

способностей – 31 %, в самопознании и самосовершенствовании – 27,3 %. С профессиональной сферой тесно связаны качества, которыми наделяется современный молодой человек: трудолюбие – 63,8 %, профессионализм – 39,9 %, готовность работать с полной отдачей – 29,2 %, добросовестное отношение к деятельности – 18,5 %, высокая нравственность и гуманность – 29,5 %. Важность труда на благо Родины отмечают 82,3 % студентов. По вопросу приоритетности направлений молодежной политики ответы распределились следующим образом: образование, профессиональная подготовка – 61,3 %, физическое развитие и здоровье молодежи – 57,2 %, духовно-нравственное воспитание – 45,8 %.

Таким образом, профессиональное самоопределение современного молодого человека предполагает получение профессии, которое обычно связано с приобретением глубоких знаний и реализацией своих способностей, а также воспитание в себе деловых качеств. Кроме того, белорусская молодежь ориентирована на труд во благо Родины, что свидетельствует о ее патриотизме.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Маркс, К., Энгельс, Ф. Сочинения / К. Маркс, Ф. Энгельс. – Т. 3. – М. : «Рипол Классик», 2013. – 654 с.

УДК 316 : 17

**А.И. СОФЕНКО**

Республика Беларусь, Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

### **ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

#### **Введение**

Значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен» обычно ассоциируется с понятием «человек сильной воли». В числе основных волевых качеств спортсмена обычно выделяют такие, как целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость. Дать строгое разграничение их роли в различных видах спорта довольно трудно. Тем не менее, опираясь на практический опыт и здравый смысл, можно утверждать, что независимо

от вида спортивной деятельности спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества, и поэтому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание учебно-тренировочного процесса [1].

### **Содержание**

В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах. Волевые качества проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий тренера, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях [2; 3].

Каждый человек обладает большими потенциальными возможностями. Для их раскрытия нужен мощный эмоциональный подъем, значительно усиливающий работоспособность центральной нервной системы. Такой подъем и должна создавать правильно организованная психологическая подготовка, в которой особое место занимает морально-волевая. Особое значение в процессе занятий спортом и физкультурой, нужно уделять развитию волевых качеств ученика и спортсмена, так как любые спортивные достижения это, в первую очередь, результат усилия воли.

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей, это, прежде всего, власть над собой, над своими чувствами, действиями. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

Понятие воли, как известно, имеет в психологии множество значений. Можно считать, что воля – это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Волевое поведение в этом аспекте предполагает целенаправленность, самоконтроль поведения, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий, то есть овладение собственным поведением.

Умение владеть своим поведением – важное качество зрелого, взрослого человека. «Мы только тогда можем говорить о формировании личности, – писал Л.С. Выготский, – когда имеется налицо овладение собственным поведением».

В соответствии со сложностью волевой деятельности сложны и многообразны также и различные волевые качества личности. Среди важнейших из волевых качеств личности можно, во-первых, выделить *инициативность*. Говорят часто, что «первый шаг труден». Умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне, является ценным свойством воли. Вслед за инициативностью, характеризующей человека по тому, как у него совершается самый начальный этап волевого действия, необходимо отметить *самостоятельность, независимость* как существенную особенность воли. Неподверженность чужим влияниям и внушениям является не своеволием, а подлинным проявлением самостоятельной собственной воли, поскольку сам человек усматривает объективные основания для того, чтобы поступить так, а не иначе.

От самостоятельности и мотивации решения нужно отличать *решительность* – качество, проявляющееся в самом принятии решения. Решительность выражается в быстроте и, главное, уверенности, с которой принимается решение, и твердости, с которой оно сохраняется.

Но так же как решение не завершает волевого акта, решительность не является завершающим качеством воли.

В исполнении проявляются весьма существенные волевые качества личности. Прежде всего, здесь играет роль *настойчивость* при приведении в исполнение принятого решения, в борьбе со всяческими препятствиями за достижение цели. Настойчивость наряду с решительностью является особенно существенным свойством воли.

Поскольку в волевом действии для достижения цели приходится часто сталкиваться не только с внешними препятствиями, но и с внутренними затруднениями и противодействиями, возникающими при принятии и затем исполнении принятого решения, существенными волевыми качествами личности являются *самоконтроль, выдержка, самообладание*.

В процессе решения они обеспечивают господство высших мотивов над низшими, общих принципов над мгновенными импульсами и минутными желаниями, в процессе исполнения – необходимое самоограничение, пренебрежение усталостью и прочее ради достижения цели.

Волевые качества личности принадлежат к числу самых существенных. Во всем великом и героическом, что делал человек, в величайших его достижениях его волевые качества всегда играли значительную роль.

### **Заключение**

Воспитывая волевые качества в процессе спортивной тренировки и занятий ФК, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только в спортивной тренировке, а проявлялись в жизни, в быту, труде и поведении, т. е. стали чертами характера спортсмена.

Умение тренера заставлять, побуждать постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим и распорядок дня, играет огромную роль в волевой подготовке.

Надо всегда иметь в виду, что формирование волевых качеств – это не эпизодическая работа тренера-педагога, которую он проводит перед соревнованием или спортивным мероприятием, а постоянный кропотливый труд, требующий от него большой затраты сил, времени, упорства и энтузиазма в течение всей многолетней подготовки спортсменов или обучения в школе.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартемьянов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

2. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.

3. Лотоненко, А. В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26, 39–41.

УДК (378+796) (073)

**Э.А. МОИСЕЙЧИК, Г.Н. ЗИНКЕВИЧ**

Республика Беларусь, Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ГАРМОНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь в настоящее время в первые классы общеобразовательных школ поступает 47,3% здоровых детей, к моменту прихода их в 5 классы этот показатель снижается до 22,7%. В республике 10% детей до 15 лет имеют хронические заболевания. В старших классах школ, лицеев и гимназий число здоровых учащихся составляет лишь 7%.

Около 40% юношей призывников имеют противопоказания по состоянию здоровья к военной службе.