

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, футбол в непривычных условиях, например, на песчаной площадке или в лесу и т. п.);

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами; прыжки в высоту через планку, веревочку, резинку, забор и др.; гимнастические упражнения на незнакомых снарядах и т. п.);

в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров (выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами; проведение вольных схваток в борьбе и т. п.);

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Это состязание в двигательном творчестве (соперничество в оригинальности построения новых движений и связок у акробатов, гимнастов, прыгунов в воду и на батуте и др.; игровое соперничество в искусстве создания новых вариантов в спортивных играх и т. п.) [3, С. 34].

Заключение. Таким образом, наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются игры и физические упражнения. Координация движений тренируема, и дети легко поддается воздействию педагогического процесса. Развитые координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока.

Список цитируемых источников

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии. — М.: «ФиС», 2001. — 186 с.
2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физическая культура и спорт, 2005. — 234 с.
3. Вавилова, Е. Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6—7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. — М., 2000. — С. 34.

УДК 378.183

Е. А. Красько, О. В. Шило, А. А. Мацевило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение Каждое новое поколение студентов вступает во взрослую жизнь в новых социальных условиях, испытывает на себе воздействие как новых, так и старых, но значительно переформатированных факторов, и на каждом новом этапе развития общества проблема формирования волевых качеств у студентов, в том числе и средствами физической культуры, требует научного переосмысления, переработки приемов, форм, методов решения.

На развитие волевых качеств студентов влияет множество разноплановых факторов, в состав которых большинство исследователей, изучающим проблематику формирования волевых качеств, включаются формы, методы и средства физической культуры, поскольку они позволяют удовлетворить стремление студентов к физическому совершенствованию, ускорению темпов саморазвития, желанию добиться авторитета, познать себя как личность, занять достойное место в кругу сверстников.

Основная часть. Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества, характеризующие его как личность и имеющие большое значение для учебы, труда. К волевым качествам относятся: целеустремленность, решительность, смелость, мужество, инициативность, настойчивость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность.

Развитие воли происходит в нескольких направлениях:

- преобразование произвольных психических процессов в произвольные;
- обретение человеком контроля над своим поведением;
- выработка волевых качеств личности.

Человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени. С этим можно встретиться при отсутствии задатков к определенной деятельности, но через труд человек добивается хороших результатов.

Всякое произвольное действие требует для своего совершения определенного, хотя бы минимального, волевого усилия. Преодоление трудностей и препятствий совершается для достижения определенных целей. Чем значительнее цель и выше уровень волевых мотивов, тем большие трудности способен преодолеть

человек. Важно, никогда не утрачивать дальнейшей перспективы, не терять из виду конечных целей деятельности. Необходимым условием воспитания воли является формирование высших мотивов деятельности моральных принципов и убеждений, основывающихся на нравственном мировоззрении. Особое значение приобретает в этой связи воспитание общественных потребностей, сознательности и чувства долга.

Если обучающийся поставил дальнюю цель, имеет далекую перспективу, весьма важно видеть этапы достижения этой цели, намечать ближайшие перспективы, разрешать частные задачи, в итоге которых будут созданы условия для достижения конечного результата.

Благодаря высокому уровню развития мыслительных процессов у студентов ярко выражено стремление к самосовершенствованию и самопознанию, осознанному обучению и тренировкам. В этом возрасте проявляется достаточно высокий уровень волевой активности, проявляется настойчивость в достижении поставленной цели, умение быть терпеливым на фоне утомления и истощения. Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления учебной направленности.

Занятия по физической культуре студентов в учреждениях высшего образования имеют свою специфику. Важными условиями развития волевых качеств студентов являются формирование и развитие социальных чувств: долга, ответственности. Это позволяет контролировать себя, правильно определять свои сильные и слабые стороны, видеть перспективу дальнейшего развития и физического совершенствования тела. В ходе изучения научной литературы к настоящему времени ряд ученых пришли к выводу, что воля как один из аспектов сознания человека, является функцией нормально функционирующего мозга, продуктом его деятельности, позволяющим человеку управлять собой, особенно преодолению трудностей.

Волевые качества значительно лучше развиваются и проявляются у студентов в процессе учебных занятий по физической культуре. Активные занятия разнообразными физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми способствуют формированию жизненно важных физических и волевых качеств. Условиями развития волевых качеств выступает организация информационного обеспечения, способствующая информационному ориентированию студентов за счет сочетания двух содержательных компонентов — обязательного (базового) и вариативного (для решения частных задач); усиления образовательной направленности физической культуры с целью информирования студентов; использование нетрадиционных систем физических упражнений и включение студентов в практическую деятельность для формирования мотивации к занятиям.

Занятия физической культурой со студентами имеют существенные особенности, они характеризуются:

- с упором на закрепление и совершенствование основных двигательных качеств, на подготовку к сдаче нормативных требований учебной программы;
- использованием нестандартных условий в обучении навыкам и умениям, совершенствуя их, в том числе упражнения, требующие решения в сложных и неожиданных ситуациях;
- разнообразием деятельности с различными препятствиями и нехваткой времени, с максимальными физическими и психологическими усилиями (работа с отягощениями, бег в гору);
- тренировкой выполнения двигательных действий по координации движений после больших физических нагрузок, скорости восстановления и координации двигательных действий (после длительного бега — метание в цель);
- тренировкой на развитие силы, скоростно-силовых навыков и различных видов выносливости.

Для того чтобы стимулировать волевые усилия на преодоление все возрастающих трудностей, в учебно-тренировочном процессе применяется ряд методов психологического воздействия. При помощи этих методов педагог не только стимулирует волевые качества студентов, но и вырабатывает у них соответствующие установки, создает такие оптимальные состояния, которые способствуют достижению оптимальной работоспособности или отдыху.

Их можно разделить на 2 группы: методы словесного и методы смешанного воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, убеждения, одобрения, похвала, требования, приказ, примеры из спортивной жизни, критика и др. К методам смешанного воздействия относятся: поощрения, награждения, одобрения, наказание, срочная информация о результатах действия, специальные упражнения для самонастройки, упражнения для отвлечения от неприятных мыслей.

Воспитание волевых качеств является частью самосовершенствования личности и должно осуществляться в соответствии с правилами самовоспитания «силы воли». Рекомендуется поставить перед собой конкретные задачи и описать пути и средства решения каждой из них. При этом необходимо:

1. При выполнении физических упражнений наметить систему препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления запланированного волевого навыка, это означает:

- длительные физические нагрузки и борьба с переутомлением;
- риск и опасность, ограниченное время для принятия и реализации решений;
- повышенная ответственность за выполнение двигательных действий;
- необходимость действовать по личной инициативе.

2. Создать благоприятные условия для выполнения физических упражнений, стимулирующих активность по преодолению препятствий и трудностей. Это могут быть, например, занятия на красивой местности, помощь и страховка, соревновательный или игровой метод.

3. Установить правила, которые обязывают поощрять настойчивость и решительность, выносливость и самоконтроль, независимость и инициативу.

4. Пополнять свои знания с целью наиболее квалифицированного решения поставленной задачи (изучение специальной литературы, наблюдение, эксперименты, консультации).

Заключение. Учитывая современное состояние социальных, экономических и культурных процессов в нашем государстве, физическое воспитание должно решать задачи оптимального физического развития студентов в единстве с развитием их волевых качеств, характеризующих социально-активную личность, готовой к продуктивной профессиональной деятельности.

Таким образом, физическое воспитание обладает эффективным потенциалом воздействия на состояние здоровья студентов, а также является важным аспектом влияния на волевою сферу личности.

Список цитируемых источников

1. Глазунов, Ю. Т. О волевых качествах человека и основаниях их выделения / Ю. Т. Глазунов, К. Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». — 2016. — № 2. — С. 64 — 66.
2. Захарова, И. Н. Волевые качества личности / И. Н. Захарова // Молодой ученый. — 2019. — № 29 (267). — С. 84 — 86 с.
3. Прилепских, О. С. Особенности воли и волевых качеств личности в подростковом возрасте / О. С. Прилепских // Проблемы современного педагогического образования. — 2019. — № 63-3. — С. 314 — 317.

УДК 579.24

Н. А. Круковский, М. П. Федосенко

Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА РОСТ ЛАКТОБАКТЕРИЙ

Введение. Энергетические напитки все сильнее набирают популярность среди молодежи, что обусловлено их стимулирующим эффектом. По заявлениям производителей данные напитки содержат в себе витамины, однако их эффект нивелируется наличием в составе кофеина, большого количества сахара и красителей, которые могут оказывать негативное влияние на организм человека и, в особенности, на рост и развитие организма ребенка, в связи с чем существует запрет на продажу энергетических напитков несовершеннолетним.

Большое количество сахара, содержащегося в энергетических напитках, может нарушить баланс микрофлоры кишечника человека, что, в свою очередь может негативно сказаться на всем организме человека [1, с. 274].

Одним из важнейших представителей нормальной микрофлоры кишечника человека — лактобактерии, представляющие собой группу микроорганизмов, выполняющую ряд важных функций: а именно переработка лактозы и других углеводов в молочную кислоту, подавление патогенной и гнилостной микрофлоры, выработка антибиотических веществ и многие другие функции [2, с. 14].

Основная часть. Целью проведенного исследования было определение влияния энергетических напитков на рост лактобактерий. Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Получить накопительную культуру путем выделения лактобактерий из термостатного йогурта.
2. Получить чистую культуру из накопительной.
3. Осуществить посев чистой культуры лактобактерий на питательную среду с добавлением энергетического напитка.
4. Определить влияние энергетических напитков на рост лактобактерий.

Для проведения исследования были выбраны энергетические напитки 3 торговых марок: «Ред Булл», «Динамит», «Горилла». Эти энергетические напитки имеют различия в своем составе (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Сравнение составов и значения pH выбранных торговых марок энергетических напитков

Наименование энергетического напитка	Состав энергетического напитка	Кислотность среды, pH
«Ред Булл»	Газированная вода, сахароза, глюкоза, регуляторы кислотности (лимонная кислота, гидрокарбонат натрия, карбонат магния), таурин (400 мг), натуральный кофеин (32 мг), витамины: ниацин (8 мг), пантотеновая кислота (2 мг), В ₆ (2 мг), В ₁₂ (2 мкг), ароматизаторы, красители (сахарный колер I, рибофлавин).	3,66
«Динамит»	Вода, сахар, вкусоароматическая основа «Энергия» (глюкозно-фруктозный сироп, регулятор кислотности лимонная кислота, кофеин, таурин, вкусоароматические вещества, красители: E150c и рибофлавин; инозитол, витамины: ниацин (В ₃), пантотеновая кислота (В ₅), пиридоксина гидрохлорид (В ₆), цианокобаламин (В ₁₂)), регулятор кислотности лимонная кислота, консервант бензоат натрия.	2,75
«Горилла»	Вода питьевая подготовленная, сахар, вкусоароматическая основа «Gorilla energy» (вода, ароматизаторы, краситель сахарный колер IV E150d), витаминный премикс (витамины С, В ₇ , В ₃ , В ₅ , В ₆ , В ₁₂), регуляторы кислотности лимонная кислота и цитрат натрия 3-замещенный, мальтодекстрин, таурин, кофеин натуральный, L-карнитин.	3,38