ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра психологии

ЗОРЬКИНА ЛИДИЯ СЕРГЕЕВНА

Средства физической культуры для формирования у спортсменов функции физического самовоспитания (на примере различных видов спорта)

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
Направленность/профиль
Психология спорта

Представляется для защиты

Дата предзащиты _____

Зав. кафедрой_____

Защищена на ГИА_____

С оценкой_____

Председатель ГЭК_____

Научный руководитель:
А.Л. Штуккерт, старший преподаватель кафедры психологии

оцент
кафедр
ы
менедж
мента

Санкт-Петербург
2017

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....3

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ.....7

1.1. Научные представления о механизме самовоспитания.....7

1.2. Физическая культура как сфера воспитания личности.....15

1.3. Средства физической культуры как основа формирования функции физического самовоспитания.....21

1.4. Самовоспитание в спортивной деятельности.....27

ВЫВОДЫ.....31

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ....33

2.1. Материалы исследования функции физического самовоспитания.....33

2.2. Методы исследования функции физического самовоспитания.....38

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....49

3.1. Анализ результатов изучения функции физического самовоспитания..49

ВЫВОДЫ.....62

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....64

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....67

ПРИЛОЖЕНИЯ.....69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в отечественной психологии накоплены ценные теоретические знания и большой опыт практической работы, которые отчетливо указывают на большой потенциал использования ценностей физической культуры в процессах организации индивидуального способа жизнедеятельности человека. Физическая культура может быть использована для стимуляции учебной и социально-профессиональной деятельности, повышения умственной и физической работоспособности.

Одним из важных условий в достижении позитивных результатов, по мнению многих специалистов, является формирование у человека функции физического самовоспитания. Это объясняется тем, что самовоспитание существенно дополняет, конкретизирует и оптимизирует учебно-воспитательный процесс, помогает реализовывать подлинно субъектные действия человека по отношению к себе и окружающему миру (Шаулин В.Н. Научные основы развития самостоятельности у учащихся 6-17 лет при формировании физической культуры. Автореф... д.п.н. М., 1996.-65 с.).

В научной литературе, опыте практической работы существуют различные позиции и подходы к решению этой важной психолого-педагогической проблемы. Некоторые социалисты занимаются вопросами проектирования индивидуальных программ физического самовоспитания для коррекции выявленных недостатков в состоянии здоровья, двигательной и физической подготовленности. Другие авторы рассматривают физическое самовоспитание как средство профилактики неблагоприятного влияния экологической и социально - профессиональной среды, преодоления кризисов возрастного развития и отклоняющегося от нормы поведения. Большой интерес вызывают работы, в которых физическое самовоспитание

рассматривается как составляющая индивидуального способа жизнедеятельности, как мощный фактор повышения качества учебной, социальной и профессиональной деятельности человека.

Вместе с позитивными результатами, фиксирующими определенное продвижение в решении этой важной проблемы, следует выделить ряд вопросов, которые не нашли пока своего решения. Во-первых, не разработан надежный подход к формированию искомой функции, поэтому ее сформированность в традиционно организуемом образовательном процессе скорее случайный, чем закономерный результат. Во-вторых, не конкретизированы особенности профессиональной деятельности спортсмена, которые влияют на сформированность функции физического самовоспитания.

Изложенное дает основание считать, что разрешение противоречия между необходимостью формирования функции физического самовоспитания для оптимизации индивидуального способа жизнедеятельности и недостаточной разработанностью содержательных характеристик этого процесса является актуальным.

Актуальность и профессиональная значимость рассмотрения функции физического самовоспитания, недостаточная теоретическая и практическая разработанность данной проблемы обусловили выбор темы исследования: «Средства физической культуры для формирования у спортсменов функции физического самовоспитания (на примере различных видов спорта)».

Цель: изучить состояние сформированности функции физического самовоспитания для повышения результативности тренировочного процесса.

Задачи:

1. На основе изучения научной и научно-методической литературы выделить психологические особенности формирования функции физического самовоспитания
2. Выявить особенности применения средств физической культуры в тренировочном процессе и влияние их на функцию физического самовоспитания.
3. Выявить успешность в избранном виде спорта спортсменов с развитой и не развитой функцией физического самовоспитания.
4. Разработать рекомендации для успешного формирования функции физического самовоспитания.

Были выдвинуты следующие **гипотезы**:

1. Комплексное применение средств физического воспитания влияет на развитие функции самовоспитания спортсменов
2. Функция физического самовоспитания влияет на спортивные достижения спортсменов.

Предмет: особенности формирования функции физического самовоспитания у спортсменов различных специализаций.

Объект: процесс развития физического самовоспитания у спортсменов различных специализаций.

Научная новизна исследования состоит в том, что определено влияние тренировочного процесса на функцию физического самовоспитания. Разработаны рекомендации для реализации подхода к решению проблемы физического самовоспитания человека в процессе тренировок.

Теоретической базой для написания работы стали труды и монографии известных специалистов, таких как Л.С. Выготский, Л.И. Рувинский, В.Г.

Маралов, А.Н. Леонтьев, А. Адлер, Р. Бернс, К. Роджерс, Э. Эриксон, Ю.Ф. Курамшин и др., а также ресурсы сети интернет. В работе использованы различные научные методы, в числе которых метод теоретического анализа литературных источников, анкетирования и математической статистики.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ

1.1. Научные представления о механизме самовоспитания

В современных условиях обучения подрастающих поколений физическое воспитание несет в себе неотъемлемую часть общей культуры человека, оно является областью удовлетворения жизненно важной потребности в двигательной активности, в нем сосредоточены специфические методы и средства достижения стратегической задачи общества в обеспечении гармонического физического развития человека.

Согласно мнению современных наук о человеке, самовоспитание тесно и органически связано со всеми процессами и явлениями, происходящими в психике человека. Некоторые ученые сопоставляют самовоспитание с реализацией в жизнедеятельности человека всех элементов самости: самопознания, самопонимания, самореализации, самоутверждения, являющихся проявлением потребности в саморазвитии (А. Адлер ,Р. Бернс, З. Фрейд, А. Маслоу и др.). Самовоспитание как волевое саморегулирование психического состояния, способствующее формированию определенных черт характера рассматривают отечественные психологи (Л.И. Рувинский). Самовоспитание как воздействие на себя, направленное на развитие и совершенствование собственного поведения в своих работах рассматривает Р.С. Немов. Как условие нравственного самосовершенствование Е.П. Ильин. Большой вклад в изучении сущности самовоспитания внесли теоретические разработки представителей гуманистического направления в зарубежной психологии (А. Адлер, Р. Бернс, К. Роджерс, Э. Эриксон и др). Неоспорима значимость исследований отечественных психологов (К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, И.А. Зимняя и др.). Эти исследования опираются на учет индивидуальных способностей и

интересов человека и признающих принцип субъектности, свободы выбора, самоактуализации и партнерства педагога и воспитанника. В этом смысле интересна концепция креативного Я – главный элемент теории личности А. Адлера. Согласно идее креативного Я- человек сам творит свою личность, а наследственность и субъективный жизненный опыт являются лишь материалом для самостроительства (Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Педагогика и психология. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 432 с.). А. Маслоу считает, что самовоспитание это средство удовлетворения потребности в самореализации и самоактуализации, которые являются высшими в построенной им иерархической пирамиде потребностей человека. Современная отечественная психологическая наука также уделила большое внимание феномену самовоспитания как внутриличностному процессу. Особый интерес представляет позиция в понимании сущности самовоспитания Л.И. Рувинского. Он рассматривает его как волевое саморегулирование психического состояния, способствующее формированию определенных черт характера (Рувинский Л.И. Как воспитать волю и характер. – М., 1986. – 158 с.). Он пишет: «Любой человек всю жизнь изменяется. Задача заключается в том, чтобы сознательно направлять процесс собственного развития, понимая свои слабые и сильные стороны, ближайшие и высшие цели, хотя нет ничего сложнее, чем справляться с самим собой. Но, если человек явно видит свой идеал и четко осознает свой недостаток, он будет целенаправленно бороться с собой за самого себя» (Рувинский Л.И. Как воспитать волю и характер. – М., 1986. – 1 , с. 56). Р.С. Немов отождествляет понятия «личностное самовоспитание» и «самосовершенствование» человека с понятием «самоактуализации» как стремлением к максимальному развитию своих способностей и использованию возможностей на благо людей (Немов Р.С. Практическая психология. – М., 1999. – 321 с.). Я.Л. Коломинский, Л.А. Карбель, О.П. Саутина

и др. механизм самовоспитания рассматривают как непосредственно волевое действие. Это волевое действие направленно на преодоление внешних и внутренних препятствий и трудностей, выходящее на борьбу мотивов, которая и определит цель самоизменения (Коломинский Я.Л. Познай самого себя. – Минск: Народная асвета, 1981. – 178 с.). Интересна точка зрения на данную проблему В.П. Шершакова. Он не отрицает значения уровня развития воли и волевых усилий для успешного формирования функции самовоспитания, но отмечает ее иррациональность, что дает основание не рассматривать волю как обязательно положительное качество в данном контексте. Занимаясь изучением основ формирования самовоспитании, он выделяет понимание направленности личности и стремление к самоутверждению как один из рычагов психического развития человека, без которого «не было бы и самовоспитания» (Шершаков В.П. Воспитай себя. – М.: Знание, 1979. – 146 с.). Движущей силой процесса самовоспитания В.П. Шершаков называет потребности человека, которые выражаются в интересах, влечениях, переживаниях, стремлениях, идеалах. Всё это наряду с направленностью играет важную роль в психическом развитии (Шершаков В.П. Воспитай себя. – М.: Знание, 1979. – 146 с.). Заслуживает внимания и теория саморегулирования психического состояния, разработанная Л.И. Рувинским. Согласно этой теории, каждый человек может испытать оптимальный уровень эмоционального напряжения, который способствует максимальной эффективности его деятельности, а отклонения от него в сторону повышения или понижения приводят к резкому снижению продуктивности деятельности (Рувинский Л.И. Как воспитать волю и характер. – М., 1986. – 158 с.). Л.И. Рувинский утверждает, что, изменяя степень своего эмоционального напряжения и измеряя продуктивность работы, можно определить свой оптимальный уровень эмоционального напряжения. Он пишет, что у человека при сформированности умений регулировать свои психические состояния

«появляется возможность осознано влиять на уровень эмоционального напряжения, испытывая нужное психическое состояние. При этом, если очень часто испытывается какое-либо психическое состояние, то это состояние, постоянно повторяясь, закрепляется и постепенно превращается в черту характера» (Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания. – М.: Просв., 1982. – с. 54). Признавая правомерность всех подходов к пониманию механизма самовоспитания, а также удовлетворение потребностей в самоутверждении, самореализации, осознание и утверждение социально активной жизненной позиции, достойной человека современного общества, обусловливает выходы на потребности нового уровня – потребности в самовоспитании, саморазвитии. При этом, по мнению В.Г. Маралова, выделение самовоспитания в самостоятельную деятельность возможно лишь при создании определенных условий, которые «давали бы личности возможность самостоятельно строить себя, осуществлять акты самоутверждения и самосовершенствования» (Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М.: Академия, 2002. – , с. 147). Так реализуется единство внешнего плана самовоспитания как организации деятельности и внутреннего как собственно деятельности по самоизменению, что и составляет результат научного поиска. С этой точки зрения спортивная деятельность выступает благоприятной средой для самовоспитания. Таким образом, в настоящем исследовании мы можем определить схему формирования и реализации потребности в самовоспитании следующим образом (см. рисунок 1).

Именно данные выходы на появление потребности в самовоспитании уточняет и конкретизирует Л.И. Рувинский (Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания. – М.: Просв., 1982. – 246). Также подтверждает теория П.Н. Симонова о закономерностях изменения сферы потребностей развивающейся личности. Эта теория показывает, что удовлетворение

социогенных потребностей вызывает специфический вид деятельности, приводящий к возвышению, одухотворению сформировавшихся ранее потребностей (Симонов П.Н. Междисциплинарная концепция человека: потребностно-информационный подход // Человек в системе наук. – М., 1989. – С. 13–17).

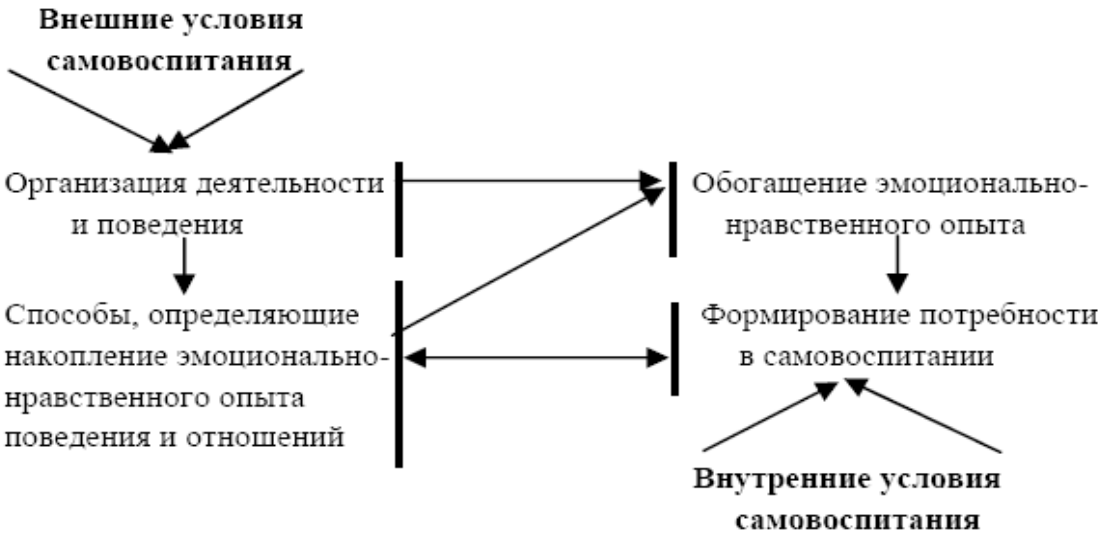

Рисунок 1- Схема формирования и реализации потребности в самовоспитании

Таким образом, с помощью удовлетворения потребности в самоутверждении, самореализации, формируется потребность в самовоспитании. Неоспоримым подтверждением правомерности указанной схемы является концепция деятельности, разработанная А.Н. Леонтьевым. Концепция обосновывает появление мотивов деятельности человека его потребностями (Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975). В частности положение данной теории о том, что в основе динамических изменений, которые происходят с мотивационной сферой человека, лежит развитие системы деятельностей, которое, в свою очередь, подчиняется объективным социальным законам.

Причем данное развитие влияет на приобретение человеком новых потребностей, мотивов и целей. Это позволяет рассматривать психологическую концепцию деятельности А.Н. Леонтьева в качестве теоретической основы в изучении феномена самовоспитания. Указанные выше концептуальные положения считаем возможным дополнить теоретическими положениями социальной педагогики и психологии саморазвития о мотивах личности, обусловливающих деятельность по самовоспитанию, с указанием на их возрастную доминантность. К таким мотивам относятся:

- в большей степени соответствовать ожиданиям и требованиям социума, как позитивным, так и негативным;
- противостоять в той или иной мере требованиям социума, эффективнее решать возникающие в жизни проблемы, встающие возрастные задачи;
- в большей или меньшей степени приблизить свой образ «реального Я» к образу «желаемого Я», что подтверждается теорией К. Роджерса об основном мотиве поведения человека
- стремлении к самоактуализации (Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994. – 230 с.)
- удовлетворить мотивы, возникающие на основе потребности в самоутверждении, самосовершенствовании и самоактуализации (Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М.: Академия, 2002. – 256 с).

Очень важным аспектом рассматриваемой проблемы является структура самовоспитания. Этот вопрос детально представлен в работах Е.П. Ильина, В.С. Селиванова, Л.И. Рувинского, А.И. Кочетова, А.И. Кравченко и др. Основываясь на разработках данных авторов, структуру процесса самовоспитания в общем виде можно представить следующим образом:

- 1-й этап – выявление своих достоинств и недостатков в результате самооценки и определение цели самовоспитания. Элементы этапа:

самопознание – познание своего душевного мира, своих способностей, своих резервов ума и сердца , и самооценка – оценка самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств (Русаков Б.А. Как воспитать самого себя. – Новосибирск: Западно-Сибирское кн. изд-во, 1975. – 126 с.).

- 2-й этап – разработка и выполнение программы самовоспитания. Элементы этапа: самообязательство – собственно план работы над собой, и методы самовоспитания – способы воздействия на себя (Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: Изд. 2-е, испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 468 с.).

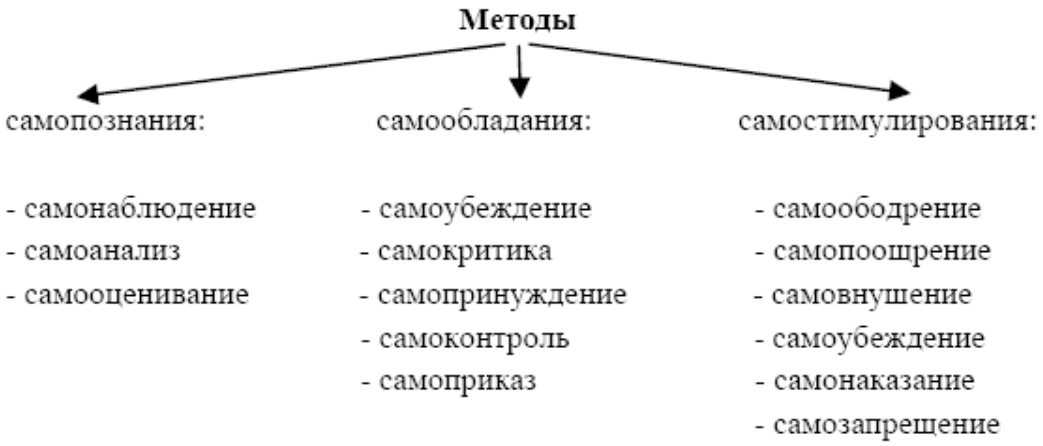

Рисунок 2- Классификация методов самовоспитания (по Л.Н. Куликовой)

- 3-й этап – самоконтроль результатов самовоспитания и коррекция дальнейшей программы самовоспитания. Элементы этапа: самоконтроль – контроль и управление своими психическими процессами, состоянием и поведением, и самоанализ – анализ собственных поступков, активных анализ собственных поступков,

активных действий в соотнесении с их замыслами (Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? – М.: Педагогика, 1988. – 126 с.). Среди средств самовоспитания Д.В. Ольшанский выделены три основных, наиболее доступных ребенку в своём развитии. Этими средствами является игра, книга и труд (Ольшанский Д.В. Новая педагогическая психология. – М.: Академический проект, 2002. – 528 с.). Им поднимается вопрос об осознанности взрослыми значения этих средств, умении помогать детям правильно применить и овладеть ими. В связи с этим важным становится рассмотрение психолого-педагогического аспекта самовоспитания, а также сферы физической культуры как наиболее благоприятной среды для формирования самовоспитания человека.

1.2. Физическая культура как сфера воспитания личности

В настоящее время биологическое, телесное здоровье как основополагающий элемент любой деятельности имеет очень важное значение. Справедливо высказывание И.М. Быховской о том, что «формирование и развитие

телесной (физической) культуры может стать значимым элементом образа жизни людей, занять полноправное место в их повседневности. Может стать действительной частью общей культуры только там и тогда, где и когда человеческое тело осознается и признается обществом, группой, индивидом как одна из базовых ценностей бытия, как объект социально и индивидуально значимого интереса, как элемент культуросообразной политики» (Быховская И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии). – М.: ФОН, 2004. – С. 8). Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный, специфический вид человеческой деятельности, вклад которой в развитии общества весьма многообразен (Варфоломеева З.С., Швецова В.Г. Самостоятельная деятельность младших школьников как фактор формирования физической культуры личности // Теоретическое и технологическое обеспечение образования по физической культуре и спорту в учебно-педагогическом комплексе: Материалы Всерос. науч. практ. конф. – Тольятти, 2003. – 340 с.). В Законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2008) физическая культура рассматривается как неотъемлимый раздел гуманитарной части образования, способствующий гармонизации духовных и физических сил, формированию таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство (Закон о физической культуре и спорте Российской Федерации. – М., 2008.). Как следствие, предполагается насущная актуальность решения целевой проблемы физического воспитания – проблемы формирования физической культуры личности. Понятие «физическая культура личности» на современном этапе научного знания трактуется в узком и широком смыслах. В узком смысле она понимается как определенный уровень физического развития и развития физических способностей, проявляющихся в физическом состоянии человека. При этом личная физическая культура ассоциируется только с телесностью человека (Воронов А.М. Система

формирования физической культуры личности // Совершенствование системы физического воспитания и оздоровления детей, учащейся молодежи в условиях Северо-Запада / Под общ. ред. В.П. Умнова. – Петрозаводск, 2006. – 260 с.). Такое понимание физической культуры как показателя развития физического самого по себе, взятого в отдельности от духовного, широко распространено в современном обществе. В широком смысле физическая культура определяется как совокупность телесного и духовного, когнитивного и конативного, как интеграция знаний, умений, навыков и потребностно-мотивационной сферы личности (Николаев Ю.М. К проблеме развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 2.). Современная научная теория в качестве отправной точки понимания природной и социальной детерминации физической культуры личности принимает общепедагогические и психологические подходы и связанные с ними вопросы социализации личности, движущие силы ее развития, творчества и деятельности (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, Е.П. Ильин, Ю.Ф. Курамшин, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, В.И. Столяров и др.). Среди этих подходов, на наш взгляд, в качестве основных могут быть выделены следующие:

- во-первых, понимание физической культуры (в культурологическом смысле) в прямом соответствии с гуманистической парадигмой образования. Она определена как «деятельность индивида по позитивному самопреобразованию, в ходе которой решаются задачи телесного, психологического, интеллектуального и нравственного плана, достигаются результаты этой деятельности в виде системы образуемых ею ценностей» (Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 22–26.)

- во-вторых, положения концепции физкультурного воспитания, в которой среди подходов построения технологий освоения интеллектуальных ценностей физической культуры и интеллектуализации сферы физического воспитания выделяется подход к ее освоению на основе физического самовоспитания, саморазвития, самореализации сообразно задаткам к определенному виду деятельности (Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 44 с.).

Представленные подходы не нашли достаточной реализации в практике современной отечественной системы физического воспитания, которой, по мнению А.С. Запесоцкого, «не удалось обеспечить реализацию целей физического воспитания в единстве интеллектуального, нравственного и телесно-физического развития человека». Он указывает, что «на данный момент в системе физического образования и воспитания сложилось противоречие между накопленным научно-технологическим и теоретическим потенциалом физической культуры и уровнем его освоения в рамках образовательного и воспитательного процесса» (Запесоцкий А.С. Образование: философия, культурология, политика. – М.: Наука, 2008. – 456 с.). А.С. Запесоцкий связывает такую ситуацию с узостью учебной проблематики и отсутствием в учебном процессе по физической культуре условий для освоения ее духовного, ценностного и интеллектуального богатства. Данную точку зрения разделяют Ю.Ф. Курамшин и В.И. Попов, указывая на широкое распространение в практике отечественного физического воспитания нормативно-механистического подхода формирования физической культуры человека (Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 324 с.). Этот подход характеризуется чисто внешней «подгонкой» личности под

усредненные нормы и требования к физическому развитию и подготовленности, предусмотренные государственными программами по физической культуре для образовательных учреждений различного уровня. Более того, он не позволяет в полной мере использовать в практической деятельности все воспитательные возможности физической культуры как учебного предмета, определяя основными задачами физического воспитания только формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств. Нормативно-механистический подход формирования физической культуры человека долгое время являясь единственным в нашей стране. Он обусловил современную противоречивую ситуацию в сфере физического воспитания. Ослабив воспитательную ценность физической культуры, отведя воспитательным задачам второстепенное, сопутствующее значение, этот подход перестал с достаточной эффективностью решать и образовательные, и оздоровительные задачи физического воспитания личности. Доказательства этому исследования состояния физического здоровья и физического развития детей, подростков и юношей, которые были проведены за последние годы в ряде областей Российской Федерации в рамках Всероссийского мониторинга физического здоровья населения (Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи: Сб. науч. тр. – М., 2012. – 144 с.). Результаты мониторинга физического состояния и физической подготовленности детей и подростков в Москве, Иркутской области, в Республике Татарстан, Смоленске, Ярославле и ряде других городов и регионов страны показали резкое увеличение числа школьников, не справившихся с контрольными заданиями и отнесенных к группе риска. Более того, ряд специалистов указывают на то, что в нашей стране до настоящего времени не создано соответствующее «духу российских социально-экономических реформ и преобразований пространство физического воспитания». Также не найдено естественных, полезно

работающих рычагов стимуляции инновационных процессов в физическом воспитании. Специалисты считают, что общественность и государственные структуры не удалось сориентировать на приоритетность этой сферы, ее огромную и ничем не заменимую роль в нравственном, духовном и физическом оздоровлении россиян, и, прежде всего, детей и молодежи (Т.В. Дьяконова, Р.Н. Когтев, В.А. Щеголев и др.). Современные научно-теоретические разработки проблемы физического воспитания подрастающего поколения достаточно аргументированно ориентируют на личностно-гуманистический подход в процессе формирования физической культуры человека, подразумевающий усиление воспитательного потенциала физической культуры, особенно в сфере ее базового звена – школьного физического воспитания (В.С. Быков, М.Я. Виленский, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин, Л.И. Лубышева, В.И. Олияр, В.И. Попов и др.). Данный подход проявляется в приобщении школьников к духовным и материальным ценностям физической культуры и позволяет в полной мере ее средствами содействовать социально-психологическому, интеллектуальному и телесно-двигательному воспитанию. Среди всех известных средств воспитания физической культуре необходимо отвести особое место в связи с действенным характером учебно-воспитательных процессов, широкими возможностями для взаимодействия ее субъектов. Характер физкультурно-спортивной деятельности, разнообразие ее мотивации, опора на чувства, существенные возможности формирования самооценки занимающихся, стимуляция самопознания, физическое, духовное самосовершенствование, максимальная реализация творческих возможностей, удовлетворяет возрастные потребности личности. Это дает основание использовать физическую культуру как важное средство воспитания. Принятие физической культуры как гармоничного единства телесного и духовного, как сферы удовлетворения эмоционально-нравственных интересов человека,

сферы воспитания личности, сферы саморазвития человека, выступает в нашей работе одним из условий, обеспечивающим объективизацию процесса самовоспитания. Необходимо учитывать значимость возможностей физической культуры, как в учебной, так и в профессиональной, тренировочной деятельности.

1.3. Средства физической культуры как основа формирования функции физического самовоспитания

Термин "средство" происходит от слова "средний", "серединный". Средство - это то, что создано человеком для достижения определенных целей, удовлетворения определенных потребностей. В данной работе мы опираемся на классификацию средств физической культуры Курамшина Ю.Ф (см. таблицу 1), к средствам физического совершенствования он относит физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические

факторы. (Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.).

Таблица 1- Классификация средств физической культуры (Курамшин Ю.Ф.)

Средства физической культуры		
Физические упражнения	Естественные силы природы	Гигиенические факторы

Физическое упражнение - это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, с помощью которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося. (Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.).

Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность, двигательную активность. Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами. Ю.Ф. Курамшин пишет, что их помощью гораздо эффективней используется основное средство. Тем самым, используя все средства физической культуры, можно создавать условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся. Такой подход обеспечивает успешную организацию и проведения занятий. Основные и вспомогательные средства физического

воспитания должны применяться в единстве. (Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.).

На данный момент известно, что при выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и задач формирования физической культуры личности (Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.). Требуется многократное повторение упражнения (наличие двигательной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение и развить физические качества. Специфика двигательной деятельности в том, что она сопровождается целым рядом происходящих в организме процессов и явлений (биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных и др.).

Выполнение физических упражнений, как говорилось выше, активирует деятельность различных систем и функций организма и, тем самым, оставляет свой "след" (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий "Следовые" двигательные эффекты по открытому Ж. Б. Ламарком закону упражнений - "работа строит орган в меру его употребления", накапливаются и способствуют процессу морфологического, функционального, социально-психологического развития личности занимающихся.

Одновременно физические упражнения рассматриваются и как метод обучения и воспитания. Ключевой признак физических упражнений как метода - повторяемость их применения, что позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся. При помощи физических упражнений, с одной стороны, осуществляется биологическое воздействие на организм человека, изменяется его физическое состояние. С другой стороны

при применении физических упражнений происходит передача общественно-исторического опыта одного из видов физической деятельности. Таким образом, физические упражнения могут использоваться для социального воздействия на занимающихся.

Неотъемлемой особенностью физических упражнений является то, что они связаны с активной, целенаправленной двигательной деятельностью людей. Физические упражнения представляют собой узко направленные и сознательные действия. Интересен тот факт, что эти действия связаны с целым рядом психических процессов, с представлением о движениях, мыслительной работой, переживаниями и т.п. Они развивают интересы и чувства, волю и характер и являются, таким образом, одним из наиболее доступных средств духовного развития человека. (Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: Учеб. для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 152 с). Физические упражнения можно и необходимо рассматривать как один из показателей связи физической и психической деятельности человека. Они влияют не только на организм, но и на личность занимающихся. Именно поэтому в нашей работе применение физических упражнений рассматривается как основной подход к формированию функции физического самовоспитания.

Действия физических упражнений направлено на природу самого человека и определяется закономерностями процесса физического совершенствования. С помощью физических упражнений и осуществляется направленное воздействие на человека с целью развития его физических и духовных способностей. В сочетании с физическими упражнениями физический труд, проводимый в благоприятных условиях внешней среды (работа в лесу, в поле и т.д.) с определенной дозированной нагрузкой, может выступать как

вспомогательное средство физического совершенствования. Но используемый таким образом, он уже подчиняется целям физического воспитания, меняется его существо и направленность. Итак, физические упражнения можно определить как двигательную деятельность, осуществляемую по законам физического совершенствования личности.

Естественные силы природы (воздух, вода, солнечные лучи, высокогорная местность) являются основным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека, которые используются человеком повсеместно. Одна из главных задач физического воспитания - формирование практических навыков применения естественных сил природы, для использования в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, для использования этих знаний в повседневной жизни.

В ходе физического воспитания естественные силы природы применяются в единстве с движениями (занятия спортом на свежем воздухе, занятия спортом и одновременное принятие солнечных ванн, при облучении солнечными лучами в воде и т.п.), а также в виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.). Чаще всего естественные силы природы используются в двух направлениях. Они могут быть использованы для создания условий успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями. В нашей работе мы опираемся на тот факт, что благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений. Важность влияния естественных сил природы на организм занимающихся проявляется в первую очередь в том, что они:

- Позволяют применять значительную, вариативную нагрузку
- Помогают организовать рациональный отдых.

Упражнения в условиях благоприятной окружающей среды вызывают у спортсменов положительные эмоции, бодрость, жизнерадостность. Удовлетворение от занятий физической культурой и спортом является важным фактором для формирования функции физического самовоспитания.

Организация применения естественных сил природы в учебно-тренировочном процессе должна опираться на исследования единства организма и среды, влияния среды на организм занимающихся. В качестве вспомогательного средства физического совершенствования также используются походы, пикники, купание в водоёмах, проводимые в благоприятных и комфортных условиях естественных сил природы.

Немаловажным для гармонического физического воспитания также является учет в процессе учебно-тренировочного процесса факторов гигиены. К ним традиционно относятся обязательные процедуры по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды занимающихся (Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.). В процессе выполнения физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на организм и личность занимающихся, соблюдение гигиенических норм и правил является строго обязательным, так как это повышает эффект полезного воздействия упражнений. Огромное значение в создании необходимых гигиенических условий имеет состояние материально-технической базы, спортивного оборудования, инвентаря и одежды занимающихся. Существенную роль в процессе систематических занятий физическими упражнениями играет также научно обоснованный режим дня и тренировок, сбалансированное питание, ведение дневника самонаблюдения.

Правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов позволяет успешно развивать физические и

духовные способности людей, подготавливая их к деятельности, закладывая основу для формирования функции физического самовоспитания. В связи с этим классификация средств физической культуры Курамшина Ю.Ф. послужила основой для создания авторской анкеты "Оценка тренировочного процесса».

1.4. Самовоспитание в спортивной деятельности

В ходе изучения проблемы физического самовоспитания мы выделили, что физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы являются основными и обязательными средствами направленного воздействие на человека с целью развития его физических и духовных способностей. Так как спортивная деятельность является специфической формой человеческой активности, важно рассмотреть некоторые её особенности, которые могут влиять на успешность формирования функции физического самовоспитания.

Особый интерес в контексте физического воспитания вызывает воля. Воля является одними из важнейших качеств личности человека. Выготский Л.С. относит волю к высшим психическим функциям человека, развитие которых осуществляется как овладение человеком собственным поведением при помощи различных средств. С точки зрения спортивной психологии

интересна концепция Пуни А.Ц , где воля определяется как "деятельная сторона разума и моральных чувств, позволяющая человеку управлять самим собой, особенно в условиях преодоления препятствий различной степени трудности" (Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Учебное пособие. - Л., 1977 с. 29). По мнению Пуни А.Ц., препятствия – это необходимое, основополагающее условие актуализации и развития воли. Препятствия возникают в результате несоответствия возможностей человека (его представлений, мыслей, чувств, действий) объективным условиям и особенностям деятельности. Они делятся на внешние и внутренние. Под внешними препятствиями понимались любые объективные условия и особенности среды и деятельности, которые становятся помехой в достижении цели, в решении частных задач; под внутренними препятствиями - возникающие под влиянием внешних условий жизни и деятельности человека объективные изменения и состояния внутренней среды его организма, служащие помехой в достижении целей. Пуни А.Ц считает, что осознание внутренних препятствий как исключительно психических явлений (неблагоприятных эмоциональных и конфликтных психических состояний) не всегда обоснованно, т.к. психические явления - вторичные, производные, субъективная сторона объективных изменений и состояний внутренней среды организма. Внешние и внутренние препятствия взаимодействуют, проявляясь в трудностях различной степени (Пуни А.Ц. Волевая регуляция двигательной деятельности в спорте.//Управление процессом спортивной тренировки. Сборник докладов 2 Всероссийской конференции. - Л., 1974). Эти качества стремится воспитать у детей каждый родитель, тренер, учитель. Именно это делает человека свободным и сознательным субъектом собственной жизнедеятельности. Непосредственно развитая воля даёт возможность ставить цели и добиваться

своего. В связи с этим можно сказать, что становление воли является основополагающей линией развития личности.

С этим согласны практически все классики отечественной психологии. Так, согласно Л.С. Выготскому, личность охватывает единство поведения, которое отличается признаком овладения, и соответственно развитие личности есть становление способности владеть собой и своими психическими процессами. Д.Б. Эльконин неоднократно указывал на то, что формирование личностного поведения - это возникновение произвольных действий и поступков. А.Н. Леонтьев полагал, что формирование воли и произвольности имеет кардинальное, решающее значение для развития личности ребёнка. Л.И. Божович также подчёркивала, что проблема воли и произвольности является магистральной для психологии личности и её формирования.

Воля имеет саморегулирующую функцию, способствующую осуществлению ведущих идей и принципов личности. Исследование роли занятий спортом показывает, что они совершенствуют у воспитанников цели и мотивы самовоспитания, возникновение новых потребностей, обогащают чувства, развивают эмоциональную сферу, умение адекватно оценивать поступки свои и товарищей. Формирование у воспитанников новых психических качеств обуславливает дальнейшее усложнение, обогащение и повышение эффективности самовоспитания (Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: Учебное пособие. - 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. С. 66-70). При этом волевая активность является необходимым компонентом, целью, результатом, главным двигателем всего учебно-тренировочного процесса. Выступая как условие и средство процесса самовоспитания, воля, в свою очередь, закаляется, направляя потенциальные резервы личности на решение задач самовоспитания, на преодоление возникающих препятствий. Только

определенный уровень развития воли позволяет личности выполнить необходимый импульс к началу процесса самовоспитания.

Специфической особенностью этого взаимодействия тренера и спортсмена является создание установки на развитие целеустремленности, инициативы и чувства ответственности перед товарищами, коллективом. Их наличие определяет развитие и других волевых свойств личности, содержание волевой направленности, волевую зрелость. При занятиях спортом формируются такие нравственные качества как ответственность за свои поступки и поведение своих товарищей, глубокая заинтересованность в общем успехе, сила воли, стремление к достижению высоких результатов.

В нашей работе мы не оцениваем сформированность воли в целом, а оцениваем конкретные волевые акты, осуществляющиеся в процессе учебно-тренировочной деятельности, чтобы дать конкретные рекомендации по применению их в процессе физического воспитания личности для формирования функции физического самовоспитания. Это обусловлено тем, что большинство имеющихся на сегодняшний день методических рекомендаций ограничиваются лишь советами: воспитывать волю и целенаправленность, учить владеть собой, сдерживать непосредственные желания, формировать способность преодолевать препятствия и т.д. В данном исследовании мы преследуем цель уточнить, сопровождает ли выполнение конкретного волевого акта успешное формирование функции физического самовоспитания.

ВЫВОДЫ

Таким образом, проведенный анализ научной и методической литературы свидетельствует о необходимости дальнейшего изучения функции физического самовоспитания и актуальности проблемы её формирования. В современном мире технический рост спортивных результатов достиг своих предельно возможных показателей, и дальнейшее улучшение результатов может происходить за счет реализации спортивного потенциала путём различных психолого-педагогических приёмов. В связи с этим значительно возрастает роль физического самовоспитания, которое может обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

В ходе изучения научной и научно-методической литературы выделены некоторые особенности самовоспитания, которые составляют основу эмпирического исследования:

- В ходе выполнения физических упражнений решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Естественные силы природы, факторы гигиены выступают как вспомогательные средства, с их помощью эффективнее используется основное средство. Таким образом создаются условия для влияния физических упражнений на занимающихся, успешной организации и проведения занятий. Основные и вспомогательные средства физического воспитания должны применяться в единстве. (Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.). Правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов позволяет успешно развивать физические и духовные способности людей, подготавливая их к деятельности, закладывая основу для формирования функции физического самовоспитания.

- Удовлетворение потребностей в самоутверждении, самореализации, осознание и утверждение социально активной жизненной позиции, достойной человека современного общества, обусловливает выходы на потребности нового уровня – потребности в самовоспитании, саморазвитии. При этом, по мнению В.Г. Маралова, выделение самовоспитания в самостоятельную деятельность возможно лишь при создании определенных условий, которые «давали бы личности возможность самостоятельно строить себя, осуществлять акты самоутверждения и самосовершенствования» (Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М.: Академия, 2002. – , с. 147). Так реализуется единство внешнего плана самовоспитания как организации деятельности и внутреннего как собственно деятельности по самоизменению, что и составляет результат научного поиска. С этой

точки зрения спортивная деятельность выступает благоприятной средой для самовоспитания.

- Выступая как условие и средство процесса самовоспитания, воля, в свою очередь, закаляется, направляя потенциальные резервы личности на решение задач самовоспитания, на преодоление возникающих препятствий. Только определенный уровень развития воли позволяет личности выполнять роль необходимого импульса к началу процесса самовоспитания. Таким образом, воля имеет саморегулирующую функцию, способствующую осуществлению ведущих идей и принципов личности. Исследование роли занятий спортом показывает, что они совершенствуют у воспитанников цели и мотивы самовоспитания, возникновение новых потребностей.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ

2.1. Материалы исследования функции физического самовоспитания

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в отечественной психологии накоплены теоретические знания и огромный опыт практической работы, которые отчетливо указывают на большие возможности использования ценностей физической культуры в процессах организации индивидуального способа жизнедеятельности человека, стимуляции учебной и социально-профессиональной деятельности, умственной и физической работоспособности. Особый интерес вызывает функция физического самовоспитания. Одним из важных направлений в достижении позитивных результатов, по мнению многих специалистов, является целенаправленное

формирование у человека функции физического самовоспитания, которое существенно дополняет, конкретизирует и оптимизирует учебно-воспитательный процесс, помогает реализовывать подлинно субъектные действия человека по отношению к себе и окружающему миру (Шаулин В.Н. Научные основы развития самостоятельности у учащихся 6-17 лет при формировании физической культуры. Автореф... д.п.н. М., 1996.-65 с.)

В литературных источниках, опыте практической работы представлены различные позиции и подходы к решению этой важной психолого-педагогической проблемы. Одних специалистов интересуют вопросы проектирования индивидуальных программ физического самовоспитания для коррекции выявленных недостатков в состоянии здоровья, двигательной и физической подготовленности. Ряд авторов рассматривает физическое самовоспитание как средство профилактики неблагоприятного влияния экологической и социально- профессиональной среды, преодоления кризисов возрастного развития и отклоняющегося от нормы поведения. Несомненный интерес вызывают работы, в которых физическое самовоспитание рассматривается как составляющая индивидуального способа жизнедеятельности, как мощный фактор повышения качества учебной, социальной и профессиональной деятельности человека .

В повседневной жизни спорт является неотъемлемой и очень важной частью жизни человека, и формирование функции физического самовоспитания для соблюдения принципов здорового образа жизни является обязательным. В нашей работе мы рассматриваем физическое самовоспитание спортсменов, так как считаем, что усилия тренеров, направленные на воспитание и перевоспитание будут гораздо эффективней, когда воспитанники будут также собственными усилиями изменять и совершенствовать себя.

Вместе с позитивными результатами, фиксирующими определенное продвижение в решении этой важной проблемы, следует выделить ряд

вопросов, которые не нашли пока своего решения. Во-первых, не разработан надежный подход к формированию искомой функции, поэтому ее сформированность в традиционно организуемом образовательном процессе скорее случайный, чем закономерный результат. Во-вторых, не конкретизированы особенности профессиональной деятельности спортсмена, которые влияют на сформированность функции физического самовоспитания.

Изложенное дает основание считать, что разрешение противоречия между необходимостью формирования функции физического самовоспитания и недостаточной разработанностью содержательных характеристик этого процесса является актуальным.

Актуальность и профессиональная значимость рассматриваемой научной задачи, ее недостаточная теоретическая и практическая разработанность обусловили выбор темы исследования: «Средства физической культуры для формирования у спортсменов функции физического самовоспитания (на примере различных видов спорта)».

Целью исследования является изучение состояние сформированности функции физического самовоспитания для повышения результативности тренировочного процесса.

Задачи:

1. На основе изучения научной и научно-методической литературы выделить психологические особенности формирования функции физического самовоспитания
2. Выявить особенности применения средств физической культуры в тренировочном процессе и влияние их на функцию физического самовоспитания.

3. Выявить успешность в избранном виде спорта спортсменов с развитой и не развитой функцией физического самовоспитания.
4. Разработать рекомендации для успешного формирования функции физического самовоспитания.

Предмет: особенности формирования функции физического самовоспитания у спортсменов различных специализаций.

Объект: процесс развития физического самовоспитания у спортсменов различных специализаций.

Были выдвинуты следующие ***гипотезы:***

1. Комплексное применение средств физического воспитания влияет на развитие функции самовоспитания спортсменов

2. Функция физического самовоспитания влияет на спортивные достижения спортсменов.

Научная новизна исследования состоит в том, что определено влияние тренировочного процесса на функцию физического самовоспитания. Разработаны рекомендации для реализации подхода к решению проблемы физического самовоспитания человека в процессе индивидуального развития.

Теоретической базой для написания работы стали труды (кого) и монографии отечественных специалистов и ресурсы сети Интернет.

В работе использованы различные научные методы, в числе которых метод теоретического анализа литературных источников, анкетирования и математической статистики.

Процедура исследования проходила в несколько этапов;

1. С 10.01. по 15.02 – осуществлялся литературный обзор и изучение проблематики исследования функции физического самовоспитания.
2. Разработка методологического аппарата исследования. На этом этапе сформированы цели и задачи исследования, подобраны методики для эмпирического исследования.
3. С 16.02 по 16.03 –создание авторской анкеты «Оценка тренировочной деятельности», подробное описание которой представлено в пункте 2.2.
4. С 17.03 по 25.03 – проведение анкетирования со студентами-спортсменами в аудитории 317 Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта с 15.45 до 16.00. В начале аудиторного занятия проводилось анкетирование со студентами-спортсменами НГУ им. Лесгафта. Выборка составила 50 человек (из них 30 мужчин, 20 женщин различных спортивных специализаций). Процедура исследования по авторской анкете сопровождалась подробной инструкцией.
5. С 27.03 по 31.03 –используя возможности социальной сети Вконтакте (vk.com) и платформы Google Формы (www.google.ru/forms) анкетирование проводилось дистанционно. Дистанционная выборка составила 30 человек (из них столько 10 мужчин и 20 женщин различных спортивных специализаций).
6. С 1.04 по 1.05 – этап обработки результатов. На данном этапе осуществлялся первичный количественный и качественный анализ полученного эмпирического материала.
7. С 2.05 по 5.05 –составление выводов по задачам исследования, обоснование рекомендаций по полученным данным для кого?.

8. С 6.05 по 1.06 – подготовка документации для сдачи выпускной квалификационной работы.

Для описания и анализа эмпирического исследования в данной работе применены методы математической статистики. Для математической обработки данных были использованы: пакет анализа IBM SPSS Statistics 21 и Microsoft office Excel 2003 с использованием статистических критериев χ^2-Пирсона и r-Пирсона, таблиц сопряженности.

2.2. Методы исследования функции физического самовоспитания

После подробного изучения научной, научно-методической литературы, трудов, монографий, диссертаций, нами не было найдено способа диагностики функции физического самовоспитания, а тем более влияния средств физической культуры на формирование этой функции. Поэтому, после изучения основ формирования функции физического самовоспитания, для решения целей и задач исследования нами была разработана авторская анкета, которая позволила выявить взаимосвязь применения средств

физической культуры и сформированность функции физического самовоспитания у спортсменов.

Основная цель анкеты: изучение влияния применяемых в тренировочном процессе средств на функцию физического самовоспитания.

Кроме этого, с помощью данной анкеты можно выявить следующие показатели, которые могут иметь ценность при исследовании влияния применяемых средств физической культуры на спортсмена;

1. Уровень оценки спортсменом своей тренировочной деятельности.
2. Влияние тренировочной деятельности на спортивный результат.
3. Субъективный уровень (высокий, средний, низкий) применения того или иного средства физической культуры в процессе тренировки.

Анкета состоит из 27 вопросов и имеет следующую структуру;

1. Введение, в котором указано: кто и для чего проводит анкетирование, как будут использованы данные, гарантия анонимности информации, инструкция по заполнению анкеты.
2. «Паспортичка» (сведения о демографических данных опрашиваемого, а также курс, группа, вид спота, спортивный разряд/спортивные достижения).
3. Блоки вопросов
4. Благодарность за сотрудничество в проведении опроса.

После изучения научной и научно-методической литературы нами было выделено несколько составляющих тренировочного процесса, которые влияют на функцию физического самовоспитания в спортивной деятельности. Исходя из выделенных составляющих, целей и задач исследования, составлены и разделены на 7 блоков основные вопросы. Условные названия каждого блока вопросов выглядят следующим образом;

1. Развитие волевых качеств.
2. Факторы гигиены.
3. Самореализация.
4. Физические упражнения
5. Самостоятельность
6. Естественные силы природы
7. Самовоспитание

На этапе составления анкеты мы предположили, что не всем респондентам известно значение термина «физическое самовоспитание». Поэтому, для достоверности результатов было предложено разместить в начале анкеты определение термина «физическое самовоспитание». Позже, пересмотрев структуру анкеты, для того чтобы избежать эффекта «социальной желательности» респондентом предлагалось самостоятельно ответить на вопрос «Как вы думаете, что такое физическое самовоспитание?». На основании ответа на этот вопрос происходил отсев респондентов, которые не имели или имели искаженное преставление о функции физического самовоспитания. Такой отсев помог получить более достоверные результаты.

Подробнее рассмотрим каждый из блоков.

В результате изучения научной литературы мы выяснили что воля, выступая как условие и средство процесса самовоспитания, в свою очередь, закаляется, направляя потенциальные резервы личности на решение задач самовоспитания, на преодоление возникающих препятствий. Именно определенный уровень развития воли создаёт необходимый импульс к началу процесса самовоспитания. В связи с этим мы посчитали фундаментальным использование в тренировочном процессе приемов развития волевых качеств и составили следующие вопросы;

1. Учил ли тренер преодолевать утомление и чувство усталости?
2. Требовал ли от Вас тренер соблюдения режима тренировок?
3. Вводил ли тренер дополнительные трудности в тренировочный процесс?
4. Воспитывал ли тренер чувства коллективизма, ответственного отношения к общему делу?

На каждый из вопросов респондентам предлагается выбрать один вариант ответа; «часто», «редко» или «никогда». Вариант ответа «часто» оценивается в 2 балла, вариант ответа «редко» оценивается в 1 балл, вариант ответа «никогда» оценивается в 0 баллов в соответственно. 6-8 баллов по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых происходило систематическое разнообразное развитие волевых качеств. 4-5 баллов получали респонденты, в процессе тренировки которых происходило развитие волевых качеств на среднем уровне. 0-3 балла получали респонденты, развитие волевых качеств которых в процессе физического воспитания осуществлялось на очень низко уровне.

Удовлетворение потребностей в самоутверждении, самореализации, осознание и утверждение социально активной жизненной позиции, достойной человека современного общества, обусловливает выходы на потребности нового уровня – потребности в самовоспитании, саморазвитии. При этом, по мнению В.Г. Маралова, выделение самовоспитания в самостоятельную деятельность возможно лишь при создании определенных условий, которые «давали бы личности возможность самостоятельно строить себя, осуществлять акты самоутверждения и самосовершенствования». Исходя из этого, нами были составлены следующие вопросы;

1. Всегда ли Вы достигали целей, которые ставил перед вами тренер?
2. Была ли в вашем тренировочном процессе система поощрений со стороны тренера?

3. Часто ли вы выезжали на соревнования?
4. Хвалил ли вас тренер публично?

На каждый из вопросов респондентам предлагается выбрать один вариант ответа; «часто», «редко» или «никогда». Вариант ответа «часто» оценивается в 2 балла, вариант ответа «редко» оценивается в 1 балл, вариант ответа «никогда» оценивается в 0 баллов в соответственно. 6-8 баллов по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых происходило удовлетворение потребности в самоутверждении и самореализации на высоком уровне. 4-5 баллов по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых происходило удовлетворение потребности на среднем уровне. 0-3 балла получали респонденты, в процессе тренировки которых потребность в самоутверждении и самореализации удовлетворялась на субъективном низком уровне.

Самовоспитание связано с ясно осознанными целями, идеалами, определенным уровнем самосознания, критического мышления, способностью и готовностью к самоопределению, самовыражению, самораскрытию, самосовершенствованию. Физическое воспитание находится в неразрывной связи самовоспитанием, подкрепляя и развивая процесс формирования личности. Исходя из вышесказанного, нами было разработаны следующие вопросы, которые образуют блок «Самостоятельность»;

1. Учил ли тренер ставить цели и планировать деятельность исходя из них?
2. Учил ли тренер самостоятельно анализировать ошибки и достижения?
3. Давал ли Вам тренер возможность самостоятельно оценивать ваши спортивные результаты?
4. Тренер учил вас приёмам самовнушения? (напр. "я смогу преодолеть ", "выполняю это движение идеально" и др.)

Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность, двигательную активность. Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами. Ю.Ф. Курамшин пишет, что их помощью гораздо эффективней используется основное средство. Тем самым, используя все средства физической культуры, можно создавать условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся. Такой подход обеспечивает успешную организацию и проведения занятий. Основные и вспомогательные средства физического воспитания должны применяться в единстве. (Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.).

На данный момент известно, что при выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и задач формирования физической культуры личности (Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.). Требуется многократное повторение упражнения (наличие двигательной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение и развить физические качества. Специфика двигательной деятельности в том, что она сопровождается целым рядом происходящих в организме процессов и явлений (биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных и др.). Вопросы данного блока были составлены на основании наиболее распространённых классификаций физических упражнений. Количество полученных баллов отражает субъективный уровень использования заявленного средства физической культуры. Исходя из вышесказанного, нами было разработаны следующие вопросы, которые образуют блок «Физические упражнения»;

1. Применял ли тренер разнообразные физические упражнения в процессе тренировки?
2. Применял ли тренер упражнения по преимущественной целевой направленности их использования? (общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др.)
3. Применял ли тренер упражнения, направленные на преимущественное развитие отдельных мышечных групп? (упражнения для мышц, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и др.)
4. Применял ли тренер упражнения на развитие отдельных качеств? (упражнения для развития скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости и т.д.)

На каждый из вопросов респондентам предлагается выбрать один вариант ответа; «часто», «редко» или «никогда». Вариант ответа «часто» оценивается в 2 балла, вариант ответа «редко» оценивается в 1 балл, вариант ответа «никогда» оценивается в 0 баллов в соответственно. 6-8 баллов по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых средство физической культуры применялось в полной мере. 4-5 баллов по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых средство физической культуры применялось на среднем уровне. 0-3 балла по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых средство применялось на низком уровне.

Естественные силы природы (воздух, вода, солнечные лучи, высокогорная местность) являются основным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека, которые используются человеком повсеместно. Одна из главных задач физического воспитания -

формирование практических навыков применения естественных сил природы, для использования в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, для использования этих знаний в повседневной жизни.

В ходе физического воспитания естественные силы природы применяются в единстве с движениями (занятия спортом на свежем воздухе, занятия спортом и одновременное принятие солнечных ванн, при облучении солнечными лучами в воде и т.п.), а также в виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.). Чаще всего естественные силы природы используются в двух направлениях. Они могут быть использованы для создания условий успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями. В нашей работе мы опираемся на тот факт, что благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений. Важность влияния естественных сил природы на организм занимающихся проявляется в первую очередь в том, что они:

- Позволяют применять значительную, вариативную нагрузку
- Помогают организовать рациональный отдых.

Упражнения в условиях благоприятной окружающей среды вызывают у спортсменов положительные эмоции, бодрость, жизнерадостность. Удовлетворение от занятий физической культурой и спортом является важным фактором для формирования функции физического самовоспитания.

Организация применения естественных сил природы в учебно-тренировочном процессе должна опираться на исследования единства организма и среды, влияния среды на организм занимающихся. В качестве вспомогательного средства физического совершенствования также

используются походы, пикники, купание в водоёмах, проводимые в благоприятных и комфортных условиях естественных сил природы. Исходя из вышесказанного, нами было разработаны следующие вопросы, которые образуют блок «Естественные силы природы»;

1. Организовывал ли тренер занятия на свежем воздухе? (стадион, лес, условия города)
2. Тренер когда-нибудь проводил занятие на свежем воздухе с целью одновременного принятия солнечных ванн и тренировки?
3. Организовывал ли тренер занятия в бассейне , реке, море и т.д?

На каждый из вопросов респондентам предлагается выбрать один вариант ответа; «часто», «редко» или «никогда». Вариант ответа «часто» оценивается в 2 балла, вариант ответа «редко» оценивается в 1 балл, вариант ответа «никогда» оценивается в 0 баллов в соответственно. 5-6 баллов по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых средство физической культуры применялось в полной мере. 3-4 балла по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых средство физической культуры применялось на субъективном среднем уровне. 0-2 балла по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых средство применялось субъективном низком уровне.

К гигиеническим факторам относятся мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д. В процессе выполнения физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на организм и личность занимающихся, соблюдение гигиенических норм и правил является обязательным, это повышает эффект воздействия упражнений.

Исходя из вышесказанного, нами было разработаны следующие вопросы, которые образуют блок «Факторы гигиены»;

1. Следил ли ваш тренер за тем, чтобы вы всегда были в соответствующей занятию одежде?
2. Следил ли тренер за вашим режимом дня?
3. Следил ли тренер за режимом и качеством вашего питания?
4. Требовал ли от Вас тренер ведения дневника самонаблюдения?
5. Учил ли тренер ухаживать за спортивными снарядами (напр. убирать мячи, снаряды, маты , зал после тренировки)?

На каждый из вопросов респондентам предлагается выбрать один вариант ответа; «часто», «редко» или «никогда». Вариант ответа «часто» оценивается в 2 балла, вариант ответа «редко» оценивается в 1 балл, вариант ответа «никогда» оценивается в 0 баллов в соответственно. 8-10 баллов по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых средство физической культуры применялось в полной мере. 5-7 баллов по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых средство физической культуры применялось на субъективном среднем уровне. 0-4 балла по данному блоку получали респонденты, в процессе тренировки которых средство применялось на субъективном низком уровне.

Для оценки сформированности функции физического самовоспитания в анкете подготовлен отдельный вопрос. Ответ на этот вопрос даёт понять, как применяемые в тренировочном процессе средства физической культуры повлияли на функцию физического самовоспитания.

1. Возникает ли у Вас желание заниматься спортом, совершенствовать себя вне тренировочного процесса?

Положительный ответ на этот вопрос даёт субъективное представление о сформированности функции физического самовоспитания. В процессе

обработки результатов данный показатель сравнивается с количеством баллов, которые респонденты набрали по всем шкалам теста. Предполагается, что функция физического самовоспитания будет в большей степени сформирована у тех респондентов, которые набрали большее количество баллов. Данное предположение проверено с помощью таблиц сопряженности пакет анализа IBM SPSS Statistics 21.

По итогам прохождения данного теста респондент имеет возможность набрать от 0 до 50-ти баллов. Подробнее рассмотрим, как характеризуется количество набранных баллов;

1. Результат от 40 до 50-ти баллов попадает в градацию «субъективный высокий результат». Тренировочный процесс этого спортсмена мы характеризуем как гармоничное, всестороннее применение средств физической культуры для развития функции физического самовоспитания через удовлетворение потребности в самоутверждении, самореализации, совокупном применении всех средств физической культуры и научению способам самостоятельного управления своей тренировочной деятельностью. У таких спортсменов высокая заинтересованность в спортивном результате, самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
2. Результат от 25-ти до 40 баллов попадает в градацию «субъективный средний результат». Средства физической культуры применяются, но в недостаточной степени. Тренировочный процесс таких спортсменов носит не полный характер, одно или несколько средств физической культуры используется недостаточно.
3. Результат до 25-ти баллов попадает в градацию «субъективный низкий результат». Применение средств физической культуры происходит не комплексно.

Полученный результат сравнивается со сформированностью функции физического самовоспитания. Сравнение результатов теста даст субъективное понятие, как применение средств физической культуры повлияло на функцию физического самовоспитания. В ходе обработки эмпирических данных каждый вопрос авторской анкеты проходит корреляционный анализ на предмет взаимосвязи с функцией физического самовоспитания. Статистическая обработка позволит получить достоверные данные о том, какие конкретно элементы тренировочного процесса, средства физической культуры и другие факторы влияют на успешное формирование функции физического самовоспитания. Чтобы ответить на вопрос, насколько успешны в избранном виде спорта спортсмены с развитой и не развитой функцией физического самовоспитания, корреляционный анализ проводится между спортивным разрядом спортсмена и функцией физического самовоспитания.

Таким образом, для решения поставленных задач нами была использована авторская анкета. Подробная интерпретация эмпирических данных представлена в главе 3.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Анализ результатов изучения функции физического самовоспитания

При анализе материалов исследования были получены данные заявленные в задачах исследования. Сводные таблицы эмпирических данных приведены в Приложении 1.Рассмотрим полученные результаты.

Исследование проводилось в соответствии с поставленной **целью**: изучить особенности формирования функции физического самовоспитания, а также влияние функции самовоспитания на успешность спортсменов.

Были выдвинуты следующие **гипотезы**:

1. Комплексное применение средств физического воспитания влияет на развитие функции самовоспитания спортсменов

2.Функция физического самовоспитания влияет на спортивные достижения спортсменов.

Выборку исследования составили 80 спортсменов различных специализаций, 40 мужчин и 40 женщин, с различными спортивными разрядами. Исследование проводилось **методом** анкетирования. Респондентам была предложена анкета «Оценка тренировочного процесса».

Для математической обработки данных были использованы: пакет анализа IBM SPSS Statistics 21 и Microsoft office Excel 2003 с

использованием статистических критериев χ^2-Пирсона и r-Пирсона, таблиц сопряженности. Для исследования была применена анкета «Оценка тренировочного процесса». Респонденты отвечали «да» или «нет» на вопросы анкеты. В анкете было выделено несколько блоков.

В исследовании приняли участие 80 спортсменов, 40 мужчин и 40 женщин, с различными спортивными разрядами. Наибольший процент выборки (см. рис. 3) составили респонденты без спортивного разряда – 35%, мастера спорта составили 19%, кандидаты в мастера спорта – 19%. Меньше всего респондентов имеют 2 взрослый разряд – 2%.



Рисунок 3- Распределение спортивных разрядов

Далее по итогам анкетирования респонденты был разделены на две группы – со сформированной 69% и не сформированной 31% функцией физического самовоспитания (см. рис. 4).



Рисунок 4 - Распределение по сформированности функции самовоспитания.

Далее в ходе статистического анализа были изучены различия между спортсменами из двух групп, а также выявлены предпосылки формирования функции самовоспитания.

Для изучения предпосылок формирования функции физического самовоспитания нами были изучены взаимосвязи между самовоспитанием и особенностями тренировочного процесса. Для обработки был использован статистический критерий r-Пирсона для бинарных переменных и таблицы сопряженности, так как вопросы методики предполагали только утвердительные или отрицательные ответы, а также испытуемые были разделены на две группы: со сформированной и не сформированной функцией физического самовоспитания.

Сначала нами было изучена взаимосвязь блока «Развитие волевых качеств» и функции самовоспитания (см. табл. 2). Было выявлено, что обучение тренером преодолевать чувство усталости статистически значимо коррелирует с развитием функции самовоспитания $r = 0{,}643$, $p<0{,}05$. Также на развитие функции самовоспитания положительно влияют соблюдение

режима тренировок r = 0,742, p<0,05, дополнительные трудности r = 0,436, p<0,05.

Таблица 2 - Корреляция показателей самовоспитания и волевых качеств.

Оценка тренировочного процесса	Коэффициент корреляции r-Пирсона	p-уровень значимости
1.Учил ли тренер преодолевать чувство усталости?	0,643	p<0,05
2.Требовал ли от Вас тренер соблюдения режима тренировок?	0,742	p<0,05
3.Вводил ли тренер дополнительные трудности в тренировочный процесс?	0,436	p<0,05
4.Воспитывал ли тренер чувства коллективизма, ответственного отношения к общему делу?	-0,108	0,108

Также было выявлено, что на функцию самовоспитания положительно влияют выезды на соревнования r = 0,585, p<0,05 и публичная похвала тренера r = 0,472, p<0,05.

Таблица 3 - Корреляция показателей самовоспитания и самореализации.

Оценка тренировочного процесса	Коэффициент корреляции r-Пирсона	p-уровень значимости

5.Всегда ли Вы достигали целей, которые ставил перед вами тренер?	0,128	0,252
6.Была ли в вашем тренировочном процессе система поощрений со стороны тренера?	0,151	0,177
7.Часто ли вы выезжали на соревнования?	0,585	p<0,05
8.Хвалил ли вас тренер публично?	0,472	p<0,05

Достаточно значимым для формирования функции самовоспитания является блок «Факторы гигиены», на самовоспитание влияет соблюдение режима дня r = 0,405, p<0,05, качества питания r = 0,355, p<0,05 особенно сильно влияет ведение дневника самонаблюдения r = 0,709, p<0,05.

Табл.4. Корреляция показателей самовоспитания и гигиены.

Оценка тренировочного процесса	Коэффициент корреляции r-Пирсона	p-уровень значимости
9.Следил ли ваш тренер за тем, чтобы вы всегда были в соответствующей занятию одежде ?	0,125	0,004
10.Следил ли тренер за вашим режимом дня?	0,405	p<0,05
11.Следил ли тренер за режимом и качеством вашего питания?	0,355	0,002
12.Требовал ли от Вас тренер ведения	0,709	p<0,05

дневника самонаблюдения?		
13.Учил ли тренер ухаживать за спортивными снарядами?	0,101	0,365

Проведение тренировок на природе также повышает возможности самовоспитания спортсменов: занятия на свежем воздухе влияют положительно r = 0,505, p<0,05, а также занятия в бассейне, реке, море r = 0,536, p<0,05.

Табл.5. Корреляция показателей самовоспитания и естественных сил природы

Оценка тренировочного процесса	Коэффициент корреляции r-Пирсона	p-уровень значимости
14.Организовывал ли тренер занятия на свежем воздухе ?	0,505	p<0,05
15.Тренер когда-нибудь проводил занятие на свежем воздухе с целью одновременного принятия солнечных ванн и тренировки?	0,165	0,14
16.Организовывал ли тренер занятия в бассейне, реке, море ?	0,536	p<0,05

Формирование тренером самостоятельности спортсмена в целеполагании r = 0,398, p<0,05, анализе ошибок r = 0,405, p<0,05, оценке r = 0,431, p<0,05, самовнушении r = 0,541, p<0,05 и эмпатии r = 0,355, p<0,05 статистически значимо влияет на формирование функции самовоспитания.

Табл.6. Корреляция показателей самовоспитания и самостоятельности

Оценка тренировочного процесса	Коэффициент корреляции r-Пирсона	p-уровень значимости
17.Учил ли тренер ставить цели и планировать деятельность исходя из них?	0,398	p<0,05
18.Учил ли тренер самостоятельно анализировать ошибки?	0,405	p<0,05
19.Давал ли Вам тренер возможность самостоятельно оценивать ваши спортивные результаты?	0,431	p<0,05
20.Тренер учил вас приёмам самовнушения ?	0,541	p<0,05
21.Воспитывал ли в вас тренер чувство эмпатии?	0,355	0,001

Из блока «Физические упражнения» на функцию самовоспитания оказывают положительное влияние упражнения, направленные на преимущественное развитие отдельных мышечных групп, r = 0,569, p<0,05.

Табл.7. Корреляция показателей самовоспитания и самостоятельности

Оценка тренировочного процесса	Коэффициент корреляции r-Пирсона	p-уровень значимости
22.Применял ли тренер разнообразные физические упражнения в процессе тренировки?	0,101	0,365
23.Применял ли тренер упражнения по	-0,076	0,497

преимущественной целевой направленности их использования?		
24.Применял ли тренер упражнения, направленные на преимущественное развитие отдельных мышечных групп?	0,569	p<0,05
25.Применял ли тренер упражнения на развитие отдельных качеств?	0,151	0,177

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась: комплексное применение средств физического воспитания влияет на развитие функции самовоспитания спортсменов. Наиболее сильное влияние оказывают:

- соблюдение режима тренировок r = 0,742,
- ведение дневника самонаблюдения r = 0,709
- обучение тренером преодолевать чувство усталости r = 0,643
- выезд на соревнования r = 0,585
- похвала тренера r = 0,472.

Далее нами было проведено сравнение по критерию итоговых баллов по анкете у двух групп испытуемых: со сформированной и несформированной функцией самовоспитания. Для сравнения был использован критерий U-Манна-Уитни. По итогам анализа было выявлено, что у спортсменов со сформированной функцией самовоспитания балл статистически значимо выше U(55;25)= 1323, p<0,05. Таким образом, гармоничное, всестороннее применение средств физической культуры влияет не развитие функции физического самовоспитания.

Табл.8. Сравнение итоговых показателей у двух групп по критерию U-Манна-Уитни

Групповые статистики						U-Манна-Уитни	p-уровень
	Самовоспитание	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего		
Сумма	сформирована	55	36,782	7,7739	1,0482	1323	p<0,05
	не сформирована	25	21,320	4,3178	,8636		



Рис.5. Сравнение итоговых показателей у двух групп

Далее нами было изучено влияние функции самовоспитания на успешность спортсменов. Показателем успешности является наличие разряда у спортсмена. Для сравнения распределения разрядов у двух групп нами была составлена таблица сопряженности и посчитан критерий χ^2 Пирсона. В

таблице показано, что среди спортсменов со сформированной функцией самовоспитания имеют 1 взрослый разряд 23,6%, КМС -27,3%, МС – 27,3% , тогда как у спортсменов с несформированной взрослый разряд у 12%, КМС – 0% и МС – 0%. Выдвинутая гипотеза подтверждена: функция самовоспитания статистически значимо влияет на успешность спортсменов $\chi^2(5)= 38,742$, $p <0,05$.

Табл.9. Таблица сопряженности

Таблица сопряженности Самовоспитание * Разряд									
			Разряд						Итого
			1 взр	2 взр	3 взр	КМС	МС	Нет	
Самовоспитание	не сформирована	Частота	3	0	4	0	0	18	25
		% в Самовоспитание	12,0%	0,0%	16,0%	0,0%	0,0%	72,0%	100,0%
	сформирована	Частота	13	2	0	15	15	10	55
		% в Самовоспитание	23,6%	3,6%	0,0%	27,3%	27,3%	18,2%	100,0%
Итого		Частота	16	2	4	15	15	28	80
		% в Самовоспитание	20,0%	2,5%	5,0%	18,8%	18,8%	35,0%	100,0%

Табл.10. Критерий хи-квадрат Пирсона

Критерии хи-квадрат			
	Значение	ст.св.	Асимпт. значимость (2-стор.)
Хи-квадрат Пирсона	38,732[a]	5	,000
Отношение правдоподобия	47,433	5	,000
Кол-во валидных наблюдений	80		
a. В 6 (50,0%) ячейках ожидаемая частота меньше 5. Минимальная ожидаемая частота равна ,63.			

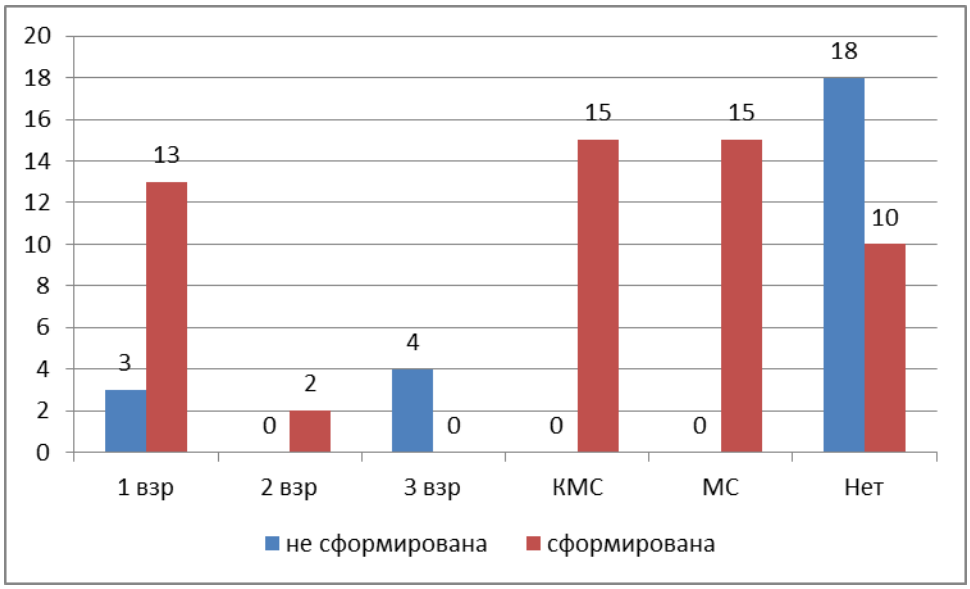

Рис.6. Распределение разрядов у групп спортсменов.

Также было изучено влияние пола спортсмена на самовоспитание, было выявлено, что пол не влияет на функцию самовоспитания $\chi^2(1)=0{,}524$, $p > 0{,}05$, коэффициент корреляции незначим r =- 0,81 . Функция может быть

сформирована или не сформирована в равной степени у мужчин и у женщин. Таким образом, наиболее значимыми для формирования функции самовоспитания являются условия тренировки.

Табл.11.Таблица сопряженности.

Таблица сопряженности Самовоспитание * Пол					
			Пол		Итого
			,0	1,0	
Самовоспитание	не сформирована	Частота	11	14	25
		% в Самовоспитание	44,0%	56,0%	100,0%
	сформирована	Частота	29	26	55
		% в Самовоспитание	52,7%	47,3%	100,0%
Итого		Частота	40	40	80
		% в Самовоспитание	50,0%	50,0%	100,0%

Табл.12. Критерий хи-квадрат.

Критерии хи-квадрат					
	Значение	ст.св.	Асимпт. значимость (2-стор.)	Точная значимость (2-стор.)	Точная значимость (1-стор.)
Хи-квадрат Пирсона	,524[a]	1	,469		

Поправка на непрерывность[b]	,233	1	,630		
Отношение правдоподобия	,525	1	,469		
Точный критерий Фишера				,630	,315
Линейно-линейная связь	,517	1	,472		
Кол-во валидных наблюдений	80				
a. В 0 (0,0%) ячейках ожидаемая частота меньше 5. Минимальная ожидаемая частота равна 12,50.					
b. Вычисляется только для таблицы 2x2.					

Табл.13. Корреляция показателей пола и самовоспитания

Симметричные меры			
		Значение	Прибл. значимость
Номинальная по номинальной	Фи	-,081	,469
	V Крамера	,081	,469
Кол-во валидных наблюдений		80	

ВЫВОДЫ

Исследование психологических особенностей формирования функции физического самовоспитания было успешно проведено. В ходе работы выдвинутая гипотеза подтвердилась: комплексное применение средств физического воспитания влияет на развитие функции самовоспитания спортсменов. Также самовоспитание спортсменов оказывает влияние на их достижения. Были сделаны следующие выводы:

1) Наиболее сильное влияние на формирование функции самовоспитания оказывают соблюдение режима тренировок r = 0,742, ведение дневника самонаблюдения r = 0,709, обучение тренером преодолевать чувство усталости r = 0,643, а также выезд на соревнования r = 0,585 и похвала тренера r = 0,472.
2) У спортсменов со сформированной функцией самовоспитания статистически значимо выше показатель гармоничного физического воспитания $U(55;25)= 1323$, $p<0,05$. Таким образом, работа тренера в

совокупном применении всех средств физической культуры и научению способам самостоятельного управления своей тренировочной деятельностью оказывает влияние на самовоспитание спортсменов.

3) Функция самовоспитания статистически значимо влияет на успешность спортсменов $\chi^2(5)= 38,742$, $p <0,05$. Среди спортсменов со сформированной функцией самовоспитания имеют 1 взрослый разряд 23,6%, КМС -27,3%, МС – 27,3% , тогда как у спортсменов с несформированной взрослый разряд у 12%, КМС – 0% и МС – 0%.
4) Пол не влияет на функцию самовоспитания $\chi^2(1)=0,524$, $p >0,05$, Функция может быть сформирована или не сформирована в равной степени у мужчин и у женщин.

Наиболее важными аспектами в формировании самовоспитания спортсмена являются формирование самостоятельности, соблюдение режима тренировок и выезд на соревнования.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании результатов исследования составлены практические рекомендации для более успешного формирования функции физического самовоспитания и повышения эффективности тренировочного процесса.

1. Научать спортсменов преодолевать чувство усталости в процессе тренировки. Это даёт спортсменам возможность овладевать сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, сохранять самообладание и работоспособность, сохранять и соблюдать установленный режим дня и режим тренировок.

2. Введение в тренировочный процесс спортсмена дополнительных трудностей и их преодоление помогает формировать волевые качества, что положительно сказывается на успешности формирования функции физического самовоспитания.

3. Осуществлять соревновательную деятельность для демонстрации и оценки возможностей спортсменов различных специализаций. В процессе соревновательной деятельности создаются условия, которые

дают личности возможность осуществлять акты самоутверждения, формируя потребности нового уровня – потребности в самовоспитании, саморазвитии.

4. Систематическое ведения дневника самонаблюдения имеет большое воспитательное значение. Осуществляя такое наблюдение, спортсмен сам может анализировать методику тренировки, свои состояния, сильные и слабые стороны, спортивные достижения.

5. Организация тренировок с применением вспомогательного средства физической культуры «естественные силы природы» (занятия на свежем воздухе, в бассейне, реке, море) оказывают благоприятное воздействие на формирование функции физического самовоспитания. Благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений, позволяют применять значительную нагрузку, организовать рациональный отдых. Такие занятия вызывают у занимающихся положительные эмоции, бодрость и жизнерадостность, что положительно сказывается на формировании функции физического самовоспитания.

6. Важным фактором формирования функции физического самовоспитания является умение спортсмена ставить цели и планировать деятельность исходя из них, самостоятельно анализировать ошибки, самостоятельно оценивать спортивные результаты. Осознание своих достоинств и недостатков в результате самооценки и определяет цель самовоспитания.

7. Научение методу «самовнушения» также успешно коррелирует со сформированной функцией физического самовоспитания. Еще П. К. Анохин научно обосновал необходимость воспитывать и тренировать эмоции как мышцы, подчеркивая ведущую роль таких методов, как

самовнушение, интеллектуальная и эмоциональная саморегуляция, психорегулирующая тренировка. Результаты многочисленных экспериментов свидетельствуют о том, что систематическое использование метода самовнушения для работы над собой способствует повышению волевой и трудовой активности, коррекции некоторых форм поведения, мобилизации интеллектуальных ресурсов.

8. Формирование чувства эмпатии не менее важный фактор самовоспитания. Эмпатия отражается в том, что в учебно-тренировочном процессе спортсмен вырабатывает у себя положительные качества и преодолевает отрицательные, ставя себя в положение другого спортсмена (соперника), сопереживая его чувствам, и таким образом побуждает себя к самосовершенствованию.

9. Развитие в процессе тренировки отдельных мышечных групп также успешно коррелирует с успешным формированием функции физического самовоспитания. В нашей работе мы связываем это с эмоциональной и эстетической удовлетворенностью, которая сопровождает процесс изменения собственного тела. Поэтому, формирование спортивного, здорового тела является серьезным толчком к самостоятельным занятиям физической культурой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: Изд. 2-е, испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 468 с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975
3. 193. Шаулин В.Н. Научные основы развития самостоятельности у учащихся 6-17 лет при формировании физической культуры. Автореф... д.п.н. М., 1998.-65 с.
4. «Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? – М.: Педагогика, 1988. – 126 с.
5. «115. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Педагогика и психология. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 432 с.»
6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994. – 230 с.
7. 119. Рувинский Л.И. Как воспитать волю и характер. – М., 1986. – 158 с.»
8. Русаков Б.А. Как воспитать самого себя. – Новосибирск: ЗападноСибирское кн. изд-во, 1975. – 126 с

9. Коломинский Я.Л. Познай самого себя. – Минск: Народная асвета, 1981. – 178 с.»
10. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
11. «Шершаков В.П. Воспитай себя. – М.: Знание, 1979. – 146 с.»
12. Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания. – М.: Просв., 1982. – 246»
13. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М.: Академия, 2002. – 256 с.»
14. Симонов П.Н. Междисциплинарная концепция человека: потребностно информационный подход // Человек в системе наук. – М., 1989. – С. 13–17
15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.
16. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: Учеб. для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 152 с
17. Пуни А.Ц. Волевая регуляция двигательной деятельности в спорте.//Управление процессом спортивной тренировки. Сборник докладов 2 Всероссийской конференции. - Л., 1974).
18. 14. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Учебное пособие. - Л., 1977
19. (Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: Учебное пособие. - 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. С. 66-70
20. Ольшанский Д.В. Новая педагогическая психология. – М.: Академический проект, 2002. – 528 с.

21. Быховская И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии). – М.: ФОН, 2004. – С. 8.
22. Варфоломеева З.С., Швецова В.Г. Самостоятельная деятельность младших школьников как фактор формирования физической культуры личности // Теоретическое и технологическое обеспечение образования по физической культуре и спорту в учебно-педагогическом комплексе: Материалы Всерос. науч. практ. конф. – Тольятти, 2007. – 340 с.
23. Закон о физической культуре и спорте Российской Федерации. – М., 2008.
24. Воронов А.М. Система формирования физической культуры личности // Совершенствование системы физического воспитания и оздоровления детей, учащейся молодежи в условиях Северо-Запада / Под общ. ред. В.П. Умнова. – Петрозаводск, 2006. – 260 с.
25. Николаев Ю.М. К проблеме развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 2.
26. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 22–26.)
27. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 44 с.
28. (Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 324 с.).
29. Запесоцкий А.С. Образование: философия, культурология, политика. – М.: Наука, 2008. – 456 с.

30. Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи: Сб. науч. тр. – М., 2012. – 144 с
31. Миронов, В.В. Философия : учебник / В. В. Миронов ; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, философ. фак. – М. : Проспект, 2009. – 239 с.
32.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1

Результаты теста «Оценка тренировочной деятельности» (n= 80 человек)

Разряд	Пол	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Самовоспитание	Баллы
1. 3 взр.	Ж	8	5	4	4	4	4	Никогда	25
2. МС	Ж	7	4	10	6	6	8	Часто	41
3. МС	Ж	6	7	9	4	9	8	Часто	44
4. МС	Ж	7	7	8	6	8	8	Часто	44
5. КМС	М	7	5	1	3	5	8	Часто	29
6. КМС	Ж	7	7	7	6	5	8	Часто	40
7. КМС	М	5	8	4	4	8	6	Часто	35
8. 2 взр.	М	4	4	4	4	4	4	Редко	24
9. 1 взр.	М	7	6	0	4	7	8	Часто	32

Разряд	Пол	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Самовоспитание	Баллы
10.1 взр	М	6	5	5	2	7	4	Редко	29
11.1взр.	Ж	8	6	9	0	4	4	Редко	32
12.1 взр.	Ж	7	6	6	2	6	6	Редко	33
13.1 взр.	Ж	6	6	4	2	6	6	Редко	30
14.КМС	М	8	8	9	6	10	8	Часто	49
15.МС	Ж	8	7	3	6	8	8	Часто	40
16.КМС	М	7	8	8	4	7	8	Часто	42
17.КМС	М	7	4	4	3	8	8	Часто	34
18.КМС	Ж	8	8	6	0	10	8	Часто	40
19.КМС	Ж	5	5	7	6	10	8	Часто	41

Разряд	Пол	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Самовоспитание	Баллы
20.МС	М	4	7	10	6	9	8	Часто	44
21.1взр	Ж	7	2	4	4	6	6	Редко	29
22.1взр	Ж	7	6	5	5	10	8	Часто	41
23.3взр.	М	5	3	3	2	7	4	Никогда	24
24.1взр.	М	5	4	3	2	4	4	Никогда	23
25.1взр.	Ж	5	7	7	5	10	6	Часто	40
26.Безразр	Ж	4	2	3	0	2	4	Никогда	14
27.Безразр	Ж	7	4	4	2	4	4	Редко	25

Разряд	Пол	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Самовоспитание	Баллы
28.1 взр.	Ж	8	4	8	4	6	6	Редко	36
29.МС	М	8	8	2	4	10	8	Часто	40
30.МС	М	8	8	6	2	8	8	Часто	40
31.МС	М	6	8	6	4	10	8	Часто	42
32.МС	М	8	6	10	0	8	8	Часто	40
33.КМС	Ж	6	8	10	6	10	8	Часто	48
34.МС	Ж	8	8	10	6	10	8	Часто	50
35.КМС	М	8	8	2	4	10	8	Редко	40
36.МС	Ж	8	6	8	6	7	6	Часто	41
37.МС	М	6	6	5	1	8	8	Часто	34

Разряд	Пол	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Самовоспитание	Баллы
38.МС	М	8	8	10	6	10	8	Часто	50
39.КМС	М	8	8	8	4	8	6	Часто	42
40.1 взр.	Ж	8	8	7	5	4	8	Часто	40
41.1 взр.	Ж	4	4	5	4	5	6	Редко	28
42.1 взр.	М	2	5	6	4	8	4	Никогда	29
43.КМС	М	8	8	10	4	8	8	Часто	46
44.КМС	М	6	8	10	6	10	6	Часто	46
45.МС	Ж	8	8	10	6	8	8	Часто	48
46.2 взр	М	4	5	4	4	5	4	Редко	26

Разряд	Пол	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Самовоспитание	Баллы
47.3 взр	М	2	6	7	4	2	4	Никогда	25
48.3 взр	М	4	5	3	3	4	8	Никогда	27
49.1 взр	Ж	6	6	6	6	2	7	Редко	33
50.1 взр	Ж	4	5	7	6	10	8	Часто	41
51.1 взр	М	7	5	5	4	4	8	Часто	33
52.1 взр	М	6	5	5	2	6	4	Никогда	28
53.МС	М	4	8	10	6	10	8	Часто	46
54.КМС	Ж	5	5	7	4	10	8	Часто	38
55.Безразр	Ж	7	4	4	2	4	4	Редко	25
56.Безразр	Ж	5	4	4	1	2	4	Никогда	18

Разряд	Пол	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Самовоспитание	Баллы
57.Безразр	Ж	5	2	4	6	4	4	Никогда	25
58.Безразр	Ж	4	2	4	2	3	4	Никогда	115
59.Безразр	Ж	5	4	6	6	5	0	Редко	26
60.Безразр	Ж	6	6	6	6	9	8	Часто	41
61.Безразр	Ж	5	4	4	2	4	4	Редко	24
62.Безразр	Ж	4	6	0	0	6	4	Никогда	20
63.Безразр	Ж	2	3	3	0	0	4	Никогда	12

Разряд	Пол	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Самовоспитание	Баллы
64.Безразр	Ж	2	4	2	4	2	4	Никогда	18
65.Безразр	Ж	4	6	2	2	0	4	Никогда	18
66.Безразр	Ж	8	6	4	4	3	8	Редко	33
67.Безразр	Ж	6	6	4	4	4	4	Редко	26
68.Безразр	М	4	2	2	0	4	8	Никогда	20
69.Безразр	ж	5	3	4	3	2	4	Никогда	21
70.Безразр	Ж	2	4	4	3	5	4	Никогда	22

Разряд	Пол	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Самовоспитание	Баллы
71.Безразр	М	5	4	6	4	3	4	Редко	26
72.Безразр	М	6	5	2	0	5	4	Никогда	22
73.Безразр	М	8	2	2	0	4	4	Никогда	20
74.Безразр	М	6	2	3	0	3	3	Никогда	17
75.Безразр	М	6	4	4	4	4	4	Редко	26
76.Безразр	М	4	3	2	4	4	4	Никогда	21
77.Безразр	М	6	3	3	0	6	8	Никогда	24

Разряд	Пол	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Самовоспитание	Баллы
78.Безразр	М	6	2	4	3	3	4	Никогда	22
79.Безразр	М	7	3	3	4	4	4	Редко	25
80.Безразр	М	2	3	5	2	5	4	Никогда	21

Таблица 3

Таблица 2. Респонденты со сформированной функцией физического самовоспитания.

Номер испытуемо	Пол	Разряд	Самовоспит	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Сумма

го			ание																								
1	ж	МС	Да	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	41
2	ж	МС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	44
3	ж	МС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	44
4	М	КМС	Да	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	29
5	Ж	КМС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	40
6	М	КМС	Да	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	35
7	М	2 взр	Да	+	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	24
8	М	1 взр	Да	+	+	+	+	-	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	32
9	М	1 взр	Да	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	29
10	Ж	1 взр	Да	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	32
11	Ж	1 взр	Да	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	+	-	+	+	33
12	Ж	1 взр	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	30
13	М	КМС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	49

14	Ж	МС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	40
15	М	КМС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	42
16	М	КМС	Да	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	34
17	Ж	КМС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	40
18	Ж	КМС	Да	+	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	41
19	М	МС	Да	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	44
20	Ж	1 взр	Да	+	+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	29
21	Ж	1 взр	Да	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	41
22	Ж	1 взр	ДА	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	40
23	Ж	Нет	Да	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+	+	+	+	25
24	Ж	1 взр	Да	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	36
25	М	МС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	40
26	М	МС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	40
27	М	МС	Да	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	42

28	М	МС	Да	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	40
29	Ж	КМС	Да	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	48
30	Ж	МС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	50
31	М	КМС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	40
32	Ж	МС	Да	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	41
33	М	МС	Да	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	34
34	М	МС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	50
35	М	КМС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	42
36	Ж	1 взр	Да	+	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	28
37	М	КМС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	46
38	М	КМС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	45
39	М	КМС	Да	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	46
40	М	КМС	Да	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	46
41	Ж	МС	Да	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	48

42	М	2 взр	Да	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-	-	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	26
43	Ж	1 взр	Да	+	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	+	33
44	М	1 взр	Да	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	33
45	М	МС	Да	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	46
46	Ж	КМС	Да	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	38
47	Ж	Нет	Да	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	25
48	Ж	Нет	Да	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	26
49	Ж	Нет	Да	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	41
50	Ж	Нет	Да	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	+	24
51	Ж	Нет	Да	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	-	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	33
52	Ж	Нет	Да	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	26
53	М	Нет	Да	+	+	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	26
54	М	Нет	Да	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	+	26
55	М	Нет	Да	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	25

Таблица 3. Респонденты с несформированной функцией физического самовоспитания.

Номер испытуемого	Пол	Разряд	Самовоспитание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Сумма
1	Ж	3 взр	Нет	-	+	+	+	+	+	-	+	+	-	-	-	+	+	-	+	+	-	-	-	+	+	+	-	-	25
2	М	3 взр	Нет	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+	-	24
3	М	1 взр	Нет	+	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	+	23
4	Ж	Нет	Нет	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	+	+	14
5	М	1 вз	Не	-	-	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	2

		р	т																							9
6	М	3 взр	Нет	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	+	+	+	+	25
7	М	3 взр	Нет	-	+	-	-	-	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	27
8	М	1 взр	Нет	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	+	28
9	Ж	Нет	Нет	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+	18
10	Ж	Нет	Нет	+	-	+	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+	25
11	Ж	Нет	Нет	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	-	-	-	+	+	-	+	15
12	Ж	Нет	Нет	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	+	20
13	Ж	Нет	Нет	-	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	18
14	Ж	Нет	Нет	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	+	12
15	Ж	Нет	Нет	+	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	18
16	М	Нет	Нет	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	20
17	Ж	Нет	Нет	+	-	+	+	+	+	-	-	+	+	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	+	21

18	Ж	Нет	Нет	+	-	-	-	+	+	-	+	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	22
19	М	Нет	Нет	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	+	22
20	М	Нет	Нет	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+	+	-	+	20
21	М	Нет	Нет	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	+	17
22	М	Нет	Нет	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	21
23	М	Нет	Нет	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	26
24	М	Нет	Нет	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-	-	+	+	-	+	22
25	М	Нет	Нет	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	-	-	+	+	-	+	21