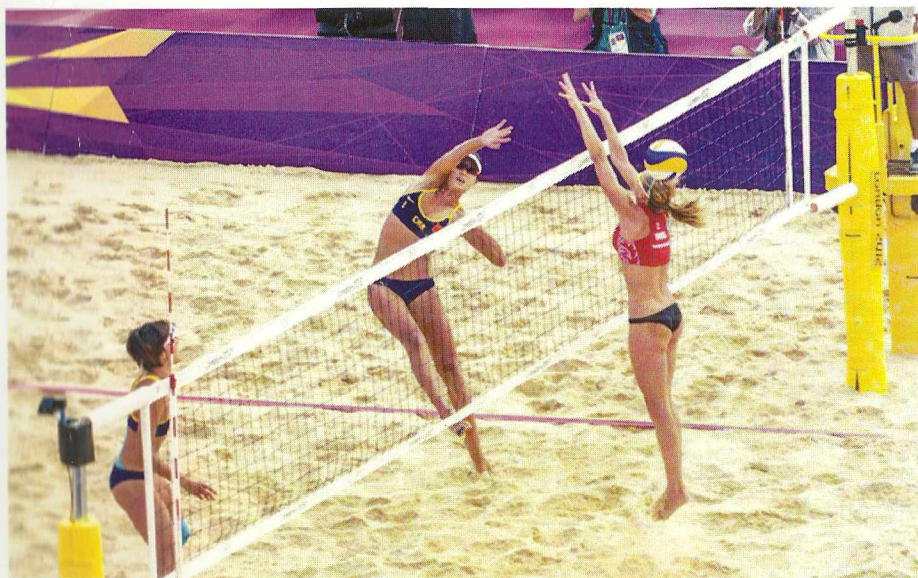


УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплін
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ: ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ



УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

Г94

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплін
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна
(пракакол № 8 ад 26 сакавіка 2012 года)

Рэдакцыйная калегія:

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), К.І. Белы (Брэст), І.І. Лосева (Мінск),
П. Мазур (Хэлм), С. Нікіцін (Седльцэ)

Рэцэнзент:

доктар філасофскіх навук А.С. Лапцёнак

**Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: традыцыі
Г94 і навацыі : зб. навук. прац / Брэст. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал. :
Ул. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2012. – 136 с.**

ISBN 978-985-521-341-4.

У зборніку змешчаны артыкулы навукоўцаў Беларусі, Польшчы і Украіны, дзе разглядаюцца праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі ў рэтраспекцыі, на сённяшні дзень і ў бліжэйшай перспектыве як тэарэтычнага характару, так і на падставе канкрэтна-сацыялагічных даследаванняў, а таксама на ўзроўні аналізу працэсу трэнінгу і спартыўных спаборніцтваў.

Матэрыялы, якія надрукаваныя ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе выкладання гуманітарных дысцыплін, 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, цытатаў, уласных назваў, прозвішчаў, імёнаў і іншай інфармацыі.

УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

ISBN 978-985-521-341-4

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт
імя А.С. Пушкіна», 2012

© Афармленне. ПВГУП «Издательство
"Альтернатива"», 2012

УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплін
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ
ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ:
ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ**

Зборнік навуковых прац

Брэст
«Альгернатыва»
2012

В статье раскрывается социальная роль игровой деятельности в жизни человека. Возникновение игры связано с трудовой деятельностью человека ещё в первобытном обществе. Спортивные игры начали формироваться в конце XIX века. Эпогеем развития спортивных игр считается их включение в программу современных Олимпиад.

The article deals with the social role of play activity in human life. The appearance of the game due to the employment rights even in primitive society. Sports games have started to form in the late 19th century. The apogee of the development of sports games is its inclusion in the program of the modern Olympic Games.

Список литературы

1. Спортивные игры и методика преподавания: учебник для педагогических факультетов институтов физ. культ. / Под ред. Портных Ю.И. - 2-е. изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
2. Новиков, А.Д. Игра и спорт / А.Д. Новиков, В.Г. Гришин // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 3. – С. 8.
3. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры / Под ред. Ю.И. Портных. 3-е изд. перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
4. Геллер, Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е.М. Геллер. – Минск: Вышэйшая школа, 1977. – 176 с.
5. Правила спортивных игр и состязаний / Пер. с англ. – Мн.: ООО «Попурри», 2000. – 320 с.
6. www.spurtup.com/post/2860. Дата доступа: 24.03.2010.

УДК 796

В.И. ДОМБРОВСКИЙ

Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

ВЫБОР СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи, повышение уровня её физической подготовленности и трудоспособности являются важнейшей социальной задачей. В реализации данной задачи важную роль играет физическая культура. Одна из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов – поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания, являются пол, вес, предрасположенность к заболеваниям и т. д.

Задачи исследования:

- изучить выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма самостоятельно занимающихся студентов;
- проанализировать приоритетность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Объект исследования – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

Организация исследования. Исследования проводились на факультете иностранных языков Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина в период с января 2011 по январь 2012 года.

Обсуждение результатов исследований. Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимающимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма студентов, нами был проведен анкетный опрос и многократные беседы на занятиях. Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями. По результатам проведенного исследования выявлено, что существует определенная зависимость выбора средств от индивидуальных особенностей организма.

Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимающимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, нами был проведен анкетный опрос. Так же многократные беседы на занятиях.

Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания, в зависимости от пола, возраста и других индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями.

По результатам опроса и анкетирования выявлено, что существует определенная зависимость выбора средств от возраста. Наиболее часто используемыми средствами физической культуры у занимающихся самостоятельно являются упражнения циклического характера (бег, ходьба, плавание и т. д.). В наших исследованиях их используют 70% занимающихся. Высокий процент использования именно этих средств объясняется тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно влияет на работоспособность человека [1, 214].

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры (волейбол, футбол, теннис), их используют 30% занимающихся в возрасте 17–20 лет и 20% в возрасте 21–32 лет. По 15% занимает атлетизм у юношей и шейпинг у девушек. Остальные виды занятий занимают около 35% от всех используемых средств физического воспитания.

В настоящее время существует несколько подходов к решению проблемы рационального использования средств в оздоровительной тренировке. Часто студентам, имеющим заболевание в здоровье, рекомендуют, в связи с профилактическим эффектом физической тренировки, применять упражнения умеренной интенсивности аэробного характера, способствующие улучшению работы дыхательной системы, системы кровообращения и частично аэробных возможностей организма. В этой связи, как правило, рекомендуют использование в занятиях циклических упражнений (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах), вовлекающих в работу 1/5–1/2 мышечной массы. Однако данные наших исследований доказывают использование занимающимися упражнений как аэробного, так и анаэробного характера, без определенного разделения.

Такое же мнения придерживается ряд авторов, утверждая, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости (общей, силовой, скоростной), не ограничиваясь упражнениями одной направленности.

Нашими исследователями установлено, что существует определенная зависимость выбора средств от веса тела занимающихся. Так, студенты с избыточным весом предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, отдельными видами спортивных игр, стретчингом, некоторые используют образ жизни по системе Иванова и другие менее известные средства физического воспитания. Занимающиеся с недостаточным весом чаще используют атлетическую гимнастику, бег, спортивные игры, ритмичную гимнастику. Причем, в зависимости от пола, популярность использования средств физического воспитания значимо отличается.

Относительно предрасположения к определенным заболеваниям или же перенесенны заболеваний, в большинстве случаев студенты придерживается рекомендаций врача.

Анализ проведенного педагогического исследования позволяет сделать **выводы**:

Преимуществом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося.

Большинство опрошиваемых обращало внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по выбору средств самостоятельно занимающимися в зависимости от индивидуальных особенностей каждого;

Отсутствие у занимающихся должного уровня знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Исходя из этого, существует необходимость создания такого звена в физическом воспитании, которое бы являлось переходным от занятий групповых к занятиям самостоятельным, повышало образовательный уровень занимающихся и позволяло эффективно проводить самостоятельные занятия.

В статье рассматривается проблемы выбора средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма (вес, возраст, пол, заболевание и т. д.) самостоятельно занимающихся физической культурой студенческой молодежи.

The author of the article views problems of choosing the means of physical training depending on individual characteristics of students (weight, age, sex, disease) in self-don trainings.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – Минск : Физкультура и спорт, 1999. – 314 с.

УДК 796.0-056.24

А.Л. ЗИНОВЧИК

Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

В последнее десятилетие значительно возрос интерес исследователей к проблеме физической культуры и спорта (ФКиС) лиц с ограниченными возможностями [4]. Многолетняя практика работы отечественных и зарубежных специалистов с инвалидами показывает, что наиболее эффективными формами социальной защиты инвалидов и наиболее целесообразными реабилитационными мероприятиями являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами ФКиС. [3, 6].

Занятия физической культурой и спортом – это средства, приемы и методы для формирования у лиц с ограниченными возможностями жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развития и совершенствования физических, психических, функциональных и волевых качеств и способностей, позволяющих им обрести самостоятельность, бытовую и психологическую независимость, совершенствоваться в профессиональной деятельности, умении отдыхать.

Цель работы – анализ основных аспектов развития адаптивного спорта в Республике Беларусь.

В настоящее время в нашей стране в развитии физической культуры и спорта инвалидов можно выделить следующие положительные моменты:

- имеется определенная нормативная база, с помощью которой осуществляется руководство и помощь в решении проблем инвалидов;
- становятся доступными информационные ресурсы (в большинстве случаев – работы авторов, интернет-источники и др.), в которой излагаются некоторые методические особенности работы с инвалидами;
- накоплен определенный опыт применения средств и методов физической культуры в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и с инвалидами, проводятся научные исследования [1];
- в сфере физической культуры государственными и общественными организациями прилагаются большие усилия для привлечения инвалидов к систематическим занятиям физическими упражнениями как эффективному, универсальному средству физической, психической, социальной адаптации;
- работают, комитеты, комиссии, ассоциации инвалидов, созданы новые кафедры, разработаны первые учебные программы для подготовки специалистов-педагогов, функционируют диагностические и реабилитационные центры, коррекционные учреждения, социальные школы-интернаты, клубы, секции, сборные команды по видам спорта, проводятся праздники, фестивали, соревнования для инвалидов.

Необходимо отметить, что в настоящее время Брестский регион занимает одно из лидирующих мест в развитии инваспорта в Республике Беларусь. Этому во многом способствовало создание в 2006 году при Управлении физической культуры, спорта и туризма Брестского облисполкома Сектора по работе с инвалидами, который курирует спортивную работу среди трех категорий инвалидов – с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения и слуха. На базах специализированных спортивных учреждений города проводятся занятия в 12 видах тренировочных группах по следующим видам спорта: легкой атлетике, плаванию, настольному теннису, волейболу сидя, мини-футболу, фехтованию, велоспорту.

Кроме того, в Брестской области работает первое и единственное учреждение физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата – физкультурно-спортивный клуб «Шанс» г. Бреста, который был организован в 1989 г. Клуб имеет собственный спортивный зал, в котором имеется необходимое оборудование для проведения физкультурно-оздоровительных (коррекционных) и тренировочных занятий, бильярд, помещения для рекреации. Тренировки проводятся по волейболу сидя, легкой атлетике, настольному теннису, пауэрлифтингу, бильярду, армрестлингу, видам шахматам, пулевой стрельбе и стрельбе из лука. Спортсмены клуба принимают участие и успешно выступают на городских, областных, республиканских и международных соревнованиях. Клуб занимает первое место в командном зачете среди аналогичных клубов Республики Беларусь. Один раз в году для членов клуба проводится спартакиада, включающая различные соревнования, организуются другие спортивно-массовые мероприятия, приуроченные к определенным датам (городской День инвалидов). В настоящее время спортсмены клуба Татьяна Гришко и Людмила (Гребень) Ейдуканине входят в состав национальной сборной Республики Беларусь, а Александр Данилюк борется за лицензию, дающей право участия в Паралимпийских играх в Лондоне (2012 г.).

Необходимо отметить, что клуб «Шанс» тесно сотрудничает с преподавателями кафедр спортивных дисциплин Брестского государственного университета имени А.С. Пуш-