



**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ё 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

Лельчицкой земле. Дубу, растущему в Даниловичском лесничестве, около 600 лет (высота – 28 м, диаметр ствола – 1,4 м.) У деревни Малые Автюки Калинковичского района возвышаются два дуба-великана, возраст которых более 500 лет, а в роще Чаша Клецкого района растет дуб, возраст которого свыше 400 лет.

- Цвет березовой коры не случаен: белизна предохраняет ствол и ветви от обжигающего действия весеннего солнца. В любой день белые стволы остаются прохладными на ощупь. Береза – стройное дерево высотой до 20–25 м. Жить береза может долго, иногда до 300 лет. (Обычно живут 100–250 лет.) Корневая система березы лишена главного корня. Береза дает лучший деготь. Березовые дрова признаны лучшими. Березовая сажа используется для изготовления красок и чернил. Березовые почки издавна применялись в качестве лекарственного средства при желудочных и почечных заболеваниях, а также при ревматизме.

Таким образом, игра при соблюдении определенных принципов является одной из продуктивных форм работы с подростками, обладает большим воспитательным потенциалом, который может быть успешно реализован, особенно в условиях ДОЛ. Она способствует формированию научного мировоззрения учащихся, диалектическому пониманию экологических связей, единства и целостности природных объектов.

Автор рассматривает игру как продуктивную форму экологического воспитания подростков в летний период в условиях ДОЛ. Кроме того, в статье определяются условия, способствующие повышению эффективности дел экологической направленности.

The author considers the issues of interaction during the game in the process of ecological education in summer camps. Besides the article defines the conditions that lead to increasing of efficiency of ecological game.

УДК 378.172

О.М. КЛОС

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

ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК, ИМЕЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Введение. В современных условиях решение проблемы здоровья относится к числу приоритетных задач социального развития общества. Проблема здоровья и работоспособности студентов активно разрабатывается

в нашей стране в последние десятилетия. Тем не менее многие вопросы, имеющие теоретическое и практическое значение, остаются недостаточно изученными. Чтобы дать количественную оценку состояния здоровья, необходимо оценить отдельные его элементы и выявить степень взаимосвязи между ними.

Одним из основных факторов образа жизни является двигательная активность человека, привычный двигательный режим, от которого зависят здоровье, уровень и гармония физического развития, функциональное состояние организма. Для многих студентов объем двигательной активности ограничивается лишь обязательными занятиями по физической культуре в рамках учебной программы, поэтому необходим поиск новых, более эффективных форм, средств и методов оздоровительной физической культуры и повышение мотивации молодежи к активному расширению двигательного режима [1].

Систематическое использование средств физического воспитания в быту является необходимым условием организации здорового образа жизни, способствующего восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей организма. Основным результатом систематических занятий физическими упражнениями представляет собой ценнейший компонент учебно-воспитательного процесса студентов и его оздоровительную основу [2].

Цель работы – сравнить параметры физического состояния студенток, имеющих различный режим двигательной активности.

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, антропометрия, математико-статистическая обработка результатов.

С целью определения степени физического состояния и уровня двигательной активности студенток мы провели анкетирование и измерение показателей функциональных систем организма. Для оценки физического состояния использовался весоростовой индекс Кетле (ИК), пробы Штанге и Ганга и экспресс-метод определения физического состояния (Е.А. Пирогова, Л.М. Иващенко, 1985). Выборка исследования составила 56 студенток 2-3-х курсов психолого-педагогического факультета.

Результаты и их обсуждение. Проведенное анкетирование позволило распределить всех обследуемых студенток на 5 групп, отличающихся количеством и качеством двигательной активности. К 1-й группе (только занятия физкультурой по учебной программе 2 раза в неделю) относятся 30% всех респонденток, ко 2-й группе (физкультура и самостоятельные занятия в домашних условиях) – 30,3%, к 3-й группе (физкультура и активный отдых) – 14,3%, к 4-й группе (физкультура и оздоровительные занятия в группах ОФП) – 5,4% (рисунок 1).

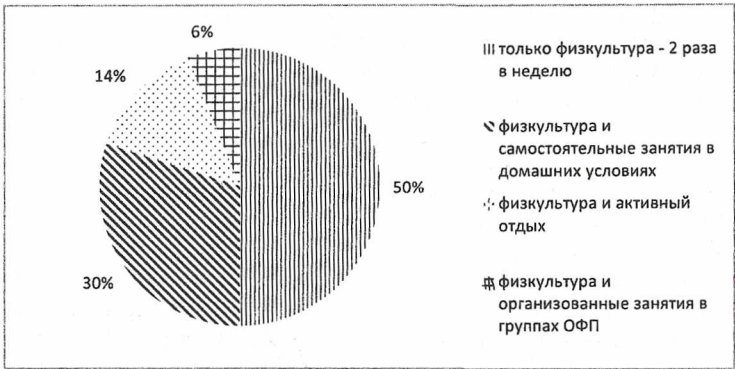


Рисунок 1 – Распределение студенток на группы двигательной активности

Анализ средних значений ИК показал, что обследуемые студентки, имеющие различный режим двигательной активности, не имеют проблем с избыточной массой тела. Так, среднее значение ИК составило $20,8 \text{ кг/м}^2$, что находится в диапазоне от 18 до 25 кг/м^2 и соответствует нормальной массе тела (рисунок 2).

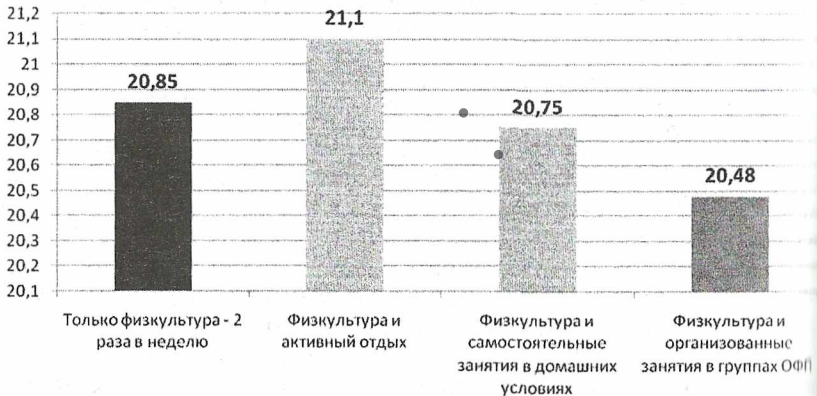


Рисунок 2 – Показатели индекса Кетгле у студенток в группах с разной двигательной активностью

При исследовании функционального состояния дыхательной системы все студентки, имеющие различный режим двигательной активности, имеют низкий показатель задержки дыхания на вдохе (проба Штанге)

и на выдохе (проба Генчи). Так, показатели пробы Штанге у студенток, занимающихся только физкультурой, составили 33,2 с; 31,4 с – физкультура и самостоятельные занятия в домашних условиях; 26,5 с – физкультура и активный отдых; 29,3 с – физкультура и организованные занятия в группах ОФП, что лежит в диапазоне ниже 40 с. Показатели пробы Генчи составили 23,04 с у занимающихся только физкультурой; 17,3 с – физкультура и самостоятельные занятия в домашних условиях; 15,5 с – физкультура и активный отдых; 14,6 с – физкультура и организованные занятия в группах ОФП, что находится в диапазоне ниже 25 с (рисунок 3).



Рисунок 3 – Показатели пробы Штанге и Генчи у студенток в группах с разной двигательной активностью

Анализируя показатели функционального состояния дыхательной системы, можно уверенно сказать, что обследуемые студентки мало времени уделяют тренировке дыхательной системы.

Оценка индекса физического состояния (ИФС) у студенток, занимающихся только физкультурой, составила 0,640, что соответствует среднему уровню; у студенток, увлекающихся активным отдыхом и организованными занятиями в группах ОФП, ИФС составил 0,689, что соответствует уровню выше среднего; у студенток, занимающихся физкультурой и самостоятельными занятиями в домашних условиях, ИФС составил 0,566, что соответствует наименьшему показателю среди групп обследуемых студентов (рисунок 4).

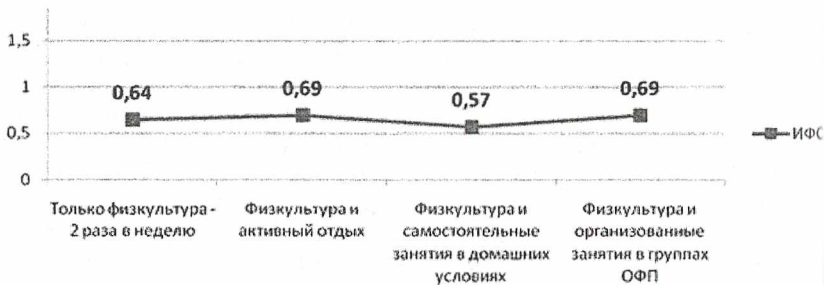


Рисунок 4 – Показатели ИФС у студенток в группах с разной двигательной активностью

Выводы. Таким образом, обеспечение систематического оптимального двигательного режима студенток позволит повысить их физическое и функциональное состояние, что должно оказать благоприятное воздействие на состояние здоровья подрастающего поколения.

В статье сравниваются параметры физического состояния студенток, имеющих различный режим двигательной активности.

The article compares the parameters of physical state of female students having different mode of motor activity

1. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. М. : Аспект Пресс, 1995. – 144 с.

2. Гуменный, В. С. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов[®] / В. С. Гуменный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 7. – С. 63–72.

УДК 174.6

Х. КОНОВАЛЮК-НИКИТИН¹, С. НИКИТИН²

¹Польша, Бяла Подляска, Государственная высшая школа имени Папы Иоанна Павла II

²Польша, Седльце, Естественно-гуманитарный университет

ЗНАЧЕНИЕ ИГРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ ФАКТОВ ПЛАСТИЧНОСТИ МОЗГА

Введение. На протяжении второй половины XX века часто можно было прочитать и услышать в СМИ и на лекциях в вузах, что мозг человека развивается до 25-го года жизни человека, а затем наступает стабилизация после которой уже невозможно существенно изменить структуры мозга.