

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

**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ**  
**ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ**  
**І МОЛАДЗІ: ВЫКЛІКІ І ПЕРАСЦЯРОГІ**

Зборнік навуковых прац выкладчыкаў,  
спецыялістаў і студэнтаў

Брэст  
«Альтэрнатыва»  
2015

УДК 008(082)  
ББК 71я43  
Г94

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплінаў  
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна  
(пракакол № 9 ад 05 сакавіка 2015 года)

**Рэдакцыйная калегія:**

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

**Рэцэнзент:**

доктар філасофскіх навук А.С. Лапцёнак

Г94 **Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: выклікі і перасцярогі** : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал.: Ул.П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2015. – 152 с.

ISBN 978-985-521-487-9.

У зборніку змешчаны артыкулы даследчыкаў з вышэйшых навучальных устаноў Беларусі, Польшчы і Расіі, якія разглядаюць тэарэтычныя і практычныя праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі.

Матэрыялы, што надрукаваныя ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе выкладання гуманітарных дысцыплінаў, фармавання здаровага 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, імёнаў і іншай інфармацыі.

УДК 008(082)  
ББК 71я43

ISBN 978-985-521-487-9

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна», 2015  
© Афармленне. ПВГУП «Издательство Альтернатива», 2015

## **ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Самостоятельная работа студентов это основа вузовского образования. Её целью является формирование у молодых людей знаний, умений и навыков, направленных на решение учебных задач. Этот вид деятельности создаёт базу для их дальнейшего самосовершенствования, что в будущем позволит успешно решать производственные задачи в различных областях народного хозяйства.

Встаёт закономерный вопрос: «А нужна ли самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей?». Анализ и обобщение полувекового опыта работы кафедры физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина, изучение передового опыта родственных кафедр других вузов Республики Беларусь, и общение с выпускниками нашего вуза, позволили выявить ряд причин, по которым каждый студент должен расширять свои знания в области физической культуры самостоятельно.

1. Знание основ физического воспитания и спорта нужны студентам для понимания того, что выполнение физических упражнений благоприятно сказывается на состоянии здоровья и физической активности человека в течение всей его жизни.

2. Знание основ физического воспитания и спорта позволит студентам, как будущим родителям, управлять и контролировать физическое развитие своих детей, формируя у них положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

3. Молодые специалисты, работающие в системе образования, сообщают подрастающему поколению обширную часть знаний, на которых базируется физическая культура личности.

4. Молодые люди, используя знания, приобретённые в области физического воспитания и спорта, могут и должны применять их с тем, чтобы с одной стороны – содействовать работникам образования, физической культуры и спорта в гармоничном развитии подрастающего поколения, а с другой – улучшать организацию общего физкультурного образования в нашей стране.

Основной целью, учебных и секционных занятий является формирование физической культуры студента, как неотъемлемой части общей культуры личности, характеризующейся деятельностным самоопределением и творческому освоению существующих физкультурных ценностей [1, 2].

Владение знаниями, двигательными умениями и навыками во многом зависит от отношения студента к занятию физическими упражнениями,

состояния здоровья, а также квалификации преподавателей, проводящих учебные или секционные занятия. Сведения, сообщаемые преподавателем в процессе различных занятий, составляют основу дальнейшей самостоятельной работы студента.

Помимо изучения программного материала, занятия по дисциплине «Физическая культура» и секционные занятия по виду спорта имеют для студентов образовательное, оздоровительное и воспитательное значение. Это способствует всестороннему совершенствованию их физических, духовных способностей и становлению общественно активной личности в жизни [3, 4].

Образовательное значение заключается в том, что передача специальных физкультурных знаний преподавателем, составляют основу физическому и духовному самосовершенствованию студентов на протяжении всей их дальнейшей жизни.

Выполнение различных физических упражнений имеет и оздоровительное значение. Оно заключается в целенаправленном их выполнении, обеспечивающем повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и различного рода заболеваниям. Сформированная привычка, соблюдать двигательную активность и выполнять гигиенические требования, будет способствовать укреплению и поддержанию хорошего здоровья на долгие годы.

Воспитательное значение занятий физическими упражнениями заключается в формировании у каждого студента комплекса социальноличностных качеств, взглядов, привычек и убеждений, обеспечивающих его дальнейшее развитие. Этот вид воспитания сопряжён с другими видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и эстетическим) и развитием волевых качеств, необходимым в любой деятельности человека.

Занятия физическими упражнениями постоянно сопровождаются различными ситуациями, способствующими совершенствованию умственных способностей. В зависимости от сложности ситуации, восприятие, осмысление, запоминание информации и поиск лучшего способа выполнения двигательной деятельности всегда связаны с определённой быстротой мышления, а в некоторых случаях и с творческим её проявлением.

Содержанием трудового воспитания, при занятиях физическим упражнениями, является сам процесс их выполнения. Многократное, целенаправленное выполнение упражнений, как в каждом отдельном занятии, так и на протяжении определённого временного отрезка способствует повышению работоспособности и трудолюбия студента. Осознанное и настойчивое отношение к их выполнению, придаёт физическим упражнениям конкретную направленность, подготовку студента к жизни и его дальнейшему труду.

Выполнение физических упражнений связаны с нравственным воспитанием, формирующим определённые правила оправданного поведения студентов в группе или коллективе. Это способствует совершенствованию нравственных чувств, вырабатывает навыки и привычки поведения человека в обществе.

Эстетическое воспитание призвано сформировать у студентов не только понимание красоты тела и движений, но и способность воплотить это при выполнении физических упражнений.

В процессе занятий физическими упражнениями студенту приходится преодолевать различные по сложности объективные и субъективные трудности. Объективные трудности обусловлены спецификой проведения занятия, выполнения определенного вида двигательной деятельности и по своей сложности одинаковы для всех студентов. Субъективные трудности зависят от особенностей личностных качеств студента и чаще всего возникают при его отрицательном эмоциональном состоянии, оказывающем негативное влияние на занятия физическими упражнениями.

Преодоление этих трудностей, требует от студента проявления определённых волевых качеств, т.е. воли, – сознательного и целенаправленного управления своей деятельностью. Волевыми качествами человека являются целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание [5]. Эти качества выражаются в различных умениях студента и проявляются только в процессе практической деятельности. Занятия физическими упражнениями способствуют не только совершенствованию его волевых качеств, но и обучению самовоспитания и на основе самопознания, осмысление своей деятельности.

Целеустремленность характеризуется наличием определённой цели в физическом совершенствовании и стремлением к её достижению. Оно проявляется в умение ставить конкретные задачи, как на отдельное занятие, так и на более длительный период (семестр, учебный год), планировать и планомерно осуществлять занятия физическими упражнениями, соблюдать определённый жизненный режим для достижения поставленной цели

Настойчивость и упорство характеризуются длительным сохранением активности на занятиях физическими упражнениями. Эти качества проявляются при регулярном посещении учебных, секционных и проведении самостоятельных занятий, на каждом из которых неукоснительно выполняются запланированные задания, несмотря на развитие чувства усталости и иногда и неблагоприятные окружающие условия.

Решительность и смелость характеризуются непреклонным исполнением принятого решения, отсутствием сомнений в своём физическом совершенствовании. Они проявляются в многократных повторных попытках при неудачном выполнении упражнений и полном сосредоточении на необходимых действиях в различных условиях (особенно неблагоприятных), оперативном принятии решения о выполнении упражнений в быстро меняющейся ситуации.

Выдержка и самообладание характеризуются терпением и способностью владеть собой в различных условиях и ситуациях. Эти качества проявляются в сохранении контроля над своими действиями при появлении чувства усталости, неблагоприятных условиях проведения занятий,

удержании себя от эмоциональных незрелых поступков в конфликтных ситуациях.

Инициативность и самостоятельность характеризуются личным починком в своих действиях, направленных на физическое самосовершенствование, отсутствием посторонней помощи и устойчивостью к внушающим влияниям окружающих. Они проявляются в самостоятельной подготовке, проведении и анализе прошедших занятий, в поиске индивидуального варианта своего физического совершенствования, отсутствии слепого подражания действиям и советам окружающих.

Все волевые качества взаимосвязаны, но есть главенствующее из них, объединяющее все остальные – целеустремленность. Оно влияет на уровень развития и проявления других качеств студента.

При рациональном руководстве преподавателем совершенствованием волевых качеств студента, они становятся постоянными чертами его личности, что позволяет проявлять их в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности.

Основным видом самостоятельной работы студента являются его индивидуальные занятия физическими упражнениями, представляющие достаточно разнообразные формы: от выполнения комплекса утренней гимнастики до тренировочного занятия в избранном виде спорта. Эта работа начинается с того момента, когда студент твердо решил, каким хочет стать и что будет делать, т.е. определил цель, составил план и разработал программу самосовершенствования. В основе планирования занятия физическими упражнениями лежит закономерность любой предстоящей деятельности человека. Согласно которой, он заранее планирует определённые действия, позволяющие решить поставленные задачи и достичь намеченной цели к установленному (запланированному) сроку.

Процесс физического самосовершенствования всегда индивидуален, потому, что индивидуально неповторимым является не только понимание и осмысление изученного практического опыта, научных знаний, но и умение творчески применять их для себя на практике в соответствии с поставленной целью.

*Учебная дисциплина «Физическая культура» обязательна для всех специальностей высших учебных заведений Республики Беларусь. Являясь характеристикой общей и профессиональной культуры, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов.*

*The main directions of teaching the discipline of «Physical culture» in Higher Educational Establishment at the present moment are being told about in this article. The aims and tasks of spreading of physical culture among students youth. The analysis of theoretical and practical material on the course of «Physical culture» is being carried out.*

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
2. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167 с.

3. Лотоненко, А. В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26, 39–41.
4. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.
5. Пономорёв, Н. И. Ещё раз о теории физической культуры / Н. И. Пономорёв // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 6. – С. 46–49.

УДК 796.015. 52

**М. И. СУЛЕЙМАНОВА, П. Ф. СИДОРЕВИЧ**

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

## **ВОРКАУТ: МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Воркаут (уличный фитнес) – одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно: на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости [1]. Называть воркаут видом спорта не совсем правильно, так как официально он пока таким не признан ни в одной из стран, хотя устраиваются соревнования и международные чемпионаты. Учитывая его массовость и рост количества поклонников, не исключено, что это в скором времени может измениться.

В воркауте существует огромное количество упражнений, но есть базовые упражнения, которые должны быть на каждой тренировке.

1. Подтягивания. Они могут выполняться обычным и обратным хватом, таким и широким, но все они направлены на развитие мышц спины, груди и рук. При качественном исполнении подбородок необходимо поднимать выше перекладины, при опускании корпуса вниз – полностью разгибать руки в локтях, не допускать маховые и рывковые движения корпуса. Если трудно выполнять подтягивание, то вначале целесообразно выполнять облегченные упражнения: подтягивания в висячем положении, подтягивание в висячем положении с помощью скакалки и опускание в висе [2, 233].

2. Отжимания на брусьях. Это основное упражнение, благодаря которому качаются грудные мышцы и трицепсы. Отжиматься на брусьях можно в наклонном, наклонном висячем, в упоре ногами о брусья. Необходимо избегать маховых и рывковых движений корпуса, при поднятии вверх – полностью разгибать руки в локтях, а при опускании – сгибать руки в локтях до 90 градусов, корпус должен подниматься и опускаться в вертикальном положении, без наклона туловища вперед [2, 285].