

Формирование потребности в организованных занятиях физическими упражнениями и спортом особенно важно в младшем и среднем школьном возрасте с тем, чтобы к старшему школьному возрасту у школьника существовала устойчивая потребность в физической активности и в дальнейшем поддерживалась на должном уровне.

Литература.

1. Гужалоўскі, А. А. *Падвіжныя гульні* / А. А. Гужалоўскі. – Мінск : Адукацыя і выхаванне, 2008. – 124 с.
2. Иванов, А. Б. *Физическая культура* / А. Б. Иванов, И. С. Кравцов // *Здоровый образ жизни*, 2010. – С. 25–29.
3. Дедловская, М.В. *Формы академических занятий по физической культуре в вузе: традиции и инновации* / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, Е.В. Беликова // *Приоритетные направления современной науки: материалы III Международной научно-практической конференции*, 2016. – С. 99–101.
4. *Занимаемся фитнесом дома [Электронный ресурс]* Центр фитнес-индустрии. – Омск, 2016. – Режим доступа: <https://omsk.biz/fitness> // Дата доступа. – 12.09.2019.

УДК 615.825

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Недосеков Ю.В.

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

Главной целью физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование духовной и физической культуры личности. Психолого-педагогическое воспитание представляет собой целенаправленную работу с обучающимися, которая в свою очередь влияет на развитие навыков самоконтроля, само регуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств, постановку целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов имеют огромное влияние на общество, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития [1].

Образовательный процесс состоит из двух составляющих. Первый элемент – это физическая культура, второй – спортивная психология. Психологическая подготовка студентов в области физкультуры и спорта зависит от возрастающей роли спорта в укреплении здоровья, социальной значимости спорта и более высокого уровня достижений. Психология спорта в настоящее время позволяет людям получить способность прогнозировать и решать вопросы и проблемы, которые могут возникнуть перед ними в процессе развития и становления при занятии спортом [1,2].

Во всех высших учебных заведениях студенты осваивают курсы физической подготовки. Именно это оказывает большое значение на их интеллектуальную, эмоциональную, волевою и мировоззренческую среду. Это связано с тем, что современное мышление личности о физической культуре связано не только с развитием качества занятий спортом. Так же оно связано с познанием человека, его мотивацией и перспективами в области физического воспитания и физической активности.

Для того чтобы решить задачи физического воспитания обучающихся в вузах, рекомендуется:

- повышение знаний у студентов о своей будущей карьере;

- активизация студентов на учебных занятиях;
- развитие организаторских способностей обучающихся;
- целенаправленность в осуществлении организацию активного досуга обучающихся.

Воспитание физической культуры личности связано с различными внутренними и внешними факторами. Растет понимание того, что физическая культура способствует раскрытию не только физических, но и личностных возможностей, мотивирует человека проявлять активность в различных спортивных мероприятиях.

В программах УВО отмечено, что целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Положительный эффект, оказываемый на здоровье обучающихся на занятиях в учебном учреждении, зависит от формирования положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре [3].

Специалисты в обучении и воспитании студентов видят в этом важные отличительные детали. Ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим студентом, воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса выделяет 5 специфических характеристик студента:

- осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью;
- обладает запасом бытового, профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников;
- исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей;
- стремится к безотлагательной реализации полученных знаний, умений, навыков и качеств. Зависит в значительной мере в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов.

Использование средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами:

- психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов,
- оптимистичность процесса воспитания,
- веры в себя и свои возможности.

В применении средств физической культуры для студентов значительна мотивационная сторона. Мотивация имеет проработку самих мотивов у студентов. Мотивацией для молодежи становятся спортивные и подтянутые фигуры, снятие напряжения и усталости, а также достижение успехов в спорте. Для формирования мотивационного отношения к спорту необходимо учитывать многие психолого-педагогические условия: желание и физическую возможность студентов к занятию определенным видом спорта, профессиональные советы преподавателя по питанию и корректировке веса, которые приносят видимый результат и тем самым стимулируют студентов на достижение собственной цели. Постоянно повторяющиеся занятия физическими упражнениями с постепенно увеличивающимися нагрузками в большей степени становятся потребностью студентов [4].

Таким образом, психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов являются значимыми в нашем обществе, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития. Физическая культура формирует интересы и мотивы в ведении здорового образа жизни, что является неотъемлемым фактором в достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Литература.

1. Вайнштейн, Л. А. *Общая психология: учебное пособие* / Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов, И. А. Фурманов. – Минск: Тесей, 2005. – 368 с
2. Ильинич, В. И. *Физическая культура студента*. М.: Гардарики, 2010. – 147 с.

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций. Екатеринбург: Издательство Екатеринбургского университета, 2014. – 244 с.

4. 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.

УДК 796.035

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ У МОЛОДЕЖИ

Рудько Д. И., Рафикова А. Р.

УО «Академия управления при Президенте Республики Беларусь»,
г. Минск, Республика Беларусь

Можно констатировать, что в последние годы ведение здорового образа жизни становится все более популярным. Все больше людей следят за своей фигурой, контролируют массу тела, стараются отказываться от вредных привычек и занимаются физкультурной деятельностью.

Известные люди активно «продвигают» в медиа пространстве спортивный стиль жизни, и это является хорошей рекламой здорового образа жизни для пользователей их контента, большая часть из которых являются молодежью.

Однако, несмотря на эти положительные тенденции, процент молодежи и взрослого населения Республики Беларусь, регулярно (не реже одного раза в неделю) занимающихся физической культурой и спортом, растет очень медленно и пока в отношении ко всей численности населения остается невысоким. Если в 2019 году регулярно занимающихся спортом белорусов насчитывалось около 20,5 %, то в 2022 году число занимающихся увеличилось всего до 22,5 % [1]. Конечно, в официальную статистику не включены люди, занимающиеся самостоятельно (ежедневно делающие зарядку, плавающие, посещающие тренажерный зал). Однако, представляется, что их не так и много в нашей стране. Поэтому недостаточный охват населения регулярными занятиями оздоровительной физической культурой не позволяет нам называть себя спортивной страной, как мы это делаем с полным основанием в отношении спорта высших достижений, количества спортивных сооружений и спортивных мероприятий, организуемых в республике. На исправление ситуации направлены и усилия государства, за последний год разработано большое количество нормативных актов и государственных программ, направленных на сохранение общественного здоровья населения, развития сферы физической культуры и спорта.

В формировании мотивации молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом большое значение имеют интересы, которые отражают потребности человека и средства их удовлетворения. Этот вопрос имеет особую актуальность для учреждений высшего образования, в которых, как известно, в обязательном порядке реализуется учебная дисциплина «Физическая культура». Изучение спортивных интересов студенческой молодежи и возможностей их удовлетворения в рамках указанной дисциплины являются целью нашего исследования.

В исследовании приняли участие студенты Академии управления при Президенте Республики Беларусь, ответившие на вопросы специально разработанной анкеты, (n=28).

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая сила поведения личности. Разные люди имеют разные потребности: некоторые нуждаются в движениях и физических нагрузках, другие – в общении, контактах и проведении свободного