

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ  
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”

КАФЕДРА КУЛЬТУРАЛОГІІ

БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ

АДДЗЕЛ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТУ І ТУРЫЗМЕ

**ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ  
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ  
ДЗЯЦЕЙ І ПАДЛЕТКАЎ**



Брэст 2007

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ  
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”

КАФЕДРА КУЛЬТУРАЛОГІІ

БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ

АДДЗЕЛ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТУ І ТУРЫЗМЕ

**ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ё КУЛЬТУРЫ  
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ  
ДЗЯЦЕЙ І ПАДЛЕТКАЎ**

Рэдактары  
Ул.П. Люкевіч  
В. Бужыньскі  
Т.В. Трафімава

Брэст 2007

УДК 79  
ББК 71.1

**Забавы і гульні ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і падлеткаў:**  
Тэзісы Міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі / Кафедра культуралогіі  
Брэсцкага дзярж. ун-та імя А.С. Пушкіна. – Брэст, 2007. – 48 с.

У выданні прадстаўлены тэзісы ўдзельнікаў Міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі “Забавы і гульні ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і падлеткаў”. У канферэнцыі прымалі ўдзел навукоўцы з Беларусі і Польшчы.

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

УДК 79  
ББК 71.1

©Афармленне  
Кафедра культуралогіі БрДУ імя А.С. Пушкіна

В данных материалах приводится анализ научной и методической литературы, раскрывающей уровень обеспечения досуга подростков средствами физической культуры и спорта в сельском социуме, освещена роль и место современной сельской школы в создании и моделировании оптимальных социально-педагогических условий вовлечения младших сельских подростков в досуговую деятельность средствами физической культуры и спорта и как следствие повышение их двигательной активности.

Для определения затрат времени сельских подростков на физкультурно-досуговую деятельность в течение недели, установления проблем, мешающих занятиям и влияющих на данную деятельность нами было проведено анкетирование 287 младших сельских подростков 10–13 лет Логойского района Минской области. В результате анкетирования выявлено, что физической культурой и спортом во время досуга занимается 88,9 % 10–11-летних и 74,5% 12–13-летних мальчиков, соответственно 72,7 % 10–11-летних и 56,4 % 12–13-летних девочек. Как у мальчиков, так и у девочек 10–13 лет в структуре их физкультурно-досуговой деятельности преобладают игровые виды спорта. Однако объём их двигательной активности оказался значительно ниже рекомендуемого.

Полагаем, что моделирование и создание оптимальных социально-педагогических условий для занятий физической культурой и спортом во время досуга младших сельских подростков позволит повысить их двигательную активность до нормируемой и выше.

УДК 796.1/3

**БЕЛЫЙ К.И.**

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

### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ**

Восстановление функций после работы в гандболе характеризуется рядом существенных особенностей, которые определяют не только процесс восстановления, но и преемственную взаимосвязь с предшествующей и последующей мышечной деятельностью, степенью готовности к повторной работе.

Целью нашего исследования, проведенного с юными гандболистами 88-90 г.г. рождения было определить особенности процессов восстановления при стандартных нагрузках; выявить продолжительность процессов восстановления и их взаимосвязь с антропометрическими данными

Для решения поставленных задач 16 испытуемых были разделены на две группы с учетом их роста-весовых показателей. Исследование осуществлялось при помощи специально отобранной батареи тестов, направленных на работу, развивающую скоростную выносливость, прыжковую подготовку и скорость. Всего было использовано 6 тестов (по два на каждый вид работы). Упражнения такого характера отражают специфику и основные виды подготовки в гандболе.

Проведенное в течение трех месяцев исследование позволило нам получить некоторые сведения относительно выполняемой стандартной нагрузки и продолжительности процессов восстановления у спортсменов-гандболистов с различными антропометрическими данными. После выполнения работы, характеризующей спортивную выносливость процессы восстановления (их продолжительность) протекали с незначительной разницей во времени у всех испытуемых. Время восстановления пульса и кровяного давления до исходного уровня была в пределах 10-12 секунд.

При выполнении работы прыжкового характера, исследуемые показатели у «низкорослых» и более легких спортсменов изменялись с большей амплитудой, чем у «высокорослых» и более тяжелых. Это, в большей степени, отражает специфику работы в процессе игровой деятельности. Также различия отмечались и при выполнении чисто скоростной работы.

Таким образом, можно предположить, что у юных гандболистов более низкого роста и веса процессы восстановления после стандартных нагрузок происходят несколько быстрее, чем у высокорослых, а, следовательно, в игровой деятельности они могут выполнять больший объем специфической работы.

УДК 793 (1-22)

**БЕСПУТЧИК В.Г., БЕЙЛИН В.Р.**

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

### **К КУЛЬТУРЕ ДОСУГА ЧЕРЕЗ ИГРУ**

Как показывают исследования последних лет большинство детей ведет малоподвижный образ жизни, злоупотребляя компьютерными и телевизионными программами, вредными привычками, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, снижает их умственное и физическое развитие, интерес к общественной жизни.

Среди причин, снижающих активность детей к общественной жизни являются: дефицит двигательной деятельности; снижение активности