

#### Список использованных источников

1. Мусатов, А. Г. Дневник здоровья как эффективное средство формирования физической культуры личности и оздоровление студентов / А. Г. Мусатов // Весн. Витебс. дзярж. ун-та. – №4 (97). – 2017. – С. 102–105.
2. Новицкий, П. И. Отношение студенческой молодежи к употреблению алкоголя и табака / П. И. Новицкий, В. Л. Дедков // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. – Т. 1. – Витебск, ВГТУ, 2018. – С. 165.
3. Чепелева, Т. В. Отношение к здоровому образу жизни студентов-первокурсников / Т. В. Чепелева, П. И. Новицкий / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Междунар. науч.-практ. коиф. / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ, 2013. – С. 240–242.
4. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / авт.-сост. А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – Витебск : УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.

УДК 796.011.1

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

**Семёнова А.И., ст. преп., Литуновская Т.В., ст. преп.,  
Глушаненко Г.В., преп., Евсюкова А.А., студ.**

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

*Реферат. В статье рассмотрена роль физического воспитания в развитии нравственных качеств личности. Как социокультурный феномен физическое воспитание представляет собой не только обучение физической активности. Оно также включает в себя воздействие на духовные качества и интеллектуальные способности человека. Спорт и занятия физкультурой представляют собой особую деятельность человека, благотворно влияющую как на развитие общества, так и отдельной личности.*

Ключевые слова: физическое воспитание, нравственное, умственное, эстетическое, трудовое воспитание.

Для современной теории и методики физического воспитания актуален вопрос о разработке комплексного подхода к определению основных понятий в этом направлении. Прежде всего, это связано с необходимостью установления связи понятий, характеризующих физическое воспитание, и главных общих педагогических терминов и категорий. Решая задачи физического воспитания, направляя основные усилия на укрепление здоровья воспитуемых, на развитие способности сознательно управлять движениями своего тела и совершенствовать его, педагог имеет возможность одновременно формировать такие важные качества личности, как настойчивость, смелость, решительность, честность, добросовестность, самодисциплина и дисциплина, уверенность в своих возможностях, умение жить в коллективе.

В занятиях физической культурой и спортом удивительным образом сочетаются коллективизм и естественное стремление человека к успеху, соревновательность. Законы жизни в коллективе требуют от человека честности, скромности, взаимовыручки, уважения соперника, товарищей по команде, отсутствие зазнайства, способности ради победы команды пожертвовать в иных случаях и своим личным результатом.

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

Методы нравственного воспитания включают в себя:

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;
- беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;

- диспуты на этические темы;
- наглядный пример (прежде всего, достойный пример самого педагога, тренера);
- практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);
  - поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;
  - оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.

Умственное воспитание (как приобщение к интеллектуальной культуре человечества) – это систематическое и целенаправленное педагогическое воздействие на ребенка и взаимодействие с ним с целью развития его ума и формирование мировоззрения. Под умом человека мы понимаем такую функцию мозга, которая заключается в адекватном отражении закономерностей и явлений окружающей жизни. Оно протекает как процесс овладения общеисторическим опытом, накопленным человечеством и представленным в знаниях, умениях, навыках. Физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта, а умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения к нему занимающихся для осознания ими сущности решаемых задач и творческих поисков их решения.

Средствами умственного воспитания являются, прежде всего, физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, вузов и др. Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т. п.).

К методам умственного воспитания относят:

- опрос по преподаваемому материалу;
- наблюдение и сравнение;
- анализ и обобщение изучаемого материала;
- критическую оценку и анализ двигательных действий.

Эстетическое воспитание – это целенаправленное формирование эстетического отношения к жизни, труду, учению, природе, искусству, спорту, к самому себе и обществу. Эстетика – это раздел философии, изучающий закономерности чувственного освоения действительности, о сущности и формах прекрасного в художественном творчестве, в природе и в жизни. Эстетическое воспитание – составная часть воспитания разносторонне образованного человека. Физическое воспитание и спорт общедоступны для удовлетворения эстетических потребностей и развития эстетических вкусов широкого круга людей.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания осуществляется следующими методами:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Средствами эстетического воспитания являются также праздники и выступления, природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий, специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т. п.

Трудовое воспитание – целенаправленный процесс формирования у подрастающего поколения готовности трудиться, направленный на успешное освоение трудового опыта человечества, нравственное отношение к труду, развитие личности. Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труду характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в

достижение коллективного труда.

К средствам трудового воспитания относят:

- учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, напряженных спортивных тренировочных занятий, соревнований);
- выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.);
- общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно-спортивном лагере и др.).

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

К специфическим методам трудового воспитания в процессе физического воспитания относятся:

- практическое приучение к труду;
- беседа;
- оценка результатов труда;
- пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

Итак, формула воздействия занятий физической культурой на формирование личности такова: успешное овладение искусством движений, укрепление тела, занятия спортом требуют от человека проявления определенных нравственных качеств, что под умелым руководством педагога способствует личностно-нравственному формированию человека. Причем приобретенные нравственные качества и черты характера, естественным образом будут перенесены обучающимися из области занятий физической культурой на жизненную позицию в целом. А это, в свою очередь, будет способствовать нравственному оздоровлению общества в целом.

Список использованных источников

1. Холодо, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
2. Белоусова, В. В. «Воспитание в спорте» / В. В. Белоусова. – М., 1999.

УДК 796.412

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ**

***Маслак С.А., ст. преп., Коваленко Ю.А., ст. преп.***

*Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В данной работе рассматривается эффективность применения ритмической гимнастики для повышения работоспособности студентов в условиях снижения интереса к занятиям физической культурой у молодых людей.

Ключевые слова: физическая работоспособность, физическая культура, ритмическая гимнастика.

В современном обществе в последние годы одной из основных значимых проблем является значительное снижение уровня физического и психического здоровья молодого поколения, рост числа заболеваний, имеющих психосоматическое проявление. К тому же, данная ситуация усугубляется снижением интереса к занятиям физической культурой у молодых людей – будущего поколения конкурентоспособных специалистов, носящих пролонгированный характер для нашего общества [1, 3].

В настоящее время система физического воспитания находится в постоянном поиске