

XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15-17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. Гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2020. – Ч. 1. – С. 433–440.

3. *Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 35 с.*

УДК 619:614.48

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Герус Д.В., Романчук Е.В.

УО Гродненский государственный университет Янки Купалы,
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования является одним из условий всестороннего развития личности и важным средством формирования целеустремленности и других морально-волевых качеств студенческой молодежи. В современных условиях проблема формирования целеустремленности у студенческой молодежи средствами физического воспитания остается не до конца решенной.

Физические упражнения улучшают не только морфофункциональные показатели, но и положительно влияют на психоэмоциональное состояние. Формирование необходимых морально-волевых качеств средствами физического воспитания положительно влияет на духовное развитие, мотивацию самостоятельно заниматься в спортивных секциях для достижения поставленной цели, улучшает показатели успеваемости. На сегодняшний день накоплен определенный опыт методик физического воспитания, однако проблема формирования целеустремленности в студенческой молодежи средствами физического воспитания в современных условиях исследована недостаточно.

По мнению О. В. Коркишко, студенты, которые активно занимаются на занятиях по физическому воспитанию более целеустремленные, дисциплинированные, ответственно относятся к образовательному процессу в целом, активно участвуют в жизни социума.

Следует акцентировать, что студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над продолжением формирования личностных качеств. Стремление достичь поставленной цели волевым усилием пробуждает настойчивость и активность в борьбе с препятствиями. В. А. Воронина считает, что успешность физического воспитания студентов в аспекте формирования целеустремленности обусловлена (во многом) использованием метода соревновательной деятельности. Поскольку в процессе соревнований студенты имеют возможность решать такие задачи как:

- преодоление трудностей как средство борьбы за первенство;
- проявление терпения при выполнении задач;
- улучшение общей дисциплины, работоспособности, ответственности к поставленным задачам.

Е. А. Смирнова и Г. Т. Рожко указывают, что действенным средством формирования целеустремленности у студентов является спортивно-игровая деятельность, ведь в процессе спортивно-игровой деятельности студенты имеют возможность направлять все свои поступки, действия и помыслы на выбранную цель, при этом участники проявляют инициативность, решительность, смелость.

Таким образом, физическое воспитание является одним из условий формирования волевых качеств студентов, важным средством укрепления здоровья и нравственных компо-

нентов психически устойчивой личности. Современная система физического воспитания должна быть направлена на комплексный личностно-ориентированный подход.

При этом часто упускается роль потребностей, интересов и мотивов студентов. Решаются в основном задачи общего физического воспитания, направленные на развитие физических качеств, что, конечно, является важным, но при этом не решаются задачи формирования мотивационного компонента, нравственных и волевых качеств личности.

Можно сформулировать критерии и показатели сформированности целеустремленности у студентов средствами физического воспитания:

- когнитивный (осознание и понимание целеустремленности как важного волевого качества; знание своих обязанностей во время занятий физическим воспитанием и их исполнение);

- эмоционально-ценностный (интерес к занятиям; радостные переживания от участия в соревнованиях, процесса достижения цели; желание принимать участие в соревнованиях, быть инициативным);

- деятельностно-практический (способность к реализации целеустремленности в процессе занятий по физическому воспитанию; участие в физкультурно-оздоровительной деятельности и умение достигать конечной цели, проявляя ответственность за себя и спортивный коллектив; умение помогать другим).

Для формирования целеустремленности и эффективного развития студенческой молодежи в процессе образовательной деятельности преподаватели физического воспитания во время занятий должны использовать:

- проверенные педагогические методы с учетом интересов студентов; современные психолого-педагогические технологии;

- процессуальную схему воспитания личности (когнитивный, эмоционально-ценностный, деятельностно-практический компоненты).

В соответствии с этим, основная задача кафедры физкультуры в любом вузе – способствовать формированию всесторонне развитой, целенаправленной личности. Сочетание знаний, интересов и мотивов, оптимальный уровень физического развития, разностороннее развитие двигательных способностей, умение осуществлять самостоятельную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность – конечная цель при подготовке студента на занятиях физкультурой и спортом в вузе. При этом содержание формирования целеустремленности должно быть направлено на преодоление студентами посильных трудностей, что невозможно без формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, а также закрепления привычки к самостоятельным занятиям.

Воспитание целеустремленности студентов является чрезвычайно актуальным научным вызовом, поскольку целеустремленность как волевое качество позволяет личности реализовать свои желания, потребности, интересы и мотивы, стремясь к достижению поставленной цели. Критериями сформированности целеустремленности у студентов средствами физического воспитания являются когнитивный, эмоционально-ценностный, деятельностно-практический. Деятельность по формированию целеустремленности у студентов средствами физического воспитания должна быть направлена на закрепление потребности в систематических, в том числе, самостоятельных, занятиях физическими упражнениями.

Литература:

1. Воронина, В. А. Роль и значение физической культуры в жизни студента / В. А. Воронина // *Актуальные аспекты педагогики и психологии*. – 2021. – С. 168-169.
2. Коркишко, О. В. Физическая культура как основа развития личности студентов / О. В. Коркишко // *Развитие образования*. – 2020. – № 4. – С. 16-19.
3. Кривсун, С. Н. Социально-воспитательный аспект физической культуры / С. Н. Кривсун, П. В. Хрипуненко // *Актуальные проблемы науки и техники*. 2020. – 2020. – С. 1765-1767.

4. Назиров, Е. Г. Формирование морально-волевых качеств студентов средствами физического воспитания и спорта / Е. Г. Назиров, Д. Р. Ягудин // *Междисциплинарные исследования: опыт прошлого, возможности настоящего, стратегии будущего*. – 2021. – № 1. – С. 286-292.

5. Смирнова, Е. А. Физическая культура и спорт как основная форма становления личности человека / Е. А. Смирнова, Г. Т. Рожко // *Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее*. – 2020. – С. 294-297.

УДК 378.172

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТАМИ

Горбацевич А.В., Горбацевич А.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

21 век – это период активного развития интернет-технологий и студенческая молодежь является самым активным пользователем. В современном мире человек привык экономить временные и материальные ресурсы, а различные приложения помогают ему в этом. Что же касается занятий физической культурой в домашних условиях? На помощь студентам приходят инновации в лице различных фитнес приложений, которые возможно использовать самостоятельно: от силовых тренировок до кардио, от программ кроссфита и до растяжки (есть отдельные приложения для каждого пункта в отдельности и для всех вместе) – все это можно с легкостью найти в своем смартфоне. С этим отлично справляются популярные онлайн-программы Pro Fit, Workout Trainer, Adidas Training, Nike Training Club, Unagrande YogaClub, Sworkit, Fitness Buddy а также Seven. В данной статье рассматривается и выявляются достоинства и особенности каждого из этих фитнес приложений.

Pro Fit <https://apps.apple.com/us/app/profit-personal-workout-plan/id907081984>

Задача Pro Fit - заменить персонального тренера. Об этом заявляют уже в названии приложения в App Store. Разработчики предлагают более 350 эффективных упражнений на различные группы мышц с подробным описанием, фото- и видеоруководством о том, как следует их выполнять, визуализацию задействованных в результате упражнений мышц. Достоинствами этого приложения является наличие встроенного журнала тренировок, таймера, календаря и интерактивных графиков, с помощью которых можно следить за своими успехами. При первом запуске программа предлагает выбор места тренировки: дома или в спортзале, после определяется цель занятий спортом: снижение веса, поддержание тонуса в мышцах, увеличение мышечной силы и т.д. Здесь также предлагается ввести личные данные: пол, возраст, вес и рост. Можно указать какие группы мышц требуют детальной проработки: на них будет сделан упор при расчёте программы упражнений. Бесплатная версия онлайн-тренера длится три дня, по истечении которых будет предлагаться полная платная версия. Однако за это время можно понять, надо ли платить за онлайн-тренера, и все ли функции в программе устраивают.

Плюсы: акцент на запросы.

Минусы: краткий срок бесплатной версии.

Nike Training Club <https://apps.apple.com/us/app/nike-training-club/id301521403>

Приложение предлагает 185 бесплатных тренировок, включающих йогу, силовые упражнения, тренировки на выносливость и мобильность. Приложение поддерживает Apple Watch, разрабатывает адаптивные программы и персональные рекомендации. Кроме того, можно заниматься по программам, разработанным для именитых спортсменов: Криштиану