



**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ  
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ  
І МОЛАДЗІ: ЗМЕНИ САЦЫЯЛЬНАЙ ПАРАДЫГМЫ**

Установа адукацыі  
«Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»

**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ  
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ  
І МОЛАДЗІ: ЗМЭНЫ САЦЫЯЛЬНАЙ ПАРАДЫГМЫ**

Зборнік навуковых прац

Брэст  
БрДУ імя А.С. Пушкіна  
2017

УДК 355.233.2  
ББК 74.9  
Г 94

*Рэцэнзенты:*

прафесар кафедры паліталогіі і сацыялогіі УА “Брэсцкі дзяржаўны  
ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна”, доктар палітычных навук  
**А.І. Лысюк**

прафесар кафедры фізічнай культуры і спорту УА “Брэсцкі дзяржаўны  
тэхнічны ўніверсітэт”, кандыдат педагагічных навук  
**У.М. Кудрыцкі**

*Рэдакцыйная калегія:*

У.П. Люкевіч (старшыня), К.І. Белы, П. Мазур, І.І. Лосева, С. Нікіцін

Г 94      **Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: змены сацыяльнай парадыгмы : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна ; рэдкал.: У. П. Люкевіч (старш.) [і інш.]. – Брэст : БрДУ, 2017. – 195 с.**  
**ISBN 978-985-555-576-7.**

У прадстаўленых артыкулах даследчыкаў з вышэйшых навучальных устаноў Беларусі, Польшчы і Украіны разглядаюцца тэарэтычныя і практычныя праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі. Матэрыялы могуць быць выкарыстаны ў працэсе выкладання гуманітарных дысцыплінаў, фарміравання здаровага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах працы па выхаванні дзяцей і моладзі.

Выданне адрасуецца студэнтам, магістрантам, выкладчыкам вышэйшай школы, а таксама работнікам сферы спорту і турызму.

**УДК 355.233.2  
ББК 74.9**

ISBN 978-985-555-576-7

© УА «Брэсцкі дзяржаўны  
ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна», 2017

правления вольнага часу дзяцей і моладзі: традыцыі і навацыі : зб. навук. прац / Брэст. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал.: У. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтернатыва, 2012. – С. 37–40.

4. Беспутчык, В. Г. Отдых и развлечения школьников региона / В. Г. Беспутчык, В. А. Яромлюк // Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі ў горадзе і на сяле: традыцыі і навацыі: зб. навук. прац / Брэст. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал.: У. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтернатыва, 2013. – С. 23–26.

5. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : в ред. от 04.01.2014 г. № 126-З. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/>. – Дата доступа: 17.11.2014.

УДК 378.095:613

**Т.С. ДЕМЧУК, С.П. ШМОЛИК**

Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАНИЯ**

Проблема укрепления здоровья субъектов образовательного процесса всегда была предметом внимания и государства, общественности, специалистов. Решение этой проблемы в наше время приобрело особую актуальность, поскольку сложившаяся в последние годы социально-экономическая и экологическая ситуации привели к ухудшению показателей здоровья всех групп и категорий населения Республики Беларусь.

Наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема здоровья, физической подготовки и физического развития студенческой молодежи. В связи с этим существенно повышается статус физической культуры как учебной дисциплины и как важнейшего компонента целостного развития личности в решении задач приобщения студенческой молодежи к ценностям физической культуры, здоровому образу жизни.

В последние годы намечается новый подход к осмыслению сущности физического воспитания, отдается предпочтение механизмам и детерминантам, обуславливающим его влияние на развитие ума, нравственности и духовности. Все чаще говорится о физической культуре как о свойстве личности, направленной на идею здоровьесозидания (В.К. Бальсевич, В.И. Новиков, В.И. Столяров и др.).



В соответствии с современной концепцией здоровьесозидания, предполагается переход от сберегательной позиции к активному, своевременному созиданию личностью своего здоровья. В практической реализации данной концепции приоритетное значение принадлежит формированию физической культуры личности, вовлечению студенческой молодежи в сферу оздоровительной и спортивной жизни. Преподаватели физической культуры активно реализуют в своей практике спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, учебные занятия по физической культуре; управляют в образовательном процессе деятельностью обучающихся по сохранению и укреплению здоровья, но не учат студентов, как самостоятельно определять актуальные проблемы в созидании своего здоровья, какие меры и почему необходимо для этого выбрать, как развивать ресурсы здоровья, чтобы можно было без лишнего напряжения учиться, вести активный образ жизни.

Успешное решение этой стратегической задачи предполагает более широкое, теоретически и методически обоснованное использование наряду с обязательными видами учебных занятий богатого потенциала самостоятельной работы (А.В. Дзюбалов, Н.А. Третьяков, Ю.Л. Якубенко и др.). В учебной программе физического воспитания студентов указывается на необходимость увеличения объема двигательной активности посредством совершения самостоятельной работы студентов.

Это направление деятельности является наиболее перспективным, поскольку результаты научных исследований показывают, что достижение цели формирования физической культуры личности в рамках четырех обязательных часов в неделю, выделяемых учебным планом вуза на занятия по физическому воспитанию, не представляется возможным (Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич и др.).

Наряду с этим ученые и педагоги отмечают, что большинство студентов испытывают трудности в самостоятельных занятиях физической культурой, что обусловлено их недостаточной подготовленностью к самостоятельной организации своей физкультурно-оздоровительной деятельности и соответственно здоровьесозидательной деятельности.

Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы показывает, что понятие «самостоятельная работа» имеет не одно смысловое значение: форма и метод организации процесса обучения; деятельность учащихся, которая протекает в процессе обучения без непосредственного участия педагога и др. [1–6].

Согласимся с рядом авторов (П.И. Пидкасистый, Ю.Г. Резников), которые рассматривают самостоятельную работу как форму организации и средство активизации учебно-познавательной деятельности, способствующую формированию самостоятельности как свойства личности,

Самостоятельность предполагает ответственное отношение к своим действиям, поступкам, способности действовать сознательно и выражается в умении ставить цели и достигать результатов собственными усилиями. Как личностное свойство, она заключается в умении составлять и осуществлять программу деятельности в соответствии с объективно изменяющимися условиями в относительной независимости от группового и индивидуального давления (В.А. Петровский).

На наш взгляд, наиболее точно отражающим сущность самостоятельной работы является определение Б.П. Есипова: «Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, – это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия учителя, но по его заданию и в специально предоставленное для этого время; при этом учащиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий» [2, с. 15].

В условиях самостоятельной работы осуществляемая студентами физкультурно-оздоровительная деятельность приобретает характер физического самосовершенствования и самосовершенствования в аспекте здоровьесозидания. Она выступает как мотивированный, индивидуализированный и саморегулируемый процесс самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и самоактуализации как в сфере физической культуры, так и здоровьесозидания. В результате такой деятельности происходит осознание студентом собственных способностей, адекватное и активное проявление их в образовательной деятельности, в мышлении и общении, в овладении опытом физической культуры.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» может рассматриваться как собственно самостоятельная работа и управляемая самостоятельная работа. Собственно самостоятельная работа организуется самими студентами в удобное для них время. Она мотивируется личными познавательными потребностями и ими же контролируется. Управляемая самостоятельная работа – это опосредованное управление со стороны преподавателя выполнением студентом учебного задания в специально отведенное время.

Следует отметить, что существенным признаком самостоятельной работы является участие в ней преподавателя. Мера этого участия ограничена, но специфична: преподаватель создает необходимые условия, организует и направляет деятельность студентов в соответствии с заданием и инструкцией, обеспечивает ее психологическую поддержку (стимулирует положительные мотивы, побуждает к самостоятельности и творчеству). Помимо этого, основными задачами самостоятельной работы студентов являются: систематизация и закрепление полученных знаний и умений;

развитие познавательных способностей; развитие творческой инициативности, самостоятельности, организованности и др.; формирование способности к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации; развитие исследовательских умений.

В соответствии с задачами определяются и формы самостоятельной работы: индивидуальное консультирование, собеседование, рефераты, тестирование, эссе, подготовка презентаций, создание портфолио, выполнение различных проектов, анализ конкретных ситуаций и др.

Задания для самостоятельной работы могут дифференцироваться в зависимости от целевой направленности на теоретические, методические и двигательные. Особое значение имеет выполнение студентами двигательных заданий, которые нацелены на практическое освоение здоровьесозидающих технологий.

Предлагаемые студентам задания для самостоятельной работы должны включать в себя проблемную ситуацию, отражающую осознаваемые студентами (с помощью преподавателя) противоречия между актуальным уровнем развития физических ресурсов здоровья и лично принятыми целями их дальнейшего совершенствования.

Согласимся с мнением Ю.Г. Резникова, что только в процессе решения творческих задач студент является субъектом учебной деятельности. Позиции студента и преподавателя в отношении предмета усвоения равноправны и характеризуются как субъект-субъектные [4, с. 5]. Роль студента в этом случае не сводится к усвоению готовых знаний, а связана с продуктивным уровнем, т.е. деятельностью обучающегося в нестандартной ситуации, добывании субъективно нового. Поэтому самостоятельная работа должна представлять для студента решение творческой задачи, содержание которой должно включать блок таких понятий, как потенциал здоровья, здоровьесозидающие технологии, индивидуальная здоровьесозидающая траектория, методы сбережения своего здоровья, методы диагностики состояния здоровья, способы поддержания физического, психического и нравственного здоровья, сведения о физических нормах, критериях здоровья и др.

В основном используются проблемные задания, требующие самостоятельного поиска способов решения и выделения студентами лично значимых проблем. Предусматривается постепенное повышение степени трудности учебных заданий с учетом индивидуальных способностей обучающихся и уровнем их здоровья.

Так, на первых учебных занятиях студенты решают проблемные задания, связанные с измерением и оценкой собственных показателей физического развития, физической подготовленности, функционального развития, определением уровня развития физического ресурса здоровья.



На последующих занятиях ставятся ближайшие целевые ориентиры для своей здоровьесозидающей деятельности. Здоровьесозидающая деятельность нами определяется как конструирование собственного здоровья на основе механизмов личной самоактуализации и самореализации, т.е. управление собственным здоровьем, которое предполагает личное определение и осуществление мер, действий, способов по сохранению, укреплению и увеличению потенциала здоровья. Далее студентам предлагаются здоровьесозидающие технологии, которые могут использоваться как в учебное, так и во внеучебное время. Представляется реальная возможность ощутить на себе их оздоровительный эффект, среди широкого спектра таких технологий выбрать те, которые наиболее приемлемы. Студенты могут самостоятельно осуществить контроль и оценку результатов своей деятельности.

В качестве средств управления самостоятельной работой рекомендуется использовать учебно-методические пособия, рекомендации-наглядки, технологические карты и др.

Таким образом, самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура». Она определяется заданиями, содержание которых включает такие понятия, как потенциал здоровья, здоровьесозидающие технологии, индивидуальная здоровьесозидающая траектория, методы сбережения своего здоровья, методы диагностики состояния здоровья, способы поддержания физического, психического и нравственного здоровья, сведения о физических нормах, критериях здоровья и др. Характеризуется активностью, самостоятельностью студента, проявлением творческих способностей.

В статье рассматриваются некоторые аспекты самостоятельной работы по физическому воспитанию студентов в аспекте здоровьесозидания. Раскрываются возможности ее реализации в различных формах и методах.

The article discusses some aspects of self-study in physical education of students in health creation aspect. Reveals the possibilities of its implementation in various forms and methods of independent work.

1. Грекова, Н. П. Активизация самостоятельной работы студентов в процессе внеаудиторных занятий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. П. Грекова. – Минск, 1985. – 17 с.

2. Боннов, В. П. Самостоятельная работы учащихся на уроке / В. П. Боннов. – М. : Учпедгиз, 1961. – 63 с.

3. Пидкасистый, П. И. Пути активизации самостоятельной работы студентов по педагогическим дисциплинам / П. И. Пидкасистый. – М. : Наука, 1976. – 36 с.



4. Резникова, Ю. Г. Формирование у студентов младших курсов педагогического института готовности к самостоятельной работе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Ю. Г. Резникова. – Улан-Удэ, 1995. – 179 л.

5. Тихонова, В. К. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / В. К. Тихонова. – М., 2000. – 165 л.

6. Третьяков, Н. А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания педагогических вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. А. Третьяков. – М., 1988. – 22 с.

УДК 796:372.4.

**А.Л. ЗИНОВЧИК**

Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Введение.* В настоящее время актуальной проблемой является повышение двигательной активности (ДА) младших школьников с целью укрепления их здоровья и полноценного физического развития, положительной мотивации и потребности в здоровом образе жизни. Различные составляющие ДА (в процессе физического воспитания, во время обучения и в свободное время) обеспечивают у школьников разных возрастно-половых групп определенный уровень суточной ДА, оздоровительный эффект которой зависит прежде всего от ее суммарной величины, т.е. от организации учебно-воспитательного процесса, а также организации свободного времени школьником. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка и изменяет его режим дня, который характеризуется неупорядоченной и значительно сокращенной двигательной активностью [2].

Научные исследования свидетельствуют, что негативное влияние длительного ограничения двигательной активности у растущего организма ничем не компенсируется [3]. Поэтому возникающий у младших школьников дефицит мышечной деятельности необходимо компенсировать в процессе организованных и самостоятельных форм двигательной активности. Многочисленными исследованиями доказана положительная взаимосвязь между состоянием здоровья, физической работоспособностью