

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ЗОЖ

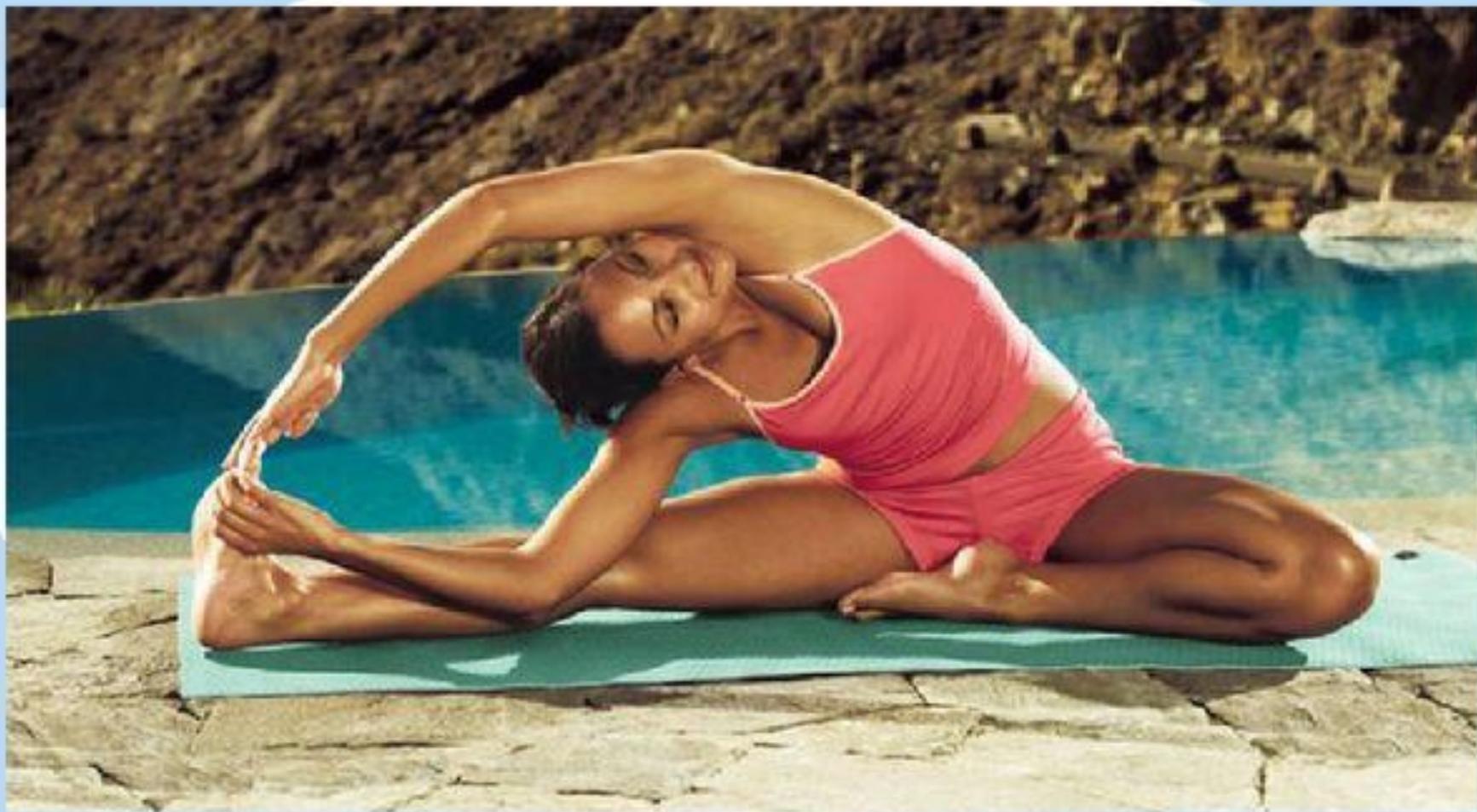
Подготовил студент группы Л-214

Альшевская Ольга Александровна

Проверил преподаватель

Игнатушкин Роман Геннадьевич

* Физическое самовоспитание



САМОВОСПИТАНИЕ-- ЭТО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ИЗМЕНЕНИЕ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С СОЗНАТЕЛЬНО ПОСТАВЛЕННЫМИ ЦЕЛЯМИ, ИДЕАЛАМИ И УБЕЖДЕНИЯМИ.



ЭТАПЫ САМОВОСПИТАНИЯ

1. Принятие решений
 2. Самопознание
 3. Выбор средств, составление плана
 4. Реализация планов
-

САМОПОЗНАНИЕ – ЭТО ВЫДЕЛЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ, А ТАК ЖЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ



ВЫБОР СРЕДСТВ, СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА

Цель: формирование физической культуры личности

Задачи: Включится в ЗОЖ, активизировать познавательно физкультурно-спортивную деятельность сформировать нравственно-волевые качества личности и т.д.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНОВ

Для реализации используют
методы самовоздействие,
направленные на
совершенствование личности



A large, bright orange sun is setting over a dark blue ocean. The sky is a deep blue with some light clouds. A seagull is flying in the sky to the right of the sun. The sun's reflection is visible on the water's surface.

Спасибо за
внимание.