

Федеральное агентство по образованию  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Владимирский государственный университет

А.И. БАБАКОВ

ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА  
(ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ)

Учебное пособие

«В печать»:

Авторы –	А.И. Бабаков
Зав. кафедрой –	С.В. Иванов
Редактор –	Е.В. Афанасьева
Начальник РО –	Е.П. Викулова
Ответственный секретарь –	Е.А. Амирсейидова
Директор издательства –	Ю.К. Жулев

Владимир 2006

УДК 378.147

ББК 74.584

Б12

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор зав. отделом физической культуры и массового спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта

*В.А. Кабачков*

Кандидат педагогических наук, профессор начальник кафедры боевой, тактико-специальной и физической подготовки Владимирского юридического института Федеральной службы исполнения наказания России полковник внутренней службы

*Ф.М. Зезюлин*

Кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Владимирского государственного университета

*В.Г. Афанасьев*

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Владимирского государственного университета

**Бабаков, А. И.** Воспитание и самовоспитание студентов сред-  
Б12 ствами физической культуры, спорта и туризма (психолого-  
педагогические аспекты) : учеб. пособие / А. И. Бабаков ; Владим.  
гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2006. – 99 с.

ISBN 5-89368-692-6

Рассматриваются методика воспитания и самовоспитания студентов средствами физической культуры, спорта и туризма. Даются рекомендации по составлению индивидуальных программ самовоспитания при занятиях различными видами спорта и туризма.

Предназначено для студентов всех специальностей, педагогов и всех, кто интересуется проблемами воспитания и самовоспитания средствами физической культуры, спорта и туризма.

Табл. 7. Библиогр.: 37 назв.

УДК 378.147

ББК 74.584

Данное учебное пособие рекомендовано к изданию Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта.

ISBN 5-89368-692-6

© Владимирский государственный университет, 2006

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
Глава 1. КАТЕГОРИИ ВОСПИТАНИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ.....	7
Контрольные вопросы.....	10
Библиографический список.....	11
Глава 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ.....	12
Контрольные вопросы.....	20
Библиографический список.....	20
Глава 3. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ.....	21
Контрольные вопросы.....	27
Библиографический список.....	27
Глава 4. НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ.....	28
Контрольные вопросы.....	36
Библиографический список.....	36
Глава 5. ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ.....	37
Контрольные вопросы.....	42
Библиографический список.....	42
Глава 6. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ.....	43
Контрольные вопросы.....	50
Библиографический список.....	50
Глава 7. ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.....	51
Контрольные вопросы.....	66
Библиографический список.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	72

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В правительственных постановлениях по вопросам образования и воспитания постоянно подчеркивается огромное значение физической культуры, спорта и туризма для физического и духовного оздоровления нашего народа. Физическая культура, спорт и туризм играют важную роль в предотвращении правонарушений среди молодежи, борьбе с курением, алкоголизмом, наркоманией и другими негативными явлениями, к сожалению, имеющими место не только в обществе в целом, но и в высших учебных заведениях в частности.

Учебное пособие А.И. Бабакова охватывает круг вопросов теоретического и методического характера. С психолого-педагогических позиций с учетом специфики физкультурно-спортивной и туристической деятельности раскрываются основы методики воспитания и самовоспитания студенческой молодежи.

Не секрет, что отдельные упущения педагогов в воспитательной работе связаны, прежде всего, с недостатком определенных знаний и педагогических умений по управлению процессами воспитания и самовоспитания студентов, а также с отсутствием соответствующих методических рекомендаций. Данное учебное пособие поможет в какой-то степени решить эти проблемы.

Доктор психологических наук, профессор  
декан факультета психологии Владимирского  
государственного педагогического университета

 В.А. Зобков

*Посвящается всем коллегам  
и друзьям, беззаветно преданным  
физической культуре, спорту  
и туризму*

## **ВВЕДЕНИЕ**

Вопросам воспитания и самовоспитания всегда уделяется внимание в школах, средних специальных и высших учебных заведениях, в том числе в различных видах внеучебной деятельности, включая занятия по физической культуре, спорту и туризму. Существует мнение, что физкультурно-оздоровительная и туристическая работа – наиболее благоприятная форма для осуществления процесса воспитания и самовоспитания детей, подростков и молодежи.

В данном учебном пособии излагаются основные позиции по осуществлению воспитания и самовоспитания студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма, а процесс воспитания рассматривается, прежде всего, как создание необходимых условий для самовоспитания человека.

Структура каждого раздела содержит определение понятия интеллектуального, нравственного, эстетического, волевого, эмоционального воспитания и самовоспита-

ния, ставятся задачи, предлагаются таблицы индивидуальных программ, которые может составить для себя каждый студент. В конце каждого раздела предлагаются вопросы для обсуждения со студентами и перечень рекомендуемой литературы для подготовки рефератов на темы воспитания и самовоспитания средствами физической культуры, спорта и туризма.

В приложениях приводятся материалы для проведения анкетирования, изучения уровня воспитанности студентов, самооценки общей и ситуативной тревожности, а также опросники, памятки и другие материалы, которые могут быть использованы в научных и методических целях.

Не претендуя на полное решение проблем воспитания и самовоспитания студенческой молодежи с помощью этого пособия, хотелось бы в первую очередь обратить внимание всех преподавателей и студентов на необходимость проведения этой работы в соответствии с общепедагогическими подходами и закономерностями.

## **Глава 1. КАТЕГОРИИ ВОСПИТАНИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ**

В настоящее время выявился ряд противоречий социального характера между потребностью общества в мощных и эффективных средствах духовного оздоровления подрастающего поколения России и неспособностью современной педагогической практики обеспечить эффективность воспитательного процесса.

Во-первых, существует противоречие между общепризнанными воспитательно-оздоровительными возможностями физической культуры, спорта и туризма и отсутствием у государства и общества педагогически оправданных методик для преодоления тенденции роста в детской и молодежной среде различных отклонений в сознании и поведении, в том числе склонности к алкоголизму, наркомании, правонарушениям. Физической культуре, спорту и туризму принадлежит особое место в профилактике подобных отклонений как мощному источнику физического, эстетического, нравственного и волевого воспитания и самовоспитания.

Во-вторых, существенным противоречием следует считать и то, что при неправильной педагогической позиции специалиста по физической культуре, спорту и туризму как воспитателя к руководству процессом самовоспитания физические качества и прикладные умения, в частности приобретенные на занятиях спортивными единоборствами волевые качества спортсмена, могут быть направлены на совершение поступков криминального характера, не имеющих ничего общего с общечеловеческой и спортивной этикой. Как следствие этого, среди действующих и бывших спортсменов немало преступников и криминальных авторитетов, которые свои прикладные умения и навыки и личностные волевые качества направили на совершение противоправных действий в противовес нормам общественной нравственности.

В-третьих, существуют внешние и внутренние противоречия, характерные для студентов – юношей и девушек, которые необходимо учитывать при руководстве воспитанием и самовоспитанием, такие как: самоуверенность в суждениях и поведении в противовес установленным нор-

мам и правилам; стремление к осуществлению своих планов и отсутствие идеала; желание представляться самостоятельной личностью и зависимость от коллектива и общественного мнения; желание противостоять и в то же время попробовать себя в современных модных тенденциях и увлечениях, включая наркоманию, алкоголизм, половую распущенность; стремление включиться в деятельность таинственных и порою привлекательных для молодежи оккультных, мистических и религиозных организаций различных направлений.

В-четвертых, имеется противоречие между действиями педагогов, в том числе и работающих в сфере физической культуры, спорта и туризма. С одной стороны, налицо желание видеть своих воспитанников инициативными, самостоятельными, смелыми, а с другой – постоянные, зачастую излишние опека, забота и контроль. При этом всем понятно, что рано или поздно каждый человек должен воспитывать сам себя. Научить этому – основная задача каждого, кто работает со студентами.

Имеется еще много противоречий и физиологического и социального характера, связанных с возрастом студентов. Вчерашние школьники, юноши и девушки, прибывшие из сельской местности, проживающие самостоятельно, без родителей, в общежитии или на квартире, в свободное от учебы время предоставлены самим себе. Хорошо, если они приходят в спортивные залы университета, в кружки и секции туризма, а не в ночные бары и игровые клубы, но и последнее – не редкость. Поэтому разработка методики воспитания и самовоспитания и оказание помощи студентам – главная задача педагогов кафедры физического воспитания.

В определении устоявшихся педагогических терминов и понятий, таких как: воспитание, самовоспитание, перевоспитание, и вошедших в педагогическую терминологию совсем недавно, таких как: самость, Я-концепция, коррекция и многих других, у педагогов имеются различные подходы. Не ставя целью анализировать все эти термины и понятия в учебном пособии, мы придерживаемся мнения тех педагогов, которые считают, что воспитание есть не что иное, как создание необходимых условий для самовоспитания.

Существуют и точки зрения, отражающие позиции спортивных психологов по определению понятия самовоспитания. Р.З. Шайхтдинов считает, что самовоспитание – это регуляторная деятельность человека, направленная на совершенствование своей личности и деятельности (Шайхтди-

нов Р.З. Личность и волевая подготовка в спорте. М.: ФиС, 1987. С. 32). С таким определением самовоспитания спортсмена трудно согласиться, учитывая ограничение автором процесса самовоспитания только регуляторной деятельностью. По нашему мнению, регуляторная деятельность имеет место как составная часть работы по самовоспитанию.

В период после 1917 г. в известной педагогической системе А.С. Макаренко одним из ключевых моментов выделяется проблема взаимосвязи воспитания и самовоспитания. А.С. Макаренко считал, что единство и взаимосвязь воспитания и самовоспитания приводит к единству сознания и поведения воспитанника. При этом под воспитанием понимается система педагогических воздействий со стороны воспитателя, которая вызывает ответную реакцию воспитанника, самовоспитание дополняет и развивает процесс воспитания личности в коллективе.

Известный ученый из Санкт-Петербурга В.В. Белорусова, которая по праву считается наследницей педагогической идеи П.Ф. Лесгафта, в своей книге «Воспитание в спорте» подчеркивает, что воспитанию нравственных чувств содействуют те воспитательные воздействия и слияния, которые вызывают определенные переживания и в то же время глубоко затрагивают личность, ее потребности, интересы, ее притязания и привычки (Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М.: ФиС, 1974. С. 60, 61). По мнению автора, самовоспитание необходимо рассматривать в тесной связи с вопросами воспитания, только при этом воспитательный процесс в спортивной деятельности будет достаточно эффективен.

А.А. Деркач и А.А. Исаев в своей фундаментальной работе – монографии «Педагогическое мастерство тренера» (1981) дают такое определение понятия самовоспитания: «Под самовоспитанием понимается сознательная, систематическая работа личности над собой, направленная на формирование и совершенствование положительных и устранение отрицательных качеств в соответствии с требованиями общества, личными потребностями и сложившимися идеалами (Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: ФиС, 1981. С. 117).

Самовоспитание личности неразрывно связано с её воспитанием, под влиянием которого возникают условия и морально-психологические предпосылки самовоспитания. В свою очередь, самовоспитание обеспечивает успех воспитания. И хотя воспитание и самовоспитание тесно связаны, между ними есть существенные различия:

а) если в процессе воспитания личность является объектом внешних воздействий, то при самовоспитании объектом воздействия становится субъект, т. е. объект и субъект совпадают;

б) если воспитанию человек подвергается со дня рождения, то самовоспитанием он начинает заниматься только при достижении определенного уровня морально-психологической зрелости, когда у него достаточно развиваются самосознание, способность к самоанализу и самооценке;

в) если в процессе воспитания учитываются возрастные и индивидуальные особенности личности воспитуемого, то самовоспитание непосредственно определяется возрастными и индивидуальными особенностями, которые не всегда осознаются личностью.

При руководстве процессом самовоспитания студентов следует опираться на ряд положений, изложенных в методической литературе последних лет, в которых даются рекомендации по оказанию помощи в рефлексии, обращении человека к себе, своей самооценке, самопознанию. При составлении индивидуальных программ по самовоспитанию в студенческом возрасте эти рекомендации являются своевременными и необходимыми. В связи с изменением ценностных ориентаций и притязаний современной молодежи физической культуре, спорту и туризму отводится главная роль по воспитанию и самовоспитанию воли, характера и других качеств личности.

Нужно помнить, что процессы воспитания и самовоспитания должны рассматриваться целостно и деление на умственное, нравственное, эмоциональное и волевое условно, оно служит для конкретизации и осмысления студентами отдельных методов и приемов воспитания и самовоспитания, что и представлено в последующих разделах пособия.

### **Контрольные вопросы**

1. Как различаются понятия воспитание и самовоспитание?
2. Какие противоречия существуют в современном обществе, препятствующие процессам воспитания и самовоспитания подрастающего поколения ?
3. Какова роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и самовоспитании личности?

## Библиографический список

1. *Абульханова-Славская, К. А.* Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 290 с.
2. *Бабаков, А. И.* Самовоспитание юных спортсменов / А. И. Бабаков, Н. М. Магомедов ; Владим. гос. пед. ун-т. – Владимир, 1996. – 75 с. – ISBN 5-87846-251-6.
3. *Бабаков, А. И.* Исследование проблемы воспитания и самовоспитания детей и молодежи, имеющих предрасположенности к употреблению наркотиков, в процессе занятий спортом и туризмом / А. И. Бабаков, Л. В. Логинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 15 – 17.
4. *Бабаков, А. И.* Перспективы исследования проблемы профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи / А. И. Бабаков, С. В. Иванов // Материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – М. : Коломенская типография, 2006. – С. 284.
5. *Белорусова, В. В.* Воспитание в спорте / В. В. Белорусова. – М. : Физическая культура и спорт, 1974. – 119 с.
6. *Деркач, А. А.* Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А.А. Исаев. – М. : Физическая культура и спорт, 1981. – 240 с.
7. *Лесгафт, П. Ф.* Избранные педагогические труды / П. Ф. Лесгафт ; сост. И.Н. Решетень. – М. : Физическая культура и спорт, 1987. – 359 с.
8. *Ульянкин, С. В.* Руководство процессом самовоспитания студентов, склонных к употреблению наркотиков / С. В. Ульянкин // Материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – М. : Коломенская типография, 2006. – С. 394, 395.
9. *Филин, В. П.* Современные методы исследований в спорте : учеб. пособие / В. П. Филин, В. Г. Семенов, В. Г. Алабин ; под общ. ред. В. П. Филина. – Харьков : Основа, 1994. – 132 с.

## Глава 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ

Основными факторами формирования и развития человека является среда, двигательная деятельность, воспитание и наследственность. На решающее значение двигательной деятельности в формировании личности указывали такие прогрессивные деятели науки, как И.М. Сеченов, И.П. Павлов, П.Ф. Лесгафт.

Движения, действия, исторически сложившиеся или специально организуемые для решения гигиенических, оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач, называются *физическими упражнениями*. Их разделяют на четыре группы: игра, гимнастика, спорт, туризм. Таким образом, физическое воспитание как педагогическое явление – это деятельность, направленная на решение гигиенических, оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач, включая и преодоление вредных привычек, путем применения системы физических упражнений. Задачи физического воспитания решаются посредством двух основных форм – занятий физической культурой и занятий спортом.

*Занятия физической культурой («физическая культура»)* – это часть общечеловеческой культуры, имеющей своим назначением решать задачи физического воспитания путем сочетания спортивных и гимнастических упражнений, игр и туристских мероприятий, специальных упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры.

*Занятия спортом («спорт»)* – это деятельность, направленная на решение задач физического воспитания путем применения, главным образом, одного физического упражнения или комплекса упражнений, применительно к виду спорта.

*Туризм* определяется как вид спорта, а туристско-краеведческая деятельность – как его разновидность. Последняя связана не столько с путешествиями: пешими, водными, автомобильными и т. д., сколько с приоб-

ретением знаний, умений и навыков прикладного характера, воспитанием и самовоспитанием у занимающихся бережного отношения к природе, родному краю, истории, экологическим воспитанием и воспитанием патриотизма, уважения национальных традиций разных народов.

Понятия «физическая культура», «спорт» и «туризм» рассматриваются в данном учебном пособии как виды педагогической деятельности специалистов физической культуры и спорта, работающих на кафедрах физического воспитания, единые по своей сущности для воспитания и самовоспитания личности студента. Различие состоит в том, что физическая культура связана больше с укреплением здоровья и общей физической подготовленностью, а занятия спортом – это совершенствование одного или нескольких спортивных упражнений для достижения высокого результата на спортивных соревнованиях. Туризм или туристические мероприятия проводятся в спортивно-оздоровительном лагере и в течение учебного года. Применительно к физической культуре есть занятия, которые включены в учебный план учебного заведения, к сожалению, всего два раза в неделю, завершающиеся зачетами в конце каждого семестра на первых трех курсах.

Применительно к спорту основная форма – это спортивная тренировка, отличающаяся от занятий физкультурой продолжительностью, количеством в неделю. *Спортивная тренировка* – форма занятий спортом, направленная на овладение техникой и тактикой спорта, на достижение максимального уровня развития двигательных способностей и некоторых сторон психики с целью подготовки к участию в соревнованиях.

*Спортивное соревнование* – форма спортивного соперничества по установленным в каждом виде спорта правилам, что дает право присвоения спортивных разрядов и званий.

Занятия туризмом и туристско-краеведческой деятельностью проводятся в свободное от учебы время. Широкие возможности для данных занятий предоставляются в оздоровительно-спортивных лагерях. В течение учебного года формы работы могут быть разные: от однодневных походов и экскурсий до многодневных путешествий по всей стране и за ее пределами с конкретными целями и задачами.

При занятиях физической культурой, спортом и туризмом должны соблюдаться педагогические принципы: 1) оздоровительной направленности; 2) связи с трудовой и оборонной направленностью; 3) всестороннего

развития личности. Именно третий принцип взят за основу в подготовке пособия, с акцентом на взаимосвязь воспитания и самовоспитания личности студента в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Задачи по физическому воспитанию и самовоспитанию, которые стоят перед педагогами и студентами, можно представить в следующем порядке:

- приобретение знаний о самостоятельном использовании физических упражнений в физическом развитии и здоровом образе жизни, а также для воспитания и самовоспитания качеств личности;
- формирование умений и навыков применения основных методов и методических приемов физического самовоспитания на занятиях разными видами физической культуры (ЛФК, ОФП и др.) и спорта (циклических, спортивных игр, единоборств, различных видов туризма и др.);
- освоение методики развития и самовоспитания физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости).

### **Определение понятий физических качеств**

*Сила* как физическое качество есть способность оказывать и преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий.

*Быстрота* как физическое качество есть комплекс функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека.

*Выносливость* как физическое качество есть способность человека к продолжительной и эффективной деятельности.

*Ловкость* как физическое и двигательное качество – это способность выполнять рационально и экономно во внезапно возникающих ситуациях, а также осваивать совершенно новые действия.

*Гибкость* как физическое качество – это способность к движениям с большим размахом в определенных соединениях тела.

Методами спортивной тренировки являются различные способы применения ее средств, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Основные методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, воспитание физических качеств спортсмена. Наиболее распространенные методы спортивной тренировки: 1) обучения технике (разучивание в целом и

по частям, метод слова, показа и др.); 2) обучения тактике (разучивание тактических действий по частям и комбинациям, слова и анализа своих действий и действий противника); 3) выполнения упражнений для воспитания физических качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеет оптимальный уровень физической подготовленности занимающегося, развития физических качеств в соответствии с особенностями каждого вида спорта. Поэтому ведущее место занимает процесс физической подготовки, проводимой в единстве с процессом совершенствования в спортивной технике. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

*Общая физическая подготовка* направлена прежде всего на разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность спортсменов, т. е. на развитие физических качеств, которые, хотя и не являются специфичными для избранного вида спорта, но необходимы для повышения функциональных возможностей организма. Она обогащает спортсмена самыми разнообразными навыками. Общая физическая подготовленность студента обеспечивается систематическим воздействием упражнений на все органы и системы организма, на все, что обуславливает разносторонность его физического развития. Задачи общей физической подготовки решаются путем применения разнообразных физических упражнений. Наибольшую роль играют при этом общеразвивающие упражнения (гимнастика, бег, передвижение на лыжах, упражнения со штангой, спортивные игры и др.).

*Специальная физическая подготовка* непосредственно направлена на воспитание физических качеств, специфичных для выбранного вида спорта (например, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости бегуна на средние дистанции). Средства специальной физической подготовки:

а) соревновательные упражнения, т. е. целостные действия избранного вида спорта, которые выполняются с соблюдением требований, установленных для соревнований;

б) специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида спорта. К специальным подготовительным упражнениям относятся упражнения, имеющие сходство по своей структуре и характеру

нервно-мышечных усилий с целостным действием избранного вида спорта, а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия избранного вида спорта.

Основными методами физической подготовки юных спортсменов являются: повторный, переменный, интервальный, контрольный, игровой, соревновательный.

Главную роль в обеспечении общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов играют упражнения, направленные на воспитание быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Эти физические качества в значительной мере определяют разностороннее физическое развитие и возможность достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

*Быстрота* – способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. С целью воспитания быстроты целесообразно использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений. Наиболее эффективной для воспитания быстроты движений является многолетняя разносторонняя физическая подготовка с акцентом на упражнения скоростно-силового характера, а не на упражнения, выполняемые с предельной быстротой. Такое построение тренировки позволяет избежать возникновения «скоростного барьера». Скорость спортсмена повышается за счет явления «переноса» быстроты, возможного из-за обобщенного характера скоростных качеств у начинающих спортсменов.

С целью воспитания быстроты целесообразно использовать следующие два основных метода: 1) метод систематического применения скоростно-силовых упражнений; 2) метод повторного выполнения движения, в котором специализируется спортсмен в максимально быстром темпе (в обычных или несколько измененных условиях). При этом длина отрезка дистанции избирается с таким расчетом, чтобы в конце выполнения упражнения вследствие усталости не снижалась скорость движений. Это же следует иметь в виду при определении количества повторений с тем, чтобы каждое из них можно было выполнить с максимальной скоростью. Кроме этих двух основных, существуют и другие методы воспитания быстроты, имеющие свои особенности в различных видах спорта.

Значительное место в системе подготовки юных спортсменов должно быть отведено воспитанию *мышечной силы* – способности занимающегося преодолевать сопротивление или противодействовать ему путем мышечного напряжения. Проявление мышечной силы обусловлено уровнем развития силы и концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Для развития силы большое значение имеют воспитание способности проявлять свою силу и увеличение мышечной массы. Развитие силы у начинающих спортсменов осуществляется в процессе занятий различными физическими упражнениями, способствующими развитию всей мускулатуры тела. Для развития силы у более подготовленных спортсменов применяются методы проявления «максимальных усилий» и выполнения упражнений «до отказа». Первый из них предполагает повторное проявление больших и максимальных усилий в специально подобранных упражнениях с такими интервалами отдыха, которые позволяют выполнять упражнения снова с теми же усилиями. Метод выполнения упражнений «до отказа», применяемый преимущественно с целью увеличения мышечной массы, состоит в непрерывном выполнении упражнения до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнет нарушаться правильность движений. Упражнения, развивающие преимущественно силу, могут быть самыми разнообразными, но наибольшее значение для развития силы имеют упражнения с отягощением, упражнения в преодолении собственного веса и с сопротивлением партнера.

Значительное внимание должно уделяться воспитанию *скоростно-силовых качеств*. Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движения. Степень проявления скоростно-волевых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей его организма.

Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов являются методы: повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; упражнения, выполняемого при смешанном (ауксотоническом) режиме работы мышц.

Воспитание скоростно-силовых качеств у квалифицированных юных спортсменов целесообразно осуществлять, главным образом, с помощью скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к максимуму преимущественно за счет возрастания скорости сокращения мышц.

*Выносливость* – способность человека длительно и напряженно выполнять работу в процессе спортивной деятельности – одна из важнейших сторон двигательной функции организма спортсмена. Выносливость бывает общая и специальная.

Общая выносливость – это способность атлета выполнять относительно длительное время любую мышечную работу. На основе общей развивается специальная выносливость. Специальная выносливость – это способность спортсмена противостоять утомлению, развивающемуся в процессе выполнения спортивной деятельности. Общая выносливость приобретает положительным и, как правило, неинтенсивным воздействием физических упражнений на организм занимающегося. Специальная выносливость развивается на основе многократного выполнения основного (соревновательного) упражнения, в котором специализируется спортсмен, а также путем выполнения специальных упражнений. Наиболее распространенными методами воспитания выносливости являются: переменный, повторный, интервальный и темповый.

*Ловкость* – способность человека управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит путем воспитания способностей осваивать координационно сложные двигательные действия. Для этого необходимо обеспечить постоянное обогащение все новыми и разнообразными двигательными навыками и умениями. Ловкость развивается на основе занятий самыми разнообразными физическими упражнениями, особенно такими, которые включают элементы новизны и представляют определенные координационные трудности. С этой целью целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, а также прыжки в воду, слалом и другие физические упражнения, которые проводятся в условиях неожиданно изменяющейся внешней обстановки.

*Гибкость* – это способность занимающегося выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая подвижность в суставах является одним из необходимых условий для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Обладая в достаточной степени этим качеством, спортсмен экономнее использует силу, быстроту, ловкость, быстрее овладевает ра-

циональной спортивной техникой. Недостаток подвижности в суставах мешает использовать некоторые технические приемы, заставляет прибегать к менее эффективным.

Специфическими средствами для развития гибкости служат упражнения «на растягивание», в процессе выполнения которых амплитуда движений постепенно увеличивается до предела, возможного в данном занятии. Данные упражнения большей частью представляют собой несложные движения из основной и вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц или связочный аппарат. Они могут выполняться с набивными мячами, гантелями, амортизаторами и другими предметами, на гимнастическом станке и других снарядах, а также с партнером. Каждый спортсмен должен выделить для себя те движения, где особенно необходима гибкость.

В целях оказания помощи себе и другим каждый студент может составить собственную программу физического воспитания и самовоспитания, используя табл. 1, в которой представлены положительные и отрицательные физические качества.

Таблица 1

Положительные физические качества	Отрицательные физические качества
Сила	Мышечная слабость (отсутствие силы )
Выносливость	Быстрая утомляемость
Быстрота	Медлительность
Ловкость	Некоординированность, неуклюжесть
Гибкость	Отсутствие гибкости

Основы методики физического воспитания и самовоспитания содержат:

1. Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические мероприятия.
2. Методы обучения технике физических упражнений.
3. Методы развития физических качеств.
4. Методы совершенствования спортивной подготовки, направленные на повышение тренированности.
5. Формы физического воспитания в учебных группах, спортивных и туристических кружках и секциях.

6. Методы физического самовоспитания, выполняемых студентом самостоятельно.

При организации физического воспитания и самовоспитания в период подготовки и участия в спортивных соревнованиях нужно помнить, что соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выявления преимущества в степени подготовленности вести состязание и управлять своими действиями для достижения высокого спортивного результата.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие задачи ставятся перед занимающимися физической культурой, спортом и туризмом?
2. Какие основные формы занятий физической культурой спортом и туризмом в высших учебных заведениях?
3. Какие физические качества можно развить у себя в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом?

### **Библиографический список**

1. *Беляева, В. А.* Педагогические основы физического самовоспитания студентов / В. А. Беляева ; Рязан. гос. пед. ин-т. – Рязань : Изд-во Рязан. гос. пед. ун-та, 1978. – 118 с.
2. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 207 с.
3. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. Культуры : в 2 кн. / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 446 с.
4. *Остапец-Свешников, А. А.* Туристско-краеведческая деятельность детско-юношеского клуба «Родина» г. Москвы / А. А. Остапец-Свешников. – М. : Прометей, 1992. – 108 с.
5. *Филин, В. П.* Теория и практика самовоспитания школьников-спортсменов / В. П. Филин, А. И. Бабаков, Н. М. Магомедов [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 22 – 26.
6. *Юшков, О. П.* Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О. П. Юшков, В. И. Шпанов. – М. : МГИУ, 2001. – 40 с. – ISBN 5-276-00194-4.

### **Глава 3. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ**

В процессе занятий спортом студенты, независимо от вида спорта и спортивной квалификации, постоянно пополняют свои знания, расширяют свой кругозор, обогащают память необходимыми теоретическими сведениями, что помогает успешно заниматься и достигать спортивных вершин. Способствует этому во многом так называемое умственное, или интеллектуальное, воспитание и самовоспитание, основные задачи которого:

- овладение специальными знаниями в области теории и методики физической культуры и спорта;
- совершенствование знаний о деятельности человеческого организма, врачебном контроле и самоконтроле;
- улучшение умственных качеств и способностей: смекалки, логичности, гибкости мышления, памяти;
- повышение культуры умственного и физического труда студента применительно к физической культуре, спорту, учебе и другим видам деятельности.

Многие из указанных выше задач успешно решаются при теоретической и практической подготовке студента на лекционных и учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях, занятиях со студентами специальной медицинской группы согласно программе обучения в высших учебных заведениях России.

Воспитание, образование, самообразование, направленные на повышение интеллекта, и умственное самовоспитание – единый процесс. Самообразование осуществляется на основе определенного опыта, требует самостоятельной работы с книгами, которые имеют непосредственное отношение к занятиям спортом. Основными побудительными силами самообразования и самовоспитания являются мотивы занятий физической культурой и спортом, направленность личности студента к здоровому образу жизни, стремление к самоуправлению своей умственной деятельностью, памятью. Важным условием самообразования и умственного самовоспита-

ния является определение перспектив развития своего интеллекта в виде программы умственного самовоспитания.

Программа должна представляться студенту в формировании и совершенствовании у себя положительных интеллектуальных качеств и преодоления отрицательных. Для удобства составления программ преподаватели по физическому воспитанию могут порекомендовать студентам составить таблицу, в которой приведены положительные и отрицательные (нежелательные) умственные качества (табл. 2).

Таблица 2

Положительные умственные качества	Отрицательные умственные качества
Смекалка, или находчивость в мышлении	Тугодумие, или медлительность в мышлении
Гибкость мышления	Прямолинейность мышления
Логичность мышления	Отсутствие всякой логики
Познавательная активность	Пассивность
Умственные способности и умения по проведению мыслительных операций: анализ, обобщение, сравнение, классификация и т.д.	Отсутствие указанных способностей и умений
Проявление различных видов памяти (зрительной, слуховой, моторной, образной, смысловой и т.д.)	Забывчивость

Для оценки каждого умственного качества, уровней проявления памяти и мышления по отношению к себе можно порекомендовать использовать пятибалльную систему: 5 – отлично (соответствует положительному качеству на самом высоком уровне); 4 – хорошо; 3 – удовлетворительно; 2 – плохо; 1 – очень плохо.

Стремясь к умственному совершенству студенту нужно помнить, что достоинство умного человека не только в том, что он много знает. Как иронически заметил писатель Карел Чапек: «Одно из величайших бедствий цивилизации – ученый дурак». Если знания не успели сделать человека более умным, то делают его тщеславным и заносчивым. Однако это не

снижает необходимости самообразования и роли знаний в умственном самовоспитании. Знания нужны как строительный материал, из которого возводится стройное здание человеческого ума.

Применительно к занятиям физической культурой и спортом нужны фундаментальные знания об их роли и месте в обществе и личной жизни каждого студента. Эти знания представлены в следующих разновидностях:

1. *Социальные.* Знания по анатомии и физиологии, о механизмах физической, эмоциональной и интеллектуальной деятельности;

2. *Медико-биологические.* Знания о закономерностях учебно-тренировочного процесса;

3. *Психолого-педагогические.* Знания о правилах соревнований, структуре и периодах тренировочных циклов, физической, технической, тактической и других видах подготовки спортсменов;

4. *Организационно-методические.* Характерные для избранного вида спорта, лечебной физической культуры и обычных учебных занятий по общей физической подготовке;

5. *Хозяйственные и материальные.* Знания по подготовке инвентаря и оборудования, транспорта, предотвращению травм, обеспечению безопасности, страховки;

6. *Специальные, или прикладные.* Связаны со спецификой разных видов спорта, включая технические виды, различные виды туризма и т.д.

Кроме знаний, важное значение в самовоспитании отводится и умственным качествам. Например, развитию такого умственного качества, как смекалка, в противовес тугодумию во многом способствуют подвижные и спортивные игры, различные ситуации, когда требуется быстро найти правильное решение, достичь необходимого спортивного результата, но все это в пределах установленных правил. Смекалка, гибкость мышления, логичность – все эти умственные качества в какой-то степени можно охарактеризовать как хитрость.

Сравним два, казалось бы, сходных по значению качества – ум и хитрость. Хитрость, говорят, это больше практический ум. Весьма возможно. Например, интеллектуально развитый ученый, доктор наук, профессор может быть бесхитростным, проявлять излишнюю доверчивость, быть не всегда логичным и последовательным в каких-то мелких житейских вопросах, он может быть не способен оптимально решать практиче-

ские жизненные проблемы. Зачастую у такого человека не хватает времени, и, по его собственному мнению, просто не имеет смысла продумывать и анализировать мелкие, незначащие вопросы.

Нужна ли хитрость в спорте? Да, нужна, но в пределах норм и правил избранного вида спорта. Финты, обманные движения, тактические варианты, начиная от шахмат и кончая футболом или боксом. Хитрость – это умение обмануть, обвести вокруг пальца, ввести в заблуждение. Английские «школы джентльменов» вводят понятие «правила честной игры». Так вот, по этим правилам можно обманывать спортивного соперника и финтить в пределах определенных норм, не унижая себя и соперника. Хитрость, с моральной точки зрения, созвучна слову «ложь», нередко связана с лицемерием, подхалимством, подлостью, умением достичь своего любыми способами, пренебрегая моральными нормами и честью. Планируя работу по воспитанию и самовоспитанию, преподавателям по физическому воспитанию и студентам следует четко разграничить понятия «ум» и «хитрость».

Общая и специальная эрудиция человека связана с объемом тех знаний, которые накоплены в его памяти. Общая, или широкая, эрудиция – это не только обилие разных сведений, но и разносторонние подходы к явлениям и предметам действительности, способность взглянуть на них с разных точек зрения. Студент, заявляющий, что ему не нужно изучать и запоминать то, что с его точки зрения не имеет практического смысла, проявляет ограниченное мышление. Такой человек никогда не вырвется из круга ограниченных людей. Работать над совершенствованием своей памяти и расширением знаний нужно постоянно. Во время учебы в университете и дальнейшей производственной деятельности только тот достигает вершин самосовершенства, кто работает над собой, своими умственными качествами, развитием памяти.

При восприятии какой-либо информации при помощи анализаторов (зрительного, слухового, тактильного и т.д.) включается *логическая* память. При этом отдельные слова, числа, образцы запоминаются не сами по себе, а в логической связи, в тесных ассоциациях с другими словами, числами, образцами. Возникают ассоциативные связи. Специалисты по физическому воспитанию, тренеры по видам спорта постоянно учитывают, что механическое запоминание лучше осуществляется в младшем и подростковом возрасте, у юношей и девушек, которые составляют основной контингент студентов, нужно делать акцент на логическую память.

Естественно, что для прочного запоминания нужно развивать все виды памяти: зрительную, слуховую, двигательную, смысловую. Отдельные люди, исходя из особенностей своей памяти, отдают предпочтение тому или другому виду. Общие рекомендации могут быть представлены в виде специальных правил-«памяток».

Вариант помощи студенту по развитию памяти:

1. Для того чтобы чего-нибудь достичь, прежде всего необходимо ваше собственное желание. Хорошее запоминание – не исключение.

2. Изучите особенности своей памяти (зрительной, слуховой, двигательной, смысловой и образной) при кратковременном и долговременном запоминании.

3. Память – опора мышления и сознания, в ней место только истинным знаниям, идеям, мыслям, поэтому не нужно загромождать ее ненужной информацией (телепередачи, никчемные факты и т.п.).

4. Всегда стремитесь продумать, зачем, где и как могут пригодиться полученные информация и знания, каким образом можно использовать это в спортивной деятельности, учебе и повседневной жизни.

5. Память требует не простого зазубривания, а активного мышления, память крепка, когда она основана на ассоциациях, ранее полученных знаниях, связанных с практикой, жизнью, с пониманием необходимости запоминания.

6. Повторение – мать учения. Распределенное по времени (расчлененное на отрывки и распределенное паузами во времени в 2 – 3 ч) оно более эффективно, чем заучивание и повторение в один прием.

7. Научитесь искусству вспоминать материал, напрягайте свою память, не спешите быстрее заглядывать в книгу или искать у кого-то подсказку.

8. Управляйте своей памятью, тренируйте и упражняйте ее ежедневно.

9. Для развития зрительной памяти используйте методику концентрации на внешних объектах.

Основы методики интеллектуального воспитания и самовоспитания невозможно представить себе без познания самого себя, своих сил и возможностей. Применительно к занятиям физической культурой и спортом студентам следует овладеть навыками и умениями контролировать, запоминать, регулировать свое физическое состояние, в том числе по биоритмам.

Уже немало лет прошло с тех пор, когда ученые разных стран пришли к убеждениям, что вся жизнедеятельность человека регулируется биологическими часами, которые включаются в день рождения каждого человека. У этих часов имеются три биоритма (цикла), или три циферблата. Они включились в работу в один день, но их продолжительность разная. Как же функционируют биоритмы?

1. *Физический*. Длится всего 23 дня, первые 11 дней – положительная фаза, причем 12-й день – кризисный, т.е. организм как бы перестраивается на вторую, отрицательную, половину цикла, которая также продолжается 11 дней. И так всю жизнь.

В положительной фазе физического биоритма юный спортсмен способен выполнять большую учебно-тренировочную нагрузку, тренируется с желанием и энтузиазмом. Отрицательная фаза не страшна, просто организм работает несколько в другом режиме. Наибольшее опасение для студента представляют так называемые кризисные дни. Среди 23 дней это средний, 12-й, день. Если на этот день приходится соревнование, то чаще всего спортсмен выступает неудачно. К тому же и самочувствие человека в этот день, как правило, неважное.

2. *Эмоциональный*. Продолжительность – 28 дней. 14 дней – положительная фаза, человек полон прекрасных эмоций, у него хорошее настроение.

На границе между положительной и отрицательной фазами находится такой же, как и в физическом цикле, кризисный день, наиболее опасный в плане эмоционального самочувствия. Последующие 14 дней, которые человек живет в отрицательной эмоциональной фазе, не представляют собой опасности.

3. *Интеллектуальный*. Продолжительность – 33 дня. Из них 16 дней человек живет, имея высокий уровень интеллектуальной деятельности, 17-й день – кризисный (хорошо, если в этот день юному спортсмену не нужно писать контрольные работы или сдавать экзамен). В последующие 16 дней человек живет в отрицательной фазе интеллектуального цикла.

Чередование ритмов и состояний в природе и живых организмах – процесс естественный. День и ночь, холод и тепло, свет и тьма, движение и покой, все течет, все изменяется. Но глубокие преобразования происходят именно при смене состояний. В физическом, эмоциональном и интеллектуальном биоритмах это и есть кризисные дни. Самое страшное, что иногда они совпадают во всех трех биоритмах, что бывает один раз в несколь-

ко лет. В эти дни любой человек испытывает дискомфорт: снижение физической работоспособности, быстрая смена настроений, раздражительность, эмоциональная возбудимость или, наоборот, апатия, забывчивость, слабая интеллектуальная активность в плане логичности и гибкости мышления, способности к анализу, синтезу, обобщению, индукции, дедукции и другим мыслительным операциям.

Завершая данный раздел об интеллектуальном воспитании и самовоспитании студентов, следует указать, что в этом плане очень эффективны различные подвижные и спортивные игры, игры на смекалку, внимательность, развитие различных видов памяти: зрительной, слуховой, мышечной, смысловой, образной, которые успешно применяются на занятиях по физической культуре.

### **Контрольные вопросы**

1. Для чего нужно интеллектуальное воспитание и самовоспитание в процессе занятий физической культурой и спортом ?
2. Какие практические методы диагностики своего интеллекта необходимо использовать для изучения самого себя?
3. Какие методы существуют для развития памяти и изучению биоритмов своего организма?

### **Библиографический список**

1. *Бабаков, А. И.* Самовоспитание юных спортсменов : учеб. пособие / А. И. Бабаков, Н. М. Магомедов ; Владим. гос. пед. ун-т. – Владимир, 1996. – С. 29 – 37. – ISBN 5-87846-251-6.
2. *Бабаков, А. И.* Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами / А. И. Бабаков, Л. В. Логинов, А. И. Шувалов ; науч. ред. В.П. Филин ; Рязан. гос. пед. ун-т. – Рязань : Изд-во Рязан. гос. пед. ун-та, 2003. – 128 с. – ISBN 5-88006-315-1.
3. *Кикнадзе, А.* Ты и твой противник / А. Кикнадзе. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 150 с.
4. *Кочетов, А. И.* Как заниматься самовоспитанием / А. И. Кочетов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : Асвета, 1991. – С. 164 – 166.
5. *Кретти, Брайент Дж.* Психология в современном спорте / Брайент Дж. Кретти. – М. : ФИС, 1978. – 240 с.

## **Глава 4. НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ**

Когда речь идет о нравственности, морали, этике, то, прежде всего, имеют в виду качества личности человека и его поведение в соответствии с требованиями общества. Нравственное воспитание и самовоспитание – понятия очень широкие, они включают в себя формирование качеств личности, которые имеют эстетическую окраску (к примеру: вежливость и грубость), тесно связаны с трудовым воспитанием (лень и трудолюбие), соприкасаются с воспитанием волевых качеств личности (дисциплинированность и разболтанность).

Нравственное воспитание и самовоспитание понимаются как процесс совершенствования нравственных качеств и преодоление противоположных им по своему значению негативных качеств. При этом под нравственными качествами следует понимать не только внутреннюю позицию и убеждения студента, которые могут проявляться в его суждениях, высказываниях относительно физической культуре и спорту, но и культуру поведения в повседневной жизни, вежливое и тактичное отношение к окружающим. Работать с контингентом студентов, имеющих различные отклонения в своем сознании и поведении по отношению к занятиям по физическому воспитанию, не всегда легко. Следует учитывать уровень воспитанности занимающихся, половые особенности, готовность к своему нравственному и физическому воспитанию и самовоспитанию.

При организации процесса нравственного воспитания и самовоспитания студентов при занятиях различными видами спорта и разных отделениях, включая лечебную физическую культуру, за основу можно взять следующие задачи:

- расширение знаний о нормах и правилах поведения в физкультурно-спортивной деятельности и повседневной жизни;
- формирование убеждений и стремления преодолевать вредные привычки и влечения (курение, употребление алкоголя, наркомания);

– приучение к строгому и неукоснительному выполнению установленных норм и правил поведения студента в учебном корпусе, общежитии, общественных местах;

– воспитание нравственных качеств и культуры поведения, проявляемых стабильно;

Для диагностики уровня нравственной воспитанности преподаватели по физическому воспитанию могут использовать несколько методик. Среди них такие общеизвестные, как беседы, педагогические наблюдения, анкетирование, специально разработанные тесты и компьютерные программы. В данном пособии автором представлена табл. 3 по изучению нравственной воспитанности студентов, которая может быть использована при организации процесса воспитания и самовоспитания нравственных качеств и преодоления негативных качеств личности.

Таблица 3

Положительные качества	Отрицательные качества
Честность	Лживость
Доброта	Злость
Трудолюбие	Лень
Вежливость	Грубость
Коллективизм	Эгоизм
Скромность	Занайство
Бескорыстность	Жадность
Дисциплинированность	Разболтанность
Ответственность	Халатность
Благородство	Подлость
Милосердие	Бездушие
Чуткость	Равнодушие

Примерный набор нравственных качеств, представленных в табл. 3 можно взять за основу, хотя ими далеко не исчерпывается огромный арсенал того, что определяет нравственность человека. Качества, которые могут составить программу нравственного воспитания и самовоспитания, зависят от уровня воспитанности студента, его индивидуальных особенностей, стремлений на конкретном этапе студенческой жизни. К отрицатель-

ным нравственным качествам относятся и вредные привычки, которые, к сожалению, еще часто проявляются среди студенческой молодежи: склонность к курению и употреблению алкоголя, хулиганским деяниям, половой распущенности. Помочь студентам, у которых замечена склонность к вредным привычкам, преодолеть их, воспитать умение противостоять им – важнейшая задача нравственного воспитания и самовоспитания. Хотя если эти привычки уже сформировались, следует говорить уже о перевоспитании. В любом случае, в процессе нравственного воспитания и перевоспитания речь идет о руководстве процессом нравственного самовоспитания.

Нравственное самовоспитание – это не только последовательность в работе преподавателя по физическому воспитанию. Предполагается, что в обязательном порядке после прямых или косвенных воспитательных воздействий следует работа по руководству нравственным самовоспитанием, в котором формирование самосознания, нравственная самооценка своих действий, недовольство собой, стремление к совершенствованию и исправлению своих недостатков занимают главное место. Каждый студент в состоянии достичь высокого уровня нравственного самосовершенствования при соответствующем педагогическом руководстве со стороны преподавателя, искусство такого педагогического руководства заключается в том, чтобы умело побуждать и направлять «самодвижение» студента, содействовать формированию его инициативы, самостоятельности, творческой активности, способности находить выход из различных ситуаций, возникающих в процессе учебы и повседневной жизни и регулировать при этом свое поведение. Диалектика руководства процессом воспитания и состоит в переводе требований преподавателя в требования студента к самому себе. В этом отношении необходимо знать, что нравственное воспитание предшествует нравственному самовоспитанию, являясь его необходимым условием. В свою очередь, самовоспитание как действенное средство индивидуального развития поднимает воспитание на новую качественную ступень.

К числу благоприятных условий для процесса нравственного воспитания и самовоспитанию студентов средствами физической культуры и спорта следует отнести:

– сравнительно высокий уровень самостоятельности, самопознания студентов на занятиях по физической культуре и спорту;

– наличие интереса к саморегулированию своих эмоций и чувств при различных ситуациях спортивных занятий и соревнований;

Среди методов руководства нравственным воспитанием и самовоспитанием студентов имеют место коллективные и индивидуальные формы работы.

Общекolleктивное нравственное воспитание и самовоспитание студентов может применяться в виде принятия совместных групповых обязательств по добросовестному выполнению дисциплинарных требований. Данные формы работы традиционно сложились как в масштабе всего коллектива преподавателей кафедр высших учебных заведений, так и в масштабе методических объединений.

К числу общих форм и методов нравственного воспитания и самовоспитания, которые применяются преподавателями по физическому воспитанию, следует отнести:

– теоретические занятия по изучению основ спортивной этики и ритуалов, характерных для разных видов спорта;

– работу по оформлению наглядной пропаганды (фотоальбомы, боевые листы, стенды, отражающие знаменательные события в отделении, методическом объединении, кафедры в целом);

– организацию смотра-конкурса среди учебных групп на лучшую постановку учебно-воспитательной работы;

– работу совета старост групп отделения, который решает вопросы поощрения и наказания студентов, планирует и организует воспитательные мероприятия, заслушивает доклады отдельных студентов о результатах выступления на соревнованиях, о ходе выполнения индивидуальных планов, итогов учебы и другие вопросы.

При проведении работы по нравственному воспитанию и самовоспитанию в учебных группах по физическому воспитанию следует учитывать их особенности:

– определенный характер соревновательной деятельности (элементы соперничества, достижения преимущества перед товарищами по коллективу, стремление к победе во время учебно-тренировочных занятий и соревнований);

– проявление различных качеств личности с максимальным напряжением физических и духовных сил (огромная мышечная активность, волевые и интеллектуальные усилия);

– глубокие эмоциональные переживания в случае неудач, спортивных побед, достижений и поражений;

Указанные признаки не являются исчерпывающими, но они приобретают исключительное значение при организации нравственного воспитания и самовоспитания студентов.

Активное освоение норм и правил нравственного поведения в учебной группе должно соответствовать общим педагогическим требованиям. Нужно помнить педагогические идеи классиков отечественной педагогики. Так, А.С. Макаренко постоянно требовал «гимнастики поведения», считая, что «гимнастическим залом» для этого должен быть коллектив. Студенты во время учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований приучаются к коллективным действиям, к выполнению норм и правил спортивной этики, гигиенических требований к занятиям физической культурой и спортом, проявляют взаимопомощь, взаимную заботу друг о друге, строго выполняют указания преподавателя, упражняются в проявлении волевых качеств личности.

Метод приучения или нравственного упражнения – самый сложный и действительный метод воспитания и самовоспитания привычек поведения. Преподаватель по физическому воспитанию должен владеть целым комплексом разнообразных приемов по использованию этого метода:

– показ или личный пример нравственного поведения, основанный на наглядности восприятия и способствующий появлению желания у студента выглядеть точно так же;

– упражнение или тренировка в нравственном поведении, повторение полезных действий, закрепляющих привычку;

– напоминание, содействующее возобновлению следов прошлого нравственного опыта;

– контроль – средство проверки и правильности вырабатываемой нормы нравственного поведения;

– руководство нравственным воспитанием и самовоспитанием, самоконтролем, побуждающим к активности в выработке привычки, в отборе полезных и устранении отрицательных действий;

Особое внимание следует уделять педагогически целесообразному использованию поощрений и наказаний. В качестве *поощрений* преподавателем могут использоваться одобрение, похвала, предоставление какого-либо права (например, на самостоятельную разминку, ношение эмблемы и

т.п.), награждение памятными призами, книгами, вымпелами и т.д. При поощрении грамотный педагог всегда опирается на мнение актива. Применяя метод поощрения, следует руководствоваться рядом правил:

- направлять поощрения на действия, которые являются следствием больших усилий;

- не следует часто поощрять одних и тех же;

- чаще поощрять тех, кто страдает чувством неполноценности;

- поощряя, принимать во внимание не только поведение, но и мотив, которым руководствовался в каждом конкретном случае студент.

*Наказание* применяется в целях поддержания общего порядка в учебной группе. При использовании наказания преподаватель также должен соблюдать определенные правила:

- не наказывать только лишь по подозрению;

- не наказывать весь коллектив из-за проступка одного человека;

- наказание должно быть справедливым и осознаваться студентами как необходимая мера;

- наказание должно выражать мнение коллектива.

Индивидуальное нравственное воспитание и самовоспитание может осуществляться путем принятия индивидуальных самообязательств. Переход студентов от коллективной к индивидуальной форме самовоспитания связан с более глубоким изучением преподавателем своих воспитанников.

Вариативность применения коллективных и индивидуальных форм самовоспитания в учебных группах во многом зависит от того, на каком курсе учится студент. Задача преподавателя – еще на первом этапе индивидуального самовоспитания увлечь студента идеей самовоспитания: выдвинуть перед ним такие перспективы, которые бы заставили его искать пути самосовершенствования. Этого можно достичь воспитанием у себя таких качеств, как дисциплинированность, настойчивость, упорство, смелость, решительность, уверенность, самообладание, выдержка, умение подавлять отрицательные эмоции. Сделав это стремление устойчивым, можно переходить к другому этапу. На первом этапе преподаватели используют беседы и рассказы со специальной воспитательной направленностью, приводят примеры и факты из спортивной биографии выдающихся спортсменов, замечательных людей, которые являются идеалами для многих студентов.

Второй этап самовоспитания заключается в непосредственной практической деятельности студентов по самовоспитанию. Главное содержание педагогической работы преподавателя на этом этапе – вооружение студентов конкретными способами и приемами нравственного самосовершенствования, наиболее распространенные из которых – самообязательство, самоотчет, самоконтроль и некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

*Самообязательство* (устное или письменное) – это добровольное задание юного спортсмена самому себе, которое корректируется и направляется тренером. Самообязательства периодически меняются. Принятие новых самообязательств всегда должно быть значительным событием в деятельности.

*Самоотчет* – это отчет самому себе о проделанной работе. Он может быть в устном и письменном виде. При наличии дневника самоконтроля письменный самоотчет излагается в сроки, указанные тренером. Устный самоотчет может быть осуществлен по ходу тренировки или выполнения каких-либо индивидуальных этапов тренировочного цикла, отдельно преподавателю или всему коллективу.

*Самоконтроль* – это систематическая фиксация (мысленная или письменная) своего состояния или поведения с целью предотвращения нежелательных проявлений.

Одним из основных методов, которым преподаватель обязан научить студентов, называется самоубеждением. *Самоубеждение* – это как бы спор с самим собой, доказательство в необходимости того или иного поведения, выполнения режима, поставленной цели, каких-либо обязанностей. При использовании данного метода студенту следует выполнять следующие правила:

1. Любое задуманное дело связывать с поставленной жизненной целью, с намеченной программой самовоспитания;
2. Убеждение себя – это всегда выбор линии поведения на основе борьбы мотивов, из которых следует выделить два главных, нередко противоположных по значению, и тщательно их взвесить;
3. Прислушаться к мнению товарищей, наставников, педагогов, родителей и попытаться понять мотивы поведения других людей, сопоставив их с собственными;
4. Принимать решение на основе всестороннего анализа своих и чужих мнений;

5. Ведущими доводами в принятии решения должны быть ответы на вопросы: как будут приняты мое поведение, мои поступки другими, кому они принесут пользу, а кому вред? Смогу ли я выполнить качественно все то, что хочу сделать, есть ли у меня силы для выполнения принимаемого решения?

Метод самоубеждения широко применяется перед выполнением нового, ранее неизвестного элемента техники упражнений, какого-либо действия, требующего риска, когда необходимо настроить себя на достижение поставленной цели.

*Самооценка* – один из методов нравственного самовоспитания, позволяющий подводить итоги поведения, отдельных поступков или каких-нибудь действий. Общеизвестным методом самооценки для юного спортсмена является удовлетворенность результатами спортивной тренировки, учебной работой в школе, своим поведением, участием в спортивных соревнованиях и других общественно-полезных делах. Для многих людей стало правилом перед сном давать самооценку прожитому дню и заодно составлять план на завтра. Самооценка в дневнике самоконтроля юного спортсмена вначале выставляется совместно с тренером. Возможно использование общепринятой в школах пятибалльной системы оценки или самооценки словами «хорошо», «плохо», «удовлетворительно» и т.д. Иногда для самооценки своих действий и поступков юный спортсмен может использовать только одному ему понятные символы, знаки, которые служат для самооценки самочувствия, выполнения плана тренировки, итогов спортивных поединков. Все, что касается самовоспитания человека, является глубоко личным, можно сказать, в некоторой степени «личным секретом», поэтому и некоторые итоги самооценки могут расцениваться как самокритика.

В основе *самокритики* лежит умение объективно подходить к положительным и отрицательным поступкам и действиям. Однако нужно учитывать, что чрезвычайное увлечение таким методом нравственного самовоспитания, как самокритика, может привести к развитию пессимизма, унижению собственного «Я», своей личности и своих достоинств. Необходимо постоянно помнить, что каждый студент – это уже намного более дисциплинированный, организованный в нравственном, эмоциональном и волевом отношении человек, чем просто школьник. Развитое объективное мышление – важнейшее условие правильного применения метода самокритики.

## Контрольные вопросы

1. Какие нравственные качества необходимо воспитывать для того, чтобы приносить пользу обществу (дискуссионный вопрос)?
2. Для чего необходимо нравственное самовоспитание при занятиях различными видами спорта?
3. История развития спортивной этики как основы нравственного самовоспитания.

## Библиографический список

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М. : Физическая культура и спорт, 1985. – 192 с.
2. *Бабаков, А. И.* Самовоспитание юных спортсменов / А. И. Бабаков, Н. М. Магомедов ; Владим. гос. пед. ун-т. – Владимир, 1996. – 75 с. – ISBN 5-87846-251-6.
3. *Бабаков, А. И.* Исследование проблемы воспитания и самовоспитания детей и молодежи, имеющих предрасположенности к употреблению наркотиков, в процессе занятий спортом и туризмом / А. И. Бабаков, Л. В. Логинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 15 – 17.
4. *Филин, В. П.* Исследование проблем воспитания юных спортсменов на основе комплексного подхода / В. П. Филин, А. И. Бабаков // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 6. – С. 32 – 34.
5. *Филин, В. П.* Исследование проблем воспитания и самовоспитания юных борцов / В. П. Филин, А. И. Бабаков, А. П. Кочнев [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 3 – 4. – С. 2 – 6.
6. *Щуркова, Н. Е.* Беседы с тренером о воспитании / Н. Е. Щуркова. – М. : Физическая культура и спорт, 1973. – 115 с.

## Глава 5. ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ

Когда студент на занятиях физической культурой, спортом и туризмом получает сведения и практические умения и навыки по нравственному воспитанию и самовоспитанию, то естественным образом у него формируется в противовес лени *трудолюбие*. Это качество стабильно проявляющееся в различных жизненных ситуациях (в спорте, учебе, общественных и домашних делах и т. д.) является важнейшим качеством личности студента.

Поскольку труд условно подразделяют на умственный (интеллектуальный) и физический, для студента целесообразно составить программу самовоспитания трудолюбия отдельно для каждого вида труда. Программа по интеллектуальному (умственному) воспитанию и самовоспитанию представлена в третьей главе пособия, где применительно к физической культуре, спорту и туризму (выполнение утренней зарядки, учебно-тренировочного задания, домашних заданий по осуществлению здорового образа жизни, соблюдение режима питания, сна и отдыха) рекомендуются отдельные методы и приемы трудового воспитания и самовоспитания.

Задачи трудового воспитания студентов:

- формирование добросовестного отношения к различным видам труда;
- дальнейшее расширение политехнических и специальных знаний по различным видам трудовой деятельности;
- формирование устойчивого интереса к труду на общую пользу;
- приобретение двигательных умений и навыков, имеющих значение в различных видах человеческой деятельности;
- развитие необходимых в труде физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- воспитание смекалки, логичности и гибкости мышления, других интеллектуальных качеств личности, имеющих важное значение в труде, учебе, спорте и повседневной жизни;

– воспитание готовности бороться против негативных отношений к труду (избирательного отношения к различным видам труда, иждивенчества, лени и т.д.).

Естественно, что круг задач трудового воспитания, изложенных выше, не в состоянии охватить все многообразие воспитательной работы в избранном направлении. Эти задачи можно взять за основу в работе по трудовому воспитанию.

При составлении программы трудового самовоспитания каждому студенту можно предложить изучить свои возможности с помощью табл. 4, в которой представлены различные качества личности, характеризующие отношение к труду.

Таблица 4

Положительные качества	Отрицательные качества
Трудолюбие	Лень
Добросовестное отношение к любому виду труда	Избирательное отношение к труду
Стремление к труду по самообслуживанию (элементарный труд)	Неумение и нежелание обслуживать самого себя (навести порядок, убрать за собой и т.д.)
Прилежание в отношении учебы в школе, ПТУ, другом учебном заведении	Нежелание учиться и организовать свой учебный труд
Добросовестное отношение к выполнению учебно-тренировочных и других заданий	Нежелание трудиться в полную силу
Высокий уровень трудолюбия при участии в соревнованиях и других спортивных мероприятиях	Отсутствие желания участвовать в каких-либо спортивных мероприятиях
Добровольное участие в общественно-полезном труде	Нежелание участвовать в каком-либо труде без личной выгоды (без оплаты)

Следует знать, что средствами и методами трудового воспитания и самовоспитания являются различные виды труда, которые имеют место в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом:

– элементарный труд;

- учебный труд;
- учебно-тренировочный и соревновательный труд;
- общественно полезный труд;
- производственный труд в период практики студентов.

Под *элементарным* трудом применительно к физической культуре, спорту и туризму понимают выполнение гигиенических норм и требований по уходу за своим телом, спортивной одеждой, обувью и инвентарем, труд по самообслуживанию до начала учебного занятия и по окончании, уборка за собой места привала в туристическом походе. Сюда можно отнести также обеспечение страховки, своей безопасности и безопасности товарищей при выполнении различных упражнений, двигательных действий связанных с риском получения травм в разных видах спорта или во время передвижения по горам и преодоления водных преград в туризме.

*Учебный* труд связан с учебным процессом по всем учебным дисциплинам, преподаваемым на различных факультетах вузов. Каждый учебный труд ( конспектирование лекций, участие в работе лабораторных занятий и т.д.) имеет свои особенности.

*Учебно-тренировочный* труд включает все действия по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники и тактики разных видов спорта, выполнение общеразвивающих, общеподготовительных, специально-подготовительных и специальных упражнений, направленных на воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Данный вид труда может включать также деятельность, связанную с приобретением знаний, умений и навыков интеллектуальной, моральной, волевой, эстетической и эмоциональной подготовки.

Соревновательная деятельность в спорте и туризме, без которой невозможно представить себе занятия физической культурой и спортом, позволяет выделить еще одну разновидность труда – *соревновательный* труд. Последний рассматривается как выполнение спортсменом физической, психической и интеллектуальной нагрузки, направленной на достижение высокого спортивного результата в условиях спортивного состязания. Во время спортивного соревнования необходимы действия по точному и строгому выполнению правил соревнований, регламентирующих поведение спортсмена и условия выполнения соревновательных действий. В видах спорта, имеющих весовые категории, необходим специально организованный труд по приведению в норму веса спортсмена (посещение парной ба-

ни, строгое выполнение режимов питания, сна, отдыха, питьевого режима и т.д.), что связано с большими волевыми усилиями.

*Общественно полезный* труд спортсмена может включать всю деятельность, связанную с уходом за материальной базой кафедры физического воспитания: строительством и ремонтом, изготовлением спортивного инвентаря и оборудования для себя и своих товарищей по спортивному коллективу, оборудование стендов, методических уголков, конструирование тренажеров, макетов и других приспособлений для спортивной тренировки, выпуск стенгазет и боевых листов, участие в судействе, проведении тренировок и соревнований на общественных началах, подготовка предметов спортивной атрибутики: вымпелов, знамен, эмблем, и много других трудовых операций.

*Производственный* труд в условиях работы вуза связан с практикой студентов и оказанию помощи предприятиям, учреждениям по выполнению производственных заданий и осуществляется путем выполнения взаимных договоров с соответствующими организациями.

В содержании работы по трудовому воспитанию можно выделить различные виды деятельности в условиях спортивно-оздоровительного лагеря: уборка территории, дежурство, участие в работе по ремонту материальной базы лагеря. Методы убеждения и самоубеждения, приучения и самоприучения, положительного примера, требований, поощрений и наказаний имеют место. Особенностью трудового воспитания и самовоспитания является то, что здесь исключаются методы принуждения. Вся деятельность должна происходить по личному желанию и соответствовать интересам, потребностям, идеалам студента, подготовке к жизни и труду.

Эффективность процесса трудового воспитания студентов во многом обеспечивается педагогически целесообразным сочетанием словесных и практических форм воспитательного воздействия. Сочетание словесных методов и практической деятельности необходимо понимать как единый воспитательный процесс. Все словесные воздействия должны использоваться до начала какой-либо деятельности, а по ходу работы – в виде коротких бесед, подсказок, уместно используемых пословиц, поговорок, а также по ее окончании при подведении итогов труда.

Невозможно представить себе спортивную тренировку без огромных физических и волевых усилий. Этому служит очень много примеров самоотверженного труда наших прославленных спортсменов, олимпийских чемпионов на спортивных тренировках.

Не менее важной проблемой по воспитанию трудолюбия у студентов является проблема борьбы с некоторыми негативными явлениями по отношению к различным видам труда, имеющими иногда место на занятиях по физической культуре и спорту. Речь идет об избирательном отношении к труду. Так, например, есть студенты, которые с удовольствием выполняют огромную и напряженную работу по совершенствованию техники избранного вида спорта, но одновременно избегают работы по самообслуживанию, подготовке мест для занятий и т.д. Такое отношение в конечном счете ведет к иждивенчеству, злоупотреблению своим положением и другим аморальным явлениям.

Каждый студент независимо от уровня спортивного мастерства, физической подготовки, успехов в учебе по другим дисциплинам и других факторов должен участвовать во всех видах труда без исключения.

Вся деятельность должна основываться на творчестве и инициативе студентов. Творческий поиск и радость совместного труда идут на пользу всему коллективу, а значит, и государству и обществу в целом, это залог успеха в трудовом воспитании.

В плане трудового воспитания в период подготовки к спортивным соревнованиям определенное место занимает деятельность по изготовлению призов и сувениров, которыми могут награждаться победители соревнований.

Спортивно-оздоровительный лагерь организуется при каждом высшем учебном заведении. Вместе с задачами повышения спортивного мастерства и активного отдыха после напряженных тренировок и соревнований в спортивно-оздоровительном лагере решаются задачи воспитания у студентов трудолюбия и ответственного отношения к труду, трудовой культуры, формирования трудовых умений и навыков, общественной активности и организаторских способностей, умения трудиться в коллективе.

Конкретное содержание работы коллектива студентов в лагере определяется наличием материальной базы лагеря, направленностью учебно-тренировочного сбора, заданиями исследовательского характера и т.д. При организации трудовой деятельности необходимо соблюдать правила техники безопасности и режим труда для учащихся и студентов соответствующего возраста.

Преподаватели при выполнении очередных заданий (ремонт инвентаря и оборудования, строительной базы, выполнения сельскохозяйственных работ и др.) организуют соревнования среди команд, групп или отде-

лений. Из числа студентов выделяются жюри и арбитры, которые строго следят за выполнением условий конкурсов и соревнований.

Очень важно обеспечить студентов такой работой, которая способствовала бы развитию тех специальных фактических качеств и двигательных умений и навыков, которые имели бы «положительный перенос» на технику физических упражнений избранной спортивной специализации.

Проблема трудового воспитания и самовоспитания студентов сложна и многогранна. Она охватывает различные сферы деятельности. Это и в первую очередь прикладная направленность физических упражнений по подготовке функций и систем организма к физическому и умственному труду, накопление необходимого двигательного багажа и формирования психических свойств личности: трудолюбия, настойчивости, упорства в достижении поставленной цели. И скромный труд преподавателя физического воспитания по подготовке студентов как полноценных тружеников – граждан нашего государства – должен вносить свой вклад в общее дело воспитания.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие задачи воспитания и самовоспитания трудолюбия у студенческой молодежи ?
2. Как воспитать трудолюбие средствами физической культуры и спорта?
3. Какова роль спортивно-оздоровительного лагеря в трудовом воспитании и самовоспитании.

### **Библиографический список**

1. *Андреев, В. И.* Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности / В. И. Андреев ; Казан. гос. ун-т. – Казань : Изд-во Казан. гос ун-та, 1988. – 236 с.
2. *Бабаков, А. И.* Самовоспитание юных спортсменов / А. И. Бабаков, Н. М. Магомедов ; Владим. гос. пед. ун-т. – Владимир, 1996. – 75 с. – ISBN 5-87846-251-6.
3. *Белорусова, В. В.* Воспитание в спорте / В. В. Белорусова. – М. : ФИС, 1974. – 160 с.
4. *Филин, В. П.* Изучение результативности воспитательной работы с юными спортсменами / В. П. Филин, А. И. Бабаков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 4. – С. 24 – 26.
5. *Филин, В. П.* Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 225 с.

## **Глава 6. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ**

Эстетическое воспитание и самовоспитание студентов связано, прежде всего, с формированием умений и навыков противостоять и бороться с отрицательными качествами личности, таких как сквернословие, неряшливость, бестактное и некультурное поведение, а также отсутствие эстетического вкуса, эстетических интересов и идеалов. Эстетическая направленность физического воспитания в работе со студентами осуществляется во время учебно-тренировочных занятий, в период спортивных соревнований и в свободное время (отдых, увлечения музыкой, литературой, живописью и т.д.). Необходимо также помнить, что элементы красоты, возвышенного и чувственного имеют место во всех других видах воспитания: нравственного, трудового и физического. Преподавателям вузов важно вовремя обратить внимание на эстетику спорта, проявляемую в отношениях спортсменов друг к другу, красоту движений, комбинаций и побудить студентов на эстетическое самовоспитание.

Общими задачами эстетического воспитания и самовоспитания студентов являются:

- овладение знаниями об эстетике, эстетическом самовоспитании;
- воспитание стремлений к своему эстетическому совершенству;
- развитие эстетических вкусов, способностей и умений видеть и понимать красивое в спорте и повседневной жизни;
- воспитание эстетических качеств личности: выразительности культуры речи, культуры поведения и общения, аккуратности и опрятности внешнего вида, красоты осанки и движений и др.;
- воспитание внутренней убежденности и потребности создавать прекрасное в спорте и повседневной жизни, стремление к своему эстетическому идеалу;
- воспитание эстетических чувств;
- формирование у студентов умений составить программу эстетического самовоспитания и строго выполнять ее.

В этих целях могут быть использованы данные педагогических наблюдений, самооценки по качествам личности, приведенным в табл. 5: эстетическим, необходимым для самосовершенствования, и противоположным им, требующим устранения. Эта таблица также поможет составить программу эстетического самовоспитания.

Таблица 5

Положительные качества	Отрицательные качества
Культура речи	Отсутствие культуры речи, жаргонные, нецензурные выражения
Выразительность речи	Монотонность речи, неправильное произношение
Восприятие и эстетическое отношение к стихам, поэзии, литературе	Отсутствие эстетического восприятия
Художественные способности и умение	Отсутствие художественных способностей и умений
Понимание эстетической ценности художественных произведений: картин, скульптуры и т.д.	Отсутствие или недостаточное понимание эстетической ценности художественных произведений
Наличие эстетических интересов к произведениям искусства, музыкальным произведениям, танцам	Отсутствие эстетических интересов
Грациозность в движениях	Неуклюжесть, расхлябанность, отсутствие координации
Амплитуда и легкость движений	Скованность движений
Чувство ритма в музыке, движениях	Неумение уловить ритм
Наличие эстетических вкусов в подборе одежды в соответствии с обстановкой и модой	Отсутствие эстетического вкуса
Стремление к чистоте и соблюдению гигиенических требований	Отсутствие стремления к чистоте и соблюдению гигиенических требований
Красивые и правильные осанка и походка	Неправильные осанка и походка
Стремление внести эстетическую окраску в спортивную жизнь и другие виды деятельности	Отсутствие указанных стремлений и желаний

Знакомство с произведениями искусства и специфические, присущие лишь спорту средства эстетического воспитания и самовоспитания (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкальное сопровождение, внешнее оформление мест занятий, содержание физических упражнений и др.), помогают поднять данный воспитательный процесс на более высокий уровень.

В некоторых видах спорта (фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание и др.) уровень эстетической подготовленности спортсменов служит предметом специальной оценки судей и зрителей. В других видах спорта (легкая атлетика, спортивные игры, единоборства и др.) об уровне эстетической воспитанности спортсменов судят по внешнему виду, отношению к спортивным соперникам, зрителям, товарищам по команде, а также по состоянию инвентаря, оборудования и т.п.

Отдельные поступки и поведение студентов при занятиях физической культурой и спортом, имеющие эстетическую окраску, служат оценкой их нравственности, культуры, образованности. Специальное внимание эстетическому воспитанию и самовоспитанию студентов уделяется во время проведения спортивных соревнований, спартакиад факультетов и вуза.

Из многообразия педагогических воздействий, направленных на решение задач эстетического воспитания, выбирают и успешно используют, в первую очередь, словесные формы. Слово, которое отвечает требованиям выразительности, эмоциональности, культуры речи, доступности ее восприятия в соответствии с возрастом, полом и спортивной специализацией занимающихся, является мощным средством воспитания личности. В практике работы по многим видам спорта часто применяются короткие беседы и рассказы о содержании изучаемых физических упражнений, поведении студентов в учебной группе. В основу подобных бесед и рассказов лучше всего брать факты из жизни известных спортсменов, тренеров. Студентами очень эмоционально переживаются и осознаются те примеры и факты, которые взяты из жизни людей, являющихся для них идеалом, примером для подражания. Чаще всего это выдающиеся спортсмены, представители тех видов спорта, которыми увлекается студенческая молодежь.

Беседы и рассказы должны быть короткими, чтобы не утомлять слушателей и не отнимать дорогое время, отведенное на спортивную трени-

ровку. Не менее важно и эстетическое содержание объяснения учебного материала. При объяснении учебного материала по вопросам техники физических упражнений, тактических действий и тому подобного преподаватели физического воспитания должны обращать внимание на те параметры, которые имеют эстетическое содержание. К ним можно отнести амплитуду движения, ритм, легкость, грациозность, а в групповых действиях – синхронность движения. Опытные преподаватели советуют студентам следить за выражением своего лица при выполнении спортивных упражнений, что также оказывает на занимающихся определенное эстетическое воздействие.

Замечания и подсказки делают непосредственно во время исполнения отдельного двигательного действия или другого задания преподавателя. В целях эстетической направленности при этом используют такие слова: аккуратнее, изящнее, четче, точнее и т.д., которые приемлемы в тренировках по многим видам спорта.

Разбор эстетического содержания учебно-тренировочного процесса в целом, отдельных упражнений, комбинаций и поведения студентов – это коллективный анализ, в котором должны принять участие все занимающиеся в данной учебной группе. Взаимный обмен мнениями, исправление ошибок и недочетов в своих действиях и действиях товарищей, проводимые в непринужденной обстановке, в вежливой и тактичной форме, помогают преподавателю решать задачи не только эстетического воспитания, но и культуры поведения, формирования дружбы и взаимопонимания в коллективе, расширения общего и специального кругозора, умения правильно и красиво излагать свои мысли.

В процессе учебно-тренировочных занятий в плане эстетического воспитания особое место занимают наглядные средства педагогического воздействия. К ним относится, прежде всего, внешний вид. Огромное эстетическое влияние на занимающихся оказывает внешний вид самого преподавателя, его манера держаться, осанка, прическа, спортивная и повседневная одежда. При соблюдении эстетических требований к своему внешнему виду тренер вправе требовать этого и от юных спортсменов. В учебно-тренировочных группах должна быть определена единая спортивная форма, отвечающая специфике вида спорта, гигиеническим требованиям и нормам. Таким образом, внешний вид преподавателя и студента – важный фактор эстетического воспитания и самовоспитания.

Во многих видах спорта особое место отводят эстетическому оформлению места занятий. Эстетические требования к местам проведения спортивных тренировок складываются как из общеизвестных санитарно-гигиенических норм и правил, так и из норм культуры, эстетических вкусов, взглядов и убеждений. Необходимо продумать вопрос об окраске помещения, размещения спортивного инвентаря и оборудования, средств наглядной агитации и пропаганды.

Общепризнанное мнение о музыке как важнейшем средстве эстетического воспитания заслуживает особого внимания в учебно-тренировочной работе с юными спортсменами различных специализаций. Отдельные виды спорта вообще невозможно представить без музыкального сопровождения (гимнастика, фигурное катание и др.). Спортивные тренировки по другим видам спорта могут использовать музыкальное сопровождение лишь в подготовительной или заключительной частях занятия. И в том и другом случае опытные тренеры-преподаватели физического воспитания вузов умело применяют в решении задач эстетического воспитания, эмоционального настроения, мышечного расслабления и развития музыкального вкуса различные музыкальные произведения.

Выполнение упражнений под музыку или просто слушание музыки может быть пассивным и активным. Тренеру необходимо самому разбираться в различных видах музыкального жанра, в структуре музыкального ритма, уметь разъяснить содержание музыкальных произведений и заинтересовать занимающихся. Материальная обеспеченность и возможности современной музыкальной техники (магнитофоны, радиолы, проигрыватели и др.) позволяют подобрать и применять это средство эстетического воспитания практически во всех видах спорта, особенно при проведении занятий в спортивных залах.

Большим воспитательным эффектом обладает такая деятельность, как изготовление предметов спортивной атрибутики. При изготовлении предметов спортивной атрибутики (эмблем, значков, вымпелов, олимпийской чаши, олимпийского факела и др.) раскрываются творческие способности, развивается художественный вкус юных студентов. Под руководством преподавателей студенты могут изготовить необходимые предметы спортивной атрибутики для торжественных открытий и закрытий соревнований.

Решению задач эстетического воспитания способствует участие студентов в оформлении спортивных стендов, плакатов, уголков и других средств наглядной агитации и пропаганды, что требует проявления эстетического вкуса, художественных способностей. В этом случае обычно выбирается редакционная коллегия. Обязанности распределяются в соответствии с творческими способностями, возможностями и интересами занимающихся. Одни отвечают за подбор фотографий, вырезок из журналов, литературную обработку, другие – за внешнее оформление, третьи – за материальное обеспечение красками, бумагой, кисточками и т.д. Дело найдется всем.

В эстетическом воспитании и самовоспитании студентов в период досуга могут иметь место такие формы, как просмотр фильмов, чтение художественной литературы спортивной и другой тематики с последующим обсуждением и анализом их эстетической ценности. В решении задач эстетического воспитания студентов важное место отводится внешнему оформлению мест проведения спортивных соревнований. Красивые афиши, лозунги, плакаты, приветствия спортсменов имеют не только агитационное и пропагандистское значение, но и создают обстановку праздничности, торжественности, оказывая на всех участников, тренеров, судей и зрителей определенное эстетическое воздействие. Организаторы соревнований должны продумать вопрос не только о содержании текстов, лозунгов, плакатов и приветствий, но и об их целесообразном размещении в спортивном зале или на стадионе. Элементы эстетики учитываются при подборе материала и красок для изготовления наглядных средств. По возможности для этой цели можно привлекать профессиональных художников, декораторов.

Не менее существенным моментом оформления мест проведения соревнований является украшение спортивными знаменами, флагами, спортивными эмблемами. В каждом вузе предполагается наличие этих необходимых предметов спортивной атрибутики. Во время торжественного открытия соревнований обязательна церемония подъема флага соревнований, при закрытии – его спуска. Кстати, необходимо продумать вопрос о сооружении специального приспособления для подъема и спуска флага.

Самым сложным, требующим эстетической и педагогической грамотности, является процесс разработки сценариев открытия и закрытия спортивных соревнований, спортивных вечеров, конкурсов и викторин.

В торжественные сценарии мероприятий, проводимых в вузах, входят выступления чтецов, исполнение спортивных песен, показательные выступления по различным видам спорта с музыкальным сопровождением, художественная самодеятельность, церемонии представления команд и участников, поздравления победителей. Для участия в разработке сценариев привлекаются представители ректората, общественности, работники культуры и искусства.

При проведении соревнований на открытом воздухе стало традицией зажигать огонь спартакиады, который нередко называют «малым Олимпийским огнем». Для этой цели изготавливаются и красочно оформляются «чаша для огня» и факел, а из числа участников соревнований выбирают факелоносца, который также должен быть одет в форму, отвечающую эстетическим требованиям. Все эти и многие другие моменты являются большим подспорьем в эстетическом воспитании и самовоспитании студентов.

Совместными усилиями специалистов, работников в области спорта утверждена единая спортивная форма участников, тренеров и судей. При проведении спортивных соревнований должны строго соблюдаться эстетические требования к внешнему виду последних. Участники соревнований по различным видам спорта должны быть одеты в единую спортивную форму. Представители отдельных команд определенных факультетов, вузов, городов, спортивных обществ и организаций, принимающие участие в данных соревнованиях, могут иметь спортивную форму с эмблемой и названием своего спортивного клуба или общества. Это название, а также номера игроков (для спортивных игр) изображаются на спортивных майках (футболках). В ряде видов спорта, например хоккее, на майках или спортивных куртках пишутся фамилии игроков. Тренеры команд или отдельных спортсменов, находясь в спортивном зале, должны быть одеты в спортивные форму и обувь. К сожалению, есть еще тренеры, которые игнорируют эти правила и своим внешним видом наносят большой вред воспитательной направленности спортивных соревнований.

Преподаватели физического воспитания, решая вопросы эстетического воспитания студентов во время соревнований и после их проведения, организуют обсуждение и разбор правильных, красивых, заслуживающих одобрения поступков своих воспитанников. При этом акцентируется внимание не только на внешних эстетических проявлениях, но и на фактах

благородного поведения спортивных соперников, на поступках, которые несут в себе дань уважения, дружбы, взаимной помощи. Эти поступки говорят об уровне общей и эстетической воспитанности, служат критериями оценки внутренней культуры и эстетических качеств.

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите общие и специфические методы эстетического воспитания в сфере физической культуры.
2. Пронаблюдайте и опишите красоту и благородство поведения победителей и побежденных в различных видах спорта.
3. Составьте для себя план работы по эстетическому воспитанию и самовоспитанию (красота речи, этика поведения, внешний вид, эстетический вкус и т.д.)

### **Библиографический список**

1. *Сараф, М. Я.* Эстетика спорта / М. Я. Сараф. – М. : Знание, 1978. – 65 с.
2. *Сараф, М. Я.* Введение в эстетику спорта : учеб. пособие для интов физ. культуры / М. Я. Сараф, В. И. Столяров. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
3. *Филин, В. П.* Идея комплексного подхода в воспитании детей и юношества в педагогическом наследии П. Ф. Лесгафта / В. П. Филин, А. И. Бабаков // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 11. – С. 35 – 37.
4. *Френкин, А. А.* Эстетика физической культуры / А. А. Френкин. – М. : ФиС, 1963. – 180 с.
5. Этические и эстетические основы спортивной деятельности как средство воспитания / под общ. ред. В.В. Белорусовой. – Л. : Изд-во ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1978. – 33 с.

## **Глава 7. ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

В данной главе пособия уделяется внимание основам методики воспитания и самовоспитания волевых и эмоциональных качеств студентов. В первую очередь, необходимо определиться с исходными терминами и понятиями; сила воли, волевая активность, волевые усилия, волевые качества. Почти все педагоги и психологи, в том числе и специалисты физического воспитания, указывают на то, что воля проявляется в действиях, связанных с преодолением препятствий различной степени трудности, а волевое усилие необходимо для преодоления последних. Волевое усилие – это характерный момент волевой деятельности. «Волевая активность» и «сила воли» – понятия, которые чаще всего обозначают высшее проявление воли человека, активность его сознания и мотивации.

Мотивация волевой деятельности в совокупности с притязаниями, самоконтролем, порождая стенические эмоции (возбуждение, азарт и др.), способствует возникновению состояния волевой готовности к экстремальной деятельности, в частности, к соревновательной. Представляется наиболее целесообразным рассматривать мотив как побуждение к проявлению силы воли, а саму волю – как функцию организации трудовой деятельности. Волевые качества – это, прежде всего, упорство, настойчивость, смелость, решительность и т.д., необходимые в разных видах деятельности и занимающие в спортивной деятельности особое место.

Человек, обладающий сильной волей, нередко ассоциируется с таким понятием, как «олимпиец», а само качество – «с олимпийским спокойствием». Действительно, среди выдающихся спортсменов, которым доверяется защищать честь своих стран на Олимпийских играх, трудно найти слабых. Годы упорных тренировок, соблюдение строгого спортивного режима и огромные волевые и эмоциональные напряжения позволяют обеспечить формирование волевых качеств у занимающихся спортом. Руководство процессом воспитания и самовоспитания волевых качеств с педагогических позиций требует, в первую очередь, решения следующих задач:

1) определение уровня волевого развития, создание условий для проявления волевых качеств личности юного спортсмена;

2) постепенное увеличение трудностей и связанных с ними волевых нагрузок;

3) формирование волевых качеств, стабильно проявляющихся в различных ситуациях, имеющих гуманистическую и нравственную направленность.

В приводимой ниже табл. 6, так же как и в предыдущих, приводится примерный перечень волевых качеств личности студента, которые могут войти в программу самовоспитания.

Таблица 6

Положительные качества	Отрицательные качества
Самообладание	Неуравновешенность
Спокойствие	Вспыльчивость
Смелость и решительность	Трусость
Упорство и настойчивость	Отсутствие упорства
Целеустремленность	Отсутствие целей
Терпение	Нетерпение
Сдержанность	Отсутствие сдержанности
Дисциплинированность	Недисциплинированность

Такое общепринятое понятие, как сила воли, по сути дела, включает в себя совокупность различных волевых качеств, приведенных в табл. 6. На различных этапах самовоспитания волевых качеств широко используются методы самовнушения, самоприказа, самопринуждения, самоконтроля, самоодобрения.

*Самовнушение* – метод, основанный на воздействии словом, проговариванием целевой установки для совершения волевого усилия. В самовнушении мысль принимается за догму и не подлежит никакому сомнению. Внушенные себе мысль, идея качественно помогают юному спортсмену выполнить упражнение, требующее смелости и решительности, преодоления робости. Самовнушение нередко помогает избавиться от недомогания, болезни, в сочетании с расслаблением, контрастным душем, самомассажем снимает усталость, восстанавливает силы.

*Самоприказ* – это четкая команда самому себе, которая является стимулом для немедленного выполнения какого-то действия или проявления определенного волевого качества. Такими качествами могут быть мужество, стойкость, самообладание и другие.

*Самопринуждение* – обычный метод при выполнении какого-либо действия, так сказать, «через не хочу». К примеру, на фоне большого утомления выполняются упражнения на силовую выносливость или же на гибкость («шпагат»), которые на первоначальном этапе создают болевые ощущения в тазобедренных суставах, поэтому юный спортсмен должен проявить такое волевое качество, как терпение.

*Самоодобрение* как метод самовоспитания волевых качеств личности необходим потому, что в любом деле должна быть какая-то ситуация, позволяющая осмыслить проделанное, похвалить, поощрить самого себя. Хорошо, когда волевые усилия, которые предпринимают спортсмены для достижения поставленной цели, встречают одобрение и поддержку со стороны тренеров, педагогов.

Руководство процессом самовоспитания студентов не ограничивается рамками методов, направленных на постоянное напряжение, постоянные волевые усилия, требующие огромных физических и психических нагрузок. Все знают, что одним из важнейших принципов спортивной тренировки является волнообразность тренировочных нагрузок. Волнообразность должна иметь место и в работе, и в самовоспитании. Жить в напряжении постоянно нелегко, да и в этом нет необходимости. Поэтому в самовоспитании волевых качеств, так же, как в физической подготовке, нужны расслабление, успокоение.

*Самоуспокоение* в сочетании с расслаблением различных мышечных групп снимает излишнее напряжение, позволяет человеку отдохнуть, успокоиться и настроиться на дальнейшую работу.

Несколько правил, которые должен помнить студент:

1. Победа над самим собой – условие всех других побед.
2. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.
3. Сделать лучше и больше сегодня, чтобы победить завтра.
4. Терпение и труд все перетрут.
5. Воспитывай в себе самодисциплину – качество, которое лежит в основе всех приемов и методов самовоспитания.

## **Памятка по самовоспитанию волевых качеств личности**

1. Помните, что настоящими волевыми качествами можно назвать лишь те, которые направлены на преодоление трудностей, достижение благородных целей.

2. Проявление волевых качеств имеет внутренний механизм и практическое действие.

3. Внутренний механизм, или скрытая стадия волевого акта, – это стремление, желание, мотивы, борьба мотивов, выбор решения, подготовка или исходная позиция для практического действия.

4. Для практического действия характерны напряжение, усилие, целеустремленность в преодолении препятствий и возникающих трудностей, готовность упорно идти к цели.

5. Пристальное внимание уделите самовоспитанию положительных качеств, при этом помните и выполняйте следующие правила:

*«Идти вперед и не сдаваться!»*

*«Что могут другие, смогу и я!»*

*«Лучше не делать ничего, чем делать кое-как!»*

*«Каждый день – еще один шаг для достижения цели!»*

*«Если ты не победишь себя, тебя победит другой!»*

*«Трудности делают меня только сильнее!»*

### **Основные правила, которые должен помнить преподаватель физического воспитания по воспитанию и самовоспитанию волевых качеств студентов**

1. Встречаясь со студентами во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, постоянно напоминать им, что волевые качества воспитываются в борьбе с трудностями, в борьбе с самим собой. Чтобы все сказанное о воспитании моральных и волевых качеств стало убеждением, необходимо большое самосознание и активное самовоспитание.

2. Главную роль в создании эмоционального настроения на тренировках и соревнованиях играют внешний вид и поведение преподавателя (лицо, улыбка, возгласы, команды, жесты, похвала и замечания).

3. На тренировках чаще использовать соревновательный метод, контрольные прикидки на выполнение техники и проявление физических качеств личности студента с постепенным увеличением нагрузки и трудностей.

4. От занятия к занятию давать возможность превысить достигнутый рубеж в выполнении какого-либо упражнения.

5. Включать в занятие хотя бы одно упражнение, выполняемое в более утяжеленных и усложненных условиях.

6. В программу учебно-тренировочного занятия включать упражнения, требующие повышенного риска и создания критических ситуаций для проявления смелости и решительности.

7. В процессе учебно-тренировочных занятий чаще включать метод выполнения упражнения «до отказа», особенно при выполнении упражнений на силу и выносливость.

8. Создавать необходимые условия для изучения своих возможностей каждым студентом.

9. Чем выше спортивное мастерство, тем больше внимания необходимо уделять волевой подготовке юного спортсмена.

Воспитание и самовоспитание волевых качеств студентов осуществляется на основе использования словесных, наглядных и практических методов и методических приемов. Это требует постоянной работы по формированию знаний о волевых качествах, их значении в спорте и повседневной жизни, о необходимости самовоспитания и изучения методов и приемов волевой подготовки.

Беседы о волевой подготовке следует проводить в начале учебно-тренировочных занятий и перед соревнованиями. Беседы создают необходимые теоретические предпосылки для достижения большей работоспособности, соблюдения спортивного режима.

В процессе спортивной деятельности студент ориентирует себя на самовоспитание дисциплинированности, активной самостоятельности, стойкости, настойчивости, упорства, целеустремленности. Каждое волевое качество имеет наиболее приемлемые для развития средства и методы.

Дисциплинированность – качество, которое как бы объединило в себе нравственные и волевые признаки. Дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, приня-

тым в обществе, закрепленным в спортивной этике и правилах соревнований. Дисциплина всему голова. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же спортивного занятия. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, дома, в школе, на улице, привычка доводить любое порученное дело до конца без всякого контроля и принуждения со стороны тренера. Большое значение для воспитания дисциплинированности отводится соблюдению спортивного режима, отказу от привычек, порочащих облик спортсмена: курение, употребление алкогольных напитков, грубость, зазнайство, беспардонность. Преподаватель ни в коем случае не должен снижать требовательность к студентам, ни одно нарушение, ни один проступок не должны остаться без внимания и порицания.

Самостоятельность и инициативность – важнейшие качества. Умение студента намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения требует проявления воли, а это значит, что необходимость в этом всегда имеется.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным волевым действиям. Для развития инициативности широко используются спортивные и подвижные игры, в которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать и реагировать на внезапно возникшие обстоятельства, продумывать и избирать целесообразный план действий, решиться на самостоятельные действия.

Стойкость – это волевое качество, проявляющееся в особо трудных обстоятельствах. Основными компонентами этого качества является мужество, самообладание, выдержка и упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одно из необходимых условий для воспитания стойкости – это организация таких занятий и ситуаций, в которых содержатся элементы наибольших трудностей, а упражнения выполняются на фоне глубокого утомления. Постоянно приучая себя к выполнению упражнения, несмотря на наступающую усталость, юный спортсмен воспитывает у себя стойкость.

Для овладения навыками произвольной (волевой) регуляции преподаватели физического воспитания рекомендуют студентам следующие методические приемы самоуправления:

1. *Комплексное применение приемов самоуправления.* Произвольная саморегуляция представляет собой систему вербальных (словесных), идеомоторных (мысленно исполняемых), дыхательных, перцептивных (на различных уровнях восприятия, направленности внимания), ритмических, музыкальных, фармакологических и других воздействий.

2. *Системность.* Ведущими приемами являются словесные и идеомоторные, основанные на специально подобранных словесных формулировках для самовнушения, самоубеждения и самоприказов. Остальные приемы выступают как вспомогательные.

3. *Сознательность и активность* в овладении приемами волевой регуляции и их применении с учетом поставленных целей, опыта, способностей спортсмена.

4. *Мобилизованность* психических и биологических возможностей организма спортсмена на преодоление трудностей, препятствующих реализации поставленных целей.

5. *Уверенность* в эффективности применяемых приемов самовоздействий и в своих способностях.

6. *Готовность* к постоянному самосовершенствованию, саморазвитию, проявлению волевых усилий.

7. *Самоконтроль* за состоянием функциональных систем организма, регулярное сличение их параметров с эталонными (модельными).

8. *Индивидуализация* в подборе и применении приемов произвольной регуляции с учетом темперамента, способностей, интересов, опыта, мастерства.

Развитие навыков волевой регуляции спортсмена должно осуществляться в три этапа:

1. Освоение общих приемов самоуправления;
2. Овладение мастерством формирования волевой готовности к соревнованиям;
3. Развитие навыков самоуправления в процессе спортивного поединка.

Освоение общих приемов саморегуляции следует начинать с развития навыков саморасслабления, восстановления, идеомоторных представлений и мобилизации. Для формирования навыков саморасслабления можно использовать словесные формулы примерно следующего содержания:

1. Я успокаиваюсь, отключаюсь от всего окружающего, ни о чем активно не думаю. Отключаю волю, расслабляюсь, отдыхаю.

2. Представляю свое лицо. Оно спокойное, безвольное. Мышцы лица расслаблены. Лоб разглажен, веки тяжелеют, опускаются. Расслаблены мышцы рта. Все лицо спокойное, расслабленное.

3. Дыхание ровное, медленное, плавное. Дышу легко, свободно, спокойно.

4. Сердце успокаивается, работает ровно и ритмично.

5. Мышцы правой руки расслабляются. Мышцы левой руки расслабляются. На кончиках пальцев чувствую приятное тепло, руки теплеют. Руки неподвижны, расслаблены.

6. Мышцы правой ноги расслабляются, теплеют. Мышцы левой ноги расслабляются, теплеют. Мышцы ног неподвижные, теплые. Мышцы ног расслаблены. Ощущаю приятное тепло в ногах.

7. Все тело расслаблено, неподвижно. Расслаблены мышцы живота. Мышцы спины расслаблены. Чувствую разливающееся по телу тепло. Приятное тепло во всем теле, в голове разливается сонливость. Впадаю в дремоту.

После этого целесообразно отдохнуть 10 – 40 мин, поддерживая это состояние и мысленно повторяя описанные фразы.

После 15 – 20-минутного отдыха можно рекомендовать примерно следующие установки:

1. Мой организм быстро восстанавливается после утомительной тренировки.

2. С каждым днем будут повышаться работоспособность, выносливость, быстрота, переносимость тренировочных нагрузок.

3. Будет совершенствоваться техническое мастерство. Отчетливо представляю себя на предстоящих соревнованиях. Акцентирую внимание на технике выполнения сложных элементов. Стараюсь исполнить правильно. Представляю, как за счет волевых усилий сохраняю высокую работоспособность до конца состязаний. С каждым таким занятием буду все лучше управлять своими эмоциями, действиями, поступками.

4. Уверен в своих способностях. На предстоящих соревнованиях покажу хороший результат. Тренировки и соревнования мне доставляют большое наслаждение. За счет интенсивных регулярных тренировок, хорошего восстановления будут повышаться работоспособность, спортивное мастерство.

5. В общении с товарищами буду вежливым, чутким, уравновешенным.
6. Буду регулярно заниматься самовоспитанием, искоренять отрицательные черты характера, контролировать свои поступки.
7. Буду регулярно воспитывать волю, выполняя намеченные планы (тренировок), преодолевая все трудности, препятствующие достижению целей.

Для мобилизации в конце занятий можно использовать следующие формулы:

1. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности. Ощущаю прохладу. Кожа становится «гусиной», ладони и стопы холодеют.

2. Я отдохнул. Ощущаю бодрость, свежесть. Дыхание частое, глубокое. С каждым вздохом мышцы становятся легче. Сердце бьется сильнее, чаще, энергичнее. Голова ясная, легкая. Все мышцы легкие, упругие. Я бодр, энергичен. Готов переносить большие тренировочные нагрузки, проявлять выносливость и быстроту.

3. Открываю глаза, смотрю внимательно, сосредоточенно. Чувствую возбуждение, прилив энергии, я полон сил.

4. У меня хорошая зрительная работоспособность. Тело напрягается как пружина. Я полностью мобилизован. Готов действовать, проявить волю.

Все вышеперечисленные тексты для саморегуляции можно прослушивать в магнитофонной записи.

В заключении сеанса можно на 20 – 30 с напрячь мышцы рук с последующим плавным расслаблением, выполнить несколько общеразвивающих упражнений в возрастающем темпе.

Первые 2 – 3 занятия можно посвятить ознакомлению с приемами саморегуляции. Вначале рекомендуется выучить формулы, способствующие расслаблению, а затем – формулы для активизации. На последующих занятиях формулы произвольной регуляции (ПР) следует разучивать по частям в порядке их номеров. Опосредствованный эффект ПР достигается через самовнушение.

Для самовнушения спортсмен должен, прежде всего, подготовить свой организм, создать установку на отклонение от реальности, эффективное выполнение приемов саморегуляции, настроить себя на то, что реальная действительность менее значима, чем самовнушаемая.

Перед началом занятия нужно успокоить дыхание с помощью 2 – 3 неглубоких вдохов и спокойных удлиненных выдохов. При этом можно представить благоприятную для отдыха ситуацию. Например, прогулку по тихому лесу, плавание в море, отдых в постели или солнечном пляже и т.п. Для достижения нужного эффекта самовнушения все интеллектуальные действия должны происходить в состоянии максимальной пассивности.

Текст для активизации нужно произносить с постепенно нарастающей громкостью, повышая темп. Слова необходимо говорить эмоционально, возбужденно, интонация должна становиться все более экспрессивной.

Первую группу формул для расслабления следует произносить на фоне полной пассивности. Для усиления эффекта расслабления можно представить свое состояние после напряженной, утомительной тренировки; внушить себе, что очень устали, что приятно расслабиться, отключиться от окружающего и т.п. Все фразы следует повторять 2 – 3 раза.

Вторую группу формул нужно произносить, сосредоточивая все свое внимание на своем лице. Постараться представить себе спокойное лицо в зеркале. При этом уменьшение потока импульсов от мышц кожи лица способствует наибольшему успокоению центральной нервной системы. Удержание пассивного внимания на своем спокойном лице – важное условие развития навыка сосредоточения внимания на процессе саморегуляции. Следует научиться сосредоточивать его в соответствии с формулами самовнушения на различных частях тела: на лице, руках, ногах, туловище; а затем на всем теле. Эту группу формул можно повторять 3 – 4 раза.

При произнесении третьей группы формул внимание акцентируется на осуществлении удлиненного плавного выдоха. Вдох и выдох следует выполнять спокойно и ритмично. При этом выдох должен быть в 2 – 3 раза длиннее вдоха. Длительность выдоха следует с каждым актом дыхания слегка увеличивать, между вдохом и выдохом нужно делать 2 – 3-секундную паузу. Такой ритм дыхания необходимо сочетать с произнесением формул самовнушения. Данную группу формул следует повторять 5 – 7 раз.

Для регуляции ритма сердцебиения необходимо мысленно представить урежение (учащение) работы сердца. При произнесении формул четвертой группы следует мысленно фиксировать замедление пульса. Эти формулы можно повторять 5 – 6 раз.

При произнесении формул пятой и шестой групп внимание следует акцентировать на отключении произвольных импульсов, идущих от рук и ног, на возникновении ощущения неподвижности. Здесь целесообразно представить, что на руки и ноги положили теплые мягкие предметы, например, вообразить, что руки и ноги засыпаны теплым песком. Для контроля можно попытаться слегка поднять руки, ноги. Это способствует возникновению ощущения их расслабленности. Формулы этих групп следует повторять 6 – 7 раз.

Последняя, седьмая, группа формул предназначена для завершения успокаивающей части сеанса. В данном случае пассивное внимание должно охватывать все тело: следует представить себя засыпающим, погружающимся в дремоту, не воспринимать окружающее. В последующем внимание направляется на поддержание соответствующего уровня расслабления, выполнение необходимого самовнушения. Эту группу формул следует повторять 3 – 4 раза.

Описанные упражнения могут привести к засыпанию. Этого бояться не следует. Самовнушенный сон способствует наиболее эффективному восстановлению организма. При этом восстановительные процессы протекают намного быстрее и эффективнее, чем при обычном сне. В условиях группового занятия руководитель, используя формулы активизации, легко может вывести спортсменов из состояния сна, так как при самовнушенном сне контакт с ними не теряется. Если же такой сон наступает во время самостоятельных занятий, то он легко переходит в обычный сон и человек через некоторое время просыпается. Если психорегулирующая тренировка проводится в целях восстановления, то следует заранее создать себе установку, что будете отдыхать определенное время (оптимальное время отдыха 30 – 40 мин). При самовнушенном сне вы просыпаетесь в намеченный срок.

В конце каждого занятия в состоянии расслабления следует создавать такую установку: вы с каждым занятием будете быстрее, отчетливее вызывать необходимые ощущения, сможете лучше управлять собой. Она помогает настраивать организм на выполнение соответствующих упражнений на последующих занятиях.

При активизации рекомендуется использовать представления, способствующие возникновению бодрости, активности (купание в прохладной воде, прохладный душ, бег, подъем в гору и т.п.), учащать темп дыхания,

делая его более прерывистым, применять длительные статические напряжения (от 10 до 30 с с последующим плавным расслаблением).

По мере овладения приемами саморегуляции формулы самовнушения следует сокращать до 7 – 10 основных фраз. В последующем самовнушение можно проводить сидя с открытыми глазами, во время ходьбы, в процессе тренировок и соревнований.

На этапе волевой готовности происходит интеграция функциональных систем организма. Сформированная регуляторная система спортсмена приводит в состояние наивысшей работоспособности физические, психические, операционные (исполнительские – технико-тактические) параметры функциональных систем. Такая регулярная система функционирует на двух уровнях – произвольном (осознанном) и подсознательном.

Эти уровни регуляции обеспечивают формирование установки на преодоление всех трудностей соревновательной и волевой деятельности за счет проявления волевых усилий. Такая установка способствует проявлению уверенности, высокой психической активности, устойчивости, решительности, смелости в экстремальных условиях. В процессе соревновательной деятельности, особенно в прыжках на лыжах с трамплина, в горнолыжном и других сложных технических видах спорта, спортсменов часто не имеет времени для осознанного анализа своих действий (для размышления), поэтому принятие значимых, трудных волевых решений в таких ситуациях, как правило, осуществляется на основе волевой установки.

Какие же задачи можно порекомендовать включать в программу воспитания и самовоспитания эмоциональных качеств студентов?

1. Уточнение уровня своего постоянного эмоционального состояния в соответствии с темпераментом (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик);

2. Подбор методов для формирования положительных эмоций и преодоления отрицательных в соответствии с видом спорта, возрастом, полом, практическое использование методов эмоциональной подготовки:

а) во время соревнований;

б) во время учебно-тренировочных занятий;

в) в течение дня, в режиме расслабления, сна, отдыха.

Целью воспитания и самовоспитания эмоциональных качеств студента является формирование прочных умений и навыков, позволяющих справляться с отрицательными эмоциями, возникающими в спортивной

деятельности и различных жизненных ситуациях. Иногда зрители становятся свидетелями безнравственного поведения спортсменов, которые при более близком знакомстве оказываются вполне приличными, воспитанными людьми. Причина этого – неумение справиться со своими эмоциями в случае неудачи, поражения. Грубые выходки: драки на футбольном поле и хоккейной площадке, запрещенные приемы в борьбе, пререкания с судьями, нецензурные выражения – это лишь небольшой перечень негативных форм поведения, которые не в состоянии контролировать спортсмены под влиянием отрицательных эмоций. Чаще всего это эмоции досады, обиды, зависти и злости.

В целях оказания помощи преподавателям и студентам в нижеприведенной табл. 7 дан небольшой перечень положительных и отрицательных эмоциональных качеств, которые необходимо учитывать при составлении программы самовоспитания.

Таблица 7

Положительные качества	Отрицательные качества
Радость	Грусть
Веселье	Скука
Простота и доверчивость	Подозрительность
Уверенность в действиях и отсутствие страха и боязни	Страх
Благодушие и умиротворение	Горечь и раскаяние
Оптимизм	Пессимизм
Спокойствие	Беспокойство
Милосердие	Зависть и злость
Восхищение и удивление	Черствость и равнодушие
Удовлетворенность	Досада
Состояние «боевой готовности»	«Предстартовая лихорадка», или тревожность; «предстартовая апатия», или расслабленность
Жалость	Жестокость
Смех	Плач

Воспитание и самовоспитание, направленные на формирование тех или иных положительных эмоций и преодоление отрицательных, всегда имеют место в жизни человека. У каждого народа свой богатый опыт, начиная от песен, музыки, танцев, занятий физическими упражнениями и водными процедурами до сложных сеансов самогипноза, аутогенной тренировки, медитации и даже применения лекарственных препаратов, напитков, стимуляторов. Среди препаратов есть такие, которые вносят временный эффект на формирование положительных эмоций, но в конечном счете наносят вред организму человека и поэтому запрещены для применения среди спортсменов. К этим препаратам относятся допинги, анаболические вещества, наркотики. Самыми распространенными методами эмоциональной подготовки признаны самопроговаривание и самонастрой.

Эти методы эмоциональной подготовки используются постоянно во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. В это время спортсмен закрывает глаза или сосредоточивает взгляд в какой-то одной точке. Применение этого метода можно наблюдать на спортивных тренировках и соревнованиях по многим видам спорта: спортивной и художественной гимнастике, легкой атлетике, тяжелой атлетике, единоборствах. Словом, везде: перед выходом на помост, беговую дорожку, ковер или ринг – нужен самонастрой. При неудачном выступлении некоторые констатируют такой факт словами: «Я же совершенно не настроился».

Подобное мнение можно встретить в различных публикациях в высказываниях многих выдающихся спортсменов независимо от вида спорта. Естественно, что каждый студент должен рано или поздно получить представление о методе аутотренинга, или аутогенной тренировки, а по возможности – овладеть им.

*Аутотренинг, или аутогенная тренировка*, основан на использовании специального текста из словесных формул, которые в течение определенного времени (от 15 мин и более) в сочетании с расслаблением и дыхательными ритмами помогают снять напряжение и настроиться на предстоящую деятельность.

Прежде чем приступить к аутогенной тренировке, нужно сделать несколько упражнений на расслабление и успокоение дыхания. Слова произносятся про себя, образы и представления формируются в сознании, завершается фраза на выдохе. Тренировку чаще всего проводят в положении лежа, в отдельных случаях в положении сидя, удобно расположившись в кресле. При составлении примерного текста своей аутогенной тренировки юному спортсмену желательно проследить ту динамику расслабления и активизации, т.е. выхода из состояния расслабления, которую испытывает человек. Текст изменяется и дополняется с ростом спортивного мастерства, физического и эмоционального состояния юного спортсмена, целевых установок и других факторов.

Можно рекомендовать с целью саморегуляции эмоционального состояния дыхательные упражнения, применяемые в разном ритме, с различным соотношением продолжительности вдоха, выдоха и паузы между ними.

Также может применяться прием, основанный на преднамеренном изменении направленности и содержания мыслей. У бегуна, например, могут возникнуть неприятные реакции при мысли о преимуществе противника, который обходит его на дистанции. Этим мыслям следует противопоставить другие: «Я буду настойчив, буду упорно бороться до конца», «Противник тоже утомлен», «Он тяжело дышит» и так далее. Необходимо обучать студентов приемам самоприказа, самовнушения, самопроговаривания, мотивации.

Среди приемов саморегуляции используются также специальные виды массажа и самомассажа. При сильном возбуждении применяется успокаивающий массаж: поглаживание, легкие разминания, спокойные потряхивания, похлопывания. При угнетенном состоянии спортсмена могут быть использованы приемы самомассажа с энергичным прорабатыванием мускулатуры, растирания, быстрые поглаживания.

Дыхательные упражнения, применяемые в разном ритме, с различным соотношением продолжительности вдоха и выдоха и паузы между ними также можно рекомендовать с целью саморегуляции эмоционального состояния.

## Контрольные вопросы

1. Что необходимо учитывать при подготовке программы эмоционально-волевого воспитания и самовоспитания?
2. Как определить свои психолого-педагогические возможности в преодолении отрицательных эмоций?
3. Назовите различные методы и методические приемы эмоционально-волевой подготовки, которыми вы владеете.

## Библиографический список

1. *Бабаков, А. И.* Самовоспитание юных спортсменов / А. И. Бабаков, Н. М. Магомедов ; Владим. гос. пед. ун-т. – Владимир, 1996. – 75 с.
2. *Бабаков, А. И.* Проблемы самовоспитания в спортивной педагогике и психологии / А.И. Бабаков, Г.В. Шурховецкая // Вестник ВГПУ. – 1999. – Вып. 4. – С. 27 – 34.
3. *Бабаков, А. И.* Перспективы исследования проблемы профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи / А. И. Бабаков, С. В. Иванов // Материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – М. : Коломенская типография, 2006. – С. 284.
4. *Марищук, В. Л.* Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В. Л. Марищук [и др.]. – М. : Просвещение, 1984. – 191 с., ил.
5. *Ульянкин, С. В.* Руководство процессом самовоспитания студентов, склонных к употреблению наркотиков / С. В. Ульянкин // Материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – М. : Коломенская типография, 2006. – С. 294, 395.
6. *Филин, В. П.* Исследование проблем воспитания и самовоспитания юных борцов / В. П. Филин, А. И. Бабаков, А. П. Кочнев [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 3 – 4. – С. 2 – 6.
7. *Филин, В. П.* Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном пособии освещаются основы методики воспитания и самовоспитания студентов и показаны возможности физической культуры, спорта и туризма в решении этих проблем. Не исключается, что в данном варианте пособия охвачены не все интересующие специалистов физического воспитания и студенческой молодежи вопросы. Практический опыт показывает, что нередко в учебных группах студентов есть такие юноши и девушки, для которых авторитет и воспитательный потенциал физической культуры, различных видов спорта и туризма впервые осознается в высшем учебном заведении. Однако все больше студентов, отвлекаясь от вредных и пагубных влечений курения, употребления пива, крепких алкогольных напитков, а нередко и употребления наркотических веществ, находят радость и наслаждение в занятиях физической культурой, спортом и туризмом, в честной спортивной борьбе, воспитывают у себя физические, интеллектуальные, нравственные, волевые и другие положительные качества.

Издание данного учебного пособия – одна из первых попыток привести в определенную систему накопленный опыт по воспитанию и самовоспитанию студентов через физическую культуру и спорт.

Отзывы и пожелания студентов, тренеров и преподавателей физического воспитания автор примет с глубокой благодарностью.

Отзывы можно присылать по адресу: 600000, Владимир, ул. Горького, 87, Владимирский государственный университет, кафедра физического воспитания.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

### О лени

*Лень* – это универсальное средство защиты нашей психики и организма от труда как интеллектуального, так и физического. Чаще всего, лень преследует человека по причине неуверенности в цели труда, отсутствия соответствующих стимулов (внешних побудительных сил) и мотивов (внутренних побудительных), а иногда причиной лени может быть и хроническая усталость. Прежде чем бороться с ленью, надо проанализировать ее суть и разложить факты по следующим пунктам:

- *лень* выполнять определенную работу;
- *лень* действовать вообще;
- *лень* действовать в определенное время дня (утро, первая половина дня, полдень, после обеда, вечер и т.д.), недели, месяца, года или в определенном месте.

Первая ситуация самая распространенная. Из нее есть два выхода:

- 1) отказаться от этого вида работы или деятельности вообще;
- 2) сделать работу или процесс деятельности приятным для себя.

В первом случае, конечно, существует угроза нежелательных для человека последствий и проблем. Второй вариант – победа над нелюбимой работой – идеальный выход. Человеку нужно успокоиться, настроиться на работу, а самое главное – сделать ее приятной. Надо подумать с карандашом в руках о путях и возможностях ее усовершенствования, сконцентрировать внимание на приятных для себя деталях, разбить на части, добавить что-то новое, интересное, отмечать выполнение отдельных частей работы поощрением самого себя в различных формах.

Человечеству известно множество педагогических технологий и общеизвестных механизмов:

– во-первых, как уже сказано, продумать систему поощрений (любимая пища, например, фрукты, шоколад или шашлык, или же кинофильм, прогулка, бассейн, игра и т.д.);

– во-вторых, устроить негласное соревнование (соперничество) с друзьями, коллегами так, чтобы они об этом даже не подозревали, под девизом: «А что, я хуже?»;

– в-третьих, однообразную часть работы довести до уровня автоматизма;

– в-четвертых, психологически отстраниться, представить, что вы актер или частный детектив, выполняющий особую миссию (этот прием особенно эффективен при выполнении разовых работ);

– в-пятых, держать в памяти мотивы и стимулы для успешного окончания работы (улучшение своего благосостояния, получение диплома с отличием профессиональный рост, укрепление здоровья, внешняя привлекательность и др.). И, в конце концов, окончание неприятной и трудной работы и удовлетворение от ее результатов можно переносить на сам процесс труда.

Есть еще одно средство, которое связано с важнейшим рефлексом человека, – тщательно разобраться в цели деятельности, конкретизировать и поверить в нее, так как действительно надо иметь огромную силу воли, чтобы без всякой лени бесполезно работать над тем, во что не веришь и не понимаешь, хотя последнее – совершеннейшая глупость.

Другая ситуация, когда лень возникает по причинам сугубо физическим: она связана с состоянием человека, уровнем проявления у него силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, его здоровьем. В ленивом покое тела душа черпает такую усладу (особенно под влиянием различных психотропных веществ, включая курение и алкоголь, которые известны человечеству много тысячелетий), что мы тут же забываем о всех наших планах и стремлениях. Среди причин проявления такого состояния лени могут быть гиподинамия, т.е. отсутствие двигательной активности, нарушение режима жизни, плохой сон, неправильное питание, авитаминоз, время, проведенное перед экраном телевизора, компьютера, за игровым автоматом, отсутствие регулярных занятий физической культурой (особенно утренней зарядки), курение, употребление пива и других спиртных напитков.

С уверенностью можно утверждать, что если вы не делаете зарядку, не гуляете на свежем воздухе, не занимаетесь физической культурой и спортом, не принимаете водных процедур, не едите богатых витаминами продуктов, ложитесь спать только после полуночи и просыпаетесь к обеду, встаете и принимаете пищу беспорядочно, т.е. когда захочется, много курите и злоупотребляете спиртным, то вы чудовищно ленивы.

Кстати, все мечтающие начать новую жизнь с понедельника, с первого числа месяца или даже с нового года терпят поражение именно в связи с нарушением режима, в частности из-за пропуска утренней прогулки и зарядки, хотя известно, что это первый реальный шаг против лени, ведь их

сочетание с водными процедурами (особенно контрастным душем) отлично тренирует волю.

И еще одно условие: в выходные и праздничные дни, каникулы, отпуск, любые перерывы в работе и между занятиями (лекциями, семинарами и т.п.), человек действительно должен отдыхать или хотя бы сменить вид деятельности. Иначе возникнет защитная реакция организма против утомления, которую ошибочно можно принять за свою непобедимую лень.

При самовоспитании и преодолении лени существенную помощь могут оказать различные тесты. Вот один из таких тестов.

На первом листке бумаги нужно написать: «Каковы мои жизненные цели?». Дается по две минуты на размышление и изложение. Цели можно сформулировать в любом виде как глобально-перспективные, практического характера (диплом, жилье, семья, дети), так и абстрактные (счастье, благополучие, любовь). На втором листке бумаги ответьте на вопрос: «Как бы я хотел провести следующие три года своей жизни?». Дается по две минуты на ответ и добавления. На третьем листке за такое же время надо ответить на вопрос: «Если бы я знал, что погибну ровно через шесть месяцев, как бы я жил?». Дав ответы, на каждом из листков выделите три главные цели, из полученных девяти выберите три самых главных. Чтобы ответ был точнее, данный тест нужно проводить несколько раз в течение двух недель. Только тогда вы можете понять, что они близко не подходят тому, чем вы занимаетесь каждый день. Здесь есть и диагноз лени и рецепт избавления от нее. «Когда человек не знает, в какую гавань он держит путь, ни один ветер не будет ему попутным» (Сенека).

Следующая ситуация – если у вашей лени есть определенный режим, можно считать это даже везением. Сложившийся режим легко исправить, например, так: составьте хронометраж дня и разделите режим дня на самые «золотые» часы в своей работе, наиболее продуктивное время, и самые тяжелые, проследите, как увеличиваются или уменьшаются интервалы отдыха в работе и действительно ли это отдых.

Нужно составить аналогичный хронометраж для благоприятного и неблагоприятного времени на дни недели, месяцы и даже годы (спортсмены, например, делают на четырехгодичный олимпийский цикл).

Нежелание работать в определенном месте может говорить о том, что оно недостаточно хорошо обустроено. Лишние предметы, плохая освещенность, окраска стен, температура воздуха, присутствие или отсутст-

вие чего-то или кого-то и многие другие факторы, которые зависят от индивидуальных предпочтений каждого человека, могут быть причиной лени. Эти причины надо исследовать и устранять.

Разумеется, кроме вышеприведенных ситуаций могут быть и другие (болезнь, завышенные цели). Но в любом случае наблюдать за собой, познавать самого себя в разных жизненных ситуациях, в том числе и на занятиях по физической культуре, сформулировать проблему, составить план, выбрать прием для действия и, не откладывая дела в долгий ящик, действовать – это путь, «который осилит идущий». Говоря о лени, нельзя забывать и о том, что есть категория людей, с ней не знакомых, – люди, которые всегда и неизвестно зачем работают, работают, работают без всякого отдыха, так называемые трудоголики. Не умея ни минуты отдыхать, а тем более лениться, эти люди способны своим поведением вызвать нежелание работать у других, чем иногда вредят процессам воспитания, самовоспитания и преодоления лени.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение 1*

Кафедрой физического воспитания  
Владимирского государственного университета проводится мониторинг  
среди студентов по выявлению вредных привычек и влечений

#### Анкета

(заполняется анонимно, без подписи)

Ваш возраст \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_

1. Есть ли у Вас друзья или знакомые, пробовавшие или употребляющие наркотические вещества? Да, нет (подчеркнуть).
2. Предлагали ли Вам друзья или знакомые попробовать наркотические вещества? Да, нет (подчеркнуть).
3. Пробовали ли Вы сами какие-либо наркотические или психоактивные вещества? Да, нет (подчеркнуть).
4. Если пробовали, то какие? а) Гашиш; б) опиаты; в) барбитураты; г) транквилизаторы; д) психостимуляторы; е) токсические вещества. Почему? а) Интерес; б) за компанию; в) неудобно было отказаться; г) нет ответа; д) другое (подчеркнуть, можно написать) \_\_\_\_\_ .
5. Хотели бы Вы хоть раз в жизни попробовать наркотические вещества? Да, нет (подчеркнуть).
6. Курите ли Вы? а) Постоянно; б) иногда; г) не курю (подчеркнуть).
7. Употребляете ли Вы спиртные напитки? а) Да; б) нет; в) нет ответа (подчеркнуть).
8. Если да, то какие именно и как часто? а) Слабоалкогольные (редко); слабоалкогольные (часто); в) крепкие алкогольные (редко); г) крепкие алкогольные (часто); д) нет ответа (подчеркнуть).
9. Считаете ли Вы, что гашишокурение вызывает привыкание, зависимость? Да, нет (подчеркнуть).
10. Занимаетесь ли Вы спортом? Каким \_\_\_\_\_ .
11. Если да, то сколько лет? \_\_\_\_\_ .

Ваши ответы будут использованы только в научных целях, оценке и обсуждению не подлежат. Благодарим Вас!

**АНКЕТА**

для студента, занимающегося физическим воспитанием в отделении

---

(указать наименование отделения и вуза)

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ . Спортивный разряд по виду спорта (если имеется) \_\_\_\_\_

Место учебы \_\_\_\_\_  
(группа, курс, факультет, специальность)

---

ФИО тренера, преподавателя физического воспитания \_\_\_\_\_

---

*Дорогой друг!* Просим ответить и на вопросы нашей анкеты, касающиеся освоения тобою методов и методических приемов самовоспитания и степени их применения на занятиях по физической культуре и спортивных тренировках, а также в повседневной жизни (ответы можно отметить крестиком в четырех вариантах).

Методы и методические приемы самовоспитания	Почти никогда	Иногда	Часто	Всегда
1. Самонаблюдение				
2. Самоанализ				
3. Самооценка				
4. Самоконтроль				
5. Самоубеждение				
6. Самоприказ				
7. Самовнушение				
8. Самоприучение				
9. Самопринуждение				
10. Самоуспокоение				
11. Самовозбуждение				
12. Самоодобрение				
13. Самопоощрение				
14. Самонаказание				
15. Самомассаж				
16. Применение приемов правильного дыхания и дыхательных упражнений во время спортивных поединков и периодов отдыха				
Другие методы и методические приемы воздействия на себя в качестве настроя на спортивный поединок (тексты песен, стихов, пословиц, поговорок, религиозные обряды и т.д., если применяете, напишите, пожалуйста, что именно)				

Благодарим за ответы!

Личная подпись студента \_\_\_\_\_

## **ШКАЛЫ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ**

**Шкала 1.** 1) Умею заниматься, когда мне интересно; 2) умею заниматься, когда мне неинтересно; 3) умею хорошо заниматься только тогда, когда за мной наблюдает тренер или преподаватель; 4) умею хорошо заниматься, когда не наблюдают за мной; 5) умею хорошо заниматься, если знаю, что впереди меня ожидает похвала; 6) умею хорошо заниматься, если знаю, что меня не ждет похвала.

**Шкала 2.** 1) Умею дисциплинированно вести себя на занятиях; 2) умею дисциплинированно вести себя вне спортивной площадки и зала; 3) умею ответственно относиться к поручениям тренера преподавателя; 4) умею ответственно относиться к поручениям своих товарищей и актива группы; 5) умею ответственно относиться к поручениям старосты; 6) в случае затруднений в технике выполнения упражнений на занятии не стесняюсь обращаться с вопросами к тренеру или преподавателю; 7) в случае затруднений в технике выполнения упражнений на тренировке не стесняюсь обращаться к товарищам; 8) в случаях затруднений в технике выполнения упражнений на зачетах и соревнованиях не стесняюсь обращаться к тренеру, преподавателю; 9) в случаях затруднений в технике выполнения упражнений на соревнованиях не стесняюсь обращаться к своим товарищам, студентам моей учебной группы.

**Шкала 3.** 1) Умею контролировать себя на тренировках и занятиях по физической культуре; 2) умею контролировать себя в различных жизненных ситуациях; 3) стремлюсь помогать товарищам избавляться от плохих привычек; 4) умею правильно распределять время на занятии, обычно успеваю выполнить все задания хорошо; 5) умею правильно распределять время в других делах.

**Шкала 4.** 1) Лучше понимаю объяснения тренера и преподавателя физической культуры, когда он сам показывает упражнения; 2) лучше понимаю объяснения, когда он сам не показывает упражнения; 3) лучше понимаю объяснения, когда раскрывается техника упражнения на словах; 4) умею самостоятельно формулировать вопросы и задавать их во время занятий и по окончании.

**Шкала 5.** 1) Планирую свой день; 2) планирую свою неделю; 3) планирую свои дела на семестр и учебный год; 4) в моих планах обычно есть место для утренней зарядки; 5) во время занятий принимаю участие в изобретении новых упражнений; 6) планирую самостоятельные занятия; 7) веду дневник самоконтроля; 8) сочетаю занятия спортом с другими полезными делами; 9) участвую в разработке положений соревнований на своем факультете.

**Шкала 6.** 1) Помогаю тренеру и преподавателю физической культуры на занятии и в других делах; 2) помогаю товарищам по группе готовиться к занятиям; 3) получаю от товарищей по группе помощь в своих делах; 4) иногда пропускаю занятия по неуважительным причинам; 11) умею быть в группе инициатором выполнения спортивных упражнений на занятиях; 12) умею организовать тренировку или занятие по физической культуре; 13) умею организовать группу для выполнения общественно полезной работы.

**Шкала 7.** 1) Умею оборудовать место для проведения тренировок и соревнований, изготовить и отремонтировать спортивную форму, инвентарь; 2) умею рисовать, чертить, оформлять места тренировок и соревнований; 3) умею играть на музыкальном инструменте, петь, читать стихи.

**Шкала 8.** Укажи:

- 1) какие упражнения тебе лучше удаются \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_;
- 2) какие упражнения ты считаешь для себя главными \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_;
- 3) какие упражнения ты считаешь второстепенными \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Шкала 9.** 1) Умею проявлять волю в достижении цели; 2) умею быть решительным; 3) умею быть мужественным; 4) умею быть настойчивым; 5) умею быть инициативным; 6) умею быть выдержанным.

## ОПРОСНИК АЙЗЕНКА

Личностный опросник Айзенка позволяет оценить три показателя: экстраверсии, интроверсии, нейротизма – устойчивости и установочного поведения (шкала лжи). Экстраверсия – легкость в общении, достаточно уверенное поведение в незнакомых ситуациях, благоприятная самооценка. Интроверсия – затрудненность в общении, уклонение от общения (особенно в разговорах о себе и с незнакомыми людьми) либо от деятельности в новых незнакомых условиях. Установочное поведение – это поведение в зависимости от создавшейся ситуации или обстановки.

№ п/п	Вопросы	Ответ
1	Нравятся ли вам оживление и суэта вокруг вас?	
2	Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам чего-либо хочется, а вы не знаете чего?	
3	Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?	
4	Чувствуете ли вы иногда себя счастливым, а иногда несчастным без какой-либо причины?	
5	Держитесь ли вы обычно «в тени» на вечеринках или в компании?	
6	Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?	
7	Бывает ли у вас иногда дурное настроение?	
8	Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?	
9	Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?	
10	Нравится ли вам находиться среди людей?	
11	Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?	
12	Упрямитесь ли вы иногда?	
13	Могли бы вы назвать себя бесчестным?	
14	Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?	
15	Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?	
16	Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?	
17	Вы по натуре живой человек?	
18	Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?	

№ п/п	Вопросы	Ответ
19	Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?	
20	Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо иной одежде, кроме повседневной?	
21	Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточить на чем-то внимание?	
22	Можете ли вы быстро выразить свои мысли словами?	
23	Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?	
24	Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?	
25	Нравятся ли вам первоапрельские шутки?	
26	Часто ли вы думаете о своей работе?	
27	Очень ли вы любите вкусно поесть?	
28	Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?	
29	Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?	
30	Хвастаетесь ли вы иногда?	
31	Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?	
32	Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?	
33	Бываете ли вы иногда так беспокойны, что не можете долго усидеть на месте?	
34	Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?	
35	Бывают ли у вас головокружения?	
36	Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?	
37	Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?	
38	Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?	
39	Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?	
40	Беспокоят ли вас нервы?	
41	Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?	
42	Откладываете ли вы на завтра то, что можно сделать сегодня?	

№ п/п	Вопросы	Ответ
43	Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, тоннелю?	
44	При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?	
45	Бывают ли у вас сильные головные боли?	
46	Считаете ли вы обычно, что все само собой уладиться и придет в норму?	
47	Трудно ли вам заснуть ночью?	
48	Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?	
49	Говорили ли вы иногда первое, что придет в голову?	
50	Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?	
51	Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких людей?	
52	Часто ли с вами случаются неприятности?	
53	Любите ли вы рассказывать забавные истории друзьям?	
54	Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?	
55	Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?	
56	Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете, тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?	
57	Часто ли у вас «сосет под ложечкой» перед важным делом?	

**Ключ.** Ответ «да» на вопросы:

Экстраверсия: 1, 3, 10, 14, 17, 22, 25, 28, 30, 33, 39, 44, 53, 56.

Интроверсия: 5, 8, 13, 15, 23, 26, 29, 31, 32, 34, 37, 41, 46, 51.

Нейротизм: 2, 4, 7, 9, 11, 16, 19, 20, 21, 38, 40, 45, 48, 49, 55.

Лживость: 6, 12, 24, 35, 36, 43, 50, 52, 57. Ответ «нет» – 18, 27, 42, 48, 54.

Оцениваемое качество считается выраженным, если по шкале экстраверсии, интроверсии, нейротизма дано 8 положительных ответов, и крайне выраженным, если положительных ответов 11. О выраженной лживости можно судить при 7 соответствующих ответах и крайне выраженной – при 10.

Тренеры, преподаватели физического воспитания и студенты при необходимости могут провести оценку и самооценку общительности, замкнутости, лживости, чтобы учесть полученные данные при совместной работе и в процессе самовоспитания.

## САМООЦЕНКА ОБЩЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПО ТЕЙЛОРУ

**Инструкция.** Пожалуйста, отвечая на вопрос, в последней колонке пишите «да» или «нет», при неопределенном ответе – «не знаю».

№ п/п	Предложения	Показатель тревожности	Ответ студента
1	Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко	Нет	
2	Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей	Нет	
3	У меня редко бывают запоры	Нет	
4	У меня редко бывают головные боли	Нет	
5	Я редко устаю	Нет	
6	Я почти всегда чувствую себя вполне частливым	Нет	
7	Я уверен в себе	Нет	
8	Практически я почти никогда не краснею	Нет	
9	По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком	Нет	
10	Я краснею не чаще, чем другие	Нет	
11	У меня редко бывают сердцебиение и одышка	Нет	
12	Обычно мои руки и ноги достаточно теплые	Нет	
13	Я застенчив не более, чем другие	Да	
14	Мне не хватает уверенности в себе	Да	
15	Порой мне кажется, что я ни на что не годен	Да	
16	У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте	Да	
17	Мой желудок сильно беспокоит меня	Да	
18	У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности	Да	
19	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	Да	

№ п/п	Предложения	Показатель тревожности	Ответ студента
20	Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть	Да	
21	Мне нередко снятся кошмарные сны	Да	
22	Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать	Да	
23	У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон	Да	
24	Меня весьма тревожат возможные неудачи	Да	
25	Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает	Да	
26	Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании	Да	
27	Я работаю с большим напряжением	Да	
28	Я легко прихожу в замешательство	Да	
29	Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь	Да	
30	Я склонен принимать все слишком всерьез	Да	
31	Я часто плачу, у меня глаза на «мокрое месте»	Да	
32	Меня мучают приступы рвоты и тошноты	Да	
33	Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще)	Да	
34	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею	Да	
35	Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо	Да	
36	Мое материальное положение весьма беспокоит меня	Да	
37	Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить	Да	
38	У меня бывают периоды, когда тревога лишала меня сна	Да	

№ п/п	Предложения	Показатель тревожности	Ответ студента
39	Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно смущает меня	Да	
40	Даже в холодные дни я потею	Да	
41	Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть	Да	
42	Я легко возбудимый	Да	
43	Временами я чувствую себя совершенно бесполезным	Да	
44	Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя	Да	
45	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит	Да	
46	Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей	Да	
47	Я почти всегда испытываю чувство голода	Да	
48	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	Да	
49	Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением	Да	
50	Ожидание всегда нервирует меня	Да	

**Ключ.** Ответы студенту показывать не нужно. Отвечают самостоятельно без учета времени на обдумывание. Шкала Тейлора служит для оценки общего уровня тревожности, опасения, страха. Каждый ответ, совпадающий с «ключом», т.е. с тем ответом, который уже дан в таблице, оценивается в 1 балл. При неопределенном ответе («не знаю») или прочерке ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов – малая тревожность; от 6 до 20 баллов – средняя тревожность; от 20 баллов и выше – высокая тревожность.

Студентам, у которых выявлена высокая тревожность, нужно больше внимания уделять аутотренингу.

**«СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ»**  
**Личностная шкала самооценки Спилбергера**

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя обычно чувствуете. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2	Я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает, что я проигрываю от того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4

№ п/п	Предложения	Почти нико- гда	Ино- гда	Часто	Почти всегда
13	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критиче- ских ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что не могу о них забыть	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное бес- покойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

**Ключ.** По результатам самостоятельных, без подсказок, ответов на все вопросы подсчитывается количество баллов: из суммы ответов на вопросы 2 – 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разности прибавляется цифра 35. Суммарный показатель по шкале Спилбергера показывает: до 30 баллов – низкий уровень тревожности; от 30 до 45 баллов – средний уровень тревожности; свыше 45 баллов – высокий уровень тревожности.

## ПАМЯТКА СТУДЕНТУ «ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ»

Для внутренних предпосылок к самовоспитанию имеются следующие внутренние условия: 1) достижение высокого уровня общего развития; 2) наличие устойчивых интересов; 3) волевая активность; 4) накопление опыта работы над собой. Для внешних предпосылок – наличие цели, мотивов, стимулов, физическое, умственное развитие и здоровье, овладение методами и методическими приемами самовоспитания, наличие условий для работы над собой в плане совершенствования духа, души и тела.

*«Человеку для счастья нужны светлый ум, доброе сердце, чистая совесть, воля к победе и высокий профессионализм в работе, и эти же качества нужны для преодоления любого недостатка или порока. Вот почему нельзя преодолеть у себя плохое, не развивая положительные качества».*

Чтобы преодолеть себя, победить себя, ответьте на вопрос: «Кем и каким я хочу быть?»

### Советы студенту

1. Определите цель жизни, иначе не поймете ее смысла, не найдете своего места среди людей, окажетесь отверженными или не нужными никому.

2. Перечислите положительные качества, которые необходимы для реализации ваших жизненных планов, недостатки, которые этому мешают.

3. Отметив недостатки, выясните их причину. Если эта причина во внешних обстоятельствах, измените их, если в вас самих – изменять придется самого себя.

4. Определите степень вредности недостатка, отрицательного качества или порока для ваших жизненных планов, для других людей, а потом степень устойчивости этого отрицательного в своем духовном мире. Помните девиз древних: «Раб своих недостатков – ничтожество».

5. Найдите опору в себе самом, в своих сильных сторонах, на которые надо опереться, чтобы преодолеть свои недостатки.

6. Надо возненавидеть зло в себе и других, чтобы его преодолеть и, прежде всего, уйти из среды, которая поддерживает пороки. В среде курильщиков и наркоманов не отвыкнешь курить или «кайфовать». Среди циников не приобретешь культуры речи и поведения.

7. Научитесь сдерживать себя, когда возникает соблазн вновь поддаться пороку или проявить свое отрицательное качество. Только так вырабатывается сила воли, необходимая для победы над собой.

8. Определите методы и средства борьбы с недостатками, отрицательными качествами (изменение образа жизни, режима дня, самотренировки, правила для себя, для труда, учения, поведения и т.п.).

9. Всегда есть антипод недостатку – надо его найти и формировать у себя это положительное качество в благоприятных условиях, а потом и неблагоприятных. Трусость не уничтожить, если не тренировать себя на преодоление страха. Лень не одолеть, не воспитывая трудолюбие.

## **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

### **1-й курс**

1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Особенности дозировки самостоятельных занятий физической культурой, спортом и туризмом.
3. Самооценка собственного здоровья и методы контроля за деятельностью различных функций и систем организма.

### **2-й курс**

1. Понятие «здоровье». Критерии эффективного использования здорового образа жизни.
2. Роль и место физической культуры, спорта и туризма в самосовершенствовании личности студента.
3. Методы контроля за психическим и физическим состоянием человека.

### **3-й курс**

1. Особенности выбора видов спорта и туризма в соответствии с индивидуальными возможностями человека.
2. Объективные показатели для составления программ самовоспитания.
3. Самовоспитание качеств личности (интеллектуальных, нравственных, волевых, эстетических и т.д.) средствами физической культуры, спорта и туризма.



*Спартакиада студентов – хорошая традиция*



*Чемпионы России, мира и Европы по пауэрлифтингу*



*Система йогов: развиваем не только гибкость, но и силу воли*



*Девушки тоже любят заниматься в тренажерном зале*



*Работа на компьютере*



*Статические упражнения на равновесие*



*... и на гибкость*



*В программу спартакиады входят и шахматы*



*Это интересно: чемпионки, воспитанные тренером-мужчиной,*



*... и чемпионы – тренером-женщиной (оба наставника в центре)*



*В отделении единоборств девушки изучают приемы вольной борьбы*



*Чемпионы по пулевой стрельбе со своим тренером  
(на левом снимке – в центре, на правом – слева)*



*Стрельба по мишеням*



*Учебные занятия по лыжам*



*Золотой фонд кафедры: в университете*



*... и на зимнем субботнике*



*Спортивный лагерь – солнце, воздух и вода*



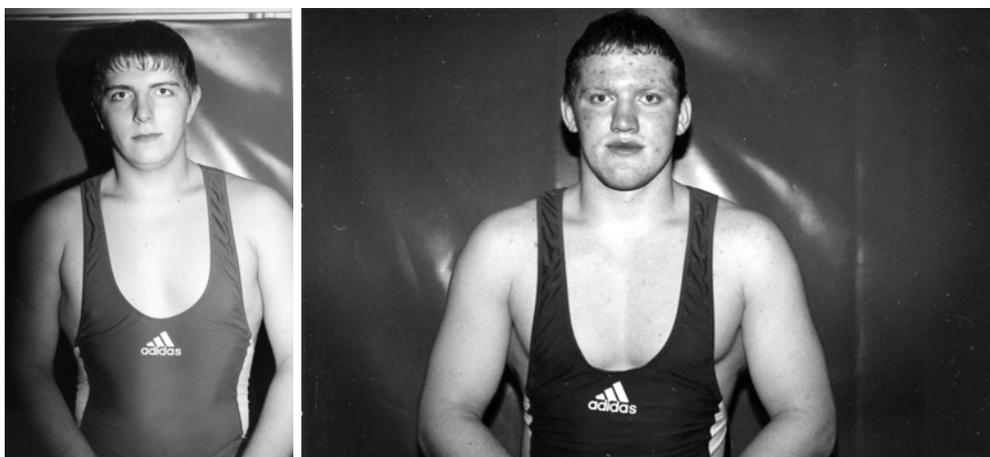
*В здоровом теле – здоровый дух!*



*Сборная студентов по греко-римской борьбе со своими тренерами и президентом областной федерации Анатолием Бобровым (крайний слева)*



*Внушение не только словом, но и взглядом*



*Наши борцы – чемпионы России и Европы*



*Грация и красота*



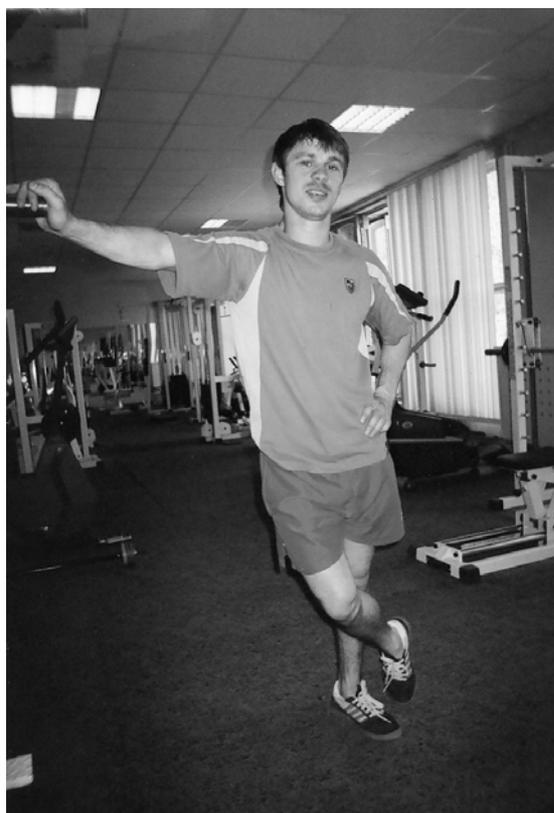
*Главное – правильный старт*



*Сборная ВлГУ по лыжному спорту со своим тренером (впереди)*



*Коллектив кафедры физического воспитания (2005 г.)*



*Со спортом мы молоды и красивы*



*«Молодым везде у нас дорога...»*

Учебное издание

БАБАКОВ Александр Иванович

ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
(ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ)

Учебное пособие

Редактор Е.В. Афанасьева

Технический редактор Н.В. Тупицына

Корректор В.В. Гурова

Компьютерная верстка Е.Г. Радченко

Подписано в печать 08.11.06.

Формат 60x84/16. Бумага для множит. техники. Гарнитура Таймс.

Печать на ризографе. Усл. печ. л. 5,81. Уч.-изд. л. 6,21. Тираж 100 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета.

600000, Владимир, ул. Горького, 87.

**ИЗДАТЕЛЬСТВО ВЛАДИМИРСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА (ВлГУ)**

*специализируется на издании учебной, методической, научной и справочной литературы для системы высшего образования и осуществляет следующие виды издательских и печатных работ с соблюдением всех издательских нормативов и ГОСТов:*

- Редактирование и выполнение всех видов работ по подготовке в печать издательского оригинал-макета с электронной версии, предоставленной автором.
- Выполнение печатных работ.
- Выполнение полноцветной обложки по дизайну автора.



**Адрес Издательства ВлГУ: 600000, Владимир, ул. Горького, 87.**

**Контактные телефоны: 27-99-54, 27-99-49.**