

Для доказательства гипотезы нашего исследования мы использовали корреляционный анализ Пирсона, который позволил установить наличие прямой связи между высоким уровнем стрессоустойчивости и копинг-стратегиями: «ассертивные действия» ($r = 0,50, p \leq 0,05$), «вступление в социальный контакт» ($r = 0,46, p \leq 0,05$) и «поиск социальной поддержки» ($r = 0,75, p \leq 0,05$). А также, наличие обратной связи между высоким уровнем сопротивляемости стрессу и копинг-стратегией «осторожные действия» ($r = -0,76, p \leq 0,05$); между средним уровнем стрессоустойчивости и стратегией «избегание» ($r = -0,43, p \leq 0,05$). Наличие положительной корреляционной связи указывает на то, что чем выше у студентов-экономистов уровень стрессоустойчивости, тем выше у них выраженность таких копинг-стратегий как ассертивные действия, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки. Наличие обратной корреляционной зависимости говорит о том, что чем выше у испытуемых уровень сопротивляемости стрессогенным факторам, тем ниже у них выраженность таких копингов, как осторожные действия и избегание. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение на 5% уровне статистической значимости.

В ходе проведенного нами исследования были получены следующие результаты:

1. В выборке студентов-экономистов чаще встречаются испытуемые со средним и высоким уровнем стрессоустойчивости.
2. Среди будущих экономистов распространены испытуемые, которые в стрессогенных ситуациях прибегают к копинг-стратегиям, ассертивным действиям, вступлению в социальный контакт и поиску социальной поддержки.
3. При определении существования статистической связи между стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями в анализируемой выборке было установлено, что при повышении уровня сопротивляемости стрессогенам повышается выраженность таких копинг-стратегий, как ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки и понижается выраженность таких копинг-стратегий, как осторожные действия и избегание.

Список использованных источников

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык [Электронный ресурс]. – М., 1999. – Режим доступа: <http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000040/index.shtml>. – Дата доступа: 17.03.2018.
3. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии. – 2009. – 339 с.

УДК (378 + 796) (073)

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Э. А. Мусейчик

Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина, Брест, Беларусь

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».

Ключевые слова: физическая культура, теория и практика физической культуры, учебный процесс.

ACTUAL QUESTIONS OF THE DISCIPLINE “PHYSICAL EDUCATION” FOR STUDENTS OF NOT PROFILE SPECIALTIES

E. A. Maiseichyk

Pushkin Brest State National University, Brest, Belarus

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.

Key words: physical education, theory and practice of physical education, educational process.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обязательна для всех специальностей высших учебных заведений Республики Беларусь. Являясь характеристикой общей и профессиональной культуры, она служит

целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов. Основу преподавания физической культуры составляет культуuroлогический подход, способствующий всестороннему раскрытию способностей личности человека.

В основе учебно-воспитательного процесса заложен системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки студента. Это связано с формированием рационального образа жизни, предусматривающего оптимальный режим труда и отдыха студенческой молодежи, организацию двигательной активности, проведение гигиенических и закаливающих 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 молодежную 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 им. А. С. Пушкина в соответствии с требованиями Министерства образования Республики Беларусь. При разработке учитывается 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 зачетных 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».

Содержание курса обучения подчинено главной цели высшего образования – обеспечение наиболее полного развития способностей и интеллектуально-творческого потенциала личности [1]. Ориентируясь на нее, 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 [1, с. 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.

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).

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

- 1) теоретический раздел – знание теоретического материала (устный или письменный ответ (по желанию студента) в объеме пройденного материала);
- 2) практический раздел – выполнение требования практических занятий:
 - посещение студентом практических занятий;
 - 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 зачетной суммы баллов, комплексной оценки уровня физической подготовленности (1 курс – 28; 2 курс – 32; 3 курс – 35; 4 курс – 42 балла).

Таблица

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, с	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, с	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	3230	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 учета 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, с	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

Зачетным 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.

Список использованных источников

1. *Куписевич, Ч.* Основы общей дидактики / Ч. Куписевич, пер. с польск. О. В. Долженко. – М. : Высш. шк., 1986. – 386 с.

УДК 37.03

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ: СПОСОБЫ И СРЕДСТВА

М. В. Молохович

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Статья посвящена исследованию инструментария развития познавательных способностей студентов экономических специальностей. В качестве основных способов их развития выделены активизация научно-исследовательской деятельности и широкое применение в процессе обучения современных информационных технологий. Определены важнейшие средства реализации данных направлений в практике подготовки специалистов экономического профиля.

Ключевые слова: познавательные способности, развитие способностей, подготовка экономистов, научно-исследовательская деятельность, информационные технологии.