

необходимо для наблюдения за намеченной программой собственных действий и их коррекций в соответствии с поставленными задачами. Реализация практической деятельности по самопознанию предусматривает обязательное ведение дневника самоконтроля, в котором регистрируются вид занятий физическими упражнениями, характер их выполнения, самоанализ показателей функционального состояния и изменения уровня физических качеств, самооценке выполнения заданий на день коррективы на будущее. Оценивая выполнения задания на день и характеризуя причину, влияние на его результат студенты обязательно осуществляют самоанализ волевых качеств личности, настойчивости, решительности, организованности, самообладания, самопринуждения интересуются, как их можно воспитать. Формируя важнейшие аспекты самопознания, следует акцентировать свое внимание на развитии и углублении самопознания как одной из сторон повышения гражданской сознательности. Это коллективизация полезного обществу гражданина своей страны. В занятиях физическими упражнениями возможен широкий выбор средств для преодоления возникающих препятствий. Это обстоятельство используется студентами в самопознании, проявляющих при этом эмоций (радость победы, восторг, изумление, горечь поражения, зависть победителю, главенства и подчинения симпатии, и антипатии, и др.) способности, активности жизненной позиции, инициативности и т. п. Процесс занятий физическими упражнениями позволяет студентам углублять самопознание путем создания проблемных ситуации, действие в которых вскрывает уровень самодисциплины, признаком которой служит умение подчинить личные интересы общественным: степень воспитанности; уровень физического развития – все это очень важно для прогнозирования в спорте.

Самопознания в спорте. Самопознание в физической культуре поправляет особенности психического склада студентов, уровень развития самопознания, интерес к самоусовершенствованию. Многие физические упражнения проводящихся на естественных участках природы, открывают путь к самопознанию наличие или отсутствие важных навыков и умений, необходимых в походной жизни, оборонной деятельности.

Учитывая избирательное и направленное воздействие физических упражнений на углубление на самопознание личности, можно условно разделить их по основным признакам, способствующим самопознанию:

1. Физических качеств (бег, прыжки метания, лазания, переноска груза и др.).
2. Способности к рациональному действию, самооценке, самоконтролю (строевые и порядковые упражнения на местности).
3. Способности к комбинированным действиям (упражнения на гимнастических снарядах, упражнения на местности).
4. Ориентировки и устойчивости в необычных положениях тела (акробатические, гимнастические упражнения, прыжки в воду).
5. Волевых, нравственных, эстетических и других духовных качеств личности (ходьба спортивная, альпинизм, туризм, бег на длинные дистанции, лыжные гонки, плавания, художественная гимнастика, спортивная гимнастика).
6. Элементов умственного и трудового воспитания (туризм, военно-прикладные игры, альпинизм и технические виды спорта).

Естественно, что здесь имеется в виду лишь преобладающие воздействия, а не воздействия в целом. Вполне, что любой вид физических упражнений способствует одновременно развитию многих физических и психологических качеств.

Как правило, люди, занимающиеся самовоспитанием, при развитии и закреплении волевых качеств самопринуждения и самообладания сознательно опираются на различные мотивы, представления, мысли, примеры. В качестве такой опоры нередко выступают образы, сильнейших спортсменов, героев-космонавтов, литературных героев. Мысли о данном себе или своим товарищам слова, чувство ответственности за честь группы, команды, вуза могут быть достаточно сильными мотивами формирования самопринуждения и самообладания. Нередко образцом, примером которому подражает студент при управлении своим поведением, выступают сильнейшие спортсмены. Однако бывают случаи, когда студенты от одного берут одни качества, от другого другие. Образуется обобщенный образ, которому они следуют в подражании. По мере формирования мотивов самовоспитания студенты пользуются методом самообязательств, составляют личные планы и программы работы над собой. Организация самовоспитания требует различных форм его стимулирования.

Наиболее эффективные из них: отчет перед коллективом сравнительная оценка состояния самовоспитания и развития волевых качеств личности методами самохарактеристик и независимых характеристик, оценка психологического настроения на самовоспитание сравнения показателей физической подготовленности.

На третьем этапе осуществления самовоспитания проявляется постепенная трансформация высших воздействий во внутреннюю работу личности – самоуправление.

Возникает установка на постоянное самовоспитание: осуществляется переход от управления им к самоуправлению: студенты овладевают коррекцией самовоспитания. На этом этапе студенты должны включить в личный план общественной работы, мероприятия по самовоспитанию. Студенты второго курса должны уметь организовать и провести конкуренцию по самовоспитанию с первокурсниками; в зачетные требования по физическому воспитанию нужно включить разработку методики организации самовоспитания среди студентов младших курсов: студенческий коллектив к стимулированию самовоспитания и т. д.

Самовоспитание средствами физической культуры и спорта позволяет студентам развить не только свои физические силы и укреплять здоровье, но и совершенствовать морально-волевую сферу. В студенческом возрасте имеются объективные предпосылки к самовоспитанию, так как молодежью приобретен и продолжает приобретаться необходимый запас знаний, умений и навыков, на основе которых можно серьезно разобраться во многих вопросах, общественной жизни и месте собственной личности в ней. Формируются профессиональные знания и умения, создается, осознанное положительное отношение к самовоспитанию, расширяется круг познавательных и общественно политических интересов, оформляется тройная направленность, определяется морально-психологическая сфера личности, повышается

требовательность к себе. Определен план будущей деятельности, углубляется сознательный интерес к идеалу личности в выбранной профессии, завершается самопознания своих сильных и слабых сторон, планируется самовоспитание положительных и ускорения отрицательных качеств.

В процессе самовоспитания молодежь в целях формирования у себя необходимых качеств личности всегда используется особыми функциями воли самопринуждения и самообладания. При их включении она вызывает у себя должный образ поведения или удерживает себя от нежелательных вредных действий. Повторяясь, самопринуждения и самообладание способствует успешному закреплению желаемых черт и качеств личности и ускорению нежелательных. У студентов волевые акты самопринуждения и самообладания вызываются определенными мотивами, например: желание стать сильным, ловкими, выносливыми, закаленными, волевыми, честными. Нередко мотивом самовоспитания выступает стремление преодолеть в себе слабость, робость излишнюю застенчивость, пересилить в себе страх и др.

Самопринуждения – это активное усилие воли, направленное на совершение определенного действия по выполнению приказа, отданного самому себя.

Самообладание – способность человека воздерживаться от нежелательных действий.

Самообладание – владение собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, обладание способностью и умением сознательно регулировать свое поведение, как в обычных, так и экстремальных условиях. Это ценное волевое качество развивается в процессе жизни и деятельности человека. Воспитание и самовоспитание его требует понимания, ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля. Сознательное управление собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями. Важнейшие из них в том. Что человек может:

- Преднамеренно, по своей воле, пользуясь словесным, т. е. второстепенным, раздражительным, вызвать то или иное действие, произвольно выполнять движения начинать действовать;
- Произвольно по собственному желанию задерживать или прекращать начатое движение или действие, психические процессы представления, памяти, воображения, мышления;
- Сознательно поддерживать, сохранять нужную для решения той или иной задачи активность деятельности (например, удерживать напряженность внимания, когда это необходимо; наблюдать какое-либо явление нужный период времени; выполнять двигательные действия даже при усталости);
- Преднамеренно регулировать интенсивность ряда собственных действий, сознательно усиливать или активировать и, напротив, ослаблять моторную активность, усиливать или ослаблять внимание, воображения, мысли, воспоминания др. Самовоспитание людей всегда сопровождается включением этих основных волевых актов. Как правило, задачи приобретения определенных числительных качеств личности решаются путем включения самопринуждения, а ускорения отрицательных – путей включения

самообладания. Таким образом, самопринуждения и самообладания выступают как противоположенные друг другу виды активной воли.

Формирование у студентов самопринуждения и самообладания как основных методов самовоспитания должно опираться на педагогическое руководство преподавателей физического воспитания и обязательно предусматривать приобретение таких умений, навыков качеств, при наличии которых повышалась бы их эффективность, как молодых специалистов, укреплялась бы их активная жизненная позиция членов общества, будущих руководителей промышленного производства.

Чтобы научиться владеть собой, развить качество самообладания, студент должен, прежде всего, контролировать свое поведение (а преподаватель и коллектив помогать в этом), замечать недостатки в нем, сознательно стремиться воспитывать нужные эмоциональные черты. Овладевать своими эмоциональными эмоциями (чувству гнева, грубому азарту, страху, неуверенности). Для этого надо анализировать, проверять и оценивать свои поступки, поведение, не забывая о главной цели самовоспитания.

Чтобы научиться владеть своими эмоциями, чтобы у студента не возникали неблагоприятные, мешающие эмоциональные реакции (торможение и скованность движений, при нерешительности и робости или же слишком бурное выражение радости, гнева и агрессивного азарта), нарушающие координации движений и их расчетливость, приводящие к нарушению правил поведения, необходимо больше внимания уделять воспитанию проявления эмоциональных сторон личности студента.

Несдержанность в проявлении и выражении своих чувств развивается на почве общей слабости раздражительных процессов нервной системы. Упражнения в задержке выражения своих чувств и желаний помогают воспитывать эмоциональные стороны личности. При отсутствии самообладания несдержанность в проявлении внутренних состояний может стать чрезвычайно тягостной для окружающих, мешать выполнению поставленных задач.

В этих целях студентам необходимо усвоить методы самовоспитания интеллекта, чувств и воли, такие как:

- 1) самонапоминание и самоинструирование;
- 2) самообщение, самообязательство, клятва;
- 3) самоубеждение;
- 4) самовнушение
- 5) самоприказ;
- 6) самоотказ и самозапрещение;
- 7) самоодобрение и самопоощрение;
- 8) самоодобрение и самонаказание
- 9) самоотвлечение (подключение)

Философо-социологический, логико-психологический и педагогический аспекты самовоспитания включает не только теоретическая выкладка не только фактором общефизической подготовки, но и средствами формирования морально-волевых качеств личности. Правоммерно над этим углом зрения рассматривать и усваивать основные методические принципы, на которых

можно строить работу по самовоспитанию посредством физических упражнений.

Первый принцип – это способность выступить во имя интересов коллектива против своего желания, проявить максимальное самопринуждения и самообладание.

Второй принцип - как можно больше доверия преподавателю физического воспитания, который в деле самовоспитания- советчик друг старший товарищ , опыт которого может моделировать правильный путь, реализовывать практическую работу студента над собой по самоусовершенствованию личности.

Третий принцип- диагностика возможностей личности и индивидуальный подбор средств самовоспитания. Овладение основами знаний в области анатомии и физиологии человека, психологии, гигиены, высшей нервной деятельности и других наук, что является одним из инструментов, при помощи которых личности как саморегулирующаяся система переводит себя в новое качество.

Четвертый принцип- постоянное общение и взаимоотношение между преподавателям и студентом в процессе работы по самовоспитанию.

В выборе и приглашении конкретных приемов самовоспитания большее значение имеет правильный учет индивидуальных способностей того или иного студента. Необходимо учитывать особенности опыта участия его в общественной жизни, выступлений в спортивных соревнованиях, подготовленности и тренированности, развития волевых качеств, индивидуальные недостатки и преимущества в проявлении силы воли, а также другие характерные особенности личности (ответственность, добросовестность, общительность самолюбие и др.) Чрезвычайное приемами самовоспитания, необходимо научиться применять их повторно. Иногда первые попытки использовать те или иные не удаются. При повторном же применении эти приемы становятся более эффективными, так как вырабатываются и закрепляются определенные условно-рефлекторные связи. На этапе опыт самовоспитания личности, самоусовершенствования личности, одновременного самовоспитания физического, нравственного, умственного. Установлено, что к внутренним факторам, определяющим самовоспитания студентов; относятся развития самосознания, мотивы, опыт работы над собой, уровень физического развития и подготовленности. Внешними условиями выступают педагогические воздействия и требования, отраженные в профессиональной направленности обучения, общественном подходе. Педагогические воздействия, направленные на организацию внутренние факторы, оказывают решающие влияния на становление и устранение основных противоречий этого процесса. Взаимосвязь и взаимодействие факторов самовоспитания обеспечивают процесс его развития. Профессиональная направленность обогащает мотивы работы над собой: развития самосознания детерминирует объективную самооценку и через нее – коррекцию деятельности. Опыт работы над собой повышает результативность и устойчивость самовоспитания, а уровень физического развития и подготовленности выступает как исходный момент и результат этого процесса.

Каждое из условий самовоспитания выступают свои функции: профессиональная направленность обеспечивает развития мотивационной сферы; общественное мнение повышает активность самооценки этого процесса: психологическая и практическая подготовка позволяет осознать работу над собой, облегчает, системность, и успех в ней. В процессе самовоспитания у студентов формируются: сознания необходимости физического развития и подготовленности: оценка состояния волевых качеств; потребность познания биологической, психологической и социальной сущности человека; познавательная активность в области самовоспитания: мотивационная сфера самосовершенствования.

Вырабатываются следующие умения: рационально организовать режим жизнедеятельности: управлять своим поведением: самостоятельно исполнять недостающие знания: активно использовать умения и навыки в работе над собой, в учебной и общественной жизни группы, факультета.

Взаимосвязь физического воспитания и самовоспитания становится главной предпосылкой процесса физического совершенствования, условием эффективного формирования личности будущего специалиста народного хозяйства в том, что случае, когда углубляются мотивация и стимулируется профессиональная направленность самовоспитания в целом, а опыт работы над собой обогащается в процессе психологической и практической подготовки. Отдельные методы и приемы самовоспитания средствами физической культуры и спорта. Программы в планы самовоспитания. Целенаправленное, регламентированное самовоспитание предлагает применение в нем самопринуждения и самообладания в соответствии с определенной программой и планом.

Программа охватывает всю совокупность задач самовоспитания данного студента, содержит конечную цель, включает последовательно этапы самовоспитания с указанием средств, методов физической культуры и спорта, которые при этом следует применять. В свою очередь задачи программы самовоспитания регламентируются конкретными планами на определенный отрезок времени: месяц, учебный год и т. д.

Естественно, что всякое планирование и программирование самовоспитания студентов должен осуществлять под педагогическим руководством, задача которого подготовить студентов, привести их целевые установки самовоспитания в соответствие с требованием данного момента, данными анатомии и физиологии, гигиены, психологии и других наук с учетом индивидуальных особенностей студентов. Программы и планы самовоспитания, составленные на сравнительно небольшой период времени должны отличаться высокой конкретностью.

Кроме того, необходимо составлять перспективные планы на более длительные периоды: годы учебы в институте, годы активной спортивной деятельности. Такие планы необходимы как ориентиры. Студенты могут составлять свою задач по самовоспитанию, которые можно рассматривать как программу самовоспитания.

Планируют свой день те студенты, которые наиболее загружены занятиями, учебой, общественной работой. Нередко при этом простое планирование режима дня может перерасти в планирование самовоспитания, когда ставятся

задачи перед собой: за такой-то период времени воспитать в себе определенную черту характера, привычку, двигательный навык и др. или искоренить вредную, плохую привычку или черту. Чаще всего студенты планируют самовоспитание воли, конкретные правило поведения и действия. Характерны утилитарностью планы саморазвития плечевого пояса и мышц или по системе культуризма. Они как правило отличаются узостью комплексов физических упражнений занимаясь которыми студенты надеются развить большую рельефную мускулатуру рук, шеи. Близкими к программированию к планированию самовоспитание выступают личное правило разработанные студентами для себя. Характер личных правил нередко принимает «заповеди» команд коллективов физической культуры.

Само напоминания и самоинструктирование.

Само напоминание-это напомнить о чем-то себе. Оно применяется для того, чтобы подсказать себе, что нужно сделать, как следует вести себя в той или иной обстановке, какие силы, способности в предстоящей работы, обратить внимания, какие черты личности проявить и. и.п.

Само напоминание производится мысленно и словами вслух.. К самовоспитанию примыкает самоинструктирование, которое отличается от первого содержанием элементов творчества само научения .Многие авторы определяют самоинструкцию как личный план действий который как личный план действий, который возникает на базе регулирования который возникает на базе регулирования своей деятельности словами других людей.

Само инструктирование наиболее применимо при использовании в самовоспитании упражнений спортивной и художественной гимнастики, акробатики, фигурного катания, прыжков в воду, прыжков на лыжах, когда студент составляет себе руководство к действию, определяет последовательность движений в излучении новых элементов упражнения.

Само инструктирования – фактор весьма существенной в последовательном выполнении плана самовоспитания, поэтому его необходимо развивать студентам в себе.

**Само убеждение.** Основное само убеждение, как правило, является убеждения со стороны педагогов, родителей, общественной организации, влияние литературы, газет и журналов, кинофильмов телевидения. В физкультурной и спортивной деятельности потребность в само убеждении возникает чаще всего при разучивании и овладении новыми упражнениями, техническими элементами, двигательными действиями. Как отмечается некоторыми авторами, самоубеждение имеет два направления;

а) убеждение себя в необходимости формирования и развития определенных качеств;

б) убеждение себя в необходимости искоренение отрицательных черт или поведение. Близко к само убеждению по своей сущности стоит само уговаривание. Оно часть применяется спортсменами, у которых самоубеждение развито, закреплено, однако им настоящий момент не хватает решительности действовать должным образом.

Причин наличия нерешительности при развитии само убеждении много: усталость, ослабление воли результате длительного нервного напряжения. Снижения интереса, когда результат уже ни на что не влияет и т.п. Само

уговаривание повышает соревновательной тонус, настраивает студента на продолжения выступления во имя победы своей команды. Одной из разновидностей само убеждения можно считать самоутешение. Оно близко и само уговариванию и, пожалуй, в обиходе студентов- спортсменов применяется не редко, если не чаще. Об иной ситуацией, в которой возникает необходимость в самоутешении, является, перешагивание горечи, неудачи в соревнованиях, когда не осуществилась мечта о хорошем выступлении из-за досадного срыва, ошибки, нервной «раскладки» сил и т. п.

При само утомлении возникает подъем сил, помогающих переносить неудачу и извлекается полно неудачу и извлекается полноценный урок на будущее. К само убеждению относится и само ускорение. Этот прием применяется для снижения возбуждения, возникающего в моменты острейшей борьбы. Применяется для снижения возбуждения, возникающего в моменты острейшей борьбы.

Самовнушение. В физкультурно-спортивной деятельности самовнушение применяется нередко. Основной его развития у студентов в процессе занятий физическими упражнениями является внушение, примененное преподавателями, родителями, товарищами, коллективом. Нередко самовнушение возникает на основе окружающей условий, в которых проходят, например, спортивные состязание, внешний вид спортсмена-соперника или его показательный результат. Довольно часто можно услышать выражение: «Его загипнотизировали на результаты соперников, и он раскис». «Гипнотизирование» в данном случае - самовнушение: спортсмен испугался высоких результатов соперника, внушил себе, что соревноваться с ним не по его силам, и потерял веру себя. Такое негативное самовнушение не редкость. С ним необходимо бороться, воспитывая в себе волю, настойчивость, самообладание. В борьбе с таким самовнушением. В борьбе с таким самовнушением уместно применять методы само убеждения уместно применять методы само убеждения само уговаривания, само приказе. Самовнушением необходимо применять в целях организации себя, концентрации своего сознания для достижения лучшего результата в учении, спорте, вообще самовоспитании. Наиболее часто встречающимися причинами самовнушения в физической культуре и спорта являются:

- 1) Вызывание в себе уверенности в своей физической, технической и моральной подготовленности к спортивной борьбе, уверенности в достижении победы, в успешном выполнении поставленной задачи;
- 2) 2) Стимулирование предстоящего усилия воли, преодоление неуверенности боязнь проиграть соревнование, неумение настроится на максимально возможный при данной возможности результат;
- 3) 3) Внедрение в себе мысли о том, что ожидаемое или имеющееся состояние физической и психологической перезагрузки при выполнении спортивного упражнения незначительного;
- 4) 4) Внушение положительного мнения о себе как о спортсмене члене коллектива;
- 5) 5) Преодоление в себе отрицательных эмоций:»предоставленной лихорадки» неуверенности внутреннего колебания, которые возникают обычно после длительного перерыва в спортивных выступлениях.

- 6) Самовнушение находит изменение в процессе лечения некоторых травм и болезней, вызванных перетренировкой. Самовнушение может применяться сознательно для развития у себя нужной черты или ускорения дурного качества. Самовнушение применяется в самовоспитании, но переоценивать его возможности не следует.
- 7) Само приказ. Одним из важных методов развития самовоспитания в процессе физкультурно-спортивной деятельности является самоприказ.
- 8) Само приказ сопутствует всей работе над собой, будь то обычное занятие или выступлениях. Однако самоприказ как прием самопринуждения и самообладания наиболее эффектен и уместен в моменты кульминации действия по самовоспитанию, когда отдают приказ себе сделать почти невозможное, но очень важное в достижении цели. В спортивной деятельности самоприказ применяется при необходимости большого внешнего и внутреннего сопротивления.

Само приказ, кроме большого значения при выполнении трудных заданий, вообще влияет на формирование ценных качеств личности: способности к большим усилиям воли, решительности, твердости, упорства самообладания, самопожертвования, для общего дела усиления развития желательных качеств и нужного поведения. Например, выполнение соответствующего режима для трудных условий отличается применением серии само приказов, этим развивается твердость и боевитость характера. Само приказ для воздержания от нежелательных действий является само запрещением, выраженным в категорической форме самому себе.

#### **Само отказ и самозапрещение.**

Система физического воспитания предусматривает формирование у студентов высокого нравственного сознания. Вместе с тем моральное сознание студента обеспечивает ему умение отказаться от вредного, неправильного действия, поступка. Это и будет самоотказ и самозапрещение. Суть того и другого состоит в том, что они запрещают себе разрешить плохой поступок. Идейной основой само отказа и само запрещения является чувство патриотизма, ясное понимание своих обязанностей и долга перед Родиной, народом.

В физкультурно-спортивной деятельности часто встречаются такие высшие формы само отказа и само запрещения, как само преодоление, само подавление.

Высокую степень в воспитании личности представляет собой самоотречение. Это отказ от весьма значительных личных благ во имя коллективной цели. На своей еще более высокой ступени само отказа выступает как жертва. Самовоспитанием способности пожертвовать чем-то во имя более высокого и значительного- важное качество человека.

#### **Само одобрение и само поощрение.**

С само одобрением связано само поощрение и самовоспитание как конкретная его форма. При само поощрении студент или учебная группа (спортивная команда) разрешают себе какое-нибудь удовольствие; пойти в кино или театр, купить что – то приятное. Это можно назвать также само правлением.

Само одобрение и самопоощрение могут быть коллективными, когда усилия всей группы (команды) увенчались успехом и все члены ее переживают

одновременно чувство и мысли одобрения себя. При этом нередко слова одобрения произносит один из членов группы (команды), например староста капитан или тренер, выражая общее мнение.

Значение само одобрения само поощрения состоит в том, что они усилием при формировании у себя должного поведения, нужных качеств, навыков и умений. Генетически, само одобрение и само поощрение повышают эмоциональный тонус, дают дополнительный импульс к усилиям.

Само увлечение, переключение, акт само отвлечения, как правило, включает в себя два этапа:

А) отключение или отвлечение от чего-либо;

Б) включение во что-то новое. В интересах саморегуляции следует научиться преднамеренному переключению с одной деятельности на другую. Нельзя ограничиваться наличием неосознанного, стихийного переключения, которое нередко имеет место. Само отвлечение (переключение) должно стать одним из инструментов, при помощи которого личность как само регулирующаяся система приводит себя в новое качество, новое состояние. Насколько это важно, можно легко убедиться при анализе мотивов вызывающих самоотвлечение. Одним из многих самоотвлечений (переключения) может быть хронический неуспех в одном из видов спортивной деятельности и поиск переключения с неуспешной деятельности на успешную, является от тяжелых перетягиваний, настроений, конфликтов с другими людьми и самим собой от несправедливой критики и т. п. При этом психологические приемы считаются с двигательными упражнениями как успокаивающими, в зависимости от поставленных задач. Не менее важное значение имеет поисковое переключение. Оно состоит в том, что человек на время принимается за какое-то новое дело с тем, чтобы испытать себя в новой деятельности.

### **Литература.**

1. Арст А.Я. Очерки по теории самовоспитания. Фрунзе 1989 г.
2. Ковалев А.Г. Бодолаев А.А. Психология и педагогика самовоспитания. Л. издательство ЛГУ 1999 г.
3. Качетов А.И. Педагогические основы самовоспитания М: «Знание» 1994 г.
4. Рувинский Л.И. Теория самовоспитания М. издательство МГУ 1998.
5. Черенкова О.А. «Соперничество, риск, самообладание в спорте.» М. Ф. и спорт 1988.
6. В. Беляева В.А. Волянский М.Я. Педагогические основы самовоспитания будущих учителей средствами физической культуры «Теория и практика физической культуры» 1992 №10.
7. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменам М: Физкультура и спорт 1997.

Подписано к печати 18.11.2011г. Формат бумаги 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офс. Печать офс. Объем 1,0 п.л. Тираж 25 экз.  
г.Бишкек, ул, Сухомлинова, 20. ИЦ “Текник” КГТУ, т.: 54-29-43  
E-mail: [beknur@mail.ru](mailto:beknur@mail.ru)