

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
«Альтэрнатыва»
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 пер-
К20 спектывы : 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 : Альтэрнатыва,
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

healthy lifestyle propaganda can be formulated. The information can also be used at physical culture classes.

1. Нестеров, В.Н. Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи / В.Н. Нестеров – Минск : Выш. школа, 1980. – 96 с.
2. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни / И.И. Соковня-Семенова – М. : Сфера, 2003. – 41 с.
3. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999.

УДК 796.1/3

Т.С. ДЕМЧУК, В.А. ШИНДОРИКОВ, П.Ф. СИДОРЕВИЧ

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

«ДВОРОВОЙ СКВОШ» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Исторические документы указывают, что во все времена игре придавалось большое значение. Особое значение играм придавали древние греки, их роль в воспитании детей. Занятие играми уже тогда считалось важной задачей образования.

Великий педагог К.Д. Ушинский является родоначальником теории игры в отечественной науке. Он осознавал значимость двигательной активности в игре и видел прямую зависимость подвижности от умственной и практической деятельности [3]. Теорию игры в отечественной педагогике и психологии разрабатывали Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Э. Эльконин.

Под игрой принято понимать вид непродуктивной деятельности, мотив которой состоит не в ее результатах, а в самом процессе участия играющих в этой деятельности [2].

Игра является прекрасной школой воспитания как социальных, так и физических навыков и умений. Игра создает неожиданные условия, заставляющие постоянно совершенствовать координацию движений, учить гибкости, эластичности движений, творческим умениям, именно в игре, подчиняя свое поведение условным правилам, играющие учатся разумному и сознательному поведению.

Существуют разные игры: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные, спортивные и т.д. Но особое место среди них занимают подвижные и спортивные игры как

средства повышения двигательной активности студенческой молодежи. Как показали специальные исследования, большинство времени студенческая молодежь проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. Отмечается оздоровительный эффект подвижных игр, положительное их влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, на укрепление мышц, улучшение обмена веществ. Подвижные и спортивные игры способствует переключению с умственной деятельности на физическую, повышают общую работоспособность, восполняют дефицит движений, обеспечивают правильное протекание физиологических функций.

Значение спортивных игр, прежде всего, состоит в их большом разнообразии, эмоциональности, избирательности воздействия, возможности дозировать нагрузку, приемлемости для любого пола и физической подготовленности. Они способствуют повышению интенсивности занятий по физической культуре. Спортивные игры активизируют работу различных мышечных групп, повышая обмен веществ, стимулируя систему дыхания и кровообращения. Положительным моментом является то, что периоды напряжения в играх сменяются отдыхом, нет непрерывности движений. Различные мышечные группы поочередно вступают в работу, и те, что отдыхают в данный момент, лучше восстанавливаются на фоне повышенного функционирования других мышц. Для спортивных игр характерны непрерывность и внезапность изменения двигательной нагрузки и игровой ситуации, постоянная смена эмоций, что заставляет играющих проявлять инициативу, принимать соответствующие решения и выполнять возникающих игровой замысел. Спортивная игра всегда сопровождается высокой эмоциональностью, эпизодически сопровождается успехом или неудачным исходом той или иной тактической комбинации. Игры, проводимые в соревновательном режиме, дают большой тренирующий эффект. Практически все спортивные игры развивают ловкость, вырабатывают двигательную память, формируя автоматизм движений, тренируют выносливость.

Оптимизация двигательного режима студента практически невозможна, если не использовать подвижные и спортивные игры. Их объединение позволяет дополнять и усиливать влияние отдельных средств и физических упражнений. Правильно организованное занятие спортивными и подвижными играми оказывают положительное влияние на организм занимающегося и позволяют достичь высокого уровня физической подготовленности. Игровая деятельность успешно формирует положительное отношение к занятиям физической культурой, а также эффективно увеличивает объем двигательной активности учащихся [1].

В нашей статье мы представим некоторые результаты работы преподавателей кафедры физической культуры БрГУ им. А.С. Пушкина по

активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов посредством применения измененной спортивной игры «Сквош».

Первоначально игра называлась «сквош-ракетки». Это название произошло из-за мягкого, сминаемого мяча. Сквош развился из пяти различных игр, где применялись ракетки, перчатки и мячи. Его корни уходят к началу 16 века. Еще во Франции эпохи Возрождения дети развлекались, отбивая ракеткой мяч от стен в узких переулках. В похожую игру играли в религиозных учреждениях, например, во французских монастырях. Монахи использовали ребристые перчатки, чтобы ударять мячи о рыболовную сеть, натянутую поперек двора монастыря. Так появились первые ракетки, используемые в сквоше. Следующей стадией развития сквоша было его появление в Англии. Как и для тенниса, для сквоша необходимы ракетки и мячи, но вместо того, чтобы перебрасывать мяч через сетку, как в теннисе, игроки ударяли по жесткому мячу, который отскакивал от стен. К началу 20 века игра сквош стала популярной в различных школах, клубах и даже на частных кортах, но размеры кортов установлены не были. А в 1907 г. Ассоциация Tennis, Rackets & Fives собрала заседание комитета, посвященное установке стандартов сквоша. Так из трех видов спорта возник один, под названием «сквош». Лишь в 1923 г. Королевский клуб автомобилистов снова собрался для обсуждения правил, и еще 5 лет спустя была создана Ассоциация сквоша, которая отвечала за стандарты сквоша в Великобритании. Игра получила распространение в Америке и Канаде, а затем и во всем мире.

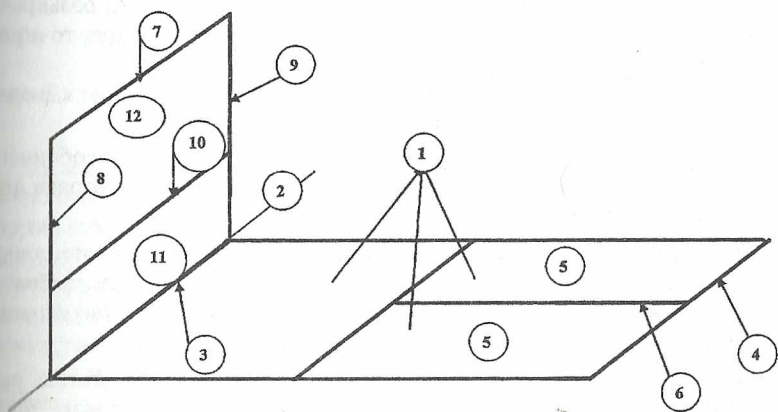
Сквош дает отличную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. За час игры в сквош игрок тратит от 700 до 1000 килокалорий (3000–4000 кДж). Это существенно больше, чем в других видах спорта и на 70% больше, чем в теннисе. Нагрузка приходится на верхнюю и нижнюю части тела – ноги используются для движения по корту, а руки и торс для замаха ракеткой.

В БрГУ имени А.С. Пушкина на общеуниверситетской кафедре физической культуры преподавателями проводятся учебные занятия с применением измененной спортивной игры «Сквош», которая называется «Дворовой сквош». Опыт работы проведения занятий с использованием этой игры позволил нам оптимизировать размеры площадки, правила игры, разработать комплекс подготовительных упражнений.

Цель игры. Игра заключается в поочередном обмене ударами ракетками по мячу таким образом, чтобы после каждого удара мяч коснулся игрового пространства стенки. Суть игры – так нанести удар по мячу, чтобы соперник допустил ошибку при ответном ударе или вообще не смог отбить мяч. Мяч можно бить с лету или после отскока от пола.

В «Дворовой сквош» играют 2 игрока, ракетками, применяемыми в большом теннисе и поролоновым мячом, весом от 80 и до 100 г, диаметром около 10 см.

Размеры площадки. Для игры в «Дворовой сквош» необходима площадка с ровной поверхностью, размером 6х5м (1), разделенной поперечной линией (2), которая располагается на расстоянии 3-х метров от передней линии (3) и на расстоянии 3-х метров от задней линии (4). Между поперечной и задней линиями располагаются поля подачи и приема мяча (5), которые разграничиваются средней линией (6) площадки. Площадка примыкает передней линией по углом 90 градусов к стенке, игровое пространство (12) которой ограничено линией аута (7) сверху, левой (8) и правой (9) линиями аута с боков, и линии подачи (10). На расстоянии 85 см. от передней линии площадки, которая в совокупности с левой и правой боковыми линиями аута и передней линии площадки образуют «мертвую зону» (11). Высота боковых линий равна 3 метра, длина линии аута и линии подачи – 5 метров. Ширина всех линий 5 см.



1 – площадка (6х5 м); 2 – поперечная линия (5 м); 3 – передняя линия (5 м); 4 – задняя линия (5 м); 5 – поле приема и подачи (2,5х3 м); 6 – средняя линия (3 м); 7 – линия аута (5 м); 8 – левая линия аута (3 м); 9 – правая линия аута (3 м); 10 – линия подачи (5 м); 11 – «мертвая зона» (5х0,85 м); 12 – игровое пространство (5х2,15 м).

Рисунок – Площадка для игры

Подача. Право подачи определяется жеребьевкой. Перед тем как начать матч, подающий решает из какого «поля подачи» (левого и правого) он будет подавать. В дальнейшем подающий, выигрывая очко, каждый

раз меняет «поле подачи» на противоположную сторону. Правильной признается такая подача, при которой мяч ударяется об игровое пространство на стенке выше линии подачи и ниже линии аута, в пределах левой и правой боковых линий подачи, после отскока попадает в поле приема игровой зоны соперника. В случае ошибки происходит переход подачи. При выполнении подачи «подающий» должен стоять в пределах «поля подачи». При заступе на линии подача переходит к сопернику.

Подсчет очков. Очки за выигранную подачу, начисляются только подающему игроку. Если розыгрыш выигран принимающим подачу игроком, то он получает право на подачу. При счете 8:8, принимающий подачу должен решить до скольких очков будет вестись данная партия до 9 или 10 очков. Кто из игроков первым набирает установленное количество очков, тот выигрывает гейм. Матч может играть из 3-х или 5-ти геймов.

Игровые ситуации. Постоянная близость двух игроков, создает очевидную опасность. Поэтому нужно помнить, что безопасность соперника зависит от поведения на площадке. В случае если в течение розыгрыша один игрок помешал другому нанести удар, тот может просить о повторном розыгрыше. Если судья считает, что была помеха, то розыгрыш повторяется. В случае если, по мнению судьи, помехи не было, то игрок проигрывает данный розыгрыш.

Таким образом, основными достоинствами спортивной игры «Дворовой сквош» состоит в следующем:

- доступность (не требуют дорогостоящий инвентарь, особенного места для занятий и длительной, предварительной подготовка для участия в игре);
- отличается особой привлекательностью (победителем часто становится не тот, кто сильнее физически, а тот кто нашел наиболее рациональный и эффективный путь к успеху при равенстве сил или даже численном преимуществе соперника);
- зрелищна и эмоциональна (непредсказуемость результатов, высокий накал страстей доставляют удовольствие как игрокам, так и зрителям);
- не имеет строгой регламентации нагрузки и правил;
- включают все виды свойственных человеку естественных движений (ходьба, бег, прыжки).

В статье рассматриваются вопросы популяризации спортивной игры «Сквош» в БРГУ им. А.С. Пушкина. Предлагаются упрощенные правила и основы игры. Внедрение данной игры в учебный процесс ВУЗа дает возможность повысить двигательную активность студентов.

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. Шабаровой. – 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