

Установа адукацыі  
“Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А. С. Пушкіна”

Кафедра культуралогіі

**КУЛЬТУРА ПРАВЯДЗЕННЯ  
ВОПЬНАГА ЧАСУ МОПАДЗІ  
ЎЧОРА І СЁННЯ**

Том 1

Брэст  
“Альтэрнатыва”  
2009

Установа адукацыі  
“Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна”

Кафедра культуралогіі

# КУЛЬТУРА ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ МОЛАДЗІ ЎЧОРА І СЁННЯ

Зборнік навуковых прац

У двух тамах

Том 1

Брэст  
“Альтэрнатыва”  
2009

УДК 379.8-053.81(082)  
ББК 77я43  
К90

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай культуралогіі  
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна  
(пратакол № 9 ад 27 лютага 2009 года)

Рэдакцыйная калегія:

Ул.П. Люкевіч (Брэст, старшыня), В. Бужыньскі (Бяла Падляска),  
А.С. Галёнка (Брэст), А.А. Гарбацкі (Брэст), Г.І. Іванчын (Брэст),  
А.С. Лапцёнак (Мінск), І.І. Лосева (Мінск), М.А. Мажэйка (Мінск)

Рэцэнзент:

прафесар С.Д. Лапцёнак (Мінск)

Аргкамітэт і ўдзельнікі Міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі  
“Культура правядзення вольнага часу моладзі ўчора і сёння”  
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  
і спецыялісту В.А. Ігнатчыку

К90 **Культура правядзення вольнага часу моладзі ўчора і сёння :**  
зб. навук. прац. У 2 т. Т. 1 / Брэст, дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна ;  
рэдкал.: Ул. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст: Альтэрнатыва, 2009. – 184 с.

ISBN 978-985-521-055-0.

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

Матэрыялы, якія змешчаны ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе  
выкладання гуманітарных дысцыплінаў, фармавання здаровага ладу жыцця,  
а таксама 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 379.8-053.81(082)  
ББК 77я43

ISBN 978-985-521-055-0 (т. 1)  
ISBN 978-985-521-054-3

© Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя  
А.С. Пушкіна, 2009  
© Афармленне. ПВГУП «Издательство  
“Альтэрнатыва”», 2009

9. Пашкоў Г.П., Асветнікі зямлі Беларускай, Беларуская Энцыклапедыя імя П. Броўкі, Мінск 2001.
10. Пашков Г.П., Религия и церковь на Беларуси, Белорусская Энциклопедия, Минск 2001.
11. Социология молодёжи сегодня, М., 2007.
12. Туризм и отдых в Беларуси. Справочник путешественника, «РИФТУР», Минск 2007.
13. Федорук А.Т., Старинные усадьбы Берестейщины, Белорусская Энциклопедия, Минск 2006.
14. Щегорцев А.А. Молодёжь и общество: опыт социологического анализа, М., 2007.
15. Закон Республики Беларусь «О туризме» от 15 декабря 2003 г. № 257-3 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003 г., № 141, 2/1006).
16. Туристический портал „HEAG”.

УДК 796

**ДОМБРОВСКИЙ В.И.**

*Беларусь, Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина*

### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ МОЛОДЁЖИ**

Изменившиеся экономические и социальные условия жизни нашего общества потребовали по-новому взглянуть на организацию различных форм занятий физическими упражнениями. В таких условиях человек сам берёт на себя заботу о собственном здоровье, о поддержании высокого уровня работоспособности.

Некоторые исследователи выделяют две главные группы форм организации физической активности людей: группа самостоятельных форм и группа регламентированных форм. К самостоятельным формам относятся:

- индивидуальные формы физической активности;
- семейные формы физической активности;
- малогрупповые формы физической активности;
- физическая активность в коллективах физической культуры.

Регламентированными формами организации физкультурного движения считают:

- физкультурное воспитание в школах;
- физкультурное воспитание и спортивная подготовка учащихся колледжей, техникумов, ВУЗов.

Другие учёные разделяют физкультурно-оздоровительные группы (ФОГ) на три основных вида. К первому виду относят группы общеподготовки: а) смешанные (юноши и девушки), б) группы для юношей, в) группы для девушек. Задачи этих групп – укрепление здоровья.



вья, развитие и сохранение основных двигательных качеств и навыков, улучшение функциональных показателей. Ко второму виду относят физкультурно-оздоровительные группы специальной подготовки: а) группы атлетической гимнастики, б) группы закаливания, в) группы туризма и др. К третьему типу относят следующие группы: а) здоровья, б) утренней гимнастики, в) женской реабилитационной (восстановительной) гимнастики, г) лечебной гимнастики. Задачами этих групп являются: восстановление утраченных навыков и умений, развитие гибкости, подвижности суставов и т.д.

В основу распределения студенческой молодёжи на группы предлагают использовать состояние их здоровья и физическую подготовленность. В зависимости от этих факторов занимающихся разделяют соответственно на три группы: 1) группа без отклонений в состоянии здоровья при достаточной физической подготовленности; 2) группа с нерезко выраженными отклонениями в состоянии здоровья без существенных функциональных расстройств; 3) группа с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера с функциональными расстройствами, без достаточной подготовленности.

В Республике Беларусь сложилась сеть физкультурно-оздоровительных комплексов, дворцов спорта, в которых существуют занятия физической культурой различной направленности. Это группы общефизической подготовки, здоровья, ритмической гимнастики, атлетизма, плавания, волейбола, тенниса, шейпинга и др. Такие же группы имеются и при других спортобъектах, профилакториях, пансионатах, домах отдыха. Нередко физкультурно-оздоровительные группы, формирующиеся по отдельным видам спорта, организовываются по месту жительства, как правило с игровым уклоном. Широко распространено проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий – спортивных праздников, туристических слётов, походов, дней здоровья. Практически в каждом крупном городе Республики Беларусь есть школы закаливания.

При имеющейся многочисленности форм физической культуры основное место в повышении активности молодёжи занимают физкультурно-оздоровительные занятия. Они бывают как групповые, так и индивидуальные и решают следующие задачи: оптимизация состояния здоровья, лечение и профилактика заболеваний, восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма, восстановление недостатка двигательной активности, разностороннее физическое развитие и физическая подготовка, повышение общего уровня работоспособности организма. Групповые занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя или инструктора-методиста.

В самостоятельных занятиях занимающиеся опираются на свой опыт, имеющиеся знания и навыки. По численности занимающихся групповые охватывают большую часть населения, чем самостоятельные.

Поскольку в оздоровительной работе значительное место занимают физкультурно-оздоровительные группы, то их организации уделяется значительное внимание.

При наборе в оздоровительные группы необходимо учитывать состояние здоровья занимающихся. Эти группы должны комплектоваться из лиц, относящихся к одной медицинской группе. Лиц, входящих в специальную медицинскую группу, желательно выделять либо объединять с подготовительной группой. Также необходимо учитывать пол занимающихся. Возможны смешанные группы, состоящие из юношей и девушек, но при этом надо учитывать функциональные возможности полов.

Одной из наиболее распространённых форм физической активности является спортивно-тренировочная форма занятий. Она распространена среди учащейся молодёжи, как юношей, так и девушек, имеющих ранее какое-либо отношение к физической культуре и спорту. Эта форма предусматривает регулярную физическую нагрузку, владение определёнными знаниями и умениями.

С учётом изменившегося экономического положения в Республике Беларусь, можно сделать вывод, что одни формы организации физической активности молодёжи оказываются в более выгодном положении, другие в менее выгодном.

Несмотря на многочисленные научные работы, посвящённые самостоятельным занятиям, остаётся нерешённым вопрос эффективности привлечения молодёжи к этой форме занятий, создания в системе физического воспитания звена, которое бы способствовало разрешению вопросов формирования у занимающихся необходимых мотиваций, вооружало их в достаточной степени знаниями и навыками, обуславливающих проведение самостоятельных занятий на достаточно высоком уровне. С этой целью предполагается использование групп общефизической подготовки (ОФП) как значимого фактора в привлечении молодых людей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Очевидно, что средства привлечения молодёжи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в значительной степени влияют на регулярность занятий, уровень физической подготовленности, на состояние здоровья занимающихся.

Существующие методические пособия по самостоятельным занятиям, как правило, базируются на немногочисленных материалах обобщения отечественного и зарубежного опыта. Что касается вопроса привлечения к этой форме занятий, то здесь сведения отсутствуют ещё в большей степени. Чаще привлекают внимание исследователей влияние средств физического воспитания на состояние здоровья, выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, нормы соотношения физической подготовленности и используемых нагрузок. Успешное физическое воспитание студенческой молодёжи возможно

только при наличии достаточно эффективной системы привлечения её к регулярным занятиям физическими упражнениями, так как только постоянные длительные занятия пронесут положительный эффект.

Наиболее сложным и значимым в физическом воспитании молодёжи является воспитание потребностей в занятиях физическими упражнениями, вооружение её необходимым образовательным уровнем в вопросах физической культуры. Анализ литературных источников позволяет сделать вывод, что определённая система сведений по физической культуре, направленность практических занятий на приобретение опыта по использованию средств физического воспитания повысит количество самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и эффективность занятий.

На основании педагогического наблюдения, бесед с занимающимися, преподавателями, инструкторами, данных анкетного опроса можно утверждать, что специфика привлечения студенческой молодёжи к самостоятельным занятиям, физическими упражнениями предъявляет ряд требований к работникам физической культуры. Соблюдение основных принципов направленности привлечения молодёжи к этой форме занятий, последовательности усвоения основ самоконтроля, умения выбора средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма, уровня подготовленности, определений оценки физической подготовленности, а также основ самопрограммирования нагрузки, выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом – это требования, имеющие решающую значимость в привлечении молодёжи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Нами предлагается использовать группы общефизической подготовки (ОФП), как фактор, способствующий привлечению молодёжи к этой форме занятий. В течение занятий в этих группах занимающиеся повышают свой образовательный уровень по физическому воспитанию и получают знания и навыки, необходимые в самостоятельных занятиях физической культурой.

Результаты, полученные на предварительном этапе исследования в педагогическом эксперименте показывают, что методика привлечения молодёжи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями через группы ОФП за короткий промежуток времени может быть освоено преподавателями. Благодаря этой методике, возрос интерес занимающихся к занятиям, стабилизировалась численность групп, что позволило повысить основные показатели физической подготовленности и показатели функциональных систем организма.

Полученные с помощью исследований материалы указывают, что при выполнении требований по проведению занятий в группах ОФП с направленностью привлечения к самостоятельным занятиям, переход к ним и последующие самостоятельные занятия отличаются высокой ста-



бельностью посещения, регулярностью и качеством занятий по сравнению с самостоятельно занимающимся, не прошедшими подготовку.

Для эффективности привлечения студенческой молодёжи к данной форме занятий физическими упражнениями необходимо учитывать следующее:

- 1) При использовании групп общефизической подготовки следует применять методику, направленную на привлечение студенческой молодёжи к самостоятельным занятиям, основанную на освоении специальной программы, состоящей из следующих разделов:
  - а) выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
  - б) определение уровня физической подготовленности и физического развития;
  - в) контроль, самоконтроль в процессе занятий;
  - г) программирование нагрузки;
  - д) выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий, по методике занятий, по технике безопасности).
- 2) Предложенная методика привлечения студенческой молодёжи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предусматривает усвоение теоретических сведений и практических умений в процессе занятий. С этой целью в первой части занятия следует отводить до 10 минут на усвоение теоретических сведений и в конце второй части занятия – 15 минут на усвоение необходимых в самостоятельных занятиях умений.
- 3) Методика проведения занятий по предложенной программе в группах ОФП, учитывая специфику занятий со студенческой молодёжью, предусматривает смену средств физической активности, отдавая предпочтение упражнениям игрового характера. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.
- 4) Периодически следует проводить методические занятия с преподавателями, которые занимаются с группами ОФП с целью уточнения и оказания помощи в использовании методики, направленной на привлечение к самостоятельным занятиям, способствующей усвоению основных знаний и умений, необходимых при этой форме занятий.
- 5) Оптимальный оздоровительный эффект обеспечивается при нагрузке, вызывающей частоту сердечных сокращений 60 – 70% от максимальной, с участием в работе 60 – 75% всех мышечных групп.
- 6) Проведенное педагогическое наблюдение показывает, что предложенная методика, используемая в группах ОФП, повышает образовательный уровень занимающихся в вопросах физической культуры и даёт возможность овладеть необходимыми знаниями, навыками и умениями.



*В статье говорится об организации различных форм занятий физическими упражнениями молодёжи и о самостоятельных занятиях как самой доступной из форм.*

*The article deals with the peculiarities of organization of different forms of physical exercises of the youth and with private exercises as the most available form.*

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К.Бальсевич. – М.: Медицина, 1988.
2. Безносиков, Е.Я. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения / В.Я.Безносиков, Я.Р.Вилькин, Л.К.Дворецкий. – Минск: Польша, 1988.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура у работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.Н. Ильин. – М.: Знание, 1987.

УДК 373.3/5

**ЖИГУН О.Ю.***Беларусь, Гомельская область, Рогачев СОШ № 6.*

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩЕГОСЯ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА (из опыта вокальной студии Центра внешкольной работы)**

Статья затрагивает вопрос значимости духовно-нравственного развития личности подростка средствами музыкального искусства в Центрах внешкольной работы. Музыкальное воспитание в вокальной студии рассматривается в качестве одного из мощных потенциальных средств развития духовной культуры личности. Анализируется уровень развития эмпатии как один из показателей общего уровня духовно-нравственного развития человека.

#### **Введение**

Одна из примечательных особенностей современной культуры – возрастающий интерес к музыкальному искусству, отмечаемый в различных слоях общества. Стремительно разветвляющиеся каналы массовой коммуникации открывают неограниченные возможности для общения с музыкой самых различных направлений, жанров и стилей. Расширение форм потребления искусства актуализировало проблему формирования у подростков ценностных ориентации в сфере музыкального искусства, развития духовно и нравственно богатой личности.

Как свидетельствуют результаты социологических опросов, содержание художественных увлечений подростков характеризуются односторонностью, ориентированностью на музыку исключительно развле-