

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  
(праатакол № 8 ад 14 сакавіка 2014 года)

Г94 **Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: традыцыі 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 устаноў Беларусі, Польшчы і Украіны, 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 выхаванні 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 [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. ГІВГУП «Издательство Альтернатива», 2014

нагрузкам. Более адекватный характер адаптационных изменений, свидетельствующий о росте физической нагрузки урока, наблюдался от начала к концу раздела легкой атлетики. Показатели АМО изменились с  $56,05 \pm 1,73$  до  $75,34 \pm 3,71\%$  и  $\Delta X$  с  $0,10 \pm 0,01$  до  $0,05 \pm 0,01$ .

**Выводы.** Результаты проведенного исследования по изучению влияния применяемых физических нагрузок в процессе физического воспитания школьников 14–15 лет показали, что применяемые нагрузки на уроках гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр (баскетбол), легкой атлетики доступны для школьников по величине, о чем свидетельствуют данные изменений ЧСС, ИН и вариационных характеристик сердечного ритма. В процессе исследования статистических характеристик сердечного ритма нами не было выявлено неблагоприятных изменений со стороны этих показателей.

Анализ результатов исследования ЧСС и статистических характеристик сердечного ритма свидетельствует о несколько более высокой нагрузочной стоимости уроков легкой атлетики в сравнении с уроками гимнастики по показателям ЧСС, а по показателям ИН со всеми другими разделами программы ( $P < 0,05$ ).

Все выше сказанное свидетельствует о необходимости поиска путей интенсификации процесса физического воспитания школьников в первую очередь во время прохождения раздела гимнастики, а также лыжной подготовки и спортивных игр.

В работе приводится анализ воздействия физической нагрузки уроков гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр (баскетбол) на сердечно-сосудистую систему школьников.

This paper provides analysis of the impact of physical activity lessons of gymnastics, skiing and fallon, sports (basketball) on the cardiovascular system of schoolchildren aged.

1. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников / под ред. Л.Е. Любомировского. НИИ физиологии детей и подростков. Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1980. – 102 с.

2. Баяевский, Р.М. Ритм сердца у спортсменов / Р.М. Баяевский, Р.Е. Мотылянский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.

3. Дембо, А.Г. Спортивная кардиология: Руководство для врачей / А.Г. Дембо, Э.В. Земсковой. – П. : Высшая школа, 1990. – 352 с.

И.И. ДОМБРОВСКИЙ

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

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Традиционные учебные занятия физической культурой по объективным причинам не могут обеспечить оптимальный объем двигательной активности современной молодежи – 10–14 часов в неделю. Поэтому наряду с организационными формами занятий физической культурой огромное значение и не-

исчерпаемые ресурсы имеют внеучебные формы двигательной активности – самостоятельные занятия физическими упражнениями. На основании анкетного опроса, проведенного на факультете иностранных языков Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, были получены следующие данные. Основными средствами, используемыми в самостоятельных занятиях физическими упражнениями студентами факультета иностранных языков, являются: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, оздоровительный бег, атлетизм, плавание, туристские походы.

Утренняя гигиеническая гимнастика состоит из комплекса (9–10) физических упражнений. Их выполнение ускоряет переход от сна к бодрствованию, стимулирует деятельность ЦНС, активизирует работу всех органов и систем организма, способствует бодрому, жизнерадостному настроению.

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слабо-развитые мышцы). Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма, развивая мускулатуру активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело рельефным и красивым.

Тренажеры – учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники, применяются преимущественно в спорте. Тренажеры могут эффективно использоваться также в оздоровительных целях, обеспечивая ряд преимуществ перед традиционными средствами: строгую дозировку нагрузки, направленность тренировки определенных групп мышц, они широко применяются в период восстановительного лечения в лечебной практике.

Организм человека, несмотря на разностороннее воздействие внешних факторов, обладает высокой способностью сохранять постоянство своей внутренней среды, при которой возможна его нормальная жизнедеятельность. Малейшее нарушение этого постоянства может привести к заболеванию. Устойчивость к заболеваниям сугубо индивидуальна и определяется прежде всего состоянием защитных сил организма, а последние во многом зависят от степени его закаленности. Наиболее эффективны систематические закаливающие тренировки с использованием разнообразных природно-климатических факторов [1, 74].

Приступая к закаливанию воздухом, водой, солнцем, необходимо учитывать следующее: 1) закаливание нужно начинать с простейших форм и только после этого постепенно увеличивать закаливающую дозировку и переходить к более сложным формам; 2) полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться следует так, чтобы не испытывать продолжительное время ни ощущения холода, ни излишнего тепла; 3) ни в коем случае нельзя злоупотреблять закаливанием. Так, при воздействии холода не допускать появления озноба и посинения кожи.

Закаливание водой является общедоступным и наиболее эффективным средством укрепления здоровья. Главным в закаливании водой является са

первенство аппарата терморегуляции, вследствие чего температура тела при самом неблагоприятном состоянии окружающей среды остается в оптимальных пределах. Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Одним из средств физического воспитания является плавание. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц, особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия плаванием укрепляет органы дыхания, вырабатывает его правильный ритм [2, 13], увеличивают жизненную емкость легких, поскольку плотность воды затрудняет выполнения вдоха и выдоха. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит. Учитывая все достоинства плавания и его положительное оздоровительное влияние, оно пользуется популярностью у студентов.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы и бессонницей. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Оздоровительный бег – один из самых известных и естественных видов физической активности. Во время бега наружу испытывает сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Усиливается кровообращение в сосудах микроциркуляторного русла, т. е. улучшается питание клеток всех органов и систем. Улучшаются все виды обмена, тем самым липидного, выделяется большое количество эндорфинов – гормонов радости и удовольствия, повышается иммунитет вследствие усиления выработки иммуноглобулинов, эритроцитов и лимфоцитов. Возрастает устойчивость к психическим нагрузкам, умственная работоспособность, выносливость, уменьшается избыточный вес. Во время бега через легкие проходит большой объем чистого воздуха, который интенсивно поступает в альвеолы, происходит очищение легких. Организм насыщается кислородом, активизируются окислительные процессы, ускоряется метаболизм.

Оздоровительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Туристские походы являются формой активного отдыха, связанного с восстановлением и повышением работоспособности организма. Они могут быть как пешими, так и велосипедными.

Таким образом, студенты факультета иностранных языков используют различные средства физического воспитания, предупреждающие возникновение заболеваний, позволяющие поддерживать высокий тонус, находиться в хорошем настроении.

В статье рассматривается влияние различных средств физического воспитания на организм занимающихся.

The paper deals with the influence of different means of physical education on man organism.

1. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. Издание – М: Химия, 1993. 400 с.
2. Фирсов, З.П. Плавание для всех / З.П. Фирсов. – М.: Наука, 1983. – 241с.

УДК 796.0-056.29

**А.Л. ЗИНОВЧИК**

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

### **АДАПТИВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО КЛУБА ИНВАЛИДОВ**

*Введение.* В настоящее время важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с ограниченными возможностями, всех ее видов и форм является адаптивная физическая культура (АФК), представляющая собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов. Поскольку объектом познания и преобразования, субъектом самосовершенствования в адаптивной физической культуре являются, в том числе и инвалиды, то необходима значительная, а иногда и принципиальная трансформация (приспособление, коррекция или адаптация) задач, принципов, средств, методов, форм, направлений физической культуры применительно к этой категории занимающихся.

Исходя из потребностей лиц с ограниченными возможностями основными компонентами (видами) АФК являются адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная (физическая) рекреация, адаптивная физическая реабилитация [1].

Указанные компоненты (виды) АФК реализуются в системе государственных и негосударственных учреждений специального образования, к которым относятся детские дошкольные, школьные, профессионально-технические, средние специальные и высшие учебные заведения, а также специализированные центры и объединения [2].