

УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплін
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне фізічнай культуры, спорту і турызму
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ Ў ГОРАДЗЕ І НА СЯЛЕ: ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ



УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплінаў
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ

**Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ
ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ
Ў ГОРАДЗЕ І НА СЯЛЕ:
ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ**

Зборнік навуковых прац

УДК 37.015.31:796.035(082)

ББК 74.200.58я43

Г91

Выданне зборніка навуковых прац ажыццёўлена пры падтрымцы
Абласнога вучэбна-метадычнага цэнтра
фізічнага выхавання насельніцтва

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплінаў
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна
(пракакол № 8 ад 06 сакавіка 2013 года)

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

**Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі
Г91 ў горадзе і на сяле: традыцыі і навацыі : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж.
ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал.: Ул.П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст :
Альтэрнатыва, 2013. – 120 с.**

ISBN 978-985-521-406-0.

У зборніку змешчаны артыкулы навукоўцаў Беларусі, Польшчы і Украіны, дзе разглядаюцца праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі ў горадзе і на сяле.

Матэрыялы, якія надрукаваны ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе выкладання гуманітарных дысцыплінаў, фармавання здоравага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах працы па выхаванню дзяцей і моладзі.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытат, уласных назваў, прозвішчаў, іменаў і іншай інфармацыі.

УДК 37.015.31:796.035(082)

ББК 74.200.58я43

ISBN 978-985-521-406-0

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт

імя А.С. Пушкіна», 2013

© Афармленне. ПВГУП «Издательство

"Альтэрнатыва", 2013

2. Бодрийяр, Ж. Прозрачность зла [Текст] / пер. Л. Любарской, Е. Марковской. – М.: Добросвет, 2000. – 258 с.

3. Гегель, Г. Эстетика [Текст]: монография / Г. Гегель. Т.1. – СПб.: Наука, 1998. – 598 с.

4. Кант, И. Критика способности суждения [Текст]: История эстетики в памятниках и документах / И. Кант. – М.: Искусство, 1994. – 367 с.

5. Финк, Э. Основные феномены человеческого бытия [Текст]: Э. Финк // Проблема человека в западной философии: сб. статей. – М.: Прогресс, 1988. – С. 357-402.

6. Хейзинга, Й. Homo ludens [Текст]: монография / Й. Хейзинга. – М.: Традиция, 1997. – 416 с.

УДК (796)

ДОМБРОВСКИЙ В.И.

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

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ

Формы занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами. После определения цели необходимо выбрать направление использования средств физической культуры, а также методику выполнения физических упражнений.

При выборе физических упражнений у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация. Как правило, выбор носит случайный характер, реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения тех или иных физических упражнений.

На основании проведенного анкетирования и опроса было выявлено, что студентами факультета иностранных языков в большинстве случаев используются следующие формы занятий.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики включаются упражнения для всех групп мышц, на гибкость, координацию и дыхательные упражнения. Не используются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Часто включаются упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении физическая нагрузка на организм повышается постепенно, с максимумом в середине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин.

Между сериями из 2–3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20–30 с).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается изменением исходных положений, изменением амплитуды движений; ускорение или замедление темпа; увеличение или уменьшение числа повторений упражнения; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика часто сочетается с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики часто используются водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Малые формы занятий отличаются ограниченностью содержания и кратковременностью. Посредством их решаются задачи по оптимизации состояния организма; ускорение включения в процесс основной деятельности, профилактика неблагоприятных влияний на состояние организма. Методика проведения малых форм занятий обусловлена конкретной направленностью отдельных занятий и их местом в общем режиме занимающегося.

Студентами факультета иностранных языков используются и самостоятельные формы, которые бывают организованные и самостоятельные (причем одна форма может быть и той и другой, например, утренняя физическая зарядка дома и в оздоровительных лагерях). В зависимости от численного состава занимающихся используются индивидуальные, групповые и массовые формы занятий (например, оздоровительный бег). По систематичности проведения различают регулярные, еженедельные и эпизодические формы. Некоторые разновидности занятий имеют самостоятельное значение, другие сочетаются или дополняют друг друга. Выбор внеурочных форм занятий в значительной степени определяется интересами и склонностями занимающихся.

Соревновательная форма занятий приобретает определяющее значение в процессе приобщения к спортивной деятельности и повышения уровня спортивного мастерства. Соревнования могут занимать 15% времени двигательной деятельности в течение года. Предельная мобилизация функциональных возможностей организма в стрессовой ситуации является мощным фактором дальнейшего развития, расширением его адаптационных, функциональных возможностей.

Данная форма находит выражение в большинстве сфер физкультурной практики (День бегуна, пловца, гиревика и т.д.). Выбор предмета занятий часто определяется модой (конъюнктурой): аэробика, ушу и др.

Значимое влияние оказывает пропаганда всеобщего физкультурного образования среди молодежи, понимание невозможности достижения всестороннего физического развития и полноценного здоровья одним средством физического воспитания; формирование правильных индивидуальных интересов.

Физкультурно-рекреативные формы занятий характеризуются умеренными физическими нагрузками и активным отдыхом занимающихся. Эти формы ценятся своим восстановительным и оздоровительным эффектом. Подвижные игры, игры по свободному регламенту, прогулки, туристские походы в выходные дни рассчитаны на личный интерес; их только условно можно считать занятиями. Данные формы структурно менее регламентированы, поведение занимающихся более самостоятельно и ориентировано на интересный отдых.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебный предмет она имеет сложное строение: включает в себя совершенствование физических, морально-волевых качеств, психологической устойчивости; воздействует на физиологические системы организма занимающихся, на эмоциональную и умственную сферу студентов.

Результатом обучения физической культуре должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

Гармоничное психофизическое развитие личности повышает биологические возможности жизнедеятельности, позволяет успешно противостоять ухудшающимся экологическим условиям, переносить высокие психические, физические нагрузки, эффективно функционировать в обычных и экстремальных условиях.

Автор статьи рассматривает основные формы занятий физическими упражнениями, наиболее часто используемые студенческой молодежью.

The author of the article views the main forms of physical exercises which are more often used by students.

УДК 796.071.43:796.325

В.А. ЗАРОВСКИЙ, Н.Г. КУЛИНИЧ

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

МЕСТО ТРЕНЕРА В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДОЙ

Роль тренера, его ответственность, задачи и моральные принципы являются важными и решающими факторами в спорте. Согласно официальной статистике в более чем 210 национальных федерациях, входящих в ФИВБ организовано занимается волейболом более 150 млн. человек. Можно предположить, что в мире активно работает около 7 млн. тренеров.

В зависимости от уровня и профиля работы можно выделить следующие категории тренеров:

- национальных сборных команд;
- клубных команд, выступающих в чемпионатах своих стран;
- команд КФК, университетов, предприятий;
- команд детских спортивных школ, школьных секций.

Роль, ответственность, задачи и уровень мастерства тренеров этих категорий различаются в очень широких пределах.

Тренер – это педагог– воспитатель, и это будет правильно, в частности, для тренера, который работает с детьми.

Тренер – человек с большим жизненным опытом, игровым и спортивным опытом. Игроки нуждаются в его советах и поддержке в различных неожиданных сложных ситуациях. Можно говорить, что тренер – старший товарищ, помощник.

Тренер – спортивный специалист, который обязан заниматься развитием и популяризацией волейбола в своей стране, городе, клубе, университете и т.д.

Тренер – организатор, и в его прямые обязанности входит координация работы всех его помощников, взаимодействие с руководством, национальной федерацией и т.д. Все эти определения роли тренера имеют право на существование.

Тем не менее, следует ответить на вопрос, кто есть тренер, положив в основу ответа самый основной, самый главный и существенный признак. Таким основным критерием, существенным признаком с нашей точки зрения является подготовка игроков, команды и достижение результатов. Поэтому наиболее правильными, или более точными будут следующие определения: