

image not found or type unknown



Это два взаимосвязанных и взаимообусловленных процесса. Важно, чтобы физическое самовоспитание не противостояло, а дополняло школьное физическое воспитание. Целью физического самовоспитания должно быть преодоление недостатков физической подготовленности учащихся и достижение установленных норм.

Чтобы физическое самовоспитание способствовало гармоническому физическому развитию школьников, оно должно направляться учителем физической культуры, родителями (если они к этому способны). Такая необходимость обусловлена тем, что подростки могут неправильно оценивать свои качества и неправильно составить программу физического самовоспитания, выбрать соответствующие приемы.

Задачи учителя физической культуры в управлении физическим самовоспитанием школьников сводятся к следующему:

Побуждение учащихся к физическому самовоспитанию. Посредством беседы, сопоставлением физической подготовленности учащегося с нормативными требованиями и значением физических качеств в жизнедеятельности у учащегося формируется стремление к физическому самосовершенствованию. Показать учащемуся, что человек сам вырабатывает у себя смелость, решительность, настойчивость, силу, выносливость. Действенным средством здесь будут примеры известных людей (спортсменов, циркачей, музыкантов, летчиков и представителей других профессий). При этом у учащихся будет формироваться идеал в виде конкретного человека или в виде собирательного образа. Более эффективным будет идеал в виде конкретного человека. Например, для мальчиков – русский борец Иван Поддубный, штангист Юрий Власов, борец Виктор Игуменов и др. Формирование у учащегося «Я-идеального» будет служить побудителем его активности в самовоспитании.