

семейной жизни, в этой сфере она тесно связана с партнером и зачастую зависима от его признания. Тогда как профессиональная активность человека связана, прежде всего, не с личным, а с общественным признанием, когда человек оценивается социумом по тому, насколько хорошо он выполняет свою работу как представитель определенной социальной группы. В этом случае выше активность личности, больше путей для самореализации и менее трагично оцениваются неудачи, так как отсутствие успеха в одной сфере не означает личного поражения и может компенсироваться в других областях.

Исследование И.А. Акиндиновой было направлено на установление взаимосвязи между уровнем самоактуализации женщины и ее профессиональной сферой деятельности. При сравнении работающих женщин и домохозяек автором были выявлены следующие закономерности:

1. Работающие женщины были более удовлетворены своей деятельностью, чем домохозяйки.

2. У работающих женщин были более выражены такие качества, как уверенность в себе, стремление к познанию, независимость, стремление жить настоящим, являющиеся необходимыми аспектами самоактуализации.

3. Потребности в самоактуализации и признании («потребности роста») также были больше выражены у женщин, занятых в профессиональной сфере [2].

Таким образом, несмотря на то, что домохозяйки сделали сознательный выбор и оценивают ведение домашнего хозяйства как свою работу, эта деятельность не стимулирует их саморазвитие и актуализацию внутреннего потенциала. То есть самоактуализации в традиционно женской роли у современной женщины чаще всего не происходит.

Однако социальный прогресс все больше стирает границы между «мужскими» и «женскими» ролями и профессиями. Женщина в современном мире становится более маскулинной (стойкой, деловой, способной стойко переносить неприятности) и хочет видеть мужчину более интеллектуальным, нежным и понимающим.

В дальнейшем перед обществом стоит задача, связанная с изменением устаревших и непродуктивных стереотипов о роли женщины в семейной и общественной жизни, о взаимоотношениях мужчины и женщины в рамках модели господства и подчинения. Наилучшие условия для самоактуализации женщина получит, если будет иметь возможность самостоятельного выбора сферы приложения своих сил, если отношения между полами будут построены на основе их взаимной дополняемости и поддержки как в семье, так и в обществе в целом.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – С. 43.
2. Акиндинова, И. А. Самоактуализация личности в различных типах организации профессиональной деятельности / И. А. Акиндинова // Психология и педагогика в общественной практике: психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях / Сборник научных трудов. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000. – С. 29.

УДК 796.8

ЖЕНСКАЯ САМООБОРОНА

Студ. Дорожкина Н.А, ст. преп. Мусатов А.Г., доц. Денисюк А.И.

Витебский государственный технологический университет

Вот с такой проблемой сталкиваешься: сознание обычной девочки, девушки, женщины совершенно лишено мысли о том, что в один далеко не прекрасный день с ней может произойти что-то ужасное: изнасилование, ограбление, похищение, убийство. Старушка считает, что беда может произойти с кем угодно, только не с ней, и вот она утром

доверчиво открывает дверь квартиры преступнику, который первым делом бьет ее по голове. Женщина выбегает поздним вечером с мусорным ведром, вообще ни о чем не думая, разве что о сковородке с котлетами на горящей плите. Две девочки-подружки легкомысленно отправляются на загородную дачу в обществе малознакомых (и даже совсем незнакомых) ребят, а потом кто-то находит в лесу два изуродованных трупа. Никто из них не готов психологически к самообороне. Соответственно, их грабят, избивают и насилуют все, кому не лень. Руководствуясь слепой убежденностью в невозможность опасности, они с тем же успехом могли бы не узнавать правила дорожного движения или обращение с электроприборами, считая, что машина никогда их не задавит, а электроприборы безвредны.

Женщинам от природы даны удивительные двигательные навыки, прекрасная реакция и инстинктивное хитроумие. Если же к ним прибавить немного специальных знаний, тогда всякий, кто выберет «современную амазонку» своей жертвой, горько пожалеет. Когда женщина осознает тот факт, что она легко уязвима и может стать жертвой преступников в любое время и в любом месте, она будет вести себя обдуманно и осторожно, будет всячески избегать ситуаций повышенного риска. Она будет чутко улавливать малейшие признаки того, что дело идет плохо, что приближаются неприятности.

Предотвращенный бой — это выигранный бой!

Важно реально оценивать ситуацию. В случае с малоопасными преступниками можно перехватить инициативу и обмануть противника для этого могут подойти тактики «предложение обогатиться», «выливохи», «потерпевшей» (закайтесь, роняйте, трясясь от страха, украшения и сумочки — пусть наклонится, чтобы поднять — у вас будет шанс мощным ударом лишить его сознания), тактика «ветоши» (повиснуть на противнике, якобы в обмороке или сердечном приступе) в людном месте при угрозе ножом привлечет к себе внимание, а наедине усылит бдительность преступника. Сильно действует внезапный резкий вопль. Слова, обращенные к несуществующим спутникам: — *Коля, Дима, скорей сюда!* — тоже заставят глупого врага обернуться, чтобы открыть вам на своем теле как можно больше мишеней для атаки.

Бегство — единственная защита слабого от атаки сильного.

Без колебаний бросьте все, что мешает бегству — туфли на шпильках, тяжелую сумку, сползающую с головы шляпу, пальто, стесняющее движения. Чем ценнее «подарок», тем вернее шанс скрыться.

Безобидный вид + внезапная атака.

Ваш противник не киборг, сделанный из стали и сверхпрочного пластика. Он обыкновенное человеческое существо, которое можно обмануть, напугать, искалечить и даже убить голыми руками.

Вывести противника из строя надо одним, максимум двумя ударами. Для этого необходимо точно попасть в уязвимое место с достаточной силой. Если же своими пощечинами и толчками вы разозлите противника, вас просто начнут бить, причем без всяких скидок на слабый пол. Поэтому следует атаковать врага таким образом, чтобы после этого он уже не представлял никакой угрозы. Обмен ударами нам с вами не подходит.

Прочно усвойте главные принципы:

1. Всеми способами избегать любого варианта силового противостояния со всеми категориями граждан (от бомжа до мужа) дома и на работе, на улице, в транспорте, в магазинах, местах отдыха и т. д.

2. При возникновении конфликта стараться немедленно ускользнуть от потенциального противника, либо (если есть время на словесный «базар») обмануть его так, чтобы он сам отстал от вас.

3. Если разойтись «по-хорошему» не получилось, то отвлечь внимание противника и (при отсутствии оружия или недостатке времени для его извлечения) мгновенно вывести из строя ударом руки (горло, глаза) или обуви ноги (колени, пах). Если оружие есть, поразить им руки, лицо, шею («пустить кровь»).

4. Действовать надо с максимальной скоростью и жестокостью — никакого гуманизма. В зависимости от конкретных обстоятельств реальной ситуации (боеспособность врага,

наличие оружия, опасность для вас и т. д.) добейте противника или скройтесь с места конфликта.

5 Спокойно взвесив все «за» и «против», обращайтесь за помощью к своим родственникам, друзьям, либо в правоохранительные органы.

И запомните — противник для вас всегда жертва. Даже если он сильнее или его больше.

УДК 796.011.3:378

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ст. преп. Мусатов А.Г., ст. преп. Ковалевский А.Б.

Витебский государственный технологический университет

Мотивация рассматривается как одно из важнейших условий, влияющих на эффективность различных видов деятельности, включая физическую активность в ее широком понимании. Вопросы мотивационно-ценностных отношений в деятельности и поведении являются популярным предметом анализа. В научных трудах дана характеристика потребностей, мотивов и целей личности, раскрываются механизмы их формирования в педагогической деятельности. Однако в многолетней учебной и профессиональной практике подготовки специалиста все еще недостаточно разработанным остается вопрос комплексного изучения основных видов деятельности студентов во взаимосвязи с физическим воспитанием. По-прежнему открытым остается вопрос о формировании мотивационно-ценностного отношения к дисциплине с учетом объективных и субъективных факторов развития молодого человека. На наш взгляд, решение проблемы возможно путем дифференциации обучения в целом и дифференцированного подхода к оценке физической подготовленности студентов в частности. Целью исследования стало научное обоснование эффективности индивидуализации оценки уровня физической подготовленности студентов с учетом особенностей антропометрических данных. Результаты исследования показали, что контингент обучающихся основной группы неоднороден по уровню физической подготовленности. Так, в контрольных упражнениях в беге на 100 м у мужчин 20,98 % тестируемых продемонстрировали низкий, 45,7 % — средний и 33,32 % — высокий уровень подготовленности. У женщин в этом виде упражнений более 50% тестируемых имеют низкий балл подготовленности, 27,2 % — средний и лишь 13 % получили высокий балл по результатам тестирования. Результаты по этому виду контрольных нормативов у мужчин женщин варьируют сопоставимо: коэффициент вариации составил 5 % и 6,3 % у мужчин и женщин соответственно.

Тестирование в беге на 1000 м (у мужчин) и 500 м (у женщин) также подтверждает тот факт, что студенты существенно различаются по уровню физического развития, а следовательно, и физической подготовленности. Результаты тестирования у мужчин распределились следующим образом: 65,9 % имеют низкий балл в данном упражнении, 25,6 % — средний и 8,5 % высокий уровень подготовленности. Анализ данных показал, что по данному нормативу показатели варьируют значительно, коэффициент вариации составил 10,6%. В аналогичном тесте на выносливость у женщин 64,6 % тестируемых получили средний балл, 25,5 % и 9,9 % учащихся продемонстрировали низкий и высокий уровень подготовленности соответственно. Степень варьирования результатов — 15,5 %. С целью анализа отношения студентов к сложившейся системе оценки физической подготовленности методом анкетирования изучались мотивы студентов 1–4 курсов к занятиям физической культурой, анализировалась физкультурно-спортивная деятельность занимающихся, выявлялись причины, препятствующие успешному