

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  
(працікол № 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. П'ВГУП «Издательство Альтернатива», 2014

4. Barkow, W. Z badań nad rozwojem funkcji psychicznych u dzieci z wadami wzroku na lekcjach adaptacyjnego wychowania fizycznego / W. Barkow- // Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku /Dział Wydawnictw i Publikacji Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki. 2012. Białystok – S. 91–94.

УДК 796.015

К.И. БЕЛЫЙ, Ю.К. РАХМАТОВ\*

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

Беларусь, Гродно, УО «Гродненский государственный аграрный университет»

### ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ОО ВК «ПРИБУЖЬЕ» РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ

Современная соревновательная деятельность спортсменок-волейболисток предъявляет большие требования к их всесторонней подготовленности. Вместе с тем, при одинаковом планировании подготовки волейболисток спортсменки по-разному переносят нагрузки, имеют индивидуальный путь в динамике спортивного мастерства. Поэтому изучение индивидуальных особенностей волейболисток и их учет в содержании спортивной подготовки приобретают в настоящее время особую актуальность [1, 2].

Наряду с контролем функциональных показателей в практике спортивной деятельности важное значение имеет врачебно-педагогический контроль за использованием морфофункциональных параметров, характеризующих состояние спортсменов на различных этапах подготовки.

Цель работы – индивидуализировать коррекцию тренировочного процесса на основе оперативного и текущего контроля морфофункционального состояния волейболисток на различных этапах тренировочного процесса.

На период исследования были сформулированы следующие задачи: провести сравнительный анализ оперативных и текущих состояний игроков различных амплуа, изучить индивидуальные особенности изменения основных морфофункциональных показателей волейболисток в тренировочном и соревновательном периодах.

Для оценки функционального состояния волейболисток мы использовали статистическую пробу во время тренировочных и соревновательных воздействий в состоянии покоя. Анализу подвергались следующие показатели [3].

ЧСС<sub>ср</sub> – значение ЧСС по совокупности измерений;

0

№ п/п	Амплуа	В положении лежа				В положении стоя				Разница ЧСС
		аМ <sub>0</sub>	ИН	ЧСС	Δ	аМ <sub>1</sub>	ИН	ЧСС	Δ	
1.0	1 темп	19,0	13	66	0,68	29,7	64	82	0,33	16
1.1	1 темп	19,0	21	60	0,47	29,7	30	84	0,62	24
1.2	шайбро	17,3	10	50	0,38	20,8	15	59	1,20	9
1.3	связка	20,0	46	64	0,35	47,3	120	86	0,28	22

Л.М.	I темп	42.0	44	68	0,20	26.7	50	88	0.68	20
В.Н.	связка	23.0	23	57	0,47	58.4	60	75	0,32	18
З.В.	II темп	31.0	41	60	0,32	41.8	53	71	0,76	11
Л.И.	либеро	37.0	54	62	0,34	26.7	61	78	0,32	16
Д.В.	II темп	19.8	14	66	0,65	29.4	64	81	0,32	16
К.В.	II темп	17.4	11	51	0,39	30.1	30	85	0,63	24

Хорошая орто-реакция (увеличение ЧСС на 16 ударов/ минуту) нормативного типа наблюдалась у волейболисток игрового амплуа либеро (Л.И.) и I темпа (Д.С.). При этом показатели у Л.И.  $aM_0$  уменьшились с 37,0 % до 26,7 %, D

Ф.И.	Амплуа	В положении лежа				В положении стоя				Разница ЧСС
		$aM_0$	ИИ	ЧСС	$\Delta$	$aM_0$	ИИ	ЧСС	$\Delta$	
Ч.О.	I темп	30.0	52	63	0,31	35.8	59	85	0,35	22
Х.М.	I темп	25.3	20	98	0,60	32.3	29	115	0,65	17
К.В.	либеро	25.8	37	75	0,68	33.5	42	93	0,37	18
И.М.	связка	45.1	23	92	0,17	55.1	61	96	0,68	4
Л.М.	I темп	27.5	52	76	0,95	30.8	58	95	0,66	19
В.Н.	связка	30.2	74	60	0,29	27.3	69	79	0,40	9
З.М.	II темп	20.9	66	75	0,36	42.3	78	96	0,13	21
Л.И.	либеро	34.3	33	67	0,85	55.7	60	100	0,35	33
Д.В.	II темп	25.8	37	70	0,33	33.5	43	91	0,61	21
К.В.	II темп	30.1	75	72	0,30	29.1	52	98	0,53	26

Анализ индивидуальных значений показателей ЧСС позволил нам выявить у двух игроков связующего звена И.М. и В.Н. хорошую орто-реакцию. При этом у В.Н. показатели  $aM_0$  уменьшились с 30,2 % до 27,3 %,  $\Delta$  Организация и проведение досуга инвалидов.

Организация и проведение физкультурных праздников.

Организация и проведение индивидуальных или групповых физкультурно-оздоровительных занятий.

Организация и проведение бесед (лекций) по здоровому образу жизни. Организация занятий оздоровительным плаванием.

Организация и проведение подвижных и спортивных игр.

Организация и проведение туристических занятий.

Проведение турниров на призы специализированного объединения инвалидов по бильярду, настольному теннису и другим видам спорта.

Занятия на тренажерах.

Организация, проведение и участие в Дне инвалидов.

Обеспечение условий для прохождения производственной практики студентов вузов по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий, курсов массажа, занятий лечебной гимнастикой.

Привлечение инвалидов к самостоятельной двигательной активности.

Привлечение волонтеров для организации физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами.

Организация и проведение спортивных мероприятий различного уровня.

Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.

Организация и проведение тренировок по различным видам спорта.

Отбор, подготовка и участие спортсменов-инвалидов в соревнованиях городского, областного и республиканского уровня (чемпионатах города, области, Республики Беларусь, международных соревнованиях и других).

Отбор и подготовка спортсменов-инвалидов к участию в составе сборных команд Белоруссии в Паралимпийских играх/ Дефлимпийских играх, Чемпионатах мира, Европы.

Разработка методик тренировки и подготовки спортсменов-инвалидов по видам спорта.

Обмен информацией и методиками подготовки спортсменов-инвалидов.

Важным направлением работы ФСКИ «Шанс» является участие его членов в соревнованиях различного уровня. Необходимо отметить, что в рамках чемпионатов Республики Беларусь спортсмены клуба «Шанс» являются многократными победителями и призерами командных соревнований по легкой атлетике, волейболу сидя, плаванию, пулевой стрельбе, шашкам, стрельбе из лука, настольному теннису, армрестлингу, а также Республиканской Спартакиады инвалидов «Осенние старты». Благодаря такому успешному выступлению клуб занимает первое место в командном зачете среди аналогичных клубов Республики Беларусь.

В настоящее время одной из форм физической культуры инвалидов, которая находит все большее распространение, является двигательная (физическая) рекреация [3]. Основная идея двигательной релаксации заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий [4]. Подобно важному значению она приобретает для тех, кто в силу своей внутренней моральной закомплексованности ограничен в социальных контактах с другими людьми.

Адаптивная двигательная рекреация – компонент (вид) АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении [5].

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, на развлечение, интересное проведение досуга и вообще оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием [6].

Использование средств адаптивной физической рекреации в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями является одним из направлений деятельности ФСКИ «Шанс».

В рамках проведенных исследований в качестве формы двигательной рекреации нами был разработан и внедрен в практику работы клуба «Шанс» инклюзивный физкультурно-спортивный праздник «День спорта», содержание которого адаптировано для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и предусматривает участие в нем здоровых людей. Праздник прово-

дится ежегодно на базе собственных и арендуемых спортивных сооружений клуба «Шанс» совместно со студентами физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина. Программой праздника предусмотрено проведение спортивных и туристских конкурсов, соревнований по настольному теннису, дартсу, гиревому спорту, волейболу сидя.

Кроме того, в настоящее время в структуре ФСКИ «Шанс» организуются и проводятся следующие виды физической рекреации: игры в бильярд; игры в шашки, шахматы; работа на компьютере, включая обучение компьютерной графике, пользование сетью Internet, компьютерные игры; игры в настольный теннис; праздничные вечера, дискотеки, выезды в теплое время года на природу, прогулки и экскурсии; физкультурные праздники (с элементами спорта и туризма), Дни здоровья, викторины, конкурсы; индивидуальные и групповые физкультурно-оздоровительные занятия; занятия оздоровительным плаванием; подвижные и спортивные игры; туристические занятия (ориентирование по тропам, походы выходного дня, элементы спортивного туризма); турниры на призы специализированного объединения инвалидов по бильярду, настольному теннису и другим видам спорта; занятия на тренажерах; участие в Дне инвалидов.

С целью повышения уровня методической обеспеченности клуба «Шанс» по направлениям спортивной работы нами в соавторстве была разработана методика проведения тренировочных занятий по пауэрлифтингу с учетом анатомо-функциональных, половых и возрастных особенностей, физической подготовленности и состояния здоровья лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в соавторстве издано методическое пособие «Организационно-методические основы тренировки по пауэрлифтингу спортсменов-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата», а также самостоятельное электронное издание указанного пособия.

В ФСКИ «Шанс» функционирует физкультурно-оздоровительная группа для лиц с ампутациями конечностей, с последствиями ДЦП, заболеваниями опорно-двигательного аппарата. С группой работает один инструктор-методист. Для проведения занятий лечебной гимнастикой и физкультурно-оздоровительных занятий с такими людьми был подготовлен и внедрен в работу ФСКИ «Шанс» соответствующий методический материал.

**Заключение.** Таким образом, реализация разнообразных адаптивных форм физической культуры в условиях специализированного клуба инвалидов будет способствовать более эффективной реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

В работе представлены основные адаптивные формы физической культуры, реализуемые в условиях специализированного клуба инвалидов. Приводятся примеры использования и содержания средств адаптивной физической рекреации для реабилитации лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.

Basic adaptive forms of physical training, implemented in a specialized club for the disabled are presented in this work. There are examples of usage and maintenance of means of adaptive physical recreation for the rehabilitation of people with lesions of the musculoskeletal system.

1. Теория и организация адаптивной физической культуры : в 2 т. / редкол. С.П. Евсеев (глав. ред.) [и др.] 2-е изд. – Москва : Советский спорт, 2005. – Т. 1 : Введение в специальность

ность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев [и др.]. – 296 с.

2. Шуплецова, Т.С. Основные направления АФК в Республике Беларусь / Т.С. Шуплецова // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры на современном этапе : материалы науч.-практ. конф., Минск, 28 февраля – 1 марта 2002 г. / Белорус. гос. ун-т физич. культ. – Минск, 2002. – С. 191–196.

3. Физическая реабилитация / С.Н. Попов [и др.] ; под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – С. 567, 568.

4. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – С. 7.

5. Евсеев, С.П. Термины и понятия адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев // Термины и понятия в сфере физической культуры : доклады первого Междунар. конгресса, Санкт-Петербург, 20–22 дек. 2006 г. – СПб. : 2007. – С. 94–97.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры : в 2 т. / редкол. С.П. Евсеев (глав. ред.) [и др.] 2-е изд. – Москва : Советский спорт, 2005. – Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / С.П. Евсеев [и др.]. – 140 с.

УДК 379.8:796.011.3

**В.Г. БЕСПУТЧИК, В.А. ЯРМОЛЮК**

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

### **ИГРЫ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ФАКУЛЬТАТИВА «ЧАС ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА» В МЛАДШИХ КЛАССАХ**

На современном этапе общественного развития большое значение имеет формирование физически здоровой, всесторонне гармонически развитой и социально активной личности.

Одной из главных задач политики Республики Беларусь в сфере образования является эффективное использование ресурсов школы для занятий физической культурой, спортом, формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) школьников [1, 2].

В настоящее время в системе школьного образования существуют серьезные проблемы: ухудшение состояния здоровья детей, недостаточная двигательная активность, нежелание заниматься физической культурой и спортом.

У учителей, практиков, родителей в последние годы вызывают опасения, связанные с неблагоприятным психофизическим здоровьем школьников.

Для возможного решения существующих проблем введен новый проект в организации общего среднего образования для учащихся 1–11 классов «Час здоровья и спорта» как обязательный факультатив учебного типа.

Цель проекта – улучшение состояния здоровья учащихся, повышение их двигательной активности, формирование у детей мотивационного отношения к физической культуре, спорту, ЗОЖ.

Для реализации постановления коллегий Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства образования Республики Беларусь от 27.06.2013 № 0/10 и в соответствии с приказом Министерства образования Республики Беларусь от 27.06.2013 № 560 «О взаимодействии органов управления физической культурой, спортом и туризмом, перспективах дальнейше-