

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

Кафедра культуралогіі

НМУ «Нацыянальны інстытут адукацыі»

Лабараторыя праблемаў выхавання асобы

Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт

Аддзел фізічнай культуры, спорта і турызму

КУЛЬТУРА ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ МОЛАДЗІ: ПРАБЛЕМЫ І ПЕРСПЕКТЫВЫ

Зборнік навуковых прац

У двух тамах

Том 2

Брэст
«Альтэрнатыва»
2010

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

Кафедра культуралогіі

НМУ «Нацыянальны інстытут адукацыі»

Лабараторыя праблемаў выхавання асобы

Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт

Адзел фізічнай культуры, спорта і турызму

КУЛЬТУРА ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ МОЛАДЗІ: ПРАБЛЕМЫ І ПЕРСПЕКТЫВЫ

Зборнік навуковых прац

У двух тамах

Том 2

Брэст
«Альтэрнатыва»
2010

УДК 379.82/.84-053.5/.8(082)

ББК 77я43

К20

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай культуралогіі
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна
(праатакол № 8 ад 31 сакавіка 2010 года)

Рэдакцыйная калегія:

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), В.Я. Бужынскі (Бяла Падляска),
Г.І. Іванчын (Брэст), А.С. Лапцёнак (Мінск), А.Р. Рафікава (Мінск)

Рэцэнзент:

прафесар А.А. Гарбацкі

*Аргамітэт і ўдзельнікі Міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі
“Культура правядзення вольнага часу моладзі: праблемы і перспектывы”
выказваюць шчырую падзяку за дапамогу ў выданні зборніка навуковых прац
Аддзелу фізічнай культуры, спорта і турызму Брэсцкага гарвыканкаму
і асабіста яго начальніку А.У. Бяспалава*

Культура правядзення вольнага часу моладзі: праблемы і перс-
К20 **пектывы** : зб. навук. прац. У 2 т. Т. 2 / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пуш-
кіна ; рэдкал.: Ул. П. Люкевіч [і інш.]. — Брэст : Альтэрнатыва, 2010. —
110 с.

ISBN 978-985-521-153-3.

У зборнік уключаны артыкулы навукоўцаў Беларусі, Літвы, Расіі і Польшчы, у якіх разглядаюцца праблемы культуры правядзення вольнага часу моладзі.

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

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

УДК 379.82/.84-053.5/.8(082)

ББК 77я43

ISBN 978-985-521-153-3 (т. 2)

ISBN 978-985-521-151-9

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя
А.С. Пушкіна», 2010

© Афармленне. ПВГУП «Издательство
“Альтернатива”», 2010

The article deals with the main areas of using spare time by students (according to the results of a questionnaire). Priority means of its organization have been singled out.

1. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи в Республике Беларусь / Мин-во образования Респ. Беларусь // Зб. нармат. дак. Мін-ва адукацыі Респ. Беларусь. – 2007. – № 2. – С. 9–11.

УДК (378 + 796) (073)

Э.А. МОИСЕЙЧИК, А.И. СОФЕНКО

Беларусь, Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Учебная дисциплина «Физическая культура» обязательна для всех специальностей высших учебных заведений Республики Беларусь [2]. Являясь характеристикой общей и профессиональной культуры, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов. Основу преподавания физической культуры составляет культурологический подход, способствующий востороннему раскрытию способностей личности человека.

В основе учебно-воспитательного процесса заложен системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки студента. В процессе которого проявляется целостность результатов мировоззрения, трудового, физического, нравственного, эстетического и других видов воспитания будущих специалистов. Это связано с формированием рационального образа жизни, предусматривающего оптимальный режим труда и отдыха студенческой молодёжи, организацию двигательной активности, проведение гигиенических и закалывающих мероприятий, профилактику вредных привычек. Учебному процессу по физической культуре свойственны не только описательные и объяснительные функции, но и прогностические, направленные на достижение знаний о человеке в разные возрастные периоды жизни, его возможностей и жизненных ценностей, предусматривающих формирование устойчивой мотивации и потребности в рациональном образе жизни.

Одной из важнейших задач преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в молодёжную среду ценностей физического воспитания и спорта, которые рассматриваются как базовый фактор общего физкультурного образования, способствующий общему развитию личности.

Программа учебного курса «Физическая культура» разработана для студентов непрофильных специальностей Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина в соответствии с требованиями Министерства образования Республики Беларусь [2, 3]. При разработке учитываются ряд требований программированного обучения, главными из которых являются:

- определение целей и основных задач по курсам обучения;
- отбор и распределение учебного материала на оптимальные по трудности части;
- наличие непрерывного контроля уровня усвоения студентами предложенного материала;
- наличие зачётных требований и контрольных нормативов.

Предложенный в программах учебный материал представляет собой совокупность знаний, полученных в результате анализа и обобщения передового опыта подготовки студентов в Республике Беларусь и СНГ по дисциплине «Физическая культура». При его отборе учитывались 50-летний опыт работы кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, ориентированный на широкую просветительную работу среди студентов, а также особенности процесса обучения, появившиеся в последние годы:

- одновременная организация и управление процессом обучения на нескольких факультетах;
- недостаточное количество мест проведения занятий;
- несоответствие количества материально-технического обеспечения количеству обучаемых студентов;
- отсутствие новейшей учебно-методической литературы по дисциплине.

Содержание курса обучения подчинено главной цели высшего образования – обеспечение наиболее полного развития способностей и интеллектуально-творческого потенциала личности [1]. Ориентируясь на неё, курс данной дисциплины имеет свою соподчиненную цель – формирование физической культуры студента. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать студенту в приобретении основ специальных знаний из области физического воспитания и спорта.
2. Содействовать студенту в оптимальном развитии физических способностей.
3. Оказать помощь студенту в овладении и (или) совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.

4. Научить студента методически правильно применять средства физического воспитания и спорта в жизненной практике.

Содержание программы взаимосвязано с содержанием общенаучных дисциплин (психология, педагогика, анатомия, физиология и гигиена). Их изучение способствует лучшему пониманию воздействий физических упражнений на все функции и системы организма человека. Также содержание программы связано с учебным материалом предмета «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе.

Распределение учебного материала в программе построено на спиральной основе [4, 96]. Это позволяет, не теряя из поля зрения основную цель высшего образования, постепенно расширять круг знаний студентов и решать поставленные задачи, способствующие достижению целей каждого курса обучения.

Учебный материал состоит из двух разделов: теоретического и практического. Их изучение формирует методико-теоретические основы общего физкультурного образования студентов. Учебная работа проводится в форме лекций и методических занятий (теоретический раздел), а также практических занятий (практический раздел). Весь курс рассчитан на 4 года обучения.

Материал теоретического раздела носит опережающий характер по отношению к практическому разделу и формирует систему взглядов на функционирование физической культуры общества и личности. На лекциях рассматриваются ключевые вопросы:

- знакомство с основами теории и методики физического воспитания человека в разные возрастные периоды его жизни;
- способствование формированию рационального образа жизни;
- способствование пониманию роли физической культуры в воспитании человека, развитии его умственных и физических способностей;
- формирование активной позиции студента по отношению к занятиям физическими упражнениями.

В процессе методических занятий студенты овладевают технологиями разработки и применения на практике следующих основ:

- контроль и самооценка физической подготовленности;
- проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- оздоровление средствами физической культуры;
- формирование рационального образа жизни.

Практический раздел раскрывает содержание частных методик применения разнообразных физических упражнений и комплексов из них,

а также различных оздоровительных систем. На практических занятиях изучаются упражнения, способствующие овладению базовой техникой различных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол и плавание); упражнения, направленные на развитие и совершенствование физических способностей студентов. Основой проведения практических занятий является общая физическая подготовка с элементами подвижных и спортивных игр. Изучаются основы организации и проведения самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями, основы соревновательной деятельности. Принимаются контрольные упражнения, с помощью которых оцениваются уровни физической подготовленности студентов.

В процессе практических занятий студенты:

- проявляют свою позицию по отношению к занятию физическими упражнениями;
- овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья;
- развивают и совершенствуют физические способности и волевые качества;
- приобретают опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Основным видом приобретения знаний студентами в области физической культуры является самостоятельная работа. Она включает в себя изучение рекомендуемых источников информации, подготовку к различным формам учебных занятий и активное участие в них, применение средств физического воспитания и спорта в жизненной практике.

Контроль уровня усвоения знаний студентами имеет два вида: текущий (проводится в течение каждого занятия), итоговый (в конце каждого семестра в форме зачета).

Зачётные требования состоят из выполнения студентами требований теоретического и практического разделов:

1) теоретический раздел – знание теоретического материала (устный или письменный ответ (по желанию студента) в объёме пройденного материала);

2) практический раздел – выполнение требования практических занятий:

- посещения студентом не менее 50 процентов занятий (студент, пропустивший 50 или более процентов всех занятий, без их отработки к сдаче зачёта не допускается);
- обязательное участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых в университете (в течение учебного года);

- обязательная сдача в течение учебного года 7 контрольных упражнений;
- достижение минимальной зачётной суммы баллов, комплексной оценки уровня физической подготовленности (1 курс – 28; 2 курс – 32; 3 курс – 35; 4 курс – 42 балла).

Показатели контрольных упражнений, оценивающих уровень физической подготовленности студентов

Контрольное упражнение		Оценка в баллах										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Бег на 100 м, сек	М	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	
	Ж	16,0	16,3	16,7	17,0	17,3	17,7	18,0	18,3	18,7	19,0	
Бег на 1000 м, мин, сек	М	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10	4.20	4.30	4.40	4.50	
	Ж	4.10	4.20	4.30	4.40	4.50	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	
Прыжок в длину с места, см	М	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205	
	Ж	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	
Прыжок в длину с разбега, см	М	460	450	440	430	420	410	400	390	360	370	
	Ж	390	380	370	360	350	340	330	320	310	300	
Подтягивание на перекладине, количество раз*	М	15	14	12	10	9	7	5	3	2	1	
	Ж	20	18	16	14	12	10	8	6	5	4	
Поднимание туловища, количество раз**	М	55	50	45	40	38	36	34	32	30	20	
	Ж	60	55	50	45	40	35	30	27	24	20	
Плавание	Без учёта времени, м	М	150	125	100	87,5	75,0	62,5	50,0	37,5	25,0	12,5
		Ж	150	125	100	87,5	75,0	62,5	50,0	37,5	25,0	12,5
	50 м мин, сек***	М	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0	58,0	1.00	1.05	1.10
		Ж	1.04	1.06	1.08	1.10	1.12	1.14	1.16	1.18	1.19	1.20

* Подтягивание на перекладине юноши выполняют из положения виса, девушки и из положения вис лёжа;

** Подъём туловища юноши выполняют в течение 1 минуты, девушки без учёта времени;

*** Плавание на время юноши выполняют способом кроль на груди, девушки способом брасс (плавание по выбору).

Основной нормативов, определяющих уровень физической подготовленности студентов, являются юношеские разряды спортивной классификации по лёгкой атлетике и плаванию, а также нормативы государственно-го физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Студенты, освобождённые от практических занятий по медицинским показаниям, обязаны посещать теоретические формы занятий и сдавать теоретический зачёт.

Зачётным требованиям свойственны следующие функции:

- дидактическая – определяет уровень теоретической и практической подготовленности студентов;
- изучения – выявляет различия студентов в зависимости от уровня их теоретических знаний и практической подготовленности;
- сравнения – характеризует степень достижения поставленных целей и задач в соответствии с требованиями учебной программы и образовательного стандарта;
- контрольная – позволяет подтвердить правильность избранной направленности обучения студентов;
- прогноза – дает информацию о путях дальнейшего совершенствования учебного процесса.

Учебный материал базовой программы является основой для составления рабочих программ по каждому курсу обучения. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» – это намеченный к планомерному осуществлению, объединённый группой целей и приуроченный к определённым срокам выполнения комплекс взаимосвязанных задач и различных форм учебных занятий. Распределение тем лекций и методических занятий подчинено целям и задачам курса обучения.

Первый курс. Цель курса: формирование мотивационно-целостного отношения студентов к физической культуре.

Задачи курса:

1. Сформировать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности.
2. Сформировать у студентов потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Второй курс. Цель курса: освоение студентами научно-практических основ физической культуры и рационального образа жизни.

Задачи курса:

1. Способствовать студентам в приобретении специальных знаний из области физического воспитания и спорта.
2. Содействовать оптимальному развитию физических способностей студента.

Третий курс. Цель курса: овладение студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей.

Задача курса:

1. Оказать помощь студентам в овладении и (или) совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Научить студентов базовой технике различных видов спорта.

Четвёртый курс. Цель курса: приобретение студентами опыта использования физкультурно-спортивной деятельности в жизненной практике.

Задачи курса:

1. Научить методически правильно применять средства физической культуры в жизненной практике.
2. Овладеть умениями и навыками в проведении самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями.

Главная цель обучения дисциплины, цели курсов программы, а также цели каждой формы занятий образуют систему целей – иерархическую структуру с верхними и нижними уровнями. На этих уровнях система целей программы смыкается с системой форм занятий, обеспечивающих конкретизацию видов деятельности преподавателя и студентов. При переходе на нижние уровни системы целей повышается конкретность и определенность целевых показателей и нормативов. В отличие от целей верхнего уровня, носящих в значительной степени направляющий, ориентировочный характер, цели нижнего уровня выражаются в форме заданий к конкретной форме занятия и перечислению основных требований к знаниям, умениям и навыкам студентов.

Наличие разветвленных целей и задач в программе позволяет упорядочить и детализировать деятельность преподавателей, ведущих работу на одинаковых курсах разных факультетов, создавая равные условия в требованиях к студентам.

В статье выделяются основные направления преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе на современном этапе. Определены цели и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Проводится анализ теоретического и практического материала по курсу «Физическая культура».

The main directions of teaching the discipline of «Physical culture» in Higher Educational Establishment at the present moment are being told about in this article. The aims and tasks of spreading of physical culture among students youth. The analysis of teoretical and practical material on the course of «Physical culture» is being carried out.

1. Закон Республики Беларусь «Об образовании в Республике Беларусь» от 19 марта 2002 г. // Народная газета. – 2 апреля, 2002 г.

2. Образовательный стандарт. Высшее образование. Цикл социально-гуманитарных дисциплин. – Минск : РИВШ, 1999.
3. Методические указания о порядке разработки, утверждения и регистрации учебных программ для высших учебных заведений Республики Беларусь. – Минск : РИВШ, 1999.
4. Куписевич, Ч. Основы общей дидактики / Пер. с польского О.В. Долженко. – М. : Высшая школа, 1986. – 386 с.

УДК 379.8

В.И. НАУМОВА

Беларусь, Брест, УО «БрГТУ»

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПРОВЕДЕНИИ СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА СВОЕГО СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

По роду своей преподавательской деятельности часто встречаясь со студентами, и общаясь с ними достаточно продолжительное время, невольно замечаешь, что современная молодежь сегодня совсем по иному подходит к формированию своего образа жизни, у нее иные приоритеты, интересы, запросы. Как тут не вспомнить вечную проблему «отцов и детей», когда нам, взрослым, кажется, что молодежь пошла «не та», что заняты они «не тем» и т.д. Недавно фондом общественного мнения России был проведен открытый опрос на тему: как вы видите современную молодежь? [www.fom.ru]. По результатам этого опроса удалось заметить некоторые достаточно любопытные высказывания. В частности для меня лично не стал неожиданностью тот факт, что большая часть респондентов, а именно 62% сделала упор на негативных сторонах современного молодого поколения. Интересно, что были отмечены следующие негативные стороны современной молодежи: нахальство (17%), лень (10%), безразличие (7%), безответственность (4%), меркантильность (4%), жестокость (4%), бездуховность и безнравственность (3%), инфантильность (3%), широким распространением вредных привычек (3%), необразованностью (2%), отсутствием патриотизма (2%). Справедливости ради следует отметить, что в данном опросе прозвучали и достаточно позитивные ответы, а именно 26% от общего числа опрошенных выделили следующие позитивные тенденции современной молодежи: независимость и самостоятельность (9%), образованность (7%), раскованность и раскрепощенность (7%), активность и смелость (3%).