

DOI 10.14526/01_1111_159

УДК 796.022-053

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

В.Д. Паначев – доктор социологических наук, профессор

Л.А. Зеленин – доктор педагогических наук, профессор,

Н.Л. Пономарев – кандидат педагогических наук, доцент

*Пермский национальный исследовательский политехнический университет (ПНИПУ),
Комсомольский проспект, дом 29, Пермь, Россия, 614990*

E-mail: zelenindoz48@mail.ru

Аннотация. Данное исследование представляет собой интерес для физического самовоспитания юных спортсменов, направленного на формирование здорового образа жизни с активным использованием технических средств. Самовоспитание юных спортсменов значительно дополнит и обобщит теорию и методiku спортивной тренировки, позволит активизировать познавательную деятельность субъектов образовательного процесса, будет способствовать формированию компетенций как результата образовательно-воспитательного процесса, необходимого в культуре физического образования. **Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической специальной литературы, методы самопознания: самонаблюдение, самоанализ и самооценка. **Материалы.** Теоретическое и методическое обоснование необходимости создания личного плана-дневника тренировочных занятий физического самовоспитания юного спортсмена в формировании здорового образа жизни с применением технических средств, повышающих результативную деятельность. **Результаты.** Разработанный «личный план-дневник» физического самовоспитания юного спортсмена интенсифицирует педагогический процесс тренировочных занятий, который расширяет, совершенствует практические умения и навыки и определяет приобретаемые знания и воспитание воли в преодолении трудностей на пути к цели. Систематическое заполнение дневника юным спортсменом способствует воспитанию требовательности к себе, является самоотчётом о проделанной работе за день, активно связанным с самонаблюдением, самоанализом и самооценкой. **Заключение.** Заполнение личного плана-дневника требует проявления волевых усилий. Во-первых, юный спортсмен, записывая события, тренирует способность выразить в словесной форме сложные эмоциональные состояния, связанные с процессом осознания прошедших событий и переживаний. Во-вторых, ведение спортивного дневника позволяет в письменной форме зафиксировать свой жизненный опыт. В-третьих, в дневнике можно описать своё прошлое, что позволяет более глубоко и полно осознать динамику развития своей личности. В-четвёртых, дневник позволяет давать себе характеристику, где описание сочетается с анализом.

Ключевые слова: физическое самовоспитание, тренажёрные устройства, психофизическое состояние, физическое развитие, процесс педагогического образования, самонаблюдение, самоанализ и самооценка.

PHYSICAL SELF-EDUCATION OF YOUNG ATHLETES HEALTHY LIFESTYLES IN THE TRAINING PROCESS WITH THE USE OF TECHNOLOGY

Valeriy D. Panachev – doctor of sociology, professor

Leonid A. Zelenin – doctor of pedagogical Sciences, Professor,
Nikolai L. Ponomarev – candidate of pedagogics, associate professor
Perm national research Polytechnic University (PNRPU),
Komsomolsky prospect, house 29, Perm, 614990, Russia
E-mail: zelenindoz48@mail.ru

Annotation. This study is of interest for the physical self-education to improve healthy life with active use of technology in young athletes. Self-education of young athletes will greatly complement and summarize the information in the theory and methodology of sports training, will help to enhance cognitive activity of subjects of educational process, to promote the formation of competence as a result of the educational process is necessary in the culture of physical education.

Methods. Analysis and generalization of scientific-methodic literature, methods of self-knowledge: introspection, and self-esteem. **Materials.** Theoretical and methodological substantiation of necessity of creation of the personal diary of training sessions physical self young athlete in the formation of a healthy lifestyle with the use of technical means of increasing performance. **Results.** Developed "personal diary" physical self young athlete intensifies the pedagogical process of training classes that extends, develops practical skills, and determines the acquired assimilation of knowledge the education of the will to overcome difficulties standing in the way to the goal. Systematic filling of the diary of a young athlete is the effect of self-discovery demands themselves, self-reports on the work done for the day, actively associated with introspection, self-awareness and self-esteem. **Conclusion.** Filling in the "personal diary" undoubtedly defines the form of benefits in the manifestation of willpower. First, the young athlete, recording events, shows intense work of the mind in the ability to Express in verbal form various complex emotional States associated with the process of awareness of past events and experiences. Secondly, the conduct of sports diary allows in writing to fix your life experience and accuracy, and literacy writing complex sentences in the Russian language. Thirdly, in his diary to describe his past, allowing more deeply and fully to understand the dynamics of the development of his personality. Fourth, the diary allows you to give yourself feature, where description is combined with analysis.

Keywords: physical self-education, fitness of the device for the acquisition of theoretical knowledge, physical and mental condition, physical development, the process of teacher education, introspection, and self-esteem.

Введение. Тренажёрные устройства активно воздействуют на физическое самовоспитание юных спортсменов. Занятия на тренажёрных устройствах являются педагогическим процессом, позволяющим целенаправленно, сознательно, планомерно работать над собой в ориентировании на здоровый образ жизни, в стремлении развивать физические качества. Юный спортсмен в процессе тренировок на тренажёрах использует совокупность приёмов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию юной личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического развития и совершенствования

приобретённых в процессе образования теоретических знаний [2, 5, 9, 10, 13, 16].

Выполняемые с использованием технических средств физические упражнения дают положительные результаты в физическом воспитании и образовании и активизируют стремление к самовоспитанию и самосовершенствованию. Занятия, проводимые с использованием технических средств, способствуют самовоспитанию, которое позволяет интенсифицировать процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые юными спортсменами в тренировочном процессе [1, 3, 11, 14].

Тренировки на тренажёрных устройствах формируют и закрепляют у юных спортсменов волевые качества в преодолении трудностей на пути к достижению необходимой цели, всё это характеризует педагогический процесс самовоспитания. Самовоспитание сопряжено с другими видами воспитания: нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др. Занятия на тренажёрных устройствах определяют основные мотивы в физическом самовоспитании: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия своих сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В процессе тренировок на тренажёрных устройствах в сознании юных спортсменов в качестве мотивов проявляются критика и самоконтроль, которые способствуют и помогают осознать собственные недостатки [4, 7, 8, 12].

Цель исследования – формирование мотивации юной личности к занятиям физической культурой в тренировочном процессе с использованием тренажёрных устройств.

Задачи деятельности педагога: 1. Способствовать формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья юных спортсменов.

2. Активизировать теоретическую и познавательную деятельность с использованием тренажёрных устройств в физкультурно-спортивной практике.

3. Активно формировать нравственно-волевые качества юной личности посредством применения технических средств в тренировочном процессе.

4. Способствовать овладению основами методики физического самосовершенствования.

5. Значительно улучшить физическое развитие и физическую подготовленность юной личности с использованием разнообразных тренажёрных устройств в соответствии с

требованиями программы физического самовоспитания в учебно-тренировочном процессе.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический процесс физического самовоспитания на занятиях с использованием тренажёрных устройств включает три основных этапа:

I этап связан с познанием юной личностью себя в тренировках на тренажёрных устройствах с выявлением положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Использование тренажёров позволяет под руководством тренера сформировать у юного спортсмена требовательность к себе, способность к самовоспитанию. Тренировочный процесс юных спортсменов на разных тренажёрных устройствах позволяет использовать следующие методы самопознания: самонаблюдение, самоанализ и самооценку [2, 4, 8, 11, 13, 15].

Самонаблюдение – универсальный метод, способствующий познанию себя, зависящий от целенаправленности и умения юных спортсменов систематически наблюдать за собственными качествами и свойствами [2, 3, 11, 12, 13, 16].

Самоанализ занятий на тренажёрах даёт информацию о технике спортивных движений, помогает выяснить истинную причину поступков (например, неполное выполнение запланированного комплекса физических упражнений в тренировке, вызванное ухудшением самочувствия, проявлением усталости и т.д.) и определить способ преодоления нежелательного выполнения упражнений в следующий раз. Деятельность тренера активизирует самоанализ юной личности, обусловленный адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие юной личности под руководством спортивного педагога [4, 5, 7, 14, 15].

Самооценка личности спортсмена может быть адекватной, завышенной и заниженной. Если она занижена, то создаёт неуверенность в своих силах, значительно снижает жизненные перспективы. Адекватная юная личность в значительной степени определяется наличием чётких критериев поведения, действий, отношений к тренировкам, состоянием организма, развитием физических качеств и др. Завышенная самооценка ведёт к тому, что юный спортсмен неправильно себя оценивает и его поведение становится неадекватным. Первый этап завершается решением работать над собой [3, 5, 9, 10, 12, 15].

На II этапе определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе – личный план физического самовоспитания в тренировочном процессе. Представляем примерную программу – ориентир физического самовоспитания юной личности под руководством тренера [2, 3, 11, 14, 16].

Разработанная нами программа учитывает условия жизни, особенности самой юной личности и её потребности, формирует личный тренировочный план-дневник физического самовоспитания,

стимулирующий результативную деятельность, который представлен в таблице 1.

III этап физического самовоспитания с использованием разнообразных технических средств непосредственно связан с практическим осуществлением данного плана [4, 9, 10]. Он базируется на использовании разнообразных технических средствами и способов самовоздействия, направленных на совершенствование юной личности (именуются методами самоуправления). К ним относятся: самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчёт [1, 12, 13, 15, 16]. Личный план-дневник тренировочных занятий является формой самоконтроля, самоотчёта о проделанной за день работе. Отчитываясь за свои действия и поступки, юный спортсмен намного глубже осознаёт, а затем и узнаёт, какие качества ему необходимо в первую очередь формировать, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, и какие изменения вносить в личный план тренировочных занятий.

Таблица 1 – Личный «план-дневник» тренировочных занятий физического самовоспитания юного спортсмена

Дни занятий	Задачи	Применяемые средства и методы	Содержание и средства тренировочных занятий	Примечание
Тренировочное занятие	Укрепление здоровья, закаливание организма, включение в здоровый образ жизни	Утренняя зарядка, упражнения на общую выносливость, силовые качества, упражнения на тренажёрах, гигиенические факторы здоровья, методы повторный, сопряженного	Тренировочный процесс с развитием аэробных возможностей организма с одновременным повышением силовых качеств на тренажёрных устройствах. - бег на выносливость 2,5-3 км - жим лёжа, толчок штанги двумя руками от груди, рывок штанги вверх, подъём штанги спиной, закручивание штанги, приседание со	В процессе тренировки обратить внимание на проявление волевых качеств, стимулирующих физическое самовоспитание Самочувствие - хорошее

		воздействия	штангой на плечах (18-25 кг 2-3 серии по 15-20 раз, отдых 1,5-2 мин). Упр. на восстановление организма 5-7 мин.	
Тренировочное занятие	Воспитание координационных способностей и силовых качеств с применением тренажёрных устройств	Выполнение упражнений на развитие координации движений и силовых качеств с использованием тренажёрных устройств	Комплекс из 15 упражнений на двигательную координацию с одновременным повышением силовых возможностей организма с помощью технических средств. -бег на выносливость 2-3 км - упражнения на координацию движений 18-30. - тяга к груди в наклоне, рывок гири левой, правой, подъём штанги двумя руками до груди (18-25 кг, 2-3 серии, 15-20 раз, отдых 1,5-2 мин). Упр. на восстановление организма 5-7 мин.	Проявить настойчивость в полном осуществлении всего тренировочного процесса, способствующую самовоспитанию. Самочувствие - хорошее
Формирование настойчивости с проявлением волевых качеств	Здоровый образ жизни в укреплении здоровья с выполнением утренней гимнастики, закаливание организма	Утренняя гимнастика, физические упражнения на растягивание и гибкость, связанные с гигиеническими факторами	Комплекс из 15 упражнений; контрастный душ, соблюдение режима дня, сна, питания, прогулка перед сном 30 мин; передвижение из дома в вуз и обратно пешком	Необходимо проявить волевые качества в соблюдении режима дня Самочувствие - хорошее
Тренировочное занятие	Воспитание выносливости с развитием скоростно-силовых возможностей организма с помощью тренажёров	Утренняя зарядка, бег с умеренной скоростью, занятия на разных тренажёрных устройствах	Тренировочный процесс с развитием аэробных возможностей организма в сопряжённом повышении скоростно-силовых качеств с использованием технических средств. -бег на выносливость 2-3	Выносливость и скоростно-силовые возможности организма стимулируют волевые качества, способствующи

			км - жим стоя и лёжа на тренажёре, толчок штанги, рывок гири лев и прав. рукой, выпрыгивание со штангой из приседа (10-15 кг; 2-3 сер; 15-20 раз; отдых 2-3 мин). Упражнения на восстановление организма 5-7 мин.	е самовоспитанию . Самочувствие-хорошее
Тренировочное занятие	Воспитание выносливости с одновременным освоением силовых качеств с использованием тренажёрных устройств	Утренняя зарядка, бег с умеренной скоростью, повторное выполнение упражнений на развитие силовых качеств организма с использованием тренажёрных устройств	Тренировочный процесс воспитанием выносливости посредством бега и развитие силовых качеств с помощью тренажёрных устройств. Утро – зарядка на гибкость, растяжку и подвижность - бег на выносливость 2-3 км, - 15-18 упр. на развитие силовых возможностей организма. Упр. на восстановление организма 5-7 мин.	Проявить волевое терпение с применением выносливости и силовых качеств, стимулирующих самовоспитание. Самочувствие - хорошее

В связи с этим можно выделить два вида самоотчёта: текущий и итоговый. Текущий самоотчёт проводится за короткий промежуток времени – день, неделю, месяц, три месяца. Итоговый проводится за длительный период времени – за полгода, год. Его самоанализ характеризует поведение юной личности в разных ситуациях, обстоятельствах, а результаты отражаются на морфофункциональном, психическом и психофизическом её состоянии [3, 5, 7, 10, 11, 14, 15, 16].

Выводы. Таким образом, важной является способность юного спортсмена замечать и отмечать даже незначительные изменения в своей тренировочной деятельности. Она создает уверенность в своих силах, содействует дальнейшему совершенствованию личной программы

самовоспитания в реализации здорового образа жизни, способствующей достижению спортивного результата.

Литература

1. Анашев, В. А. Этюды валеологии / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб. : СПб ГТУ, БПА, 2001. – 211 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
3. Зеленин, Л. А. Повышение равновесия каноистов-новичков с использованием специальных физических упражнений и тренажёра : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. А. Зеленин. – Чайковский, 2004. – 198 с.
4. Зеленин, Л. А. Теоретические и методологические основы создания тренажёрных средств в гребном спорте / Л. А. Зеленин // Учёные записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1 (95). – С. 35-41.
5. Зеленин, Л. А. Гуманизация физического воспитания студентов / Л. А. Зеленин // *European*

Social Science Journal / Европейский журнал социальных наук. – 2013. – № 2. – С. 106-112.

7. Зеленин, Л. А. Влияние адаптивной физической культуры с использованием гребли на состояние здоровья студентов специального медицинского отделения / Л. А. Зеленин, В. Д. Паначёв // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: [Российский научный электронный журнал]. – 2013. – Том 8 № 2. – С. 63-67. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/magazine/20.html>.

8. Зеленин, Л. А. Влияние тренажёров на основные свойства нервной системы спортсменов / Л. А. Зеленин // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 10. – С. 94-98.

9. Зеленин, Л. А. Воспитание юных гребцов высокого класса в контексте подготовки к соревнованиям крупного масштаба / Л. А. Зеленин // Омский научный вестник. – 2014. – 3 (129). – С. 153-156.

10. Зеленин, Л. А. Научно-теоретическая классификация комплекса разработанных тренажерных устройств для гребного спорта / Л. А. Зеленин // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2014. – № 7. – С. 12-21.

11. Научно-теоретические основы приобретения знаний удержания равновесия с помощью комплекса тренажеров у юных гребцов / Л. А. Зеленин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: [Российский научный электронный журнал]. – 2014. – Том 9 № 4 (33). – С. 45-66. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/magazine/9.html>.

12. Зеленин, Л. А. Сопряжённое формирование способности к равновесию посредством тренажёрного комплекса при обучении спортсменов-каноистов : дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Л. А. Зеленин. – Набережные Челны, 2014. – 376 с.

13. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни : Учебное пособие. / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб. : СПбГТУ, БПА. 2001. – 348 с.

14. Оплетин, А. А. Механизм саморазвития личности под влиянием взаимодействия методов убеждения и внушения в процессе занятий физической культурой / А. А. Оплетин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Том 8 № 2. – С. 145-154. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/magazine/20.html>.

15. Оплетин, А. А. Программа физической культуры по формированию компетентности саморазвития у студентов вуза. / А. А. Оплетин, З. М. Кузнецова // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2014. – № 7. – С. 28-34.

16. Оплетин, А. А. Педагогический аутотренинг на занятиях физической культурой / А.

А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4 – С. 36-39.

17. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов / Под общ. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2007. – 448 с.

References

1. Ananov V. A. *Etyudy valeologii* [Etudes of valeology]. Saint-Petersburg, Saint-Petersburg State Technical University, 2001, 211 p. (in Russian).

2. Vilenskiy M. Y., Gorshkov A.G. *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyi obraz zhizni studenta* [Student's physical culture and a healthy life style]. Moscow, KNORUS, 2012, 240 p. (in Russian).

3. Zelenin L. A. *Povyshenie ravnovesiya kanoistov-novichkov s ispol'zovaniem spetsial'nykh fizicheskikh uprazhnenii i trenazhera* [Balance improvement among canoeists-beginners using special physical exercises and a training simulator]. Candidate's thesis. Chaykovskiy, 2004, 198 p. (in Russian).

4. Zelenin L. A. Theoretical and methodological basis of the training simulators creation in rowing. *Uchenye zapiski un-ta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of P.F. Lesgaft University], 2013, no. 1 (95), pp. 35-41. (in Russian).

5. Zelenin L. A. Students' physical upbringing humanization. *Evropeiskii zhurnal sotsial'nykh nauk European* [Social Science Journal], 2013, no. 2, pp. 106-112. (in Russian).

7. Zelenin L. A., Panachev V.D. Adaptive physical culture influence with the use of rowing on students health state of a special medical department. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2013, vol. 8, no. 2, pp. 63-67. Available at: <http://journal-science.org/ru/magazine/20.html>.

8. Zelenin L. A. The influence of training simulators on the main features of sportsmen's nervous system. *Teoriya i praktika fiz. kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2013, no. 10, pp. 94-98. (in Russian).

9. Zelenin L. A. Young rowers of high class upbringing in terms of training for high scale competitions. *Omskii nauchnyi vestnik* [Omsk scientific bulletin], 2014, no. 3 (129), pp. 153-156. (in Russian).

10. Zelenin L. A. Scientific-theoretical classification of the complex of created training simulators for rowing. *Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya* [Scientific review: humanitarian research works], 2014, no. 7, pp. 12-21. (in Russian).

11. Zelenin L. A. Scientific-theoretical basis of gaining knowledge of balance keeping with the help of the complex of training simulators among young rowers. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2014, vol.9, no.

4, pp. 45-66. Available at: <http://journal-science.org/ru/magazine/9.html>.

12. Zelenin L. A. *Sopryazhennoe formirovanie sposobnosti k ravnovesiyu posredstvom trenazhernogo kompleksa pri obuchenii sportsmenov-kanoistov* [Combined formation of the ability to keep the balance by means of a training complex while training sportsmen- canoeists]. Doctor's thesis. Naberezhnye Chelny, 2014, 376 p. (in Russian).

13. *Nauchnye osnovy fizicheskoi kul'tury i zdorovogo obraza zhizni* [Scientific basis of physical culture and a healthy life style]. Saint-Petersburg, Saint-Petersburg State Technical University, 2001, 348 p. (in Russian).

14. Opletin A. A. Mechanism of personality self-development under the influence of the methods of conviction and suggestion during physical culture lessons *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*

[Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2013, vol. 8, no. 2, pp. 145-154. Available at: <http://journal-science.org/ru/magazine/20.html>.

15. Opletin A. A., Kuznetsova Z.M. Physical culture program concerning self-development competency formation among the students of a higher educational establishment. *Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya* [Scientific review: humanitarian research works], 2014, no. 7, pp. 28-34. (in Russian)

16. Opletin A. A. Pedagogical auto-training at physical culture lessons. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2015, no. 4, pp. 36-39. (in Russian).

17. *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Student's physical culture]. Moscow, Gardariki, 2007, 448 p. (in Russian).

Подано: 28.11.2016 г.

Принято: 01.12.2016г.

Паначев Валерий Дмитриевич – доктор социологических наук, профессор, Пермский национальный исследовательский политехнический университет (ПНИПУ), Комсомольский проспект, дом 29, Пермь, Россия, 614990, E-mail: zelenindoz48@mail.ru

Зеленин Леонид Александрович – доктор педагогических наук, профессор, Пермский национальный исследовательский политехнический университет (ПНИПУ), Комсомольский проспект, дом 29, Пермь, Россия, 614990, E-mail: zelenindoz48@mail.ru

Пономарев Николай Леонидович – кандидат педагогических наук, доцент, Пермский национальный исследовательский политехнический университет (ПНИПУ), Комсомольский проспект, дом 29, Пермь, Россия, 614990, E-mail: zelenindoz48@mail.ru