

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,

психологию и образование. С философской точки зрения, оно тесно связано с принципами эстетики, изучающей, как природа красоты может быть понята и оценена через художественный опыт. Психология дает представление о том, как эстетический опыт влияет на эмоциональное и когнитивное развитие человека. Педагогика, с другой стороны, рассматривает, как эстетическое воспитание может быть использовано в качестве стратегии преподавания, способствующей общему росту учащихся.

Исходя из этого, эстетическое образование в высшем образовании также предполагает интеграцию художественного образования с профессиональным обучением и пересмотр содержания и методов эстетического образования в контексте глобализации и дигитализации. Например, развитие цифровых медиатехнологий привело к появлению новых платформ и инструментов для эстетического образования, таких как цифровое искусство, виртуальная реальность и интерактивные медиа, позволяя студентам не только получить доступ к традиционным формам искусства, но и познакомиться с границами художественных инноваций.

II. Теория и практика развития личности учащихся

Теория и практика личностного развития учащихся составляют основу образовательных исследований. Эта область включает в себя различные теоретические рамки, включая когнитивное, аффективное, социальное и профессиональное развитие, в попытке достичь более глубокого понимания и способствовать росту учащихся как личностей. Теории когнитивного развития рассматривают эволюцию мыслительных навыков студентов, а теория стадий развития Пиаже, от сенсорно-моторных до формально-операциональных стадий, обеспечивает теоретическую поддержку абстрактного мышления и логических рассуждений, которыми овладевают студенты высших учебных заведений. Образовательная практика должна стимулировать когнитивные способности студентов путем разработки интересных программ и мероприятий.

Теория развития карьеры фокусируется на изучении и принятии решений о карьерных путях студентов. Теория развития карьеры Супера описывает пять этапов карьеры человека: рост, исследование, становление, поддержание и спад. Высшие учебные заведения должны поддерживать развитие карьеры студентов с помощью консультаций по вопросам карьеры, стажировок и курсов по планированию карьеры. Таким образом, теории и практики личностного развития студентов являются неотъемлемой частью исследований в области образования и обеспечивают прочную теоретическую основу и практический путь для целостного роста студентов.

III. Анализ взаимосвязи между эстетическим воспитанием и развитием личности учащихся

Эстетическое воспитание направлено на развитие эстетического сознания учащихся и совершенствование их восприятия, понимания и творческого подхода к красоте. Оно выходит за рамки простой оценки произведений искусства и развития навыков, способствуя развитию эмоциональных, когнитивных и социальных способностей учащихся через художественный опыт. Богатство и глубина художественного опыта дают учащимся возможность исследовать себя и мир, являясь платформой для того, чтобы они не только научились ценить и создавать красоту, но и выражать и понимать сложные эмоции и мысли через искусство. Эмоционально стимулирующие и когнитивно сложные произведения искусства, такие как истории, стоящие за картинами, побуждают учеников исследовать себя в эмоционально-когнитивном взаимодействии, способствующем росту внутреннего мира.

Сотрудничество в создании и исполнении произведений искусства – это не только практика социального взаимодействия, но и развитие социальной компетентности. Навыки общения, координации и разрешения конфликтов в групповом творчестве необходимы для будущей социальной жизни. Эстетическое образование также направлено на развитие личности и творческих способностей. Художественное образование предоставляет учащимся свободу самовыражения, возможность исследовать различные формы искусства, развивать интересы и таланты, а также укреплять уверенность в себе и независимое мышление.

Вывод

Эстетическое воспитание играет важнейшую роль в высшем образовании. Оно не только развивает эстетические способности и культурную грамотность студентов, но и способствует общему развитию их личностных качеств. Благодаря эстетическому воспитанию студенты учатся ценить и создавать прекрасное, и эти способности имеют неоценимое значение для них в будущем, как в карьере, так и в личной жизни. Эстетическое воспитание – это не отдельный аспект обучения, а комплексный процесс, тесно связанный с личностным ростом учащихся. Оно затрагивает многие уровни, такие как эмоции, познание и мораль, и играет фундаментальную роль в воспитании всесторонних качеств студентов. Поэтому высшие учебные заведения должны рассматривать эстетическое образование как важный способ воспитания инновационных талантов, предоставлять студентам больше возможностей для соприкосновения с красотой и ее пониманием.

ния, а также сделать эстетическое образование частью пути личностного развития студентов, помогая им лучше понимать мир и лучше выражать себя в будущей жизни.

Список литература

1. Лю Чангэн. Сущностные характеристики эстетического образования и новые исследования в области обучения с погружением. Журнал Шанхайского технологического университета. 2023,45 (S1): 29-331.
2. Цели и пути эстетического образования в колледжах и университетах в новую эпоху. Журнал Хунаньского университета науки и техники (издание по общественным наукам). 2020,23(5)2.
3. Ван Хуа. Теория и практика эстетического воспитания. Educational Science Press. 2018,3.

ВЛИЯНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

Чжу Ди

Московский педагогический государственный университет, Москва, e-mail: zhu.2024@mail.ru

Научный руководитель: Хворостов Д.А.

Общее художественное образование, основанное на школьной программе, призвано заложить фундамент художественных знаний, умений и навыков у учащихся, а также развивать их эстетические и гуманистические качества. Это фундамент, на котором строится дальнейшее развитие их творческих способностей.

Дополнительное художественное образование, в свою очередь, является важным дополнением к школьному образованию. Оно осуществляется не только в рамках учебного процесса, но и во внеурочной деятельности, в общественных художественных программах, летних художественных лагерях и других инициативах. Цель дополнительного образования заключается в расширении художественного опыта учащихся, обогащении их художественной жизни, стимулировании интереса к искусству и развитии их творческого потенциала.

Интеграция общего и дополнительного художественного образования имеет важное значение. Она не только является эстетическим, сентиментальным и духовным образованием, но и обогащает воображение и воспитывает чувство творчества[2, с. 156]. Это образование способно не только повышать эстетические качества учащихся, но и воспитывать их чувства, стимулировать инновации и творчество. Взаимодействие этих двух видов образования позволяет учащимся получать разностороннее художественное образование в различных условиях, что способствует их всестороннему развитию и, в конечном итоге, совершенствованию их творческих способностей.

Взаимодействие общего и дополнительного художественного образования является важным фактором в процессе совершенствования творческих способностей учащихся. Это взаимодействие может быть реализовано через различные механизмы и формы сотрудничества. Например, школы могут активно сотрудничать с общественными художественными организациями, что позволяет учащимся получить более богатый художественный опыт. Кроме того, использование информационных технологий для предоставления учащимся более удобных художественных ресурсов и платформ также способствует расширению их возможностей в области искусства. Школы могут также проводить фестивали искусств, выставки, конкурсы и другие культурные мероприятия, которые предоставляют учащимся дополнительные возможности для занятий искусством и самовыражения.

Важным аспектом является также поощрение участия учащихся в художественном волонтерстве, клубах и других формах художественной практики. Это не только обогащает их художественный опыт, но и стимулирует их творческую активность и инновационное мышление.

Механизмы взаимодействия общего и дополнительного художественного образования оказывают прямое влияние на развитие творческих способностей учащихся. Оно позволяет им познакомиться с различными видами искусства, стилями, жанрами, культурами и историей, что расширяет их художественный кругозор и познание, повышает их художественное восприятие и развивает навыки критического мышления.

Таким образом, интеграция общего и дополнительного художественного образования является эффективным путем для совершенствования творческих способностей учащихся, что в конечном итоге способствует их гармоничному развитию и самореализации.

Взаимодействие общего и дополнительного художественного образования играет важную роль в совершенствовании творческих способностей учащихся. Оно позволяет им почувствовать радость искусства, пробуждает интерес к художественной деятельности и развивает самостоятельность в творчестве[1, с. 79]. В процессе изучения и практики искусства в различных условиях учащиеся обогащают свои художественные навыки и способности к самовыражению и новаторству. Это взаимодействие также способствует формированию художественной индивидуальности и ценностей, а также повышает чувство художественной и социальной ответственности.

Влияние на развитие эстетических способностей учащихся проявляется в обогащении их эстетического опыта, формировании эстетиче-