

УДК 37.037.1:796

О.В. Кантончик, преп.  
(БГТУ, г. Минск)

## **ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, дисциплинированность и умение преодолевать трудности являются основными волевыми качествами.

Разнообразная физическая деятельность вместе с работой и учебой, не обеспечит на высоком уровне готовность студентов систематически, добровольно преодолевать трудности на учебных занятиях по физической культуре, в жизни. Поэтому необходимо уделять достаточное внимание воспитанию этих волевых качеств на занятиях физической культурой.

Воспитание воли осуществляется в процессе овладения физическими упражнениями и обусловлено их особенностями, наличием в них препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления волевых качеств. Для этого используется дозировка нагрузки в процессе развития физических качеств. Путем постепенного увеличения нагрузок и доведения их до максимально возможных происходит совершенствование волевых качеств. С увеличением объема и интенсивности нагрузок, студенты учатся преодолевать и терпеть усталость, боль и др. тягостные состояния. Этому способствует формирование установки «видеть легкое в трудном, веселое – в тягостном и однообразном». Так воспитывается потребность в преодолении препятствий, и тяжелейшая усталость может стать приятной мышечной радостью. Для воспитания выдержки и самообладания, предполагающих умение ясно мыслить, владеть своими чувствами, управлять действиями в напряженной обстановке физических нагрузок необходимо приближать занятия к соревновательным условиям. Для воспитания решительности и смелости нужно на занятиях создавать проблемные ситуации, требующие принятия быстрых обдуманных решений. А для формирования умения преодолевать нерешительность, робость, страх используются моральные и др. стимулы или принуждение по типу «или-или». Большую роль в воспитании настойчивости и упорства, для которых требуется умение длительно добиваться поставленной цели, играет регулярное выполнение режима жизни, физической тренировки, запланированной физической нагрузки на каждом занятии, при любой погоде, без скидок на плохое самочувствие и т. д. Что способствует повышению ответственности и дисциплинированности.