

Таблица 1 – Различия в интегральном показателе уровня склонности к проявлению жестокости (между мальчиками и девочками)

Обследованные группы	Показатель уровня склонности к проявлению жестокости
Мальчики	$M_1 \pm m_1$ 164,9 $\pm$ 1,57 *
Девочки	$M_2 \pm m_2$ 42,3 $\pm$ 1,50 *

Примечание. Различия статистически достоверны ($p < 0,001$)

Таким образом, мальчики более склонны к проявлению агрессивного поведения, девочки же более дружелюбны. Однако, результаты исследования показали, что мальчики в большей степени подвержены преследованиям, высмеиванию, издевательствам или насилию со стороны сверстников. Девочки преимущественно тайно высмеивают одноклассников и отрицательно высказываются о них учителям, издеваются над нелюбимыми мальчиками, называя их «слабаками» и «маменькиными сынками», высказывают пренебрежительные замечания по поводу их внешнего вида и поведения.

Закключение. Проведенное исследование показало, что мальчики более склонны к проявлению агрессивного поведения, девочки же более дружелюбны. При этом девочки более склонны не к физическим, а к вербальным проявлениям: высмеивание, отрицательные высказывания, пренебрежительные замечания. Все это происходит тайно, за спинами объектов агрессии.

Список использованной литературы:

1. Гитман, А.В. Нарушение взаимоотношений подростков со сверстниками как психолого-педагогическая проблема / А.В. Гитман, К.А. Мусаелин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 81–85.
2. Попова, Е.С. Проблема особенностей общения современных подростков со сверстниками / Е.С. Попова // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества. Сборник научных статей 2-й Всероссийской молодежной научной конференции. В 4-х томах. Том. 2. Гуманитарные науки Вокальное искусство / Отв. ред. А.А. Горохов – Курск: ЮЗГУ, 2021. – С. 187–189.

Колошкина В.А., Трущенко В.В. (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАЧИМОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время приоритетным становится повышение роли физической культуры и спорта в укреплении и сохранении здоровья человека. Отечественные исследования свидетельствуют о низком уровне здоровья студентов, низкой заинтересованности в занятиях физической культурой, низком уровне физической подготовленности. С ускорением темпа жизни современного общества, развитием науки и техники учебная деятельность студента становится все более интенсивной и напряженной. В связи с чем, повышается и значение физической культуры. Занятия обучающихся физической культурой и спортом способствуют формированию личностных качеств студента, оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности на протяжении всего периода обучения. Следовательно, появляется необходимость повышения интереса студентов к спорту и физической активности.

Материал и методы. Для достижения цели использовался общенаучный метод исследования, включающий анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение и систематизацию эмпирических и теоретических данных.

Результаты и их обсуждение. В последнее время в качестве важного фактора укрепления здоровья рассматривают физическую культуру. Физическая подготовка студента является основной составляющей его физического воспитания. Она включает в себя овладение двигательными навыками и умениями, которые являются одними из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья, особенно в период повышенных психоэмоциональных нагрузок [1].

Вопросом исследования физической культуры и спорта относительно физического воспитания студентов занимались такие отечественные исследователи, как В.А. Колошкина, В.В. Трущенко и др.

В высшем учебном заведении физическая культура и спорт представляют собой неотъемлемую часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения здоровья учащейся молодежи.

В основе физической подготовленности студентов лежат систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Благодаря повышению уровня спортивной подготовки формируются и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, постепенно развивается тренированность, характеризующаяся комплексом определенных морфологических и функциональных изменений в деятельности организма [2].

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура».

Занятия студентов физической культурой в ВУЗе направлены не только на овладение разнообразными двигательными навыками и развитие основных физических качеств, но и формирование специальных систематизированных знаний, интересов, мотиваций, лидерских качеств, коммуникабельности и общительности, что способствует выработке у студентов потребности в постоянном физическом самосовершенствовании и самовоспитании.

Физическое воспитание студентов в процессе обучения представлено следующими формами:

1. Учебные занятия, как основная форма;
2. Самостоятельные занятия;
3. Ежедневные физические упражнения;
4. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Цель физического воспитания студенческой молодёжи во всех его формах – это мотивация улучшать уровень спортивного и физического развития, укреплять состояние здоровья студентов, систематически заниматься спортом и физической культурой.

Если говорить о здоровье, как показателе, то занятия спортом и физическое воспитание влияют на него напрямую. Здоровым состоянием считается благополучие человека на физическом, душевном и социальном уровнях. Оно может рассматриваться как в рамках группы людей, так и в индивидуальном порядке.

В соответствии с опросом об оценке собственного состояния здоровья в четырёх градациях, проводимым среди студентов вузов г. Витебска:

1. Хорошее состояние – 32,2%;
2. Не очень хорошее – 43,9%;
3. Удовлетворительное – 19,5%;
4. Плохое – примерно каждый 16-й студент.

По результатам анализа данных о состоянии здоровья студентов с момента поступления, можно сделать вывод о том, что с каждым курсом наблюдается ухудшение порядка 10%. Специальные оздоровительные группы пополняются студентами вузов

в доле 35–39%, тогда как только 14–16% от общего их количества регулярно посещают спортивные секции и занятия физической культурой. По данным Министерства спорта РБ, 67% от общей доли студентов занимаются физической культурой и спортом.

Динамика уровня общей физической подготовки студентов на занятиях по физической культуре через контрольное упражнение «Бег 100 и 1000 метров» за один учебный год отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателя физической подготовленности студентов

	Показатель	Сентябрь 2020 г.	Май 2021 г.
Юноши	Бег 100 метров (в сек.)	14,9	14,4
	Бег 1000 метров (в мин.)	4,28	4,10
Девушки	Бег 100 метров (в сек.)	16,9	16,4
	Бег 1000 метров (в мин.)	5,07	5,04

В соответствии со статистикой, в рамках отдельно взятого учебного года, общая физическая подготовленность студентов однозначно улучшается при занятиях физической культурой два раза в неделю.

Укрепление здоровья в обществе и увеличение продолжительности жизни находятся в зависимости от распространения популярности занятий спортом и физической активностью. Исследования процессов популяризации физической культуры среди студентов говорят о том, что очень важно вызвать у студента интерес к совершенствованию своего физического состояния.

В зависимости от курса обучения интерес невелик и уменьшается. Если разделить категории интереса наблюдаются соотношения, изображённые в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень интереса студентов ВУЗов к физическому воспитанию

Интерес	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Очень высокий	23,3%	12,1%	6,2%	4,6%
Высокий	46,6%	35,8%	26,3%	20,2%
Средний	30,0%	39,5%	45,6%	47,4%
Низкий	-	12,5%	17,7%	21,2%
Отсутствует	-	-	4,1%	6,5%

Первокурсники заинтересованы больше остальных в занятиях физической культурой. На втором и последующих курсах наблюдается снижение интереса вплоть до полного его отсутствия.

Есть такие объяснения низкого интереса к занятиям спортом и физкультурой, как: низкий уровень образованности будущих специалистов по физическому воспитанию, недочёты организации занятий физической культуры в ВУЗах, недостаток материально-технической и методической базы в учебной программе, недооценка необходимости физического воспитания [3].

В обязанности преподавателя входит формирование и поддержание у студентов постоянной заинтересованности, а так же сознательной мотивации к физическому самосовершенствованию. Помимо этого, необходимо развивать у студента способность к самоконтролю, дисциплине и анализу собственных действий. Воспитание самостоятельности и инициативности, творческого подхода к занятиям физической культурой и спортом тоже входят в обязанности преподавателя. Анализируя существующие проблемы, можно скорректировать процесс физического воспитания и способствовать раскрытию резервов студентов.

Заключение. Физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные мероприятия и приверженность к здоровому образу жизни во время обучения в ВУЗе культивирует саморазвитие личностных и физических качеств, проявление различной жизненной активности и повышение работоспособности, и улучшает психофизиологическое состояние здоровья студента.

Список использованной литературы:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов / В.И. Ильинич. – М: Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Метод. основы развития физич. качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общей ред. А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Воронин, Д.М. Модель инновационной здоровьесберегающей среды Государственного гуманитарно-технологического университета / Д.М. Воронин, Н.В. Привезенцева, А.В. Кузнецов // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. № 53-6. – С. 91–98.

Колошкина В.А., Дударева И.М. (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. В педагогической практике вуза занятия по физической культуре не способствуют формированию у студентов самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности, а также постоянно возрастает число молодых людей с хронической патологией различного рода в состоянии здоровья. Занятия физической культурой, организованные на основе выбора студентами вида спорта или спортивной деятельности, повышают мотивацию и более перспективны в плане самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья молодого поколения.

Физическая культура в вузе – это неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Проблема совершенствования средств и методов физического воспитания в вузах были посвящены работы многих исследователей. И все же их решение далеко от завершения. Разное отношение к занятиям физической культурой, разный уровень развития физических качеств у студентов приводит к необходимости большей индивидуализации процесса подготовки студентов. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов [1, с. 208].

Материал и методы. В психологии выделяют следующие группы мотивов, которые наиболее характерны для новичков в спорте: самосовершенствование (к данной группе относятся такие варианты мотивации как укрепление своего здоровья, сделать свое телосложение лучше, развить физические способности и волевые качества); самовыражение и самоутверждение (здесь выделяют стремление быть не хуже других, не уступать другим людям в физических показателях, во внешних данных, иметь привлекательный вид); установки, связанные с обществом (например, мода на занятие спортом, или желание сохранить семейные традиции, связанные со спортом; получение зачета по предмету физическая культура или оценку за урок физической культуры). К сожалению, в обществе и студенческой среде в частности еще нет осознанного понимания необходимости занятий физическими упражнениями, которые являются составной частью здорового образа жизни. С целью оценить ценностный потенциал физической культуры и спорта нами были поставлены задачи: выявить отношение студентов к занятиям физической культурой; определить социальную значимость физической культуры; наметить факторы, которые способствуют повышению интереса к физической культуре и спорту. Для решения поставленных задач были разработаны анкеты и проведено анонимное анкетирование студентов. Чтобы определить, какими мотивами руководствуются студенты, нужно предоставить им реальную возможность заниматься физкультурой по собственной инициативе и, если они продолжают занятия – это значит, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы.