

до студентов значимость изучения и занятия физической культуры, с применением лекционным материалом, которые привлекут внимание к предмету, расскажут подробнее о пользе и влиянии на организм, а также стоит включить информацию о том, как влияет отсутствие занятий на здоровье. В ходе анализа нами были выявлены основные причины мотивации у студентов средних образовательных учреждений, а также разработаны некоторые рекомендации по повышению дополнительной мотивации студентов, которые увеличат количество занимающихся, осознающих важность и значимость данного предмета в образовательном процессе среднего профессионального образования.

**Литература:**

1. Ильин, Е. П. *Мотивация и мотивы: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений* / Е.П. Ильин. - СПб. : «Питер», 2011. – 209 с.

УДК 736.21

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Дударук Е.С.,** научный руководитель **Казимиров Е.П.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Одной из приоритетных задач национальной политики нашего государства является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Эту задачу предполагается решить через программу построения новых спортивных объектов, отвечающих требованиям мировых стандартов с привлечением к занятиям физической культурой и спортом большого количества детей и подростков, при этом акцентируя внимание на расширение сферы влияния данной деятельности к проблеме воспитания здорового образа жизни. Как известно, воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможного для себя, удивить окружающих своими способностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих способностей является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного научного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду). На практике стоит отметить, что заинтересовать школьника намного проще, чем студента. Но не стоит забывать, что привычки, стереотипы поведения, а в нашем случае – желание и интерес заниматься физической культурой и спортом, прививается с раннего возраста. Главная специфическая особенность воспитательной деятельности взрослого человека заключается в том, что освоение новых знаний происходит на основе практического к ним отношения. Знание, которое осваивается студентом, оценивается им, прежде всего, как средство решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности. Специалисты в обучении и воспитании студентов должны видеть в этом важные отличительные детали, где ведущая роль данного процесса сохраняется за самим студентом. Воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса и выделяет 5 специфических характеристик:

1. Осознание себя самостоятельной, самоуправляемой личностью.
2. Обладание запасом жизненного (бытового), профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников.
3. Стремление в своей готовности, с помощью учебы, решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей.

4. Желание к безотлагательной реализации полученных знаний, умений и навыков.

5. Зависимость, в своей деятельности, от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов (условий).

Использование средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами: психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов, оптимистичность процесса воспитания, укрепление у студента, нередко страдающего различными комплексами, веры в себя и свои возможности. Физическая культура как вид общечеловеческой культуры тесно взаимосвязана с материальной и с духовной культурой. С материальной культурой физическая культура связана самим процессом двигательной деятельности, являющейся ее главным содержанием, результаты которого материализуются в физических качествах. Наряду с этим, она требует специальной материальной базы : спортивных залов, дворцов спорта, инвентаря, оборудования. Практика физкультурного движения, физкультурно-массовой работы дала достаточно много примеров того, как работа о внедрении физической культуры молодежи сопровождалась положительными социально-экономическими эффектами. Массовые физкультурные и спортивные мероприятия способствуют развитию у студентов способности к общекультурному выражению, что на практике означает формирование у них потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умений и способов социальной ориентации и самоорганизации в распознании подлинных и мнимых ценностей. В сфере физической культуры и ее видов складываются своеобразные формы общения студентов представителей разных национальностей, принимающих вид игры патриотического характера. Игра как специфическая форма общения молодежи преследует цель физического и духовного развития личности. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза. В основе предложенной психологической классификации видов спорта и соревновательных упражнений в качестве критерия, по которому сравниваются, а затем группируются изучаемые объекты, избрано взаимодействие спортсменов. Оно проявляется в двух основных формах:

- по отношению к противнику — в форме противоборства (соперничества),
- по отношению к партнерам — в форме сотрудничества.

Отличаясь от отношений противоборства, конфликтности, соперничества, свойственных взаимодействию противников, отношения между партнерами направлены на объединение усилий для достижения общей цели – спортивной победы. Несмотря на то, что исследования убедительно показывают, что решающим фактором воспитания является не характер спортивно - технического взаимодействия, а уровень педагогического руководства, приводящий к возникновению, или напротив, отсутствию коллективистских отношений в команде. Вне зависимости от специфики вида спорта, все же нельзя не учитывать, что большая взаимосвязь участников деятельности приводит к значительной эмоциональной насыщенности контактов, что способствует, при правильном педагогическом руководстве, формированию необходимых нравственных отношений в студенческом коллективе. При этом создаются психологические условия для перехода формируемых отношений в личное, субъективное. Становясь характерными чертами личности, они впоследствии могут переноситься ею в новую социальную среду, способствуя быстрой и успешной адаптации к новым условиям. В то же время наблюдения показывают, что имеют место факты нежелательного влияния приобретенных в спорте качеств, например – агрессивности, чрезмерной мотивации притязаний,

которые могут затруднять спортсмену контакты с окружающими. Исследования позволяют сделать вывод, что наибольший вклад в создание отношений товарищеской взаимопомощи и благоприятной психологической атмосферы в студенческих коллективах, как правило, вносят представители видов спорта с высоким уровнем взаимосвязанности участников спортивной деятельности, а наименьший представители индивидуальных видов спорта и спортивных единоборств. Таким образом, виды физкультурно-массовой работы способствуют расширению коммуникативного опыта студенческой молодежи. Массовая физкультурно-спортивная деятельность при одинаковом уровне педагогического управления создает более благоприятные условия для приобретения студентами необходимого психолого-педагогического опыта, используемого при формировании коллективного взаимодействия. Массовые формы физической культуры, а также виды спорта в разной степени содействуют формированию социально значимых качеств личности студентов определяющих дифференцированное проявление предметно-практической и коммуникативной включенности в решении коллективных задач. Межличностное взаимодействие и общение в процессе физкультурно-спортивной деятельности обусловлены, прежде всего, конкретными физическими (в том числе соревновательными) упражнениями, реализация психолого-педагогического потенциала которых происходит во всех основных видах взаимодействия: целевом, мотивационном и операциональном. Необходимый эффект оказывает оптимальное педагогическое управление. Наиболее продуктивными при этом являются методы одобрения, поддержки, воспитания ответственности за успешное выполнение группового задания. Особо важную роль играет положительное влияние формального или неформального лидера студенческого коллектива. Ведущим мотивом в регуляции поведения студенческой молодежи в условиях значимых физкультурно-массовых видах является положительная эмоциональная окраска занятий и общая цель - стремление к победе.

#### **Литература:**

1. Веденина, О.А. Организация самостоятельных занятий студентов физической культурой в период сессии/О.А. Веденина// Акмеология профессионального образования: материалы 13 Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 17 – 18 марта 2016 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.- пед. ун.-т». Екатеринбург, 2016.– 346 с.

2. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.– К.: Академия, 2010. –314 с.

3. Ханевская, Г.В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов/ Г.В.Ханевская // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017г., Москва). –555 с.

4. Ханевская, Г.В. Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании/ Г.В. Ханевская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Омск: ОАБИИ, Омский ГА,2016. – 215 с.

УДК 796.011-053.6

## **ГОЛОДАНИЕ В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИИ ФОРМ ТЕЛА ПОДРОСТКОВ**

**Еремейко А.В., Гульмантович Е.Л.**

Гродненский Государственный Университет имени Янки Купалы,  
г. Гродно, Республика Беларусь

**Введение.** Голодание представляет собой полный отказ от пищи. В современном мире такой способ похудения является все более распространенным, особенно он пользуется популярностью среди подростков. Однако голодание не является новым явлением. Известно, что