

представления, которые разделяются членами какой-либо этнической группы, формирующейся в результате осознания общей истории, культуры, традиций, места проживания и государственности. Формирование рыночных отношений, самостоятельность хозяйственных субъектов создают определенные условия для укоренения ценностей, норм и образцов политической культуры демократического типа.

Близость культур, духовных традиций и ценностей, общность исторических судеб являются серьезными факторами, обуславливающими интеграцию восточнославянских народов. Шаг за шагом они восстанавливают порушенные экономические и иные связи, что создает фундамент для формирования на постсоветском пространстве принципиально новой геополитической социально-экономической конфигурации. Чрезвычайно важное значение имеет формирование единого таможенного и единого экономического пространства.

Культуре отводится роль формирования ценностно-ориентированной, оптимально организованной и социально-эффективной деятельности. Она формируется под воздействием: государства; традиций; обычаев; социальных норм; средств массовой информации и т. д. Таким образом, политическая культура является фундаментом, на котором могут и должны осуществляться преобразования в различных областях белорусского общества. Это предполагает усвоение людьми новых знаний, идей, норм, ценностей, образцов и моделей поведения.

УДК 796

СПОРТ И ДЕТИ

Колокольчикова А.А., преп. Литуновская Т.В., Размыслович М.С.

УО «Витебский государственный технологический университет»

Характер будущего человека, его способности и привычки закладываются с самого раннего детства. Одной из полезных и нужных привычек, закладываемых в раннем возрасте, несомненно, является любовь к спорту.

При правильной физической нагрузке занятия спортом способствуют укреплению здоровья ребенка, приводят к значительному улучшению сердечнососудистой и дыхательной систем, укреплению костного и мышечного аппарата. Организм в целом становится более приспособленным к условиям внешней среды за счет функционального совершенствования системы кровоснабжения, улучшения вентиляционной способности лёгких и т. д. Спорт помогает справляться с эмоциональными проблемами, он дает именно ту нужную разрядку, которая очень необходима ребенку после долгого сидения за партой; привитая любовь к спорту позволяет ребенку не только быть в отличной спортивной форме, но и в дальнейшем отвлечет его от пристрастия к вредным привычкам. Спорт – это отличная форма проведения досуга как в детском, так и в старшем возрасте. Еще лучше, если спорт станет объединяющим звеном между старшим и младшим поколением, а семейный досуг будет активным, весёлым и полезным для всех членов семьи. Занятия спортом являются положительным аспектом для будущей карьеры ребенка, позволяя ему выгодно выделяться среди остальных претендентов на занимаемую должность. Кроме того, работодатель охотно берет таких работников на вакантные места, зная, что они будут не только отлично справляться со своими обязанностями на рабочем месте, но и с успехом защищать честь организации на спортивных соревнованиях. Занятия спортом в среде своих единомышленников позволяют ребенку находиться в одном коллективе с ними, жить обшей жизнью, общаться и дружить. Спорт помогает ребенку развить в себе такие качества, как целеустремленность, уравновешенность, умение слушать, доверять, держать слово и другие полезные качества, которые пригодятся ему в дальнейшей жизни.

Конечно же, нельзя четко обозначить, каким видом спорта желательно заниматься ребенку, ведь в этом случае необходимо учитывать большое количество факторов. Но всё-

таки самое главное – это интерес самого ребенка, ведь походы в секцию обязательно должны приносить радость и удовольствие.

Важным критерием выбора остается ограничение по состоянию здоровья ребенка. Есть проблемы, которые сразу и однозначно исключают определенные виды спорта из списка. Поэтому, первое, с чего стоит начать, так это с похода к врачу. Тщательное обследование позволит сделать заключение о здоровье ребенка и разрешить или запретить занятия спортом.

"Так, если у малыша проблемы со зрением, то возможно не стоит отдавать его на прыжки в длину и высоту, тяжелую атлетику, конный спорт, горные лыжи – в таких видах спорта высокая вероятность резких движений, поворотов и наклонов, а также частых падений. Если малышу поставлен диагноз «сколиоз», ему не стоит заниматься единоборствами и «асимметричными» видами спорта (большим теннисом, бадминтоном). При сколиозе очень полезно плавание, ведь вода естественным образом разгружает позвоночник.

Также следует обратить внимание на соответствие вида спорта требованиям гармоничного развития детского организма. Так, до 6 лет ребенок вообще не должен заниматься спортом. Приемлемы только физические упражнения, проводимые в игровой форме, а спортом заниматься пока рано: ребенок быстро устает, его сердце еще плохо переносит нагрузки, мышечный тонус очень невелик. Единственным возможным спортом для ребенка 6 лет можно считать плавание, так как оно не дает чрезмерной нагрузки на сердце.

Возраст расцвета физических возможностей ребенка — 6 -11 лет. Следует избегать специализации. Часто длительное пристрастие к одному виду спорта благоприятствует развитию определенной группы мышц в ущерб другим. Рост и развитие должны протекать гармонично, поэтому лучше по очереди заниматься несколькими видами спорта. В 6 -11 лет следует избегать силовых видов спорта, потому что они чрезмерно развивают мускулатуру, в то время как развитие костей тормозится или даже прекращается.

В период полового созревания – 12-15 лет - ребенок очень быстро растет, в его организме происходят важные изменения. В этом возрасте лучше всего выбрать те виды спорта, которые развивают гибкость, ловкость, умение расслабляться.

При выборе подходящего вида спорта следует учесть и темперамент ребенка, ведь последний дается человеку с рождения, и его невозможно исправить.

Холерик отличается довольно неуравновешенным характером и частой сменой настроения. Он может быть то веселым, то грустным, то агрессивным. Делает все торопливо и не очень обращает внимание на качество. Быстро увлекается новым делом и также быстро теряет к нему интерес. Таким детям заниматься лучше в командных видах спорта. Это футбол, баскетбол, легкая атлетика, стрельба, спортивное ориентирование, плавание.

Сангвиник. Ребенок с таким типом характера весьма подвижный и эмоциональный. Он как «ракета» – выполняет сто дел сразу и все на совесть. Ему очень интересно преодолевать препятствия и просто необходимо доказывать, что он лучший. Сангвиникам подходят волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, бокс, регби, конькобежный и лыжный спорт, водное поло, прыжки в воду.

Флегматик отличается медлительностью, задумчивостью, спокойствием. Он мало говорит, но спокойно и уверенно идет к своей цели. Для флегматиков подходят легкая атлетика, спортивная гимнастика, прыжки в высоту, единоборства, плавание, лыжный спорт.

Меланхолик, как правило, личность ранимая и очень впечатлительная. Все принимает близко к сердцу, не конфликтный, не обладает высокой активностью. Меланхоликам отлично подойдут конный, парусный спорт, плавание, велоспорт.

Важно следить за правильным, своевременным и разнообразным питанием ребенка. Рацион маленького спортсмена должен быть богатым, а пища калорийной, так как он испытывает тяжелые физические и эмоциональные нагрузки. Борцы, пловцы, гимнасты должны потреблять больше белковой пищи: мяса, рыбы, яиц, поскольку эти виды спорта требуют мощных усилий за короткий промежуток времени. А вот бегуны и лыжники прак-

тически вегетарианцы, поскольку для усвоения мяса нужны огромные затраты энергии, которую бегуны или лыжники расходуют гораздо медленнее, чем борцы или пловцы.

Благодаря физическому воспитанию у детей воспитывается характер, развивается ловкость, гибкость, чувство ориентации в пространстве и многие другие физические и психологические качества. Не стоит забывать о том, что если ребенок категорически против спортивных занятий, не стоит воздействовать на него силой или заставлять заниматься. Ведь именно желание самого ребенка – это верный признак его будущих успехов и побед!

УДК 378.147:811

КРИТЕРИИ ОТБОРА ТЕКСТОВ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЧТЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В НЕЯЗЫКОВЫХ ВУЗАХ

Ст. преп. Дырко Н.В., ст. преп. Яснова Н.П.

УО «Витебский государственный технологический университет»

Курс иностранного языка на неязыковых факультетах предусматривает такой вид учебной работы, как индивидуальное (домашнее) чтение. В настоящее время одной из главных задач обучения иностранному языку является формирование умения читать неадаптированные тексты по специальности и извлекать из них необходимые сведения. Компетентность современного специалиста подразумевает умение получать профессионально значимую информацию из текстов, написанных на иностранном языке. Выпускникам неязыковых вузов иностранный язык требуется главным образом для более глубокого освоения специальности и для практического использования в профессиональной деятельности. Таким образом, студенты, получающие высшее образование, должны уметь свободно читать научные, публицистические и деловые тексты по своей специальности. Поэтому одной из задач обучения иностранному языку является формирование у студентов умений работать с оригинальной иностранной литературой по специальности.

В современной методике обучения иностранным языкам чтение признается одним из основополагающих умений, без освоения которого невозможно дальнейшее обучение. Чтение как речевая деятельность всегда целенаправленно, его целью является извлечение информации. Кроме того, на базе читаемого текста можно обучать и другим видам речевой деятельности: говорению, аудированию, письму на изучаемом языке. Таким образом, перед преподавателями иностранных языков в высшей школе сегодня остро стоят задачи выработки методов обучения чтению, соответствующих современным требованиям.

Домашнее чтение представляет собой комплекс навыков и умений, которыми должны владеть обучаемые для извлечения информации с той или иной степенью глубины и точности понимания. Домашнее чтение может быть охарактеризовано как беспереводное, коммуникативное чтение; гибкое чтение про себя (беглое или в замедленном темпе). Домашнее чтение – это чтение экстенсивное, которое предполагает умение самостоятельно читать большой объем текста с высокой скоростью, сосредотачиваясь при этом на содержательной стороне прочитанного.

По нашему мнению, обучение чтению и пониманию текстов по специальности на экономических факультетах вузов должно вестись целенаправленно. Работа с текстом требует от читающего в первую очередь знание самого языка, что включает знание лексики, правил и моделей порождения лексических единиц, знания идиоматических выражений, правил грамматики, правил орфографии, знания лексических и синтаксических средств связности текста и т. д. Помимо этого необходимо иметь общее представление о том, как употребляются средства языка. Очевидно, что для понимания экономического текста особое значение приобретает знание терминологии: как общенаучных терминов, так и узкоэкономических. Тексты, относящиеся к специальной литературе, а также тексты статей периодической печати, содержащие терминологическую лексику, обладают рядом спе-