

необходимость интеграции вопросов кибербезопасности в образовательные программы педагогических вузов.

Так, в статье И.И. Иванова (2022) рассматриваются методические подходы к формированию у будущих педагогов навыков защиты информации, акцентируется внимание на использовании практико-ориентированных методов обучения, включая деловые игры и моделирование реальных киберинцидентов [7].

П.П. Петров (2023) в своем исследовании анализирует опыт зарубежных образовательных учреждений в подготовке учителей по вопросам информационной безопасности, предлагая адаптировать лучшие практики для отечественной системы образования [8].

С.С. Смирнова (2024) уделяет внимание психологическим аспектам подготовки педагогов, отмечая важность формирования у них устойчивой мотивации к постоянному повышению квалификации в сфере кибербезопасности [9].

Таким образом, современные исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода к подготовке будущих учителей информатики в области информационной безопасности, включающего как теоретическую, так и практическую составляющие, а также учёт психологических и методических аспектов обучения.

Интеграция компетенций в области информационной безопасности в образовательные программы повышает готовность педагогов к работе в цифровой среде. Это подтверждается опытом внедрения таких программ в ведущих образовательных учреждениях, где цифровизация образовательного процесса сопровождается комплексными мерами по обеспечению безопасности данных [8].

Таким образом, подготовка будущих учителей информатики в области информационной безопасности представляет собой важное направление развития педагогического образования. Это требует пересмотра образовательных программ, использования современных цифровых платформ и инструментов, а также внедрения системной работы по повышению цифровой грамотности педагогов. Решение этих задач позволит обеспечить высокий уровень безопасности образовательного процесса и подготовить учителей к работе в условиях цифровой трансформации [9].

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. 2013. № 1. Ст. 123.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 11.08.2021 № 543 «Об утверждении критериев и порядка проведения экспертизы цифрового образовательного контента» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://publication.pr.gov.ru> (дата обращения: 12.02.2025).
3. Иванова Т.В. Подготовка учителей информатики в условиях цифровизации образования: дис. канд. пед. наук. М.: Московский государственный педагогический университет, 2021. 157 с.
4. Смирнов А.В. Разработка методик преподавания основ информационной безопасности в школах: дис. канд. пед. наук. СПб.: Российский государственный педагогический университет, 2022.
5. Петров И.Н., Сергеев Л.П. Методики предотвращения кибератак в школьной среде // Педагогика и цифровизация. 2023. № 5. С. 123.
6. Зайцева С.А. Цифровые образовательные технологии и инструменты: учебное пособие. М.: Просвещение, 2024.
7. Иванова И.И. Методические подходы к формированию навыков защиты. 2022.
8. Петров П.П. Опыт зарубежных стран в подготовке учителей по вопросам информационной безопасности // Вестник международных исследований. 2023. № 2. С. 78–85.
9. Смирнова С.С. Психологические аспекты подготовки педагогов в сфере кибербезопасности // Психология и образование. 2024. № 1. С. 34–41.
10. Рекомендации Министерства цифрового развития Российской Федерации. Реестр образовательных программ. URL: <https://reestr.digital.gov.ru/reestr/> (дата обращения: 12.02.2025).

СИЛА ВОЛИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Торопина К.А.

ФГАОУВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова»,
Архангельск, e-mail: toropina.k@edu.narfu.ru

Введение

В спорте сила воли играет ключевую роль, помогая спортсменам преодолевать трудности, сохранять мотивацию и достигать высоких результатов. Она проявляется в различных аспектах тренировочного процесса: от борьбы с физическим утомлением до соблюдения строгого режима [1].

По моему мнению, силой воли обладает человек с твердым и сильным характером, который умеет противостоять трудностям и идти к цели, вопреки возникающим препятствиям.

На чем же основана сила воли?

На мой взгляд, это внутреннее качество человека, позволяющее ему придерживаться выбранного курса действий, несмотря на преграды и соблазны. В контексте спорта сила воли проявляется в дисциплине, готовности идти на жертвы, соблюдении режима тренировок, диеты и отказе от вредных привычек.

Без силы воли даже самый одаренный спортсмен не сможет раскрыть свой потенциал. Спортивные успехи требуют ежедневного труда, регулярных тренировок и соблюдения строгого режима. Именно сила воли позволяет оставаться сосредоточенным на цели и не отступать, даже если результаты кажутся недостижимыми [2].

Роль силы воли в спорте

В спорте сила воли играет несколько ключевых ролей:

- Преодоление физических ограничений. Многим спортсменам приходится сталкиваться

с болью, усталостью и травмами. Сила воли помогает им продолжать тренировки и восстанавливаться после неудач;

- Сохранение мотивации. На длинном пути к успеху легко потерять интерес или разочароваться в своих силах. В такие моменты именно сила воли удерживает спортсмена от отказа от своей мечты;

- Развитие дисциплины. Спорт требует чёткого режима дня, правильного питания и отказа от вредных привычек. Сила воли помогает удерживать фокус на этих аспектах;

- Работа с психологическим давлением. Соревнования, особенно на высоком уровне, сопровождаются большим стрессом. Спортсмены, обладающие сильной волей, способны сохранять спокойствие и сосредоточенность даже в самых напряжённых ситуациях.

Волевые усилия для соблюдения режима

Соблюдение тренировочного режима – важнейший аспект спортивной дисциплины, который требует значительных волевых усилий, особенно на начальных этапах [3]. Когда привычка ещё не выработана, каждый пропуск занятия или отклонение от плана может серьёзно сказаться на результатах. Особенность этих усилий заключается в том, что они обычно не связаны с эмоциональной нагрузкой, но требуют постоянной самоорганизации. Спортсмену необходимо строго придерживаться установленного расписания, вовремя приступать к тренировкам и поддерживать необходимую интенсивность работы.

Как воспитать силу воли?

Сила воли – это навык, который можно и нужно развивать. Вот несколько эффективных способов, которые помогут воспитать это качество [4]:

- Постановка целей. Чёткие, измеримые и достижимые цели мотивируют к действию. Начинать с небольших задач и постепенно усложнять их. Например, поставьте цель увеличить время пробежки на 5 минут каждую неделю;

- Деление задачи на этапы. Большая цель может пугать своей масштабностью. Разделите её на несколько этапов и сосредоточьтесь на выполнении каждого из них;

- Самоконтроль. Отслеживайте свои привычки и прогресс. Это поможет осознать, какие действия приносят результат, а какие – мешают его достижению [5];

- Развитие привычки действовать. Даже в дни, когда нет мотивации, важно не пропускать тренировки. Регулярность формирует дисциплину и укрепляет силу воли;

- Работа с внутренним диалогом. Учитесь заменять негативные мысли на позитивные. Например, вместо «я не справлюсь» говорите себе «я справлюсь, если буду продолжать тренироваться»;

- Награды за достижения. После выполнения сложной задачи поощряйте себя чем-то приятным, чтобы закрепить положительное подкрепление;

- Тренировки на выдержку. Включайте в свои тренировки упражнения, которые требуют концентрации и терпения. Например, планку или марафонские забеги.

Сила воли – это не просто черта характера, а важнейший элемент успеха в спорте. Она позволяет преодолевать препятствия, сохранять веру в себя и идти к цели, несмотря на любые трудности. Развитие силы воли – это процесс, который требует времени и усилий, но результаты стоят того. Для каждого, кто стремится достичь высот в спорте, она становится надёжным союзником и основой будущих побед.

Список литературы

1. Психологическая подготовка к соревнованиям и управление высоким уровнем стресса в спорте [Электронный ресурс]. URL: <https://www.psy-77.ru/blog/podgotovka-k-sorevnovaniyam/> (дата обращения: 22.02.2025).
2. Кваскова А.В. Сила воли // Студенческий научный форум: Материалы XI Международной студенческой научной конференции. URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018012390> (дата обращения: 21.02.2025).
3. Ковалева А.А., Бакунова И.В. Сила воли: ключ к достижению успеха // Студенческий научный форум: Материалы XVI Международной студенческой научной конференции. URL: <https://scienceforum.ru/2024/article/2018036483> (дата обращения: 22.02.2025).
4. Как развить волю и добиться успеха: советы для карьерного и личностного роста [Электронный ресурс]. URL: <https://brainapps.ru/blog/2023/11/kak-razvit-volyu-i-dobitsya/> (дата обращения: 22.02.2025).
5. Антон Могучий. Сила воли. Уникальная методика тренировок. 2-е издание. М.: АСТ, 2017. 284 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ЭСТЕТИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ И РАЗВИТИЕМ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Цзинь Юйхань, Медведев Л.Г.

Московский педагогический государственный университет, Москва, e-mail: jyuehan@mail.ru

I. Эстетическое воспитание в высшем образовании

В области академических исследований эстетическое образование в высшем образовании признано одной из ключевых образовательных практик. Оно направлено на развитие эстетического сознания, креативности и критического мышления студентов через интеграцию искусства и культуры. Такой подход к образованию подчеркивает пересечение искусств и гуманитарных наук и играет роль в развитии всесторонне развитой личности. Теоретические основы эстетического воспитания уходят корнями в несколько школ мысли, включая философию,