

Установа адукацыі «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Кафедра культуралогіі
НМУ «Нацыянальны інстытут адукацыі»
Лабараторыя праблемаў выхавання асобы
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел фізічнай культуры, спорта і турызму

**КУЛЬТУРА ПРАВЯДЗЕННЯ
ВОЛЬНАГА ЧАСУ МОЛАДЗІ:
ПРАБЛЕМЫ І ПЕРСПЕКТЫВЫ**

Том 1

Брэст
«Альтернатыва»
2010

Установа адукацыі «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»

Кафедра культуралогіі

НМУ «Нацыянальны інстытут адукацыі»

Лабараторыя праблемаў выхавання асобы

Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт

Аддзел фізічнай культуры, спорта і турызму

**КУЛЬТУРА ПРАВЯДЗЕННЯ
ВОЛЬНАГА ЧАСУ МОЛАДЗІ:
ПРАБЛЕМЫ І ПЕРСПЕКТЫВЫ**

Зборнік навуковых прац

У двух тамах

Том 1

Брэст
«Альтернатыва»
2010

УДК 379.82/84-053.5/8(082)

ББК 77я43

K20

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай культуралогіі
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна
(праатакол № 8 ад 31 сакавіка 2010 года)

Рэдакцыйная калегія:

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), В.Я. Бужынскі (Бяла Падляска),
Г.І. Іванчын (Брэст), А.С. Лапцёнак (Мінск), А.Р. Рафікава (Мінск)

Рэцэнзент:

прафесар А.А. Гарбацкі

*Аргкамітэт і ўдзельнікі Міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі
"Культура правядзення вольнага часу моладзі: праблемы і перспектывы"
выказваюць шчырую падзяку за дапамогу ў выданні зборніка навуковых прац
Аддзелу фізічнай культуры, спорта і турызму Брэсцкага гарвыканкаму
і асабіста яго начальніку А.У. Бяспалаву*

Культура правядзення вольнага часу моладзі: праблемы і перс-
К20 **пектывы** : зб. навук. прац. У 2 т. Т. 1 / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пуш-
кіна [і інш.] ; рэдкал.: Ул.П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтернатива,
2010. – 124 с.

ISBN 978-985-521-152-6.

У зборнік уключаны артыкулы навукоўцаў Беларусі, Літвы, Расіі і
Польшчы, у якіх разглядаюцца праблемы культуры правядзення вольнага
часу моладзі.

Матэрыялы, якія змешчаны ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе
выкладання гуманітарных дысцыплінаў, 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, цытат,
уласных назваў, прозвішчаў, імёнаў і іншай інфармацыі.

УДК 379.82/84-053.5/8(082)

ББК 77я43

ISBN 978-985-521-152-6 (т. 1)

ISBN 978-985-521-151-9

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя
А.С. Пушкіна», 2010

© Афармленне. ПВГУП «Издательство
"Альтернатива"», 2010

The article deals with the questions of squash popularization in Brest University. Basics and rules of game are given. Introduction of the presented game into educational curricula will provide opportunities to stimulate students' physical activity.

1. Билич, Г.Л. Основы валеологии / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – СПб. : Водолей, 1998. – 560 с.
2. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. – М. : Советская энциклопедия, 1985. – 1600 с.
3. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания. Педагогическая андрология. Избр. пед. соч., в 2-х т. / Под ред. А.И. Пискунова, М.Ф. Шабатовой. – М.: Просвещение, 1974. – Т. 1. – 584 с.

УДК 796

В.И. ДОМБРОВСКИЙ

Беларусь, Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Существует множество форм самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями студенческой молодёжи. Наиболее удобная форма самоконтроля – ведение дневника, который служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля за самочувствием и выполнением недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как это отражается на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

На основании исследования установлено, что используют эту форму самоконтроля 25–30% самостоятельно занимающихся. Остальные же, в

виду недостаточной теоретической и практической подготовки, используют только частично субъективные показатели состояния здоровья, без определённой системы.

В исследовании выявлен недостаточный уровень знаний по определению оптимальной нагрузки на занятии у самостоятельно занимающихся (20–25%). Как правило, с этой целью используется следующая формула:

$$\text{ЧСС макс.} = 220 - \text{возраст в годах.}$$

Оптимальные физические нагрузки не должны вызывать увеличение ЧСС более чем на 75% от максимального. Например, для мужчин 30 лет $\text{ЧСС макс.} = 220 - 30 = 190$ уд/мин; 75% от 190 составит 142,5 ударов в минуту [1, 43].

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки – за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после – 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67%.

С целью определения оптимальной нагрузки на занятии показатели АД (артериального давления) используют 5–8% занимающихся. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10–15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле

$$\text{ИК} = \text{Д/П}, \text{ где Д} - \text{минимальное давление, а П} - \text{пульс.}$$

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единице.

Максимальное АД при адекватных нагрузках не превышает 160–170 мм рт. ст., а минимальное АД или снижается или не изменяется.

Для определения оперативной оценки состояния сердечно-сосудистой системы рекомендуется проводить ежедневное измерение частоты сердечных сокращений. На основании проведенного нами педагогического

исследования выявлено, что используют эту форму контроля 60–70% самостоятельно занимающихся студентов. Достаточно высокий показатель использования этой формы контроля объясняется простотой ее использования, не требующей специального дополнительного оборудования.

Установлено, что определить уровень физической подготовленности (УФП) могут 35–40% самостоятельно занимающихся. При этом используются самые различные методы определения УФП.

Один из наиболее часто используемых методов определения физической подготовленности показан в таблице № 1.

Таблица 1. Оценка уровня физической подготовленности, состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса у мужчин (по Н.А. Амосову)

Уровень физической подготовленности	Частота пульса в покое (уд/мин)
Отличный	55
Хороший	56–64
Удовлетворительный	65–75
Плохой	75

Как мы видим из таблицы, частота ударов пульса в минуту характеризует уровень физической подготовленности.

Реже в контроле используется измерение артериального давления, при этом занимающиеся нередко обращаются к таблице К. Купера (табл. 2).

Таблица 2. Оценка уровня физического состояния сердечно-сосудистой системы занимающегося (по К. Куперу)

УФП	АД систолическое максимальное	АД диастолическое минимальное
Очень плохо	132,5	86,3
Плохо	126,8	83,9
Удовлетворительно	124,6	83,3
Хорошо	122,5	80,8
Отлично	121,1	79,8

На основании результатов исследования можно утверждать, что большая часть самостоятельно занимающихся (70–80%) тесно связы-

вает уровень физической подготовленности с весовыми показателями и уделяет этим показателям значительное внимание. Чаще всего по этому вопросу занимающиеся пользуются рекомендациями К. Купера, Д.М. Аронова, А.А. Покровского.

В большинстве случаев самостоятельно занимающиеся для определения оптимального веса тела используется формула, предложенная Д.М. Ароновым [9]:

$$\text{Нормальный вес человека (кг)} = \frac{\text{рост (см)} \times \text{окружность грудной клетки (см)}}{240}.$$

Не меньшей популярностью пользуется у занимающихся таблица профессора А.А. Покровского, где указывается вес (при нормальной грудной клетке) относительно росту, для мужчин и женщин.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания [2, 123]. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16–18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких – объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5–5 литров, у женщин – 2,5–4 литра.

Прежде чем начать самостоятельно заниматься, нужно получить рекомендации по режиму физической подвижности у своего участкового врача или в районном врачебно-физкультурном диспансере. Затем, используя советы врачей или специалистов по физической культуре (или популярную методическую литературу), подобрать себе наиболее полезные виды упражнений. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями. Для этого проводится диагностика или, если это возможно, самодиагностика. При её проведении тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные. Диагностика также применяется для определения тренированности занимающегося.

Оценка реакции сердечно-сосудистой системы проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого мужчины равна 70–75 ударов в минуту, у женщины – 75–80.

У физически тренированных людей частота пульса значительно реже — 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов — 40–50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца. Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5–10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих частей тела кислородом и питательными веществами. Под влиянием нагрузок объем сердца увеличивается. Так, объем сердца нетренированного человека составляет 600–900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900–1400 миллилитров; после прекращения тренировок объем сердца постепенно уменьшается.

Существует много функциональных проб, критериев, тестов-упражнений, с помощью которых производится диагностика состояния организма при физических нагрузках.

Педагогическое исследование показало, что тестирование для определения оценки уровня физической подготовленности, функциональных показателей проводится крайне редко (4–6%). В основном самостоятельно занимающиеся ориентируются на субъективные показатели здоровья: сон, самочувствие, настроение и др.

5% занимающихся имеют перспективные планы индивидуальных занятий. У остальных же отсутствуют какие-либо материалы по программированию нагрузок.

Подводя итог педагогическому исследованию по использованию знаний и навыков самоконтроля в занятиях физическими упражнениями, следует отметить:

1. Отсутствие достаточных знаний и навыков самоконтроля на занятиях.
2. Недостаточность знаний и сведений по определению оптимальной нагрузки на занятиях.
3. Не учитывается состояние здоровья занимающегося при выборе контрольных тестов.
4. Занятия проводятся регулярно, без определенной системы.
5. В контроле используются не всегда объективные показатели.

Исходя из этого, существует необходимость подбора и рекомендаций занимающимся более доступных и объективных форм самоконтроля, создания возможности овладения знаниями и навыками по этому разделу физической культуры.

В статье рассматриваются формы и способы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

The author of the article views forms and ways of self-control during physical exercises of students.

1. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 231 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФИС, 1981. – 146 с.

УДК 378 : 37.017.4.

Г.В. ЖУК, С.Н. ЗАЙЦЕВА

Беларусь, Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КАК РЕАЛИЗАЦИЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Свободное и всестороннее развитие личности является не только социальным идеалом, но и важнейшим условием развития общества, ориентированного на универсальные гуманистические и демократические ценности. Теоретическое осмысление этого процесса является одной из фундаментальных проблем современного обществознания. Важным направлением решения данной проблемы является углубленное исследование свободного времени, его роли и места в формировании личности.

Сегодня проблема изучения свободного времени становится особенно актуальной. В процессе социально-экономического и культурно-исто-

рического развития общества все больший объем времени высвобождается для свободного времени; увеличивается масса людей, вовлекаемых в проблему организации свободного времени, как в качестве потребителей, так и в качестве организующего персонала; увеличивается разнообразие форм досугового времяпровождения. Все это обуславливает нарастание вариативности возможного решения субъектом проблемы содержания и организации досуга и усложнение эффективности совершаемого выбора.

Свободное время – это бытийное пространство, где человек свободен, как нигде более. Здесь существует большая возможность проявления как негативной, так и позитивной свободы (Э. Фромм, Р. Харре). Это – пространство выбора, более свободного от регламентации. Свободное время присуще только человеку, вследствие его способности делать выбор, самостоятельно структурировать свое бытие, способности к самосовершенствованию, саморазвитию (А. Маслоу, К. Роджерс и др.). Личность в своей высшей возможности развития является субъектом своей жизнедеятельности (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский и др.). Личность – это возможность выбора, предпочтения. Способность личности выбирать, организовывать, структурировать как внутреннее (личностные смыслы, мотивационно-потребностная структура и пр.), так и внешнее (деятельность, предметно-пространственная среда и пр.) пространства, предоставляет ей возможность быть творцом самой себя. По мнению Ж.-П. Сартра, человек – это проект, который переживается субъективно. Человек станет таким, каков реализуемый им проект бытия.

Чувство свободы является для личности критерием отнесения конкретного вида занятия к свободному времени, что отличается от традиционных классификаций свободного времени, построенных на внешних, по отношению к внутреннему миру личности, основаниях.

В представлениях своего свободного времени при неограниченных возможностях (в сопоставлении с реальными) личность ориентирована на наполнение его теми видами, которые в большей степени создают возможности для реализации субъектной позиции. Содержание свободного времени обусловлено выраженностью тенденции самоактуализации личности.

В контексте трансформационных процессов, свойственных нашему сообществу, проблема выбора обретает еще большую неопределенность из-за разрушения традиций и социальных стереотипов. В то же время в исчерпывающей ресурсной ситуации социально-экономического, культурного кризиса естественна большая потребность в полноценном отдыхе, обеспечивающем не только восстановление физических сил, но и поддержание психологического благополучия.