

УДК 796:159.9

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ «Я» КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Свидерский Д. В.

Научный руководитель: старший преподаватель *Н. Н. Гаврилович*

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Образ «Я» отражает жизненный опыт человека и представления о самом себе. Эти представления касаются различных сфер жизни, причем жизни, протекающей во времени. По этой причине временной фактор является неотъемлемой частью образа «Я» и с увеличением возраста становится все более представленным в нем.

Цель

Выявить понятия и методы, влияющие на развитие личности.

Материалы и методы исследования

Изучение и анализ научно-методической литературы; анализ интернет-источников.

Результаты исследования и их обсуждение

У человека разумного существует фундаментальная потребность в самопознании. Самосовершенствование через самопознание является важнейшим путем формирования себя как личности, развития своих способностей. Мотиваторами *отношения к жизни* могут быть: материальное благополучие, облегченное существование, лучшая жизнь, избегание неприятностей; *отношения к людям* — хорошие взаимоотношения, альтруизм; *отношения к себе* — самореализация, совершенствование себя, положительное отношение людей.

Самопознание — это процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных, физических особенностей, черт характера. Суть самопознания своего «Я» в его специфике, условиях и способах реакции, характерных для него, в предрасположениях и способностях, ошибках и слабостях, силах и границах собственного «Я». Познай самого себя — было написано над входом в храм Аполлона в Дельфах. И. Гёте считал, что познать себя можно только при помощи действия [1].

В процессе самопознания выделяют следующие сферы собственной личности: физическую, социальную и духовную. Наиболее распространенными способами самопознания являются: самонаблюдение, самоанализ, сравнение себя с некоторым «образом», моделирование собственной личности, осознание противоположностей в каждом качестве, поведенческой характеристике.

Самонаблюдение — это способ самопознания путем наблюдения за собой, своим поведением, действиями, событиями внутреннего мира. Трудность самонаблюдения заключается в том, что тот, кто наблюдает самого себя, является одновременно субъектом и объектом наблюдения, следовательно, лишь при постоянном учете двух этих состояний могут быть достигнуты результаты.

Самоанализ — это способ самоорганизации духа, чувств, разума, воли и поведения; оценка своего конкретного поступка, формирование собственного мнения о своем поведении, о положении в коллективе, об отношениях с окружающими, родителями, преподавателями. Самоанализ укрепляет верховенство разума над эмоциями. Самоанализ как

метод самопознания требует всестороннего рассмотрения совершенного действия, поступка; выяснения причин вызвавших его; установления зависимости от внешних воздействий и внутреннего психологического состояния человека в момент действия; определения возможных связей с аналогичным поведением раньше; фиксирование частоты повторения подобных поступков в других ситуациях. Например, отказ от запланированного выполнения комплекса физических упражнений в режиме дня может быть вызван разными причинами. Самопознание физического состояния организма предполагает анализ динамики ЧСС до физической нагрузки и после нее, характер общего самочувствия, изменения умственной работоспособности до занятий и после. Самопознание уровня физических качеств личности осуществляется с помощью самоанализа динамики физической подготовленности за определенный период времени. Сравнение результатов дает представление о развитии физических качеств. Выявление причин роста достижений или их снижение позволяет определить пути физического самосовершенствования.

Выводы

Действенность метода самоанализа обусловлена адекватностью самооценки. От самооценки зависит критичность личности, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: Гардарики, 2007. — С. 191–203.

УДК 612:616-008.1-07

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Семенченко Н. В.

Научный руководитель: ассистент В. А. Кругленя

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Функциональное состояние организма человека определяется способностью приспособляться к меняющимся условиям среды, сохраняя при этом внутреннее постоянство. Поэтому своевременная оценка и прогнозирование изменений функционального состояния и резервов организма могут быть использованы для оценки риска развития заболевания во многих областях практической, клинической, профилактической и страховой медицины [1].

Цель

Изучение методов диагностики и оценки функционального состояния и резервов организма.

Материалы и методы исследования

Анализ научно-медицинской литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Положение о том, что предупредить болезнь легче, чем ее лечить, в свое время послужило основанием для развития профилактической медицины, основной задачей которой является определение уровня здоровья при различных функциональных состояниях