

Таблица 3 – Самооценка личностных качеств девушек-спортсменок, занимающихся «мужскими» видами спорта (%)

Виды спорта	Спортивные единоборства, %		Армреслинг, %		Мини-футбол, %	
	да	нет	да	нет	да	нет
Показатели						
Уверенность в себе	88	12	77	23	45	55
Лидерство	44	56	33	67	33	77
Целеустремленность	88	12	100	-	100	-
Собранность	34	66	77	23	100	-
Дисциплинированность	34	66	77	23	100	-
Терпение	100	-	100	-	100	-
Устойчивость к любым жизненным ситуациям	78	22	68	32	65	-
Могу постоять за себя в трудных жизненных ситуациях	100	-	77	23	100	-
Жестокость	-	100	-	100	-	100
Агрессивность	-	100	-	100	-	100

Заключение. Неоспорим тот факт, что занятия «мужскими» видами спорта, в том числе и спортивными единоборствами, привлекают все большее число представительниц женской половины человечества. Воздействие в данном случае на женский организм продолжает изучаться ведущими специалистами этой области, однако развернутый критический анализ требует отдельного исследования. Тем не менее, на наш взгляд, желание девушек участвовать в спортивной деятельности наравне с мужчинами является веянием времени и остановить прогресс на сегодняшний день невозможно.

Литература:

1. Гасанова, З. А. Женщины в изначально мужских видах спорта / З. А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 18-21.
2. Женщина в современном спорте высших достижений («Круглый стол») / Л. И. Лубышева, Л. Г. Шахлина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №10. – С. 58-63
3. Лубышева, Л. И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 13-16.
4. Сенаторова, О. Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру: автореф. ... дис. канд. пед. наук / О. Ю. Сенаторова. – М., 2006. – 23 с.
5. Талай, В. А. Влияние занятий «мужскими» видами спорта на биообщественную структуру женщин / В. А. Талай, Ж. А. Позняк // Весн. Віцеб. дзярж. ун-та. – 2016. – № 1 (90). – С. 107–113.

УДК 796.011.3

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Потрубейко Е. В., Почтар М. С., Зенкевич В. Н.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Соревновательная деятельность является сферой проявления возможностей человека. С другой стороны, соревновательная деятельность направлена на удовлетворение потребностей людей. Во-первых, это повышает мотивацию, предоставляя студентам эмоционально (а в случае физического воспитания также и физически) увлекательные задачи, а во-вторых,

приводит к формированию самостоятельности и уверенности в своих способностях, связанных со спортом и здоровьем.

Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в процессе рассматриваемой деятельности. Постоянные тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях развивают функции (психические, физические), лежащие в основе спортивной деятельности, как и в любой другой. Человек создаёт сам себя: о нём судят по его выступлениям, по его активности в спорте [1, с. 187].

Как известно, здоровая конкуренция повышает мотивацию и преумножает способности соревнующихся не только в процессе физической активности, но и во всех сферах жизнедеятельности человека. Несмотря на то, что у студентов может быть разный уровень физической подготовки, наличие преимуществ, обусловленных физическими и психологическими показателями, а также различная степень спортивного интереса, соревновательный спорт выступает эффективным средством достижения основных целей физического воспитания.

Студенты, выполняющие физические упражнения, выступая на спортивных соревнованиях и соревнуясь между собой, ставят определенные цели (ближайшие или перспективные). В процессе спортивной и соревновательной деятельности постоянно встречаются трудности, и от того, как учащиеся будут относиться к их преодолению, как они будут проявлять волевые усилия, будет зависеть развитие воли как способности. Научить их преодолевать любые встречающиеся при этом трудности – одна из основных задач педагога.

Воспитание физических качеств в процессе соревновательной деятельности – существенная сторона физического воспитания – целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость и непосредственно связанные с ними морфофункциональные свойства организма), стимулирование и регулирование их развития посредством нормирования функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями), а также путем оптимизации индивидуального режима жизни и рационального использования природных условий внешней среды [4, с. 8].

Как утверждает Р.И. Купчинов, только на занятиях физическим воспитанием практически можно:

1) научить студентов оценивать свой уровень психофизического состояния здоровья и динамику его изменения за четырехлетний период;

2) показать, как в результате физической тренировки в организме развивается совокупность изменений, способствующих развёртыванию механизма общей адаптации, сопротивляемости организма к нагрузке, окружающей среде, климатическим условиям и различным вредным факторам;

3) практически познакомить с наиболее важными для здоровья и жизнедеятельности человека показателями функциональных возможностей организма: работоспособности, адаптации, восстановления;

4) студентам, имеющим отклонение в состоянии функционирования систем организма, дать знания и практические навыки физической реабилитации, компенсации и профилактики. Развивать способности студента, позволяющие ему реализовать свои возможности в современной жизненной ситуации и применять полученные им знания [3, с. 46].

Концепция физического воспитания должна базироваться на принципах сбалансированности, интегрированности и взаимосвязанности с реальной жизнью. Здоровье и физическое воспитание сбалансированы в том смысле, что они удовлетворяют как физические, так и познавательные потребности студентов. Это также отвечает их психологическим и социальным потребностям. Из этого следует вывод, что преподавателям важно предоставить достаточное время и ресурсы для всех аспектов программы, в том числе включать в неё элементы соревновательной деятельности, и не допускать, чтобы какая-либо часть программы уходила на второй план.

По мнению Е.П. Ильина, для соревновательной деятельности характерны следующие особенности:

1. публичность со всеми вытекающими отсюда последствиями (оценка зрителями, средствами массовой информации и т. п.). Поэтому занятия спортом стали престижным делом, дающим возможность прославиться на всю страну и мир;
2. значимость ее для студента-спортсмена, так как он стремится либо к победе, либо к рекорду, либо к выполнению спортивного разряда или норматива;
3. ограниченность числа зачетных попыток, поэтому часто нет возможности исправить неудачное действие или выступление;
4. ограниченность времени, в течение которого студент-спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение;
5. непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки [2, с. 20].

Всё это приводит к возникновению у студентов-спортсменов состояния нервно-психического напряжения. В свою очередь, в отличие от профессионального спорта, студенческие соревнования призваны устранить негативные стороны соперничества (агрессию, ненависть, зависть к победителю, злорадство, самолюбие, гордыню) и содействовать его гуманизации.

По общему правилу, состязания проходят в искусственно созданных ситуациях, где для участников создаются равные условия, обеспечивается безопасность здоровья и сохраняется достоинство личности. Спортивное соревнование в данном случае выступает как гуманная модель борьбы, где не ставится цель уничтожить, травмировать или унижить соперника. Студенческие соревнования предусматривают соблюдение определенных правил, наличие объективного судейства и медицинского контроля.

Очевидно, что можно заниматься физической активностью в неконкурентоспособной среде, и многие люди делают это на регулярной основе. Однако в условиях конкуренции студенты часто будут прилагать больше усилий для достижения лучшего результата. Это дополнительное усилие приводит к повышению уровня физической подготовки, а также к расширению границ восприятия человеком того, на что он физически способен.

В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества студентов, крепнет и закаляется воля, приобретает опыт нравственного поведения [6, с.21].

Участие в любых вариантах соревновательной деятельности и анализ итогов соревнования помогает студентам понять, что упорная работа приносит результаты. Когда учащиеся испытывают чувство победы или покоряют новые для себя спортивные вершины, их самооценка растет, приходит осознание возможности расширения своих границ физических возможностей. При этом надо еще раз подчеркнуть мнение ведущих специалистов в области психофизического образования, что собственно соревновательная деятельность направлена на достижение наивысших для человека результатов [5, с.133].

Постановка целей также является важной частью соревновательных видов спорта. Перед началом соревновательного процесса учащиеся самостоятельно или с помощью преподавателя ставят командные или индивидуальные цели, для достижения которых необходимо проявить свои физические способности. Умение грамотно определить цель деятельности – легко переносимый навык, который можно применять не только в соревновательной деятельности, но и во всех сферах жизнедеятельности.

Итогом рассмотрения данного вопроса является следующее: студенческий спорт является отдельной частью спорта и культивируется в высших учебных заведениях. Именно соревновательная деятельность и подготовка к ней как неотъемлемая составляющая студенческого спорта создают для студента условия для самосовершенствования и преодоления самого себя, сравнения своих способностей со способностями других. Соревновательная деятельность является эффективным средством социализации студентов, способным удовлетворить потребность в идентификации. В связи с этим актуальным является вопрос поиска путей приобщения студентов к активным занятиям спортом не только во время занятий, но и вне

высшего учебного заведения, а также активизации их участия в соревновательной деятельности.

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. *Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой.* – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.

2. Ильин, Е. П. *И46 Психология спорта.* — СПб.: Питер, 2012. — 352 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

3. Купчинов, Р. И. *Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов.* - Мн.: ТетраСистемс, 2006. - 352 с.

4. Наскалов, В. М. *Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс / В.М. Наскалов.* – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 228 с.

5. Хижевский, О.В., Купчинов Р.И. *Физическое воспитание студентов: Монография.* - Мн., 2019 - 404 с.

6. Холодов, Ж. К. *Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.* – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

УДК 796.08.67

МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Пригожая Д.В., научный руководитель **Венкович Д.А.**

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Из года в год белорусское высшее образование в сфере физической культуры и здоровья характеризуется повышением уровня физической подготовки, а также усовершенствованием образовательных программ и методов. За последние годы было сделано немало важных шагов к активному внедрению зарубежных программ в Белорусскую систему образования. Это свидетельствует о стремлении следовать стандартам Болонской системы [1,2,3,4,5].

Цель исследования – выявить у студентов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова уровень знаний о Болонской системе, а также о внедрении в их образовательные программы европейских методов, разработок и технологий.

Материалы и методы. В соответствии с целью, поставленной в работе, основными методами исследования являются сравнительный и описательный. Материалом для исследования послужил опрос, проведенный среди студентов 1 и 2 курсов различных факультетов в УВО.

Результаты и их обсуждения. Анализ практики внесения предложений и усовершенствования программ по Болонской системе подтверждает ее эффективность как средства активизации обучения студентов и их мотивации к постоянному самоконтролю и повышению своей успеваемости, повышению учебной дисциплины и ответственности в планировании учебной работы. Положительной особенностью внедренных усовершенствованных моделей и методов стал результат более профессионального обучения, который свидетельствует о том, что студенты теперь могут использовать рационально свои силы и время, а также проявлять активность и оставаться в категории успешных в учебе студентов. При всем этом,