

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Барановичский государственный университет»
Студенческое научное общество БарГУ

СОДРУЖЕСТВО НАУК. БАРАНОВИЧИ-2016

Материалы XII Международной
научно-практической конференции
молодых исследователей

(Барановичи, 19—20 мая 2016 года)

В трёх частях

Часть 3

Барановичи
БарГУ
2016

В части 3 материалов XII Международной научно-практической конференции молодых исследователей «Содружество наук. Барановичи-2016» представлены результаты теоретических и практических исследований, проведённых в учреждениях высшего образования Республики Беларусь и за рубежом, по психолого-педагогическим и социально-гуманитарным наукам, экологии, физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, технологическому и эстетическому образованию.

Сборник адресуется широкому кругу специалистов сферы образования, аспирантам и студентам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), А. А. Селезнёв (отв. секретарь),
В. И. Козел, А. В. Демидович, А. В. Литвинский, З. В. Лукашя, Н. Г. Дубешко, Е. А. Клещёва,
К. С. Тристеня, И. А. Ножка, А. В. Земоглядчук, Д. С. Лундышев

Рецензент

доктор психологических наук, профессор Я. Л. Коломинский

Частые корреляционные взаимосвязи наблюдаются среди упражнений скоростного и скоростно-силового характера. Отмечается, что присутствует и случай связи упражнений технической подготовки и скоростно-силового характера, но он только единичный.

Установлено, что по итогам проведения педагогического эксперимента высоких корреляционных взаимосвязей при построении корреляционных матриц у ЭГ не наблюдается, в отличие от средних показателей.

Анализируя таблицы 1 и 2, можно с уверенностью говорить, что при сравнении результатов как за период двухгодичного исследования, так и четырёхлетний период, встречаются преимущественно средние корреляционные взаимосвязи в ЭГ, в отличие от результатов исследования начального этапа эксперимента, на его итоговом этапе показано значительное улучшение и увеличение корреляционных взаимосвязей.

Заключение. Для обеспечения высокой эффективности процесса физической и технической подготовки детей, специализирующихся на футболе, целесообразно придерживаться следующих практических рекомендаций:

1. Учебный материал следует условно разделять на обязательный и дополнительный, относя к первому виду упражнения, обеспечивающие воздействие на функциональные системы, физические качества и двигательные способности, а ко второму — упражнения технической направленности, индивидуально выбираемые занимающимися в соответствии с их интересами и приоритетами в выполнении. Использование программных и приоритетных упражнений надо согласовывать по принципу дополнения, избегая их дублирования. Приоритетный выбор юными спортсменами тех или иных средств не должен исключать упражнений из группы обязательных.

2. В качестве основной формы применения упражнений комплексного воздействия рекомендуется использовать круговую тренировку.

3. Желательно использовать упражнения, которые трудны физически, но не сложны координационно. При этом использовать в качестве развивающих относительно простые двигательные действия, связанные с техникой владения мячом, и в то же время уделять достаточно внимания развитию координационных способностей за счёт специальных заданий на точность движений (жонглирование, удары по воротам в обычных и усложнённых условиях).

4. Технические элементы и их соединения следует включать в комплекс лишь в том случае, если, во-первых, необходима их проработка на выносливость, во-вторых, если они освоены достаточно хорошо.

5. Используемые упражнения должны быть направлены на развитие всех мышечных групп и тех качеств, которые преимущественно проявляются в выполнении игровой деятельности. Обеспечивать комплексность воздействия необходимо за счёт использования разнохарактерных упражнений, соотнося их по принципам физиологической согласованности и педагогической целесообразности.

6. Стремление к максимальному (или заданному) количеству повторений упражнений должно сочетаться с высоким качеством выполнения.

7. Наибольший эффект в скоростно-силовых упражнениях дают повторения движений с использованием предельных или околопредельных по мощности нагрузок.

8. При использовании круговой тренировки в каждом упражнении на очередной «станции» рекомендуется менять характер нагрузки. Целесообразна следующая комбинация упражнений: на быстроту, скоростно-силовые, силовые динамические, на быстроту, на координацию (ловкость).

9. Обязательно следует учитывать степень нагрузки при согласовании различных двигательных действий и соотносить её с содержанием и характером отдыха для обеспечения достаточного восстановления, в частности, дозировать количество повторений скоростно-силовых упражнений и время выполнения каждого из них. Кроме этого, обязательным является контроль частоты сердечных сокращений: перед занятием, сразу после него, через 3—5 мин после окончания и ещё через 12—15 мин в восстановительном периоде. При хорошей тренированности восстановление частоты сердечных сокращений через 3 и 5 мин должно составить соответственно 65—67% и 75—78% по отношению к состоянию покоя, а за последующие 12—15 мин достигать уровня выше фоновых показателей не более чем на 8—10%.

УДК 372.016:796

Ю. С. Сидоркевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ОБЪЕКТ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Введение. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает повысить работоспособность, укрепить здоровье, иметь повышенную устойчивость к стрессовым нагрузкам.

В последние годы нарастает тенденция к ухудшению состояния здоровья студенческой молодёжи. Это обусловлено социально-экономическим и экологическим положением, неправильным образом жизни, низким уровнем санитарно-гигиенической культуры, а также недостаточной двигательной активностью студентов.

Необходимым условием приобщения студентов к регулярной работе по физическому самосовершенствованию является состояние готовности к осуществлению самостоятельных занятий физической культурой [1].

Если понятие «готовность» получило более или менее ясную психолого-педагогическую интерпретацию (в педагогическом плане, прежде всего, в сфере профессиональной деятельности), то готовность к физкультурной деятельности не получила должного, на наш взгляд, освещения и раскрытия.

Основанием для обращения к проблеме готовности студенческой молодёжи к самостоятельным занятиям физической культурой является ориентация современного высшего образования на личность студента, а в области физкультурного образования — на её образовательные и личностно развивающиеся возможности.

Основная часть. Анализ литературных источников по теме исследования показывает, что нет однозначного объяснения понятия «готовность», что обусловлено разными подходами к раскрытию его сущности и разными аспектами исследований, где решаются конкретно поставленные задачи.

В словаре В. И. Даля понятие «готовность» трактуется как «...согласие сделать что-нибудь, согласие, при котором всё сделано, всё готово для чего-нибудь» [2].

В словаре по психологии понятие «готовность» рассматривается как осознанная установка на предстоящую деятельность, обусловленная высоким уровнем развития мотивационных, эмоциональных и волевых процессов личности, обеспечивающих успех предстоящей деятельности [3].

Физиологи рассматривают готовность как особое состояние организма человека (И. П. Павлов), избирательную активность в будущей деятельности (Н. А. Бернштейн), нейрофизиологическую основу целенаправленного поведения и состояния готовности к нему (П. К. Анохин, А. Р. Лурия, К. Мегун).

Такой подход к раскрытию понятия позволяет увидеть формирование готовности на физиологическом уровне.

Психологи определяют готовность как механизм установки, выраженный в предуготовности к определённому способу поведения в определённых обстоятельствах (А. Г. Асмолов, И. Ф. Бжалава, А. С. Прангашвили, Д. Н. Узнадзе и др.); общую психологическую готовность к труду (К. К. Платонов, В. В. Сериков, А. А. Смирнов и др.); кратковременное состояние готовности (предстартовое) и длительное («способность к самообразованию в своей области») (Н. Д. Левитов); довольно сложное образование, подчёркивающее важность и необходимость личностного подхода в изучении этого явления (П. А. Рудик).

Социальные психологи рассматривают готовность как социальную установку (Ю. Шерковин, Н. К. Шихарев, В. Ядов и др.).

В целом готовность характеризуется как симбиоз общей и социально-психологической готовности личности к различным видам деятельности, в том числе и самообразованию, саморазвитию.

Теоретический анализ, проделанный нами в процессе исследования, позволил также обнаружить тот факт, что готовность толкуется как состояние; качество личности (Б. Г. Ананьев, К. К. Платонов и др.); средство самореализации личности, единство интеграции психологической и физической готовности (С. И. Филимонова).

Согласно Б. Г. Ананьеву, готовность к высокопродуктивной деятельности в определённой области труда и общественной жизни определяется как проявление способностей [4].

Исследователь К. К. Платонов, в соответствии с выдвинутой им концепцией о подструктурах личности, в структуре готовности выделяет три взаимосвязанные стороны: моральную готовность, психологическую и профессиональную. Качества, определяющие моральную готовность, он относит к социально обусловленной стороне личности, психологическую — к стороне, объединяющей индивидуальные особенности психических процессов, профессиональную — к опыту личности [5].

В свою очередь В. А. Крутецкий считает, что готовность есть синтез свойств личности, определяющих её пригодность к деятельности. К их числу он относит: активное, положительное отношение к деятельности, склонность заниматься ею, переходящую в страстную увлечённость; ряд характерологических черт и устойчивых интеллектуальных свойств; наличие во время деятельности благоприятных для её выполнения психических состояний; определённый фонд знаний, умений и навыков в соответствующей области; определённые психологические особенности в сенсорной и умственной сферах, отвечающие требованиям данной деятельности [6].

Исследователи В. А. Крутецкий, В. А. Сластенин, А. И. Щербаков определяют готовность как устойчивую характеристику личности, как психическое состояние, превращающееся в устойчивое качество личности в процессе деятельности, как предпосылку успешной деятельности [7].

Как было сказано ранее, в психологии существует понятие временной готовности, которая характеризует готовность как состояние личности. Она определяет продуктивность профессиональной деятельности в конкретный момент времени и в конкретных условиях. Помимо готовности как психического (временного) состояния существует и проявляется готовность как устойчивая характеристика личности (её качество). Учёные М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович определяют её как длительную готовность. Можно сказать, что длительная готовность выступает не просто устойчивой характеристикой личности, но и характеризуется высоким профессионализмом.

Готовность рассматривается и как разновидность общей готовности человека к деятельности в целом и делится на группу субъективных факторов (желание учиться и заниматься данным видом деятельности) и объективных (уровень развития познавательных и сенсомоторных способностей, сформированности соответствующих знаний, умений и навыков) [8].

Наряду с факторами выделяют признаки готовности, которые позволяют судить о мере этой готовности (продуктивности и удовлетворённости, которые характеризуют быстроту включения человека в деятельность, лёгкость адаптации к новым условиям); актуализацию выбора будущей профессии) [9].

Следует отметить, что содержание и структура готовности обуславливаются не только задачей, обстановкой и прочими внешними факторами, но и фазами, этапами её формирования. В создании, сохранении и восстановлении состояния готовности решающую роль играет то, что она связана с различными сторонами личности. Вне существующих связей с другими характеристиками психической деятельности состояние готовности теряет своё содержание.

Заключение. Проанализировав работы по проблеме готовности студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, мы пришли к выводу, что единого подхода в его сущностном определении в теории и практике физического воспитания в настоящее время нет. В большинстве случаев делаются попытки обращения к личности студента. Однако говорить о целенаправленной работе по существующей, на наш взгляд, проблеме не представляется возможным.

Анализ научных источников позволил также убедиться в том, что понятие «готовность» необходимо рассматривать как основу в характеристике конечной цели подготовки студенческой молодёжи к самостоятельной деятельности в области физической культуры. Но следует отметить, что любая готовность — это лишь неременное условие успешности какой-либо деятельности, но вовсе не полная её гарантия.

Это позволяет нам определить *готовность* как сложное, целостное личностное образование, в состав которого входят морально-волевые качества личности, социально значимые мотивы, практические умения, а также навыки и знания о сфере самостоятельной деятельности в области физической культуры.

Список цитируемых источников

1. Колета В. А. Физическая культура в формировании личности студента. Минск : БГУ, 2004. 167 с.
2. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 т. М. : Крас. пролетарий, 1999. Т. 2. 779 с.
3. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. Минск : Харвест, 1998. 368 с.
4. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М. : АПН РСФСР, 1977. 346 с.
5. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. М. : Высш. шк., 1984. 140 с.
6. Крутецкий В. А. Основы педагогической психологии. М. : Просвещение, 1972. 253 с.
7. Миролубова Г. С. Готовность субъекта к инструментальному использованию нормы как психологический фактор культурной компетентности : дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2006. 200 с.
8. Гинзбург М. Р. Психологическое состояние личностного самоопределения // Вопр. психологии. 1994. № 3. С. 18—26.
9. Загвязинский В. И. Теория обучения: Современная интерпретация : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М. : Акад., 2001. 192 с.

УДК 372.016:796

Ю. С. Сидоркевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

КОМПОНЕНТЫ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Актуальность физического самовоспитания студенческой молодёжи обусловлена необходимостью самоопределения в будущей профессиональной деятельности. Нередко студенты выбирают дополнительные средства для решения личных более узких задач в целях коррекции своего здоровья: повышение вестибулярной устойчивости, ловкости, оперативного мышления, решительности и смелости, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды [1]. Такой выбор обусловлен, в первую очередь, требованиями жизнедеятельности студенческой молодёжи.

Студенческий возраст является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека [2], способствующим формированию направленности ума, склада мышления, профессиональной направленности, работоспособности и мотивации на самообразование.

Неотъемлемым компонентом физической культуры личности является включённость обучающегося в активные формы занятий физическими упражнениями. Основной формой таких занятий являются регулярные самостоятельные занятия [3]. Самостоятельные занятия — занятия физическими упражнениями, обусловленные задачами необходимого для жизнедеятельности человека объёма двигательной активности.

Необходимым условием приобщения студентов к регулярной работе по физическому самосовершенствованию является состояние готовности к таковой.

Если само понятие «готовность» получило более или менее ясную психолого-педагогическую интерпретацию (в педагогическом плане, прежде всего, в сфере профессиональной деятельности), то готовность к физической культуре не получила должного, на наш взгляд, освещения и раскрытия. Ещё менее изученной оказыва-