

УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплінаў
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне спорту і турызма
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел спорту і турызма

ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ
І МОЛАДЗІ: ВЫКЛІКІ І ПЕРАСЦЯРОГІ

Зборнік навуковых прац выкладчыкаў,
спецыялістаў і студэнтаў

Брэст
«Альтэрнатыва»
2015

УДК 008(082)
ББК 71я43
Г94

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплінаў
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна
(пракакол № 9 ад 05 сакавіка 2015 года)

Рэдакцыйная калегія:

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), К.І. Белы (Брэст),
П. Мазур (Хэлм), І.І. Лосева (Мінск), С. Нікіцін (Седльцэ)

Рэцэнзент:

доктар філасофскіх навук А.С. Лапцёнак

Г94 **Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: выклікі і перасцярогі** : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал.: Ул.П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2015. – 152 с.

ISBN 978-985-521-487-9.

У зборніку змешчаны артыкулы даследчыкаў з вышэйшых навучальных устаноў Беларусі, Польшчы і Расіі, якія разглядаюць тэарэтычныя і практычныя праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі.

Матэрыялы, што надрукаваныя ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе выкладання гуманітарных дысцыплінаў, фармавання здаровага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах працы па выхаванню дзяцей і моладзі.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытат, уласных назваў, прозвішчаў, імёнаў і іншай інфармацыі.

УДК 008(082)
ББК 71я43

ISBN 978-985-521-487-9

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна», 2015
© Афармленне. ПВГУП «Издательство Альтернатива», 2015

approaches should take into account the peculiarities of how a child's body adapt to various external effects.

1. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
2. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова / М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 386.
3. Усов, И. Н. Здоровый ребенок: Справочник педиатра / И. Н. Усов. – Минск: Беларусь, 1994. – 446 с.
4. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсэв, 2013. – 416 с.
5. Шестакова, Т. Н. Оздоровительная и лечебная физкультура для дошкольников: Пособие для педагогов и мед. работников / Т. Н. Шестакова, Т. Ю. Логвина. – Минск: Попылья, 2000. – 176 с.

УДК 796/799

Э.А. МОЙСЕЙЧИК, А.И. СОФЕНКО

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

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Наблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодежи диктуют необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека. По данным медиков, во время учебы в вузе 7–8% студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12–13% – нервно-психические, у 26–28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию вуза у 60–65% студентов ухудшается физическое состояние [1, 2].

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные жизнью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованиям сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций.

В ходе исследования нами было установлено, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным опросов курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по сравнению с 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 0,0%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.

Усталость студентов по дням недели следующая: больше всего устают в понедельник – 34,3% (юноши – 40,9% и девушки – 30,6%), в пятницу – 26,1% (юноши – 20,9% и девушки – 29,1%), в среду – 17,3% (юноши – 12,7% и девушки – 19,9%), в четверг – 8,5% (юноши – 10,9% и девушки – 7,1%), во вторник – 5,6% (юноши – 5,5% и девушки – 5,6%), в субботу – 4,6% (юноши – 5,5% и девушки – 4,1%), в воскресенье – 1,3% (юноши – 1,8% и девушки – 1,0%).

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность, недостаточная материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом.

Практические выводы на основании предложений участников опроса:

1. Сделать занятия по физкультуре чаще (хотя бы 3 раза в неделю);
2. Ставить занятия по физкультуре 1-й или 2-й парой;

Основные выводы:

1. Лишь небольшая часть студентов, рационально использует свободное время;

2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью;

3. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь, прежде всего как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж. Значительно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры;

4. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной;

5. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, и они имеют неполные и поверхностные представления о нем;

6. Работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

Проблемы обучения и воспитания здоровому образу жизни учащейся молодежи особенно актуальны для студентов в силу низкой культуры отношения к своему здоровью [3, 4, 5]. Подтверждением этому служит опрос проведенный среди студентов 1–2-х курсов психолого-педагогического факультета БрГУ. Ранжирование средств, используемых студентами для сохранения и укрепления своего здоровья (высчитывалось количество случаев по каждому отдельному средству), представлено следующим образом. Так, самое популярное средство укрепления и сохранения здоровья среди студентов – правильное питание (44,1%). На втором месте – физические упражнения (41,2%). Отсутствие вредных привычек занимает третье место (35,3%); прогулки на свежем воздухе – четвертое (26,5%).

татом идет утренняя гимнастика и закаливание – 20,6% и т.д. Анализ ответов респондентов свидетельствует о недостаточной осведомленности студентов о средствах укрепления своего организма и роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Высшие учебные заведения как центр обучения и воспитания имеет огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя положительное отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки на здоровье, поведенческие навыки здоровьесберегающей деятельности.

Особое место в системе такого воспитания мы возлагаем на систему взаимосвязанной организации учебной и внеучебной работы со студенческой молодежью.

Основными задачами являются:

1. Развитие положительной мотивации к здоровью как приоритетной ценности общества;
2. Формирование у студентов потребности ведения здорового образа жизни;
3. Ипадение определенными знаниями по вопросам здорового образа жизни;
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих охранение и укрепление здоровья.

Для решения вышеуказанных задач работа должна проводиться в следующих направлениях:

- проведение учебных занятий (лекции, практические занятия);
- проведение оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов;
- организация встреч со специалистами в области здоровья (врач, психолог и др.);
- выпуск буклетов, стенгазет, статей и др. по данной тематике.

Таким образом теоретическая, организованная работа должна быть направлена на приобретение студентами знаний в области здоровья, в результате чего у них появляется убежденность в том, что ЗОЖ имеет тесную связь с физической культурой, а также закрепляется положительное отношение ко всем формам и методам физического воспитания, повышается интерес к осознанным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Поскольку физическая культура – это путь к здоровой и активной жизни.

Современные методики и научные разработки, дают возможность целенаправленно проанализировать эффективность физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи [6, 7]. С учетом природно-климатических особенностей управления процессом физкультурно – оздоровительного характера. Учет ответной реакции организма на предлагаемые воздействия или конкретные климатические условия обитания дает возможность значительно рационализировать и индивидуализировать работу физического воспитания и совершенствования.

Практическая деятельность, физкультурно–оздоровительной работы, должна строиться в виде циклов, имеющих различную продолжительность, в зависимости от целей и задач решаемых в конкретной группе занимающихся или индивидуально.

Высшее учебное заведение как центр обучения и воспитания имеет огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя положительное отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки на здоровье, поведенческие навыки здоровьесберегающей деятельности.

About the formation of a healthy way of life among students any university as a center of education influences students way of life. It forms positive attitude of the students to their health

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.– Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004–211с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры.– 1995.– № 4.– С. 2–8.
3. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа.– Минск: БГУ, 2004.– 167 с.
4. Лотоненко, А.В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблеов // Теория и практика физической культуры.– 1997.– № 6.– С. 26, 39–41.
5. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 1996.– № 1.– С. 11–17.
6. Пономорёв, Н.И. Ещё раз о теории физической культуры / Н.И. Пономорёв // Теория и практика физической культуры.– 1985.– № 6.– С. 46–49.
7. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы.– Минск: РИВШ, 2008.– 60 с.

УДК316.353

В.И. НАУМОВА

Республика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный технический университет»

СТУДЕНТЫ И КОМПЬЮТЕР

За последние 15–20 лет компьютеры стали основной составляющей нашего нормального существования. Сегодня, наверное, даже трудно представить, как можно жить без компьютера, если из строя выйдет компьютер на предприятии или фирме, то это может повлечь массу проблем, если вдруг сломается домашний компьютер – то мы, как правило, не знаем куда себя деть и чем заняться. Вот так совсем незаметно компьютер занял практически лидирующую позицию и в общении и в проведении досуга и в работе и в учебе. Конечно же, в последнее время компьютеры и их возможности позволяют нам создавать все более комфортные условия жизни – умный дом, к примеру, с компьютером поиск практически любой информации сводится к минимуму, он также значительно упрощает любую

производственный процесс, сокращает трудозатраты и многое другое. Но, как и всякое достижение научно-технического прогресса, компьютеризация имеет как свои плюсы, так и минусы. На эту тему достаточно много говорится и в современной психологической и педагогической литературе, а мне бы хотелось остановиться на плюсах и минусах компьютеризации с точки зрения самого студента. Для этих целей мною был проведен опрос 100 студентов первого курса БрГТУ. В основном это были студенты строительных и экономических специальностей. Для более точного сравнительного анализа количество юношей и девушек было одинаковым (50 юношей и 50 девушек). В основном это городские жители – 80% юношей и 88% девушек соответственно. В предложенной студентам анкете был блок вопросов, касающийся проведения свободного времени.

Таблица 1. Как Вы обычно проводите свободное время? (возможно 2–3 варианта ответа)

| | девушки | юноши |
|--------------------------------|---------|-------|
| встречаюсь, гуляю с друзьями; | 80% | 64% |
| хожу в клуб, на дискотеку; | | |
| хожу в кино; | 12% | 8% |
| занимаюсь спортом; | 36% | 44% |
| смотрю видео, телевизор; | 8% | 20% |
| играю в компьютерные игры; | | 48% |
| сиджу в интернете; | 52% | 60% |
| слушаю музыку дома; | 28% | 36% |
| читаю; | 36% | 40% |
| хожу в театр; | 8% | |
| у меня есть хобби; | 16% | 24% |
| занимаюсь домашними делами; | 20% | 12% |
| дома, с родителями; | 16% | 12% |
| ничего не делаю, скучаю; | | 4% |
| у меня нет свободного времени; | | 4% |
| другое (укажите, что именно) | | 12% |

Как можно отметить из ответов, приведенных в таблице, девушки проводят больше времени в общении со своими подругами и друзьями, нежели юноши (80% и 60% соответственно), девушки также больше занимаются домашними делами и находятся дома с родителями. Отрадно отметить, что и юноши и девушки часто в своих ответах отмечали занятия спортом (36% и 44% соответственно) и чтение (36% и 40% соответственно). Но все же большая часть свободного времени это общение в сети, именно такой ответ у 52% девушек и 60% юношей, при этом 48% юношей еще отдельно отметили компьютерные игры.

Для того, чтобы более детально узнать как часто студенты пользуются компьютером в анкете был предложен следующий блок вопросов, таблицы 2 и 3.