



**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ  
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ  
І МОЛАДЗІ: ЗМЕНИ САЦЫЯЛЬНАЙ ПАРАДЫГМЫ**

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

**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ  
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ  
І МОЛАДЗІ: ЗМЕНЫ САЦЫЯЛЬНАЙ ПАРАДЫГМЫ**

Зборнік навуковых прац

Брэст  
БрДУ імя А.С. Пушкіна  
2017

УДК 355.233.2  
ББК 74.9  
Г 94

*Рэцэнзенты:*

прафесар кафедры паліталогіі і сацыялогіі УА “Брэсцкі дзяржаўны  
ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна”, доктар палітычных навук  
**А.І. Лысюк**

прафесар кафедры фізічнай культуры і спорту УА “Брэсцкі дзяржаўны  
тэхнічны ўніверсітэт”, кандыдат педагагічных навук  
**У.М. Кудрыцкі**

*Рэдакцыйная калегія:*

У.П. Люкевіч (старшыня), К.І. Белы, П. Мазур, І.І. Лосева, С. Нікіцін

Г 94      **Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: змены сацыяльнай парадыгмы : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна ; рэдкал.: У. П. Люкевіч (старш.) [і інш.]. – Брэст : БрДУ, 2017. – 195 с.**  
ISBN 978-985-555-576-7.

У прадстаўленых артыкулах даследчыкаў з вышэйшых навучальных устаноў Беларусі, Польшчы і Украіны разглядаюцца тэарэтычныя і практычныя праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі. Матэрыялы могуць быць выкарыстаны ў працэсе выкладання гуманітарных дысцыплінаў, фарміравання здаровага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах працы па выхаванні дзяцей і моладзі.

Выданне адрасуецца студэнтам, магістрантам, выкладчыкам вышэйшай школы, а таксама работнікам сферы спорту і турызму.

**УДК 355.233.2  
ББК 74.9**

ISBN 978-985-555-576-7

© УА «Брэсцкі дзяржаўны  
ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна», 2017

УДК 796.323.2.085

**К.И. БЕЛЫЙ, М.М. КУРИЛИК**Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет  
имени А.С. Пушкина»**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПО БАСКЕТБОЛУ В ПРОИЗВОДСТВЕННОМ КОЛЛЕКТИВЕ**

На всех этапах развития экономической жизни общества основной производственной силой является человек. Включенный в систему общественного производства, человек-работник, обладающий присущей ему биологической и социальной природой, подвержен воздействию на него двух основных детерминант. С одной стороны, современный уровень развития производства, интенсификация и изменения в характере и содержании труда предъявляют определенные требования к общим и специальным физическим качествам, двигательным способностям работника, стабильности и лабильности его психофизиологических процессов и реакций, адаптационным возможностям организма в условиях природной и производственной среды, высокому уровню работоспособности. С другой – усложнение технологических процессов, автоматизация и роботизация производства, наличие в окружающей работника среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда отрицательно воздействуют на его состояние здоровья, уровень работоспособности, приводят к психоэмоциональным перегрузкам и возникновению на этой основе комплекса общих и профессиональных заболеваний.

При всей значимости неформальных, самоорганизуемых способов физической активности наибольший эффект до сих пор приносила все же физкультурная и спортивная деятельность людей в рамках довольно неплохо отлаженной системы коллективов физической культуры, которые объединяют людей, работающих на одном предприятии или в одном учреждении. Присущий человеку дух коллективизма, стремление делать все сообща, безусловно, был и остается главным психологическим фактором, обуславливающим успехи в развитии коллективных форм организации занятий физической культурой и спортом.

Физическая культура сегодня необычайно многообразна. Занятия по душе может выбрать каждый. Одни ходят в туристские походы, другие плавают в бассейне, бегают трусцой, играют в баскетбол и волейбол, а иные предпочитают физические упражнения в домашних условиях. Нет смысла спорить, какая форма занятий предпочтительнее, ибо полезно все –



от пеших прогулок и езды на велосипеде до восхождения на заснеженные горные вершины и плавания в холодной воде. Важно то, что, помимо мышечной нагрузки и закаливания организма, занятия физической культурой приносят человеку радость, хорошее настроение, помогают высокопроизводительно трудиться.

В разных коллективах организационные усилия сосредотачиваются на отдельных видах спорта. Это связано с традициями, материальной базой и в определенной, а иногда и в решающей степени с календарем местных (районных, городских, областных) и ведомственных соревнований.

Одним из популярных средств физической культуры на производстве является баскетбол. Баскетбол тренирует память, способствует отработке быстрых, точных, координированных движений, сопровождается эмоциональным подъемом, имеет важное значение для профилактики заболеваний, повышения работоспособности. Он направлен на общее физическое развитие и овладение двигательными навыками и умениями, что обеспечивает предпосылки для успешной специализации в любой деятельности, в том числе и производственной. В секциях по баскетболу предусматривается освоение всех основных элементов движения (ходьбы, бега, прыжков) и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Центральным вопросом в деятельности коллективов физической культуры является организация тренировочного процесса и соревнований по видам спорта. В трудовом коллективе активно развивается учебно-тренировочная работа, но методическая основа, на наш взгляд, еще пока находится не на должном уровне. Поэтому разработка эффективной методики тренировки становится одной из важнейших проблем в практике баскетбола на производстве. Это и побудило нас провести данное исследование.

*Объект исследования* – организационно-методические основы тренировочного процесса по баскетболу.

*Предмет исследования* – тренировочный процесс в условиях производственного коллектива физической культуры на уровне сборной команды по баскетболу ОАО «Азот».

*Рабочая гипотеза.* Предполагалось, что разработанные организационно-методические подходы, используемые в годичном цикле, совершенствуют тренировочный процесс по баскетболу среди трудящихся в условиях производственного коллектива физической культуры.

*Научная новизна.* Впервые на контингенте трудящихся, занимающихся физической культурой и спортом на производстве ОАО «Азот» в Гродно, было проведено исследование, направленное на совершенствование тренировочного процесса по баскетболу в условиях трудового коллектива. Проведено комплексное обследование физического и

функционального состояния трудящихся, занимающихся баскетболом. Разработан и внедрен в тренировочный процесс годовой план – график тренировочных занятий. К относительно новым результатам следует отнести анкетный опрос трудящихся ОАО «Азот», на основе которого установлено их отношение к физической культуре и спорту в целом и их предпочтение к конкретному виду спорта.

*Цель исследования* – разработать и апробировать организационно-методические основы тренировочного процесса по баскетболу в условиях производственного коллектива физической культуры.

*Задачи исследования:*

1. Изучить отношение трудящихся к физической культуре и спорту на производстве и их предпочтения к конкретной двигательной деятельности.
2. Разработать и внедрить в производство годовой план-график учебно-тренировочных занятий по баскетболу с учетом контингента трудящихся.
3. Изучить уровень и динамику показателей физического состояния занимающихся баскетболом.

Анкетный опрос проводился с целью определения сложившегося отношения трудящихся к физической культуре и спорту на производстве. Из 5 000 работников производства к анкетированию было привлечено 50 респондентов различного пола, возраста и профессии.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности работников среднего возраста, при выборе контрольных испытаний для их всесторонней оценки использовались компактные тесты, включающие задания со средней степенью сложности. Тесты проводились, согласно требованиям инструкции, в единых условиях для всех работников – спортсменов клуба и выполнялись в условиях спортивного зала и игровой площадки. Тестирование проводилось в соответствии с внутренним календарем соревнований клуба в установленные сроки (сентябрь – май ежегодно).

Организационно-методические основы тренировочного процесса по баскетболу в условиях трудового коллектива определялись с помощью педагогического эксперимента. Экспериментальным фактором являлась специальная экспериментальная методика, направленная на совершенствование учебно-тренировочного процесса по баскетболу в условиях трудового коллектива. Педагогический эксперимент проводился на протяжении 2008–2009 годов на базе мужского баскетбольного клуба «Гродно Азот». В исследовании приняли участие мужчины в возрасте от 27 до 39 лет в количестве 12 человек. Были определены контрольная и экспериментальная группы. Контрольная группа занималась по своей методике (никаким образом не структурируя свою тренировочную программу). Экспериментальная группа занималась по предложенной

методике, разбивая при этом весь годичный цикл тренировочных занятий на специфические периоды (предназначенные для оптимизации специальной спортивной подготовки трудящихся):

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В результате проведенного комплексного исследования были получены следующие выводы:

1. Совершенствование тренировочного процесса на производстве – бесконечный процесс. В этом процессе выявляются все новые и новые, поистине безграничные возможности человеческого организма, благодаря которым постоянно растут спортивные результаты.

2. На основании изучения литературных источников установлено следующее: чтобы правильно организовать тренировочный процесс на производстве, тренер-инструктор должен знать особенности организма людей молодого и среднего возраста и его резервы, влияние на него различных физических и тренировочных упражнений. Только в этом случае, подбирая соответствующие средства, можно целенаправленно воздействовать на физическое совершенствование взрослого человека.

3. Также установлено, что путь к высокому совершенству в любом виде спорта лежит прежде всего через общую физическую подготовку. А так как баскетбол относится к сложным спортивным играм, то недооценка развития каких-либо физических качеств игроков рано или поздно ощутимо скажется на их мастерстве.

4. В результате анкетного опроса выявлено, что физическая культура является не чуждым явлением для трудящихся в возрасте от 22 до 50 лет даже после рабочего дня.

5. Установлено, что наиболее популярными видами двигательной активности трудящихся являются спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) и на фоне этого предпочтительны занятия плаванием, атлетизмом, фитнесом.

6. Целесообразным вариантом в данном случае (с учетом календаря соревнований 17-го Чемпионата Республики Беларусь по баскетболу) является разбивка годового макроцикла на следующие периоды:

- подготовительный – 6 микроциклов (1 микроцикл – 1 неделя);
- соревновательный – 8 мезоциклов (1 мезоцикл – 1 месяц);
- переходный – 3 мезоцикла.

Всего 205 тренировочных занятий в год.

7. Установлено, что содержание учебно-тренировочного процесса по баскетболу не оказывает достоверно значимого влияния на показатели физического развития мужчин в возрасте от 27 до 39 лет, регулярно занимающихся баскетболом ( $p > 0,05$ ).



8. Из восьми исследуемых показателей общей физической подготовленности занимающихся за 1 год наблюдения в трех случаях выявлен достоверно значимый прирост: бег 10 м «змейкой», бег 10 м и глубина наклона вперед ( $p < 0,05$ ). В предыдущем году подобных изменений не наблюдалось.

9. Из семи показателей, характеризующих техническую, специальную и физическую подготовленность баскетболистов, в отличие от прошлого года в двух случаях (ведение мяча 40 м, перемещение с мячом  $5 \text{ м} \times 6 \text{ р}$ ) выявлено статистически значимое изменение ( $p < 0,05$ ).

10. Оценивая функциональное состояние занимающихся баскетболом согласно Пробе Руффье-Диксона, отметим, что средний индекс, как и в 2008 году, соответствует удовлетворительному восстановлению организма спортсмена (ИР = 7; ИР = 5,8 соответственно). Однако наблюдается некоторая тенденция к улучшению данного показателя.

11. Занятия по предложенному плану-графику и целенаправленное воздействие на отдельные стороны физического, технического и функционального состояния организма занимающихся баскетболом позволили сборной команде «Гродно Азот» впервые занять первое место в первой лиге 17-го Чемпионата РБ 2008–2009 годов.

Впервые на контингенте трудящихся, занимающихся физической культурой и спортом, было проведено исследование, направленное на совершенствование тренировочного процесса по баскетболу в условиях трудового коллектива, а также разработан и внедрен в тренировочный процесс годовой план – схема тренировочных занятий на годичный цикл.

For the first time the workers who are engaged in physical training and sports were involved in the research directed to the perfection of the training process in basketball in the conditions of labor collective, and also the annual schedule of training exercises was worked out and introduced into the training process for a year cycle.

УДК 378.172

**В.Г. БЕСПУТЧИК, В.А. ЯРМОЛЮК**

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

### **ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И АКТИВНОМУ ДОСУГУ**

Физическая культура и спорт – многогранное социальное явление, существенно влияющее на формирование и воспитание личности школьников, эффективное средство проведения их свободного времени.