

УА «БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ЎНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА»  
ФАКУЛЬТЭТ ФІЗІЧНАГА Выхавання  
КАФЕДРА СПАРТЫЎНЫХ ДЫСЦЫПЛІНАЎ  
БРЭСЦКІ АБЛАСНЫ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ  
УПРАЎЛЕННЕ СПОРТУ І ТУРЫЗМУ  
БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ  
СЕКТАР СПОРТУ І ТУРЫЗМУ

**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ  
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ  
ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ: ТЭОРЫЯ І ПРАКТЫКА**

Брэст  
«Альтэрнатыва»  
2014

УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

Г94

Рэдакцыйная калегія:

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

Рэцэнзент:

доктар філасофскіх навук А.С. Лапцёнак

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплінаў  
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна  
(пракакол № 8 ад 14 сакавіка 2014 года)

Г94 **Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: тра-**  
**дыцыі і навацыі** : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ;  
рэдкал.: Ул. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2014. – 124 с.

ISBN 978-985-521-434-3.

У зборніку змешчаны артыкулы даследчыкаў з вышэйшых навучальных устано-  
ваў Беларусі, Польшчы і Украіны, якія разглядаюць тэарэтычныя і практычныя пра-  
блемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі.

Матэрыялы, што надрукаваныя ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе вы-  
кладання гуманітарных дысцыплінаў, фармавання здаровага ладу жыцця, а таксама  
ў іншых формах працы па выхаванні дзяцей і моладзі.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правіль-  
насць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытат, уласных назваў,  
прозвішчаў, імёнаў і іншай інфармацыі.

УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

ISBN 978-985-521-434-3

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт  
імя А.С. Пушкіна», 2012, 2014

© Афармленне. П'ВГУП «Издатель-  
ство Альтернатива», 2014

ность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев [и др.]. – 296 с.

2. Шуплецова, Т.С. Основные направления АФК в Республике Беларусь / Т.С. Шуплецова // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры на современном этапе : материалы науч.-практ. конф., Минск, 28 февраля – 1 марта 2002 г. / Белорус. гос. ун-т физич. культ. – Минск, 2002. – С. 191–196.

3. Физическая реабилитация / С.Н. Попов [и др.] ; под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – С. 567, 568.

4. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – С. 7.

5. Евсеев, С.П. Термины и понятия адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев // Термины и понятия в сфере физической культуры : доклады первого Междунар. конгресса, Санкт-Петербург, 20–22 дек. 2006 г. – СПб. : 2007. – С. 94–97.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры : в 2 т. / редкол. С.П. Евсеев (глав. ред.) [и др.] 2-е изд. – Москва : Советский спорт, 2005. – Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / С.П. Евсеев [и др.]. – 140 с.

УДК 379.8:796.011.3

**В.Г. БЕСПУТЧИК, В.А. ЯРМОЛЮК**

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

### **ИГРЫ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ФАКУЛЬТАТИВА «ЧАС ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА» В МЛАДШИХ КЛАССАХ**

На современном этапе общественного развития большое значение имеет формирование физически здоровой, всесторонне гармонически развитой и социально активной личности.

Одной из главных задач политики Республики Беларусь в сфере образования является эффективное использование ресурсов школы для занятий физической культурой, спортом, формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) школьников [1, 2].

В настоящее время в системе школьного образования существуют серьезные проблемы: ухудшение состояния здоровья детей, недостаточная двигательная активность, нежелание заниматься физической культурой и спортом.

Учителя, практиков, родителей в последние годы вызывают опасения, связанные с неблагоприятным психофизическим здоровьем школьников.

Для возможного решения существующих проблем введен новый проект в организации общего среднего образования для учащихся 1–11 классов «Час здоровья и спорта» как обязательный факультатив учебного типа.

Цель проекта – улучшение состояния здоровья учащихся, повышение их двигательной активности, формирование у детей мотивационного отношения к физической культуре, спорту, ЗОЖ.

Для реализации постановления коллегий Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства образования Республики Беларусь от 27.06.2013 № 0/10 и в соответствии с приказом Министерства образования Республики Беларусь от 27.06.2013 № 560 «О взаимодействии органов управления физической культурой, спортом и туризмом, перспективах дальнейше-

го совершенствования физического воспитания детей, учащейся молодежи и развития спорта в Республике Беларусь» в учреждениях общего среднего образования наряду с двумя учебными занятиями (уроками) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», введен «Час здоровья и спорта». Данные занятия планируются и проводятся за счет часов, отведенных на факультатив, и включаются в учебную нагрузку учителя. Для посещения факультатива заявления законных представителей учащихся не требуются [1, 2].

К проведению «Часа здоровья и спорта» предъявляются такие же организационные, педагогические, санитарно-гигиенические требования, как и к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». При этом сохраняется тот же порядок разработки и утверждения документов планирования учебного материала [5].

Целью нашего исследования явилось изучение назначения и особенностей организации факультатива «Час здоровья и спорта» в младших классах общеобразовательных школ и определение их содержания, направленного на совершенствование эффективности проведения занятий.

Задачи исследования:

1. Определить сущность и предназначение обязательного учебного факультатива «Час здоровья и спорта» в общеобразовательной школе.

2. Рассмотреть и проанализировать традиционные и нетрадиционные технологии физического воспитания младших школьников.

3. Разработать содержание занятий факультатива «Час здоровья и спорта» для младших школьников с использованием нетрадиционных подходов и внедрить в систему подготовки специалистов физической культуры на факультете физического воспитания университета и в практику учреждений общего среднего образования.

По своему содержанию факультатив является продолжением уроков физической культуры и здоровья, а следовательно взаимосвязан с общими задачами, средствами обучения методами организации занятий. При разработке планирования учебных занятий «Час здоровья и спорта» рекомендуется использовать программный материал дисциплины «Физическая культура и здоровье» (1–4 кл.), включающий перечень и содержание подвижных игр. Методические материалы Министерства образования для проведения факультатива [1, 2, 5].

В целях подготовки специалистов физической культуры на факультете физического воспитания в учебный процесс по теории, методике физического воспитания, практических занятий (гимнастика, единоборства, основы современного эстрадного танца, спортивные игры и другие) преподавателям соответствующих кафедр вводятся нетрадиционные подходы по проведению «Часа здоровья и спорта» с использованием национальных игр, танцев, развлечений, веселых эстафет и других. Впоследствии студенты реализуют полученные знания, умения, навыки при организации и проведении «Часа здоровья и спорта» в период педагогических практик в общеобразовательных школах региона.

Для расширения содержательной части факультатива в младших классах нами предлагаются нетрадиционные формы обучения, которые дополняют традиционные: белорусские национальные подвижные игры, спортив-

ные праздники и развлечения, прогулки, простейшие танцевальные упражнения, ритмика, аэробика, сюжетно-ролевой «Час здоровья и спорта», игрогимнастика, игропластика.

Издавна девочки и мальчишки играли в «Крегли», «Поцяг», «Гуськи», «Два огня», «Пастух и волк», «Кузнечики», «Просо», «Налимы», «Гончие», «Борода», «Лес, болото, озеро» и мн. др. Праздник национальных подвижных игр на факультативе лучше проводить в каждой четверти (2–4 кл.) с предварительной подготовкой учителем сценарного плана-конспекта урока, красочного оформления мест проведения, атрибутики, ведущих, музыкального сопровождения и др. [3, 4].

В качестве одной из форм могут использоваться спортивные развлечения и прогулки: катание на санках, лыжах, коньках, велосипедах, элементы бадминтона, настольного тенниса, метание диска, плавание (игры на воде) и т. п. Эти упражнения используются в игровой форме без установки на результат. Главное в них – удовольствие, развлечение, относительная свобода действий, наличие ярких игровых моментов, отсутствие строгой регламентации. В связи с тем, что для многих учащихся эти упражнения являются новыми видами двигательной деятельности, им необходимо предварительно обучать.

Прогулки рекомендуются проводить в естественных условиях, по пересеченной местности (в гору, с горы), с использованием конкурсов, веселых эстафет, физических упражнений, викторин. Прогулки необходимо строго регламентировать по нагрузке.

Простейшие танцевальные упражнения, ритмика, аэробика, игрогимнастика, игропластика могут применяться во вводной и заключительной частях факультатива, а также на протяжении всего занятия. Обычно это простые доступные упражнения, эмоционально выполняемые под музыку. Чередовать танцевальные упражнения лучше с элементами игр [4, 6].

Сюжетно-ролевой час – это спектакль, в котором учащиеся играют заданные роли. Роль учителя в этих спектаклях – раскрыть творческий и физический потенциал школьников, дать возможность каждому ребенку проявить себя, оценить свои способности, порадоваться за других. Сюжетно-ролевые занятия дарят детям сиюминутную радость, моделируемые учителем жизненные или сказочные ситуации, направляют учеников в будущее. В качестве примеров сюжетно-ролевых занятий могут быть: «Волшебное царство», «Путь в страну здоровья», «В лесу на прогулке», «Береги природу», «Фигуристка в космосе» и др. [3].

Нетрадиционные подходы к организации и проведению факультатива в начальной школе позволяют эмоционально мобилизовать резервные возможности организма, обогатить учащихся новыми знаниями о человеке, о его состоянии, сведения по анатомии, физиологии, гигиене, теории и методике физического воспитания, педагогике. Данные занятия помогают решению задач воспитания у ребенка необходимых ему двигательных умений, навыков, раскрытия ярче физических способностей, нравственных, эстетических, творческих волевых свойств и качеств личности. Такие занятия необходимо проводить с учетом желаний, настроения, темперамента ребенка с решением образовательных, образовательных и воспитательных задач, учить детей саморегуляции (саморегуляции, релаксации) [4].

На занятиях особое внимание должен уделять формированию детского творчества, расширять и поощрять активность, раскрывать тонкости самосовершенствования школьника и его значение для жизнедеятельности. Раскрытие особенностей техники выполнения упражнений способствует более осмысленному, эффективному выполнению упражнений. Предоставлять больше возможности школьнику делать то, что он хочет, с обязательным решением задач, поставленных учителем. Двигательная деятельность на занятиях должна быть непрерывной.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Использование игр, танцев, развлечений как содержательного компонента факультатива «Час здоровья и спорта» в младших классах повышает положительные эмоции, поддерживает высокую работоспособность, способствует успешному формированию знаний, умений, навыков и развитию двигательных способностей.

2. Нетрадиционные формы обучения на факультативе создают благоприятный фон для оздоровления, образования и воспитания учащихся 1–4 классов, расширяют арсенал программы по дисциплине «Физическая культура и здоровье».

3. Разработанные нами экспериментальные программы эффективны в системе подготовки специалистов физической культуры и практике физического воспитания общеобразовательных школ региона.

«Час здоровья и спорта» является обязательным факультативом урочного типа. Включение в содержание данного факультатива нетрадиционных форм физического воспитания способствует эффективному решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, стоящих перед современной начальной школой.

“The hour of health and sport” is fixed type required fakultative. The start in the content of the fakultative of the nontraditional forms of physical training contributes to the effective solution of the health-improvement, educational tasks, confronting contemporary elementary school.

1. О взаімодействии органов управления физической культурой, спортом и туризмом в перспективах дальнейшего совершенствования физического воспитания детей, учащейся молодежи и развития в Республике Беларусь : постановление коллегий Министерства спорта и туризма РБ и Министерства образования РБ № 8/19 от 07.06.2013 г. [Электронный ресурс] Офис. сайт Минобразования РБ. – Режим доступа: <http://www.adu.by>, свободный.

2. О взаімодействии органов управления физической культурой, спортом и туризмом в перспективах дальнейшего совершенствования физического воспитания детей, учащейся молодежи и развития в Республике Беларусь : приказ Минобразования РБ № 560 от 27.06.2013 г. [Электронный ресурс] Офис. сайт Минобразования РБ. – Режим доступа: <http://www.adu.by>, свободный.

3. Беспутчик, В.Г. Игровая азробика как средство и метод активного досуга школьников / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі на пачатку 3-га тысячагоддзя : рэспуб. навук.-практ. канф. / зб. навук. прац. БрДУ імя А.С. Пушкіна [і інш.]: рэд. Ул. Люкевіч. – БрДУ : Альтернатива, 2011. – С. 34–39.

4. Беспутчик, В.Г. Национальные подвижные игры и досуг / В.Г. Беспутчик, М.Н. Романовская : методические рекомендации по организации и проведению праздника национальных подвижных игр в коллективах физической культуры. – Брест : Пинская типография, 1989. – С. 3–12.

5. Беспутчик В.Г. Отдых и развлечения школьников региона / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // «Гульні забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі у горад»

на сяле : традыцы і навацыі» : зб. навук. прац / Брэсцкі дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] : рэдкал. : Ул.П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2013. – С. 23–26.

6. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье», 1–4 классы. – Минск : НИО, 2012. – 40 с.

7. Ярмолюк, В.А. Обучение танцевальным движениям детей дошкольного и школьного возраста : практ. пособие / В.А. Ярмолюк, Н.С. Мартынюк. – Брест : Альтэрнатыва, 2010. – С. 3–19.

УДК 796.1/3

**А.С. ГОЛЕНКО, Д.Н. ПРИГОДИЧ**

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

### **АНАЛИЗ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ШКОЛЬНИКОВ**

*Актуальность.* Все чаще и чаще в обществе раздаются слова, в которых слышна тревога за состояние здоровья и особенно физическую подготовленность школьников. В литературе накоплено довольно много сведений о малоподвижном образе жизни современной молодежи, данное обстоятельство никаким образом не способствует укреплению здоровья и тем более повышению уровня физической подготовленности. Военные говорят, что с каждым годом появляется больше молодых людей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, а порой и совсем не пригодных к службе в армии. В последнее время все меньше и меньше мы радуемся успехам наших спортсменов, особенно на международной арене, что подтверждают итоги Олимпиады в Лондоне. Специалисты, тренеры ссылаются на отсутствие физически одаренных ребят, предлагают искать их исключительно в глубинке.

Высокий уровень физической подготовленности выпускников школ достигается в результате многолетней работы учителя физической культуры. Существенное повышение физической подготовленности школьников возможно, только если величина применяемых на уроках физических нагрузок учитывает их направленности [1].

Под физической нагрузкой в литературе принято понимать количество выполненной работы (внешняя сторона) или те физиологические изменения, которые происходят в организме в результате выполнения этой работы (внутренняя сторона). Причем величина и характер адаптационных изменений в организме зависит от величины и направленности применяемых физических нагрузок, и определяют рост физической подготовленности.

По этой причине, нам представлялось интересным провести сравнительный анализ воздействия применяемых на уроках гимнастики, лыжной подготовки, легкой атлетики и спортивных игр (баскетбол) физических нагрузок на функциональное состояние школьников.

*Цели работы.* Изучить влияние нагрузок, используемых в процессе уроков гимнастики, лыжной подготовки и спортивных игр (баскетбол) на функциональное состояние школьников.