

цитрусовых, бергамота, пряностей положительно действуют на нервную систему, появляется ощущение прилива сил).

5. Дыхательные упражнения (дыхательная гимнастика, бодифлекс и пр.) – тонизируют нервную и сосудистую системы, усиливают кровообращение, способствуют формированию способности к концентрации, устраняют психоэмоциональные стрессы и их последствия [2, с. 108].

Итак, для предупреждения синдрома «профессионального выгорания» необходимо придерживаться рекомендуемых принципов собственного поведения и профессиональной деятельности:

- планировать и нормировать педагогическую деятельность;
- выделять время на отдых, развлечения и посильные физические нагрузки;
- внедрять психологические разгрузки;
- избегать нездоровой конкуренции и быть терпеливыми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов М. А., Грицук О. В. Эмоциональное выгорание учителей: основные закономерности динамики: [монография]. Харьков: ХНПУ, 2011. - 206 с.
2. Сыпченко А. Н., Банченко С. С. Профессиональное выгорание преподавателей УВО как психологическая проблема. Молодой ученый. 2018. № 10.1 (62.1). - С. 106-109.

УДК 37.018

СТРУКТУРА ФІЗИЧНАГО САМАВЫХАВАННЯ СТУДЭНТАЎ У РАЗРЭЗЕ КІРУЕМАЙ САМАСТОЙНАЙ ПРАЦЫ

В. У. Грыгарэвіч¹, П. У. Сняжыцкі², С. К. Гарадзілін³

¹⁾ УА «Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт» (Рэспубліка Беларусь, 230009, г. Гродна, вул. Горкага, 80; e-mail: sport-grsmu@mail.ru)

²⁾ УА «Гродзенскі дзяржаўны аграрны ўніверсітэт» (Рэспубліка Беларусь, 230008, г. Гродна, вул. Тарашковай, 28; e-mail: kfik@ggau.by)

³⁾ УА «Гродзенскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Я. Купалы» (Рэспубліка Беларусь, 230023, г. Гродна, вул. Ажэшка, 22; e-mail: kaf_teorfizkult@grsu.by)

Анатацыя. У артыкуле разглядаецца структура, мэты, этапы, метады фізічнага самавыхавання студэнтаў па вучэбнай дысцыпліне “фізічная культура”.

Ключавыя словы: фізічнае самавыхаванне, студэнты, этапы.

СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОГО САМООБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В. В. Григоревич¹, П. В. Снежицкий², С. К. Городилін³

¹⁾ УО «Гродненский государственный медицинский университет»
(Республика Беларусь, 230009, г. Гродно, ул. Горького, 80; e-mail:
sport-grsmu@mail.ru)

²⁾ УО «Гродненский государственный аграрный университет»
(Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешкова, 28; e-mail:
kfik@ggau.by)

³⁾ УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»
(Республика Беларусь, 230023, г. Гродно, ул. Ожешко, 22; e-mail:
kaf_teorfizkult@grsu.by)

Аннотация. В статье рассмотрены структура, цели, этапы, методы физического самовоспитания студентов по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: физическое самообразование, студенты, этапы.

STRUCTURE OF PHYSICAL SELF-EDUCATION OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF MANAGED INDEPENDENT WORK

V. V. Grigorevich¹, P. V. Snezhitsky², S. K. Gorodilin³

¹⁾ EI "Grodno state medical University" (Republic of Belarus, 230009, Grodno, Gorkogo str., 80; e-mail: sport-grsmu@mail.ru)

²⁾ EI "Grodno state agrarian University" (Republic of Belarus, 230008, Grodno, tereshkovoï str., 28; e-mail: kfik@ggau.by)

³⁾ EI "Grodno state University Kupala (the Republic of Belarus, 230023, Grodno, Ozheshko str., 22; e-mail: kaf_teorfizkult@grsu.by)

Summary. The article discusses the structure, goals, stages, and methods of physical self-education of students.

Key words: physical self-education, students, stages.

Самостойная праца студэнтаў па фізічнаму выхаванню ўяўляе сабой разнастайныя віды індывідуальнай і калектыўнай вучэбнай дзейнасці студэнтаў на ўрочных і пазаўрочных занятках па выкананню розных заданняў пад непасрэдным або апасродкаваным метадычным кіраўніцтвам выкладчыка. У практыцы ВНУ самостойная праца студэнтаў ажыццяўляецца ў трох асноўных формах, якія адрозніваюцца ступенню самастойнасці яе выканання, кіравання з боку выкладчыка: кантралюемая самостойная праца, якая арганізуецца на

спартыўных збудаваннях пад кантролем выкладчыка ў адпаведнасці з раскладам; кіруемая самастойная праца студэнтаў як апасродкаванае кіраванне з боку выкладчыка выкананнем студэнтамі вучэбна-трэніровачнага або самастойнага задання; уласна самастойная праца студэнтаў, якая арганізуецца самім студэнтам у рацыянальны з яго пункту гледжання час, матывуецца ўласнымі спартыўнымі патрэбамі і кантралюецца ім самім [1].

Адной з асноў кіруемай самастойнай працы студэнтаў з'яўляецца імкненне да фізічнага самавыхавання, пад якім разумеецца працэс мэтанакіраванай, свядомай, планамернай працы над сабой і арыентаванай на фарміраванне фізічнай культуры асобы. Ён уключае сукупнасць прыёмаў і відаў дзейнасці, якія вызначаюць і рэгулююць эмацыйна афарбаваную дзейсную пазіцыю асобы ў дачыненні да свайго здароўя, псіхафізічнага стану, фізічнага ўдасканалення і адукацыі [2]. Самавыхаванне інтэнсіфікуе працэс фізічнага выхавання, замацоўвае, пашырае і ўдасканальвае практычныя ўменні і навыкі, якія набываюцца ў фізічным выхаванні.

Асноўнымі матывамі фізічнага самавыхавання выступаюць: патрабаванні соцыуму і культуры; дамаганне на прызнанне ў калектыве; усведамленне неадпаведнасці ўласных сіл патрабаванням сацыяльна-прафесійнай дзейнасці. У якасці матываў могуць выступаць крытыка і самакрытыка, якія дапамагаюць усвядоміць уласныя недахопы [3].

Працэс фізічнага самавыхавання ўключае тры асноўных этапы. Першы этап звязаны з самапазнаннем уласнай асобы, вылучэннем яе станоўчых псіхічных і фізічных якасцяў, а таксама негатыўных праяў, якія неабходна пераадолець. Эфект самапазнання абумоўлены патрабавальнасцю студэнта да сябе. Да метадаў самапазнання адносяцца самааналіз, самааналіз і самаацэнка. Самааналіз – універсальны метада самапазнання, глыбіня і адэкватнасць якога залежаць ад яго мэтанакіраванасці і ўмення суб'екта бачыць, сістэматычна назіраць на аснове выдзеленых крытэрыяў за якасцямі або ўласцівасцямі асобы. Самааналіз патрабуе разгляду здзейснага дзеяння, ўчынку прычын, якія выклікалі гэта (напрыклад, адмова ад выканання запланаванага комплексу практыкаванняў у рэжыме дня можа быць выклікана дадатковай працай па выкананні навучальных заданняў, пагаршэннем самаадчування, адсутнасцю жадання і т. д.), дапамагае высветліць сапраўдную прычыну ўчынку і вызначыць спосаб пераадолення непажаданых паводзінаў на наступны раз. Дзейнасць самааналізу абумоўлена адэкватнасцю самаацэнкай як сродка арганізацыі асобай сваіх паводзін і ўзаемадзейнасці з

навакольным соцыумам, адносінах да поспехаў і няўдач, што ўплывае на эфектыўнасць дзейнасці і далейшае развіццё асобы. Самаацэнка цесна звязана з узроўнем намаганняў, гэта значыць, ступенню цяжкасці дасягнення мэтай, якія студэнт ставіць перад сабой. Разыходжанне паміж намаганнямі і рэальнымі магчымасцямі прыводзіць да таго, што студэнт пачынае няправільна сябе ацэньваць, з прычыны чаго яго паводзіны становяцца неадэкватнымі. Самаацэнка залежыць ад якасці (адэкватная, завышаная, прыніжаная). Калі яна прыніжаная, то гэта спрыяе развіццю няўпэўненасці ва ўласных магчымасцях, абмяжоўвае жыццёвыя перспектывы асобы. Яе адэкватнасць у значнай меры вызначаецца наяўнасцю выразных крытэрыяў паводзін, дзеянняў, развіцця фізічных якасцяў, стану арганізма і інш. Першы этап завяршаецца прыняццем рашэння працаваць над сабой.

На другім этапе, зыходзячы з самахарактарыстыкі, вызначаецца мэта і праграма самавыхавання, а на іх аснове асабісты план. Мэта можа насіць абагульнены характар і ставіцца, як правіла, на вялікі адрэзак часу – некалькі гадоў (напрыклад, дасягнуць высокага ўзроўню фізічнай культуры асобы), прыватныя мэты (задачы) – на некалькі тыдняў, месяцаў. Агульная праграма павінна ўлічваць умовы жыцця, асаблівасці самой асобы, яе патрэбы. На аснове праграмы фарміруецца асабісты план фізічнага самавыхавання.

Трэці этап фізічнага самавыхавання звязаны непасрэдна з яго практычным ажыццяўленнем. Ён грунтуецца на выкарыстанні спосабаў уздзеяння на самога сябе з мэтай самазмянення. Метады самаўздзеянасці, накіраваныя на ўдасканаленне асобы, называюць метадамі самакіравання. Да іх адносяцца самазагад, самаўнушэнне, самаперакананне, самапрактыкаванне, самакрытыка, самаабадзёрнасць, самаабавязальнасць, самакантроль, самасправаздача.

Такім чынам, працэс фізічнага самавыхавання карэлюецца задачамі самастойнай работы студэнтаў па фізічнаму выхаванню. Ён грунтуецца на імкненні асобы да фізічнага самаўдасканалення, а так сама самавыхавання маральна-валявых і сацыяльна-культурных каштоўнасцей.

ЛІТАРАТУРА

1. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / И.И. Лосева, В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова, под общ. Ред. И.И. Лосевой. – Мн.: БГЭУ, 2005. - 79 с.
2. Лобанов, А.П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова. – Минск, 2005. - С.6
3. Сергеенкова, В.В. Управляемая самостоятельная работа студентов. Модульно-рейтинговая и рейтинговая системы / В.В. Сергеенкова. – Минск, 2004. - С. 7-8.