

- формировать способность и готовность к саморазвитию и профессиональному росту на основе анализа (рефлексии) своих и чужих ошибок, опираясь на данные обратной связи.

Дискуссия (от лат. Discussion – рассмотрение, исследование) – это публичное обсуждение или свободный вербальный обмен знаниями, суждениями, идеями или мнениями по поводу какого-либо спорного вопроса, проблемы. Ее существенными чертами являются сочетание взаимодополняющего диалога и обсуждения-спора, столкновение различных точек зрения, позиций.

По сравнению с распространенной в обучении лекционно-семинарской формой обучения дискуссия имеет ряд преимуществ [5, с. 47–55]:

- дискуссия обеспечивает активное, глубокое, личностное усвоение знаний. Хотя лекция является более экономичным способом передачи знаний, дискуссия может иметь гораздо более долгосрочный эффект. Активное, заинтересованное, эмоциональное обсуждение ведет к осмысленному усвоению новых знаний, может заставить человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки;
- во время дискуссии осуществляется активное взаимодействие обучающихся;
- обратная связь с обучающимися. Дискуссия обеспечивает видение того, насколько хорошо группа понимает обсуждаемые вопросы, и не требует применения более формальных методов оценки.

Дискуссионный метод помогает обучению участников анализу реальных ситуаций, а также формированию навыков отделения важного от второстепенного и формулирования проблемы, при этом моделируя наиболее сложные ситуации, когда даже самый способный студент не в состоянии единолично охватить все аспекты проблемы. Он также обеспечивает формирование способности критически оценивать и защищать свои убеждения.

Семинарские занятия также могут проводиться в виде тренингов, состоящих из комплекса разнообразных упражнений и игр, объединенных в систему небольшими теоретическими модулями (по 5–15 минут).

Заключение. Активные методы обучения формируют способность мыслить неординарно, по-своему видеть проблемную ситуацию, выходы из нее; обосновывать свои позиции, свои жизненные ценности; развивают такие черты, как умение выслушивать иную точку зрения, умение сотрудничать, вступать в партнерское общение, проявляя при этом толерантность и доброжелательность по отношению к своим оппонентам. Позволяют осуществить перенос способов организации деятельности, получить новый опыт деятельности, ее организации, общения, переживаний. Активные методы обучения обеспечивают не только прирост знаний, умений, навыков, способов деятельности и коммуникации, но и раскрытие новых воз-

можностей обучающихся, что является необходимым условием для становления и совершенствования компетентностей через включение участников образовательного процесса в осмысленное переживание индивидуальной и коллективной деятельности для накопления опыта, что, в свою очередь, повышает качество подготовки будущих специалистов.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гончарова, М.В. Кейс-метод в обучении иноязычному общению менеджеров / М.В. Гончарова // Студент и учебный процесс: иностранные языки в высшей школе: сборник научных статей / Под ред. Ю.Б. Кузьменковой. – М.: Центр по изучению взаимодействия культур ФИЯ МГУ им. М.В. Ломоносова. – 2004. – № 5. – С. 95–100.
2. Грудзинская Е.Ю. Активные методы обучения в высшей школе: учебно-методические материалы по программе повышения квалификации «Современные педагогические и информационные технологии» / Е.Ю. Грудзинская – Нижний Новгород, 2007 – 182 с.
3. Клустер, Д. Что такое критическое мышление? / Д. Клустер // Перемена: Международный журнал о развитии мышления через чтение и письмо – 2001. – № 4. – С. 36–40.
4. Краснов, Ю.Э. Современные дискуссии по проблеме «Метод проектов»: реферативный обзор источников, включая рассмотрение концепции Дж. Равена о развитии компетентностей высшего уровня посредством проектного обучения / Ю.Э. Краснов // Метод проектов. Серия «Современные технологии университетского образования». Вып. 2. / Белорусский государственный университет. Центр проблем развития образования. Республиканский институт высшей школы БГУ. – Минск: РИВШ БГУ, 2003. – С. 197–221.
5. Панина, Т.С. Современные способы активизации обучения: учебное пособие / Т.С. Панина, Л.Н. Вавилова; под ред. Т.С. Паниной. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с.
6. Панфилова, А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учебное пособие / А.П. Панфилова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 192 с.
7. Полат, Е.С. Метод проектов / Е.С. Полат // Метод проектов. Серия «Современные технологии университетского образования». Вып. 2. / Белорусский государственный университет. Центр проблем развития образования. Республиканский институт высшей школы БГУ. – Минск: РИВШ БГУ, 2003. – С. 39–47.
8. Barrow, R. An introduction to philosophy of education / R. Barrow, R. Woods. – 4th ed. – London; New York: Routledge, 2006. – XIX. – 200 p.

Материал поступил в редакцию 04.01.17

REZKO P.N. The use of active training methods for the formation university students' critical thinking

The article highlights different methods of active training in university education. The author gives a detailed description of the different methods of training and proves that active methods help students to learn the material more fully and usefully, of course, if these methods are focused on the achievement and are well organized. The author pays a special attention to such methods as a role play, project method, debates, training and case-study.

УДК 796/799

Моисейчик Э.А., Жуковец В.И., Баранов О.Б.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ: САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Введение. Рассматривая вопрос о влиянии учебных форм физических упражнений на формирование внеучебной двигательной активности студентов, мы обращали внимание на два момента:

а) экстраполяцию воспитательного воздействия вуза посредством обязательных занятий на внеучебную двигательную активность студентов [1, 2];

Моисейчик Эдуард Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.

Беларусь, г. Брест, БрГУ, бульвар Космонавтов, 21.

Жуковец Виктор Иванович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Баранов Олег Борисович, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

б) на прочность и эффективность применяемой в вузах практики физического воспитания.

Осуществляя программу физической культуры, вуз повышает уровень физической подготовки студентов, расширяет круг их спортивных навыков и умений, вызывает интерес к физической культуре и спорту и тем самым влияет на внеучебную активность студентов [3, 4, 5].

Активность и интерес студентов к физической культуре повышает их успеваемость, способствует устранению физических недостатков и оздоровлению организма, внедрению физических упражнений в жизнь и быт студентов, определяет их профессиональную и спортивную ориентацию.

Повышение активности студентов и развитие их интереса к физической культуре способствует улучшению организаторской работы преподавателя физической культуры, повышение качества учебного материала, совершенствование методического мастерства, педагогического такта и кругозора.

Организаторская работа состоит в пропаганде средств физической культуры среди преподавателей, родителей, медицинского персонала, в умелом проведении учебных занятий, сезонных занятий, спортивных вечеров, физкультурно-оздоровительных мероприятий («Дни здоровья»), спортивных клубов и т. д.

Анкетирование 263 студентов разных курсов факультетов непрофильных специальностей выявило наибольший интерес к физической культуре у студентов I курсов (70%), снижение активности и интереса у студентов II и III курсов (55%) и слабую активность студентов IV курса, особенно девушек (38%). Очень слабо внедряется физическая культура в быт учащихся – всего 7% от числа исследуемых самостоятельно занимаются физической культурой, 5% принимают водные процедуры.

Повышение качества учебного занятия должно идти по линии подбора учебного материала, использования новизны, занимательности, раскрытия практической значимости физических упражнений, использования межпредметных связей, профессиональной и спортивной ориентации студентов в связи с особенностями их физического развития и функциональными возможностями.

Методическое совершенствование состоит в разнообразии типов занятий, приемах изложения материала и организации самостоятельной работы студентов, использовании принципа наглядности и доступности, проведении круговых тренировок, поточных, групповых и индивидуальных занятий, умелом комментировании, использовании игровых и соревновательных элементов, музыки и ритма. Важно так же повышение квалификации самого преподавателя, его эрудиции в смежных областях знаний, интереса, юмора, педагогического такта.

Немаловажное значение, а порой и основное, имеет самостоятельная работа студентов. На наш взгляд, это основа вузовского образования. Её целью является формирование у молодых людей знаний, умений и навыков, направленных на решение учебных задач. Этот вид деятельности создаёт базу для их дальнейшего самосовершенствования, что в будущем позволит успешно решать производственные задачи в различных областях народного хозяйства.

Встаёт закономерный вопрос: «А нужна ли самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей?». Анализ и обобщение полувекового опыта работы кафедры физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина, изучение передового опыта родственных кафедр других вузов Республики Беларусь и общение с выпускниками нашего вуза позволили выявить ряд причин, по которым каждый студент должен расширять свои знания в области физической культуры самостоятельно.

1. Знание основ физического воспитания и спорта нужны студентам для понимания того, что выполнение физических упражнений благоприятно сказывается на состоянии здоровья и физической активности человека в течение всей его жизни.

2. Знание основ физического воспитания и спорта позволит студентам, как будущим родителям, управлять и контролировать физическое развитие своих детей, формируя у них положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

3. Молодые специалисты, работающие в системе образования, сообщают подрастающему поколению обширную часть знаний, на которых базируется физическая культура личности.

4. Молодые люди, используя знания, приобретённые в области физического воспитания и спорта, могут и должны применять их с тем, чтобы с одной стороны – содействовать работникам образования, физической культуры и спорта в гармоничном развитии подрастающего поколения, а с другой – улучшать организацию общего физкультурного образования в нашей стране.

Различают два основных вида самостоятельной работы студентов:

- под руководством и контролем преподавателя (лекции и практические занятия, секционные занятия по видам спорта);
- индивидуальная деятельность (выполнение физических упражнений самостоятельно, без чьего-либо руководства).

Основной объём физкультурных знаний, которыми должны овладеть студенты под руководством преподавателя, изложены в учебной программе [10]. Учебная работа проводится в форме лекций и практических занятий.

На лекциях рассматриваются ключевые темы:

- знакомящие с основами теории и методики физического воспитания человека в разные возрастные периоды его жизни;
- объясняющие положительное значение занятий физическими упражнениями и содействующие в формировании здорового образа жизни;
- способствующие пониманию роли физической культуры в воспитании человека.

В процессе практических занятий студенты:

- познают правила техники безопасности при выполнении различных физических упражнений;
- овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья;
- овладевают основами методик выполнения физических упражнений различной направленности;
- развивают и совершенствуют свои физические и волевые качества;
- овладевают основами проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

На секционных занятиях, на примере избранного вида спорта, которым занимается студент, углубляются теоретические и практические знания, приобретённые на учебных занятиях.

Основной целью, учебных и секционных занятий является формирование физической культуры студента, как неотъемлемой части общей культуры личности, характеризующейся деятельностным самоопределением к творческому освоению существующих физкультурных ценностей [1, 2, 5, 6, 7, 8].

Основу физической культуры студента составляет культура выполнения отдельного упражнения, т. е. выполнение его по определённым правилам, способность управлять своими двигательными действиями для достижения поставленной цели и получения удовлетворения от выполнения упражнения [9]. Само физическое упражнение представляет собой двигательные действия человека, при помощи которых он осуществляет целенаправленное воздействие на свой организм. При подборе и выполнении любого упражнения необходимо учитывать следующие его показатели: продолжительность, количество повторений упражнения и интенсивность выполнения; продолжительность интервала отдыха и его характер между повторениями упражнения [3].

Продолжительность выполнения упражнения зависит от вида двигательной деятельности, решаемой задачи и может длиться от нескольких секунд до нескольких десятков минут. Интенсивность выполнения упражнения также зависит от вида двигательной деятельности и определяется количеством двигательных действий в единицу времени. Продолжительность и характер отдыха между выполнением упражнений зависит от индивидуальных особенностей работы различных систем организма студента. Длительность отдыха в процессе занятий физическими упражнениями позволяет поддерживать состояние студента на оптимальном рабочем.

Овладение знаниями, двигательными умениями и навыками во многом зависит от отношения студента к занятию физическими упражнениями, состоянию здоровья, а также квалификации преподавателей, проводящих учебные или секционные занятия. Сведения, сообщаемые преподавателем в процессе различных занятий, составляют основу дальнейшей самостоятельной работы студента.

Помимо изучения программного материала, занятия по дисциплине «Физическая культура» и секционные занятия по виду спорта имеют для студентов образовательное, оздоровительное и воспитательное значение. Это способствует всестороннему совершенствованию их физических, духовных способностей и становлению общественно активной личности в жизни [2, 5, 7, 8].

Образовательное значение заключается в том, что передача специальных физкультурных знаний преподавателем, составляют основу физическому и духовному самосовершенствованию студентов на протяжении всей их дальнейшей жизни.

Выполнение различных физических упражнений имеет и оздоровительное значение. Оно заключается в целенаправленном их выполнении, обеспечивающем повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и различного рода заболеваниям. Сформированная привычка соблюдать двигательную активность и выполнять гигиенические требования будет способствовать укреплению и поддержанию хорошего здоровья на долгие годы.

Воспитательное значение занятий физическими упражнениями заключается в формировании у каждого студента комплекса социально-личностных качеств, взглядов, привычек и убеждений, обеспечивающих его дальнейшее развитие. Этот вид воспитания сопряжен с другими видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и эстетическим) и развитием волевых качеств, необходимых в любой деятельности человека.

Занятия физическими упражнениями постоянно сопровождаются различными ситуациями, способствующими совершенствованию умственных способностей. В зависимости от сложности ситуации, восприятие, осмысление, запоминание информации и поиск лучшего способа выполнения двигательной деятельности всегда связаны с определённой быстротой мышления, а в некоторых случаях и с творческим её проявлением.

Содержанием трудового воспитания, при занятиях физическими упражнениями, является сам процесс их выполнения. Многократное, целенаправленное выполнение упражнений, как в каждом отдельном занятии, так и на протяжении определённого временного отрезка, способствует повышению работоспособности и трудолюбия студента. Осознанное и настойчивое отношение к их выполнению придаёт физическим упражнениям конкретную направленность, подготовку студента к жизни и его дальнейшему труду.

Выполнение физических упражнений связано с нравственным воспитанием, формирующим определённые правила оправданного поведения студентов в группе или коллективе. Это способствует совершенствованию нравственных чувств, вырабатывает навыки и привычки поведения человека в обществе.

Эстетическое воспитание призвано сформировать у студентов не только понимание красоты тела и движений, но и способность воплотить это при выполнении физических упражнений.

В процессе занятий физическими упражнениями студенту приходится преодолевать различные по сложности объективные и субъективные трудности. Объективные трудности обусловлены спецификой проведения занятия, выполнения определённого вида двигательной деятельности и по своей сложности одинаковы для всех студентов. Субъективные трудности зависят от особенностей личностных качеств студента и чаще всего возникают при его отрицательном эмоциональном состоянии, оказывающем негативное влияние на занятия физическими упражнениями.

Преодоление этих трудностей требует от студента проявления определённых волевых качеств, т. е. воли – сознательного и целенаправленного управления своей деятельностью. Волевыми качествами человека являются целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и чаще, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание [4]. Эти качества выражаются

в различных умениях студента и проявляются только в процессе практической деятельности. Занятия физическими упражнениями способствуют не только совершенствованию его волевых качеств, но и обучению самовоспитания и на основе самопознания, осмысления своей деятельности.

Целеустремленность характеризуется наличием определённой цели в физическом совершенствовании и стремлением к её достижению. Оно проявляется в умении ставить конкретные задачи, как на отдельное занятие, так и на более длительный период (семестр, учебный год), планировать и планомерно осуществлять занятия физическими упражнениями, соблюдать определённый жизненный режим для достижения поставленной цели.

Настойчивость и упорство характеризуются длительным сохранением активности на занятиях физическими упражнениями. Эти качества проявляются при регулярном посещении учебных, секционных и проведении самостоятельных занятий, на каждом из которых неукоснительно выполняются запланированные задания, несмотря на развитие чувства усталости, а иногда и неблагоприятные окружающие условия.

Решительность и смелость характеризуются непреклонным исполнением принятого решения, отсутствием сомнений в своём физическом совершенствовании. Они проявляются в многократных повторных попытках при неудачном выполнении упражнений и полном сосредоточении на необходимых действиях в различных условиях (особенно неблагоприятных), оперативном принятии решения о выполнении упражнений в быстро изменяющейся ситуации.

Выдержка и самообладание характеризуются терпением и способностью владеть собой в различных условиях и ситуациях. Эти качества проявляются в сохранении контроля над своими действиями при появлении чувства усталости, неблагоприятных условиях проведения занятий, удержании себя от эмоциональных незрелых поступков в конфликтных ситуациях.

Инициативность и самостоятельность характеризуются личным почином в своих действиях, направленных на физическое совершенствование, отсутствием посторонней помощи и устойчивостью к внушающим влияниям окружающих. Они проявляются в самостоятельной подготовке, проведении и анализе прошедших занятий, в поиске индивидуального варианта своего физического совершенствования, отсутствии слепого подражания действиям и советам окружающих.

Все волевые качества взаимосвязаны, но есть главенствующее из них, объединяющее все остальные – целеустремленность. Оно влияет на уровень развития и проявления других качеств студента.

При рациональном руководстве преподавателя совершенствованием волевых качеств студента, они становятся постоянными чертами его личности, что позволяет проявлять их в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности.

Основным видом самостоятельной работы студента являются его индивидуальные занятия физическими упражнениями, представляющие достаточно разнообразные формы: от выполнения комплекса утренней гимнастики до тренировочного занятия в избранном виде спорта. Эта работа начинается с того момента, когда студент твердо решил, каким хочет стать и что будет делать, т. е. определил цель, составил план и разработал программу самосовершенствования. В основе планирования занятий физическими упражнениями лежит закономерность любой предстоящей деятельности человека. Согласно которой, он заранее планирует определённые действия, позволяющие решить поставленные задачи и достичь намеченной цели к установленному (запланированному) сроку.

Заключение. У студента есть два основных пути дальнейшего физического самосовершенствования. Первый – идти на основе приобретённого практического опыта и личного убеждения в пользу выполняемых упражнений, а также опыта и советов других лиц. Этот путь не всегда верен, т. к. он носит субъективный характер и не всегда приводит к желаемому конечному результату. Другой путь – использовать в практической деятельности теоретические сведения, представленные в специальной литературе. Именно в источниках информации изложен и хранится весь передовой практический опыт применения различных физических упражнений, обеспечивающий

преимущество их эффективного выполнения в различные возрастные периоды жизни и позволяющий знать не только какие изменения происходят в организме человека сейчас, но и дающий возможность предвидеть изменения в будущем.

Процесс физического самосовершенствования всегда индивидуален, потому что индивидуально неповторимым является не только понимание и осмысление изученного практического опыта, научных знаний, но и умение творчески применять их для себя на практике в соответствии с поставленной целью.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Волков, Н.И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н.И. Волков, В.М. Зацюрский // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 6. – С. 20–24.
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Е.Н. Гогун, Б.И. Мартемьянов – Москва: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
5. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167 с.
6. Лотоненко, А.В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26, 39–41.
7. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.
8. Пономорёв, Н.И. Ещё раз о теории физической культуры / Н.И. Пономорёв // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 6. – С. 46–49.
9. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
10. 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.

Материал поступил в редакцию 04.01.17

MOISEYCHIK E.A., ZHUKOVIC V.I., BARANOV O.B. Physical culture in higher education institution and her influence on physical activity: independent work of students

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 theoretical and practical material on the course of «Physical culture» is being carried out.