

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Введение.** 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.

Для реализации этих задач педагогу требуется приложить немало усилий, направленных на организацию нравственных взаимоотношений студентов, на формирование навыков сотрудничества, совместного преодоления трудностей.

**Основная часть.** Одним из важных условий формирования волевых качеств студентов является профессионализм педагога, его способность, используя те или иные формы обучения и воспитания, выражать к каждому студенту свое личное отношение. Другим важным показателем профессиональной культуры педагога является использование им разнообразных и варьирующих межличностных связей для формирования коллектива. Преподаватель должен знать и понимать закономерности групповых процессов, оказывать благоприятное воздействие на их становление [2].

Мощный оздоровительный потенциал физической культуры и спорта дает возможность в развитии волевых качеств студентов и гармонично развитой личности.

По мнению О. В. Коркишко, студенты, которые активно занимаются на занятиях по физическому воспитанию, систематически посещают спортивные секции и умеют самостоятельно организовывать досуг, они более целеустремленные, дисциплинированные, ответственно относятся к образовательному процессу в целом, активно участвуют в жизни социума. [6].

Имеется определенная последовательность в выработке волевых качеств личности у студентов. Вначале развиваются в основном динамические физические качества: сила, быстрота и скорость реакции. Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает черед формирования более сложных и тонких волевых качеств.

Совершенствование волевой сферы студентов должно происходить через развитие конкретных компонентов воли и конкретных проявлений волевых качеств. Для целенаправленного педагогического воздействия следует развивать следующие волевые качества: смелость — решительность; настойчивость — упорство; самостоятельность — инициативность.

Ю. В. Алеева и Н. В. Попова выделяют следующие условия развития волевых качеств студентов на занятиях по физической культуре [1]:

- организация информационного обеспечения;
- использование нетрадиционных систем физических упражнений;
- включение студента в практическую деятельность.

Учебная дисциплина «Физическая культура» может способствовать информационному ориентированию студента за счет сочетания двух содержательных компонентов — обязательного (базового) и вариативного (для решения частных задач) и активного использования ее вариативного компонента в теоретическом разделе программы; усиления образовательной направленности физической культуры с целью информирования студента; использования разнообразных форм и методов, способствующих приобщению студента; совершенствования организационно-педагогической деятельности преподавателя.

Следующим педагогическим условием формирования мотивации студентов к занятию физической культурой является использование нетрадиционных систем физических упражнений. Третье педагогическое условие формирования мотивации студентов к занятию физической культурой предусматривает включение студента в практическую деятельность, обогащение опыта здоровьесберегающей деятельности, выбор педагогических действий, способов организации деятельности студента [5].

Спортивная деятельность доставляет эмоциональное удовлетворение от победы над собой, от достижения высоких спортивных результатов. Радость борьбы и победы усиливается, если это чувство преломляется сквозь призму интересов коллектива, команды. Решая задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам физического воспитания, которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки, постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств [4].

Модель технологии волевого воспитания студентов должна включать три взаимосвязанных этапа [2]:

– ценностно-ориентационный этап, на котором происходит формирование представления об эталонном волевом поведении;

– этап развития волевых качеств и волевого поведения, который предполагает целенаправленно организованную деятельность студентов и умышленное создание воспитательных ситуаций, направленных на приобретение опыта волевого поведения;

– этап совершенствования волевых качеств, в процессе которого происходит закрепление опыта волевого поведения студентов и который должен протекать в условиях взаимодействия всех компонентов педагогической системы и осуществляться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего образования и органично интегрировано в педагогическую систему современной школы. Образование и воспитание подрастающего поколения являются важнейшими условиями воспроизводства материальной и духовной жизни и обеспечивают непрерывность процесса развития.

**Заключение.** Таким образом, совершенствование волевых качеств студентов должно происходить через развитие конкретных компонентов воли и конкретных проявлений волевых качеств; использование нетрадиционных систем физических упражнений; включение студента в практическую деятельность, обогащение опыта здоровьесберегающей деятельности, выбор педагогических действий, способов организации деятельности студента.

#### Список цитируемых источников

1. *Алеева, Ю. В.* Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой / Ю. В. Алеева, Н. В. Попова. — Мир науки, культуры, образования. — 2015. № 2 (51). — С. 7—10.
2. *Альбуханова-Славская, К. А.* Деятельность и психология личности / К. А. Альбуханова-Славская. — М.: Наука, 1980. — 335 с.
3. *Баландин, В. А.* Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей / В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2001. — № 3. — С. 39—42.
4. *Бароненко, В. А.* Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М.: Альфа-М, Инфра-М, 2010. — 336 с.
5. *Зимняя, И. А.* Педагогическая психология: учебник для студентов по пед. и психол. направ. и спец. — М.: Логос, 2000. — 384 с.
6. *Коркишко, О. В.* Физическая культура как основа развития личности студентов / О. В. Коркишко // Развитие образования. — 2020. — № 4. — С. 16—19.

УДК 378.4

**А. А. Кустрей, М. С. Петрукович**

*Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», Минск, Республика Беларусь*

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Введение.** Здоровье является одним из самых ценных активов в жизни человека. Оно включает в себя не только отсутствие заболеваний, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании и укреплении здоровья. Они являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и способствуют достижению гармонии между телом и разумом. В данной статье мы рассмотрим влияние физической культуры и спорта на здоровье, их роль в профилактике и лечении заболеваний, а также важность правильного подхода к физической активности.

**Основная часть.** Физическая культура и ее значение для здоровья.

Физическая культура — это систематическая и целенаправленная физическая активность, которая включает в себя упражнения, тренировки и спортивные занятия. Она направлена на поддержание и улучшение физического состояния организма. Физическая культура оказывает положительное влияние на здоровье во многих аспектах, включая укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение общей физической выносливости, поддержание нормального веса, повышение иммунитета и улучшение психического состояния.

*Спорт и его роль в жизни человека.*

Спорт представляет собой организованную и соревновательную форму физической активности. Он включает различные виды спорта, такие как легкая атлетика, плавание, футбол, баскетбол и многие другие. Спорт играет важную роль в жизни человека, способствуя развитию физических и ментальных навыков, формированию дисциплины и упорства, а также укреплению здоровья. Занятия спортом помогают развить мышцы, улучшить координацию и гибкость, а также повысить выносливость. Они способствуют развитию сердечно-сосудистой системы, улучшению работы легких и обмена веществ. Спортивные занятия также способствуют укреплению иммунной системы и снижению риска развития хронических заболеваний, таких как диабет, артериальная гипертензия и ожирение. Кроме того, спорт способствует развитию позитивных качеств личности, таких как самодисциплина, уверенность в себе и настойчивость.