

РЫНГА ЯК РЭКРЭАЦЫЙНАЯ ФОРМА Ў СІСТЭМЕ ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ СТУДЭНТАЎ

Люкевіч У. П.

УА “Брэскі дзяржаўны ўніверсітэт”

г. Брэст, Рэспубліка Беларусь

Актуальнасць. Фізічная рэкрэацыя мае вялікае значэнне ў жыцці кожнага сучаснага чалавека. У варунках распаўсюджвання дамінантных тэндэнцыяў глабалізаванага грамадства яна стабілізуе і ўраўнаважвае функцыянаванне асобы, якая знаходзіцца пад пастаянным прэсам разнастайных сацыяльных вымаганняў і псіхалагічных стрэсаў. Аднак ад штодзённай фізічнай і інтэлектуальнай працы змушае да пошукаў такіх відаў актыўнасці, што маюць аздаравленчы эфект і дазваляюць узнавіць біяэнергетычны патэнцыял асобы. Кожны індывід мае патрэбу ў рэкрэацыі, іншымі словамі, – патрэбу ва ўзнаўленні і развіцці фізічных і псіхічных сілаў чалавека ў ягоным фізічным, інтэлектуальным і духоўным удасканаленні.

Выхаванне ў студэнтаў актыўных зацікаўленасцяў у рухавай дзейнасці з’яўляецца вельмі важнай і актуальнай сацыяльнай задачай увогуле і педагагічнай у прыватнасці. Асабліва значнай яна паўстае на сучасным этапе грамадскага і эканамічнага жыцця нашай супольнасці, калі дэвіянтныя паводзіны парой выглядаюць як дамінантная норма, што праяўляецца, напрыклад, у брыдкаслоўі, спажыванні спайсаў, марак, міксаў і г.д.. Таму фармаванне назнавальных інтэнцыяў да разнастайных відаў чалавечай дзейнасці, а ў тым ліку і да спорту, звязана з прыцягненнем моладзі да інтэнсіфікацыі свайго рухавага развіцця ў адпаведнасці з узростам, фізічным і інтэлектуальным патэнцыялам, сямейным становішчам, прафесійнай арыентацыяй, матэрыяльным забеспячэннем і г.д. Фізічная рэкрэацыя мае на мэце ўдасканаленне з дапамогай сродкаў фізічнай культуры накірунак на замацаванне арыентацыяў на каштоўнасці, якія выказваюцца як у разуменні неабходнасці і карыснасці для чалавека ў занятках фізічнай культурай і спортам, так і ў зацікаўленасці гэтымі заняткамі і выпрацоўцы патрэбы рэгулярна і сістэматычна выкарыстоўваць фізічныя практыкаванні для ўзмацнення свайго цела і духа.

Рэкрэацыйныя патрэбы праяўляюцца на трох узроўнях арганізацыі людзей, а менавіта: грамадства, сацыяльнай групы і асобы. Яны рэалізуюцца ў пэўных відах дзейнасці, якая пераважна разумеецца як актыўнасць пад час правядзення вольнага часу для ўзнаўлення і развіцця псіхічных, фізічных і духоўных сілаў чалавека. Грамадскія рэкрэацыйныя патрэбы трактуюцца як патрэбы грамадства ў цэлым з мэтай узнаўлення

псіхафізічных сілаў і маюць быць накіраванымі да ўсебаковага развіцця супольнасці. Ад узроўню развіцця грамадскіх рэкрэацыйных патрэбаў залежыць творчы патэнцыял народа альбо дзяржавы. Для іх рэалізацыі неабходна забеспячэнне не толькі адпаведнай матэрыяльнай базы, але таксама патрабуецца распрацаваць і усталяваць падставовы ідэалагічны рэгламент. Групаваы рэкрэацыйныя патрэбы адлюстроўваюць змест патрэбаў вызначаных сацыяльных, узроставых і гендэрных складальнікаў насельніцтва. Студэнцкая моладзь якраз падпадае пад гэтую характарыстыку, і ад яе ўдзелу ў рэкрэацыі залежыць падтрыманне адпаведных кандыцыяў псіхафізічнага развіцця. І, нарэшце, індывідуальныя рэкрэацыйныя патрэбы характарызуюцца мноствам рэкрэацыйных заняткаў, якія задавалюць намаганні асобы змяніць варункі звыкллага атачэння, узнавіць здароўе, пазбавіцца стомленасці, бліжэй пазнаёміцца з навакольным асяроддзем і г.д.

У агульным выглядзе сярод рэкрэацыйных патрэбаў можна вызначыць найбольш вялікія групы, якія арыентаваны на наступныя паказальнікі:

- узнáўленне фізічных і духоўных сілаў, якія былі выкарыстаныя альбо паслабленыя ў працэсе працоўнай, вучэбнай ці побытавай дзейнасці;

- развіццё фізічных і духоўных сілаў чалавека, грамадскага, працоўнага, культурнага і абароннага патэнцыялу грамадства, падрыхтоўка да працоўнай дзейнасці, да зносінаў паміж людзьмі;

- фармаванне новых рысаў і якасцяў асобы, новага ладу жыцця, пашырэнне міжасобавых, міжнацыянальных, міжузроставых кантактаў, фармаванне і развіццё навыкаў зносінаў, успрыманне прыроды і культурных каштоўнасцяў [1].

Сістэма вышэйшай адукацыі патрабуе ад студэнтаў прыкладаць усе намаганні для таго, каб засвоіць неабходныя вучэбныя матэрыялы. Штодзённыя заняткі забіраюць шмат сілаў, залікі і экзамены выклікаюць стрэсавыя сітуацыі. У такім разе спорт выступае ў якасці ўніверсальнага сродка падтрымкі адпаведных фізічных і духоўных кандыцыяў дадзенага індывідуума. Сярод шматлікіх відаў спартыўнай дзейнасці, калі вядзецца актыўны пошук найбольш адэкватных рэкрэацыйных формаў у сістэме выхавання студэцкай моладзі, з неабходнасцю трэба звярнуць увагу на дынамічнае развіццё рынга.

Мэта даследавання. Сучаснае глабалізаванае грамадства істотна змяніла варункі функцыянавання чалавечай адзінкі ў сістэме сацыяльных адносінаў. Віды прафесійнай дзейнасці, формы адпачынку, тэхналагізацыя і інфармацыйнае забеспячэнне функцыянавання індывідуума ў соцыюме апынуліся пад уплывам новых тэндэнцыяў і выклікаў. Моладзь як найбольш мабільная група насельніцтва стала актыўна шукаць альтэрнатыўныя сродкі і формы адпачынку і ўзнáўлення

біяэнергетычнага патэнцыялу свайго арганізма. На жаль, у цяперашні час дадзеная дэмаграфічная група, да якой, безумоўна, адносяцца студэнты, адчувае павялічаны ціск з самых розных накірункаў. Пошукі фізічнай і духоўнай рэкрэацыі часам базуюцца на падставе дэвіянтнай актыўнасці. Як адзначаюць, У. В. Паўлючык і С. В. Родзін, сацыяльная рызыка, адсутнасць аптымізму і ўпэўненасці ў пазітыўных зменах у будучыні часта прымушаюць моладзь пакутліва шукаць аптымальны выхад з той складанай сітуацыі, у якой яна апынулася. І найбольш простым вырашэннем пытання з'яўляецца дабраахвотнае перамяшчэнне ў віртуальную прастору, спажыванне алкаголю і наркотыкаў [2, 71]. У сувязі з гэтым галоўнай мэтай дадзенага даследавання выяўляецца пошук такіх формаў фізічнай рэкрэацыі студэнтаў, якія б маглі стварыць пазітыўную альтэрнатыву тым формам, што ўжо існуюць.

Навуковая навізна. Па вялікім рахунку маюцца два віды рэкрэацыі, а менавіта, фізічная (рухавая), якая звязваецца з выкананнем фізічных практыкаванняў, і інтэлектуальная, што ўключае ў свой змест пэўныя разумовыя забавы. Фізічная рэкрэацыя ажыццяўляецца за пасярэдніцтвам рухавай актыўнасці з выкарыстаннем фізічных практыкаванняў. Яна не толькі садзейнічае ўзнаўленню функцыяў арганізма чалавека і аптымізацыі стану ягонага здароўя пасля прафесійнай працы, але таксама інтэгруе людзей у сацыяльную супольнасць, дазваляе далучыцца да грамадскай дасведчанасці і культурных каштоўнасцяў, фармуе эмацыйны стан асобы пад уплывам пачуцця свабоды, выклікае радасць і ўнутранае задавальненне, вызваляе ад напружанасці і стрэсу [3].

Фізічная, а таксама духоўная рэкрэацыя, якая разумеецца ў самым шырокім сэнсе, з неабходнасцю базуюцца на разнастайных сродках і формах сваёй рэалізацыі. У дадзеным выпадку ў якасці такой формы фізічнай рэкрэацыі паўстае рынга. Выбар дадзенай гульні абумоўлены тым, што яна не патрабуе дарагога абсталявання і інвентару, займацца рынга можна практычна на кожнай пляцоўцы. Рынга мае даволі простыя правілы і дазваляе ўдзел у адной камандзе як мужчынаў, так і жанчынаў. У сістэме фізічнага выхавання студэнтаў рынга можа быць выкарыстанае як форма фізічнай рэкрэацыі моладзі, а, калі браць пад увагу матэрыяльныя праблемы беларускіх вуні, асабліва актуальным такі выбар з'яўляецца для галіны фінансавання фізічнай культуры.

Методыка правядзення даследавання. Методыка дадзенага даследавання палягае на выкарыстанні такіх метадаў, як аналіз, інтэрпрэтацыя і адаптацыя пісьмовых і інтэрнэт-крыніцаў, а таксама практычнай рэалізацыі рынга ў якасці формы рэкрэацыйнай дзейнасці ў сістэме фізічнага выхавання і адпачынку студэнтаў на прыкладзе

правядзення заняткаў са студэнтамі УВА “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт ім. А. С. Пушкіна”.

Асноўны змест. Рынга можа быць аднесенае да простых гульнявых спартыўных дысцыплінаў, таму што не выразняецца складанай тэхнікай і тактыкай і да таго ж мае даволі зразумелыя правілы гульні [4, 5]. Спецыфічная тэхніка рынга вызначаецца рэгулятыўнымі механізмамі дадзенага віду спорта і ўласцівасцямі кольца, якое выкарыстоўваецца для гульні. Тэхніка таго ці іншага спартоўца залежыць таксама ад яго фізічнай падрыхтаванасці і асабистых якасцяў. Рынга падаецца як індывідуальны і камандны від спорта і з’яўляецца даступным практычна для кожнай асобы незалежна ад яе сацыяльнага статусу, полавай прыналежнасці і ўзросту. Гэтая гульня выдатна можа быць прызначанай для развіцця рухавай рэакцыі, рэабілітацыі, прафілактыкі і ўмацавання здароўя, павелічэння ўзроўню фізічных кандыцыяў. Рынга вельмі добра падыходзіць як дадатковы занятак да іншых відаў спорту пад час правядзення трэніровачнага працэсу. Таксама немалаважна і тое, што гэтая дысцыпліна ўтрымлівае высокі інтэгрatyўны патэнцыял як заняткаў фізічнымі практыкаваннямі для сямейнага правядзення вольнага часу. Рынга магчыма практыкаваць у адзіночным і парным разрадах, гульнях “тры на тры”, а таксама ў разнастайных камбінацыях змешаных камандаў. У спаборніцтвах гэтага віду спорта выкарыстоўваюцца адно альбо два кольца, калі двое гульцоў ці дзве каманды спаборнічаюць на спецыяльнай пляцоўцы, што падзелена сеткай. Мэта гульні – накіраваць адно ці два кольца над сеткай такім чынам, каб прадмет гульні дакрануўся пляцоўкі суперніка і не дапусціць такую ж спробу з супрацьлеглага боку. Кольца альбо кольца знаходзяцца ў гульні да таго моманту пакуль яны не трапляць на пляцоўку [гл.: 6, 90-91].

На базе УВА “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт ім. А. С. Пушкіна” на пачатку 2012/13 г. на факультэце фізічнага выхавання была адчыненая новая спецыялізацыя “Рынга”, якая была замацаваная за кафедрай спартыўных дысцыплінаў у якасці аднаго з накірункаў павышэння спартыўнага майстэрства студэнтаў. Сфарміраваныя групы вельмі хутка сталі прагрэсаваць. Так, напрыклад, студэнт факультэта фізічнага выхавання Іван Шулькевіч па выніках выступлення на этапах чэмпіяната Рэспублікі Беларусь па рынга трапіў у рэйтынг “двадцаті” лепшых гульцоў краіны. З таго ж самага навучальнага года распачаўся турнір пад назвай University Ringo Open, у які адразу ўключыліся студэнты факультэта фізічнага выхавання, а потым да іх далучыліся прадстаўнікі гістарычнага, геаграфічнага і фізіка-матэматычнага факультэтаў. Акрамя таго, выпускнікі ўніверсітэта, якія спецыялізаваліся ў рынга і прайшлі поўны курс навучання па дамоўленасці з Беларускай федэрацыі рынга

атрымалі сэртыфікаты інструктараў па гэтым відзе спорту. Першымі ўладальнікамі такіх сэртыфікатаў сталі Юлія Панасюк, Іван Шулькевіч і Аліна Шчарбук. Інфармацыя аб спаборніцтвах па рынга рэгулярна з'яўляецца на сайтах Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта і Беларускай федэрацыі рынга [гл., напрыклад: 7, 8].

Змяненне парадагмы функцыянавання сучаснага грамадства з неабходнасцю вымагае змены ў шмат якіх сацыяльных галінах развіцця чалавецтва. Пад гэты працэс падлягае таксама культура правядзення вольнага часу насельніцтва. Новыя формы фізічнай рэкрэацыі павінны адпавядаць патрэбам і духу часу. Гульня ў рынга ў гэтым аспекце адпавядае шмат якім крытэрыям, што зыходзяць з такіх патрэбаў і зменаў стылю жыцця, якія базуюцца на развіцці новых навуковых тэхналогіяў, што садзейнічаюць рухавай актыўнасці. Рынга як гульня, якая на пачатку ўзнікае ў якасці дадатку для падтрымання і развіцця гнуткасці і спрытнасці спартоўцаў, паступова ператвараецца ў самастойны від спорту, які да таго ж пачынае выдатна ўзмацняць і падтрымліваць адносіны паміж людзьмі рознага сацыяльнага статусу, узросту і полавай прыналежнасці.

На працягу апошніх некалькі дзесяткаў гадоў у галіне масавага спорту і фізічнай рэкрэацыі адбываецца моцная канкурэнцыйная барацьба сярод шэрагу відаў спорту, якія спаборнічаюць паміж сабой на падставе ўсеагульнай даступнасці і эканомнасці сродкаў на ўтрыманне, за сваё дамінантнае развіццё і распаўсюджванне. Рынга з падобнага пункту гледжання не патрабуе дарагога абсталявання і інвентару, адмысловых спартыўных строяў і абутку.

У якасці адной з формаў фізічнай рэкрэацыі рынга выдатна падыходзіць для актывізацыі спартыўнага руху студэнцкай моладзі. Мэтазгодным у гэтым напрамку бачыцца як мага больш шырокае ўкараненне гэтай дысцыпліны не толькі ў праграму заняткаў фізічнага выхавання на ўсіх факультэтах вуні, але таксама стварэнне агульнаўніверсітэцкіх спаборніцтваў па рынга на ўзроўні зборных камандаў, калі на працягу года ў акрэсленыя дні кожнага месяца паміж сабой будуць змагацца змешаныя каманды на ўзроўні чэмпіяната. Такі падыход, з аднаго боку, дазваляе зрабіць рынга атракцыйнай формай фізічнай рэкрэацыі праз сістэму спартыўных спаборніцтваў, а, з другога, - прыцягнуць да заняткаў рынга студэнцкую моладзь.

Ажыццяўленне актыўнага адпачынку толькі з дапамогай манатонных адзінаабразных фізічных практыкаванняў часта на выхадзе характарызуецца меншым пазітыўным эмацыйным эфектам у параўнанні з тым, як гэта бывае пад час гульні. Атрыманне задавальнення ад самага працэса гульні выклікае ва ўдзельнікаў спаборніцтваў радасць і

захваленне, што вельмі добра ўплывае на псіхафізіялагічны стан асобы, калі адбываецца пераключэнне з аднаго віда дзейнасці на іншы, калі адцягваецца ўвага ад звычайных, парой надакучлівых, відаў, напрыклад, побытавых ці прафесійных.

Фармаванне рэкрэацыйных патрэбаў адбываецца пад уплывам цэлага шэрагу фактараў, якія групуюцца па розных прыкметах. Так, напрыклад, сацыяльна-эканамічная сфера базуецца на ўзроўні развіцця вытворчасці, на колькасных і якасных паказальніках адносна спажывання грамадскіх дабротаў, на развіцці галіны адпачынку і турызма, на рэальных грашовых прыбытках насельніцтва, на велічыні цэнаў на тавары і паслугі, на сістэме функцыянавання транспартнай інфраструктуры. Да гэтага ж блоку з неабходнасцю трэба аднесці пытанні, што звязаныя з доўгатэрміновасцю адпачынкаў, распаўсюджваннем інфармацыі пра рэкрэацыйны патэнцыял, нацыянальны, сацыяльны і прафесійны склад насельніцтва, мабільнасць і традыцыі людзей, а таксама культурнае развіццё грамадства. Сама фізічная рэкрэацыя вымагае ад асобы адпаведнай сілы волі ў супрацьстаянні з іншымі “неактыўнымі” формамі рэкрэацыі, якія не патрабуюць высокай напружанасці ад індывіда. Да такіх відаў можна аднесці чытанне, сон і нават алкагалізм з наркаманіяй.

Рынга пазіцыруецца як адносна новая рухавая гульня, якая патэнцыяльна можа замяніць тыя традыцыйныя для ўсіх спаборніцтвы, якія ўжо не выклікаюць у студэнтаў асаблівых эмоцыяў. З пункту гледжання на адносную прастату ў навучанні, магчымасці рэгулявання нагрузкі з дапамогай аднаго ці двух кольцаў, альбо прысутнасці на пляцоўцы некалькі рынгістаў, можна ствараць разнастайныя сітуацыі для актывізацыі рухавай дзейнасці моладзі. Адным з несумненых пазітыўных момантаў гульні ў рынга з’яўляецца практычная адсутнасць траўматызма, а таксама адсутнасць наяўнасці псіхалагічнага дыскамфорту, што можа праяўляцца ў адчуванні “баялівасці мяча”, якое бывае асабліва характэрна для дзяўчын-студэнтак.

Высновы. Неабходна заўважыць, што фізічная рэкрэацыя дазваляе студэнцкай моладзі задаваць свае патрэбы, зацікаўленасці і матывы ў эмацыйна актыўным адпачынку, рацыянальным выкарыстанні вольнага часу. Актыўны адпачынак чалавека пазітыўна ўплывае на ўзровень інтэлекту, што павялічвае працаздольнасць нервовай сістэмы адносна разнастайных нарузак. Аздараўляльна-рэкрэацыйны накірунак у адукацыйным працэсе ў вышэйшай навучальнай установе паўстае як важны кампанент у падтрымцы і захаванні належнага здароўя студэнтаў і прадугледжвае выкарыстанне адпаведных формаў фізічнай рэкрэацыі, да якіх безумоўна адносяцца рухавыя гульні і спартыўныя мерапрыемствы, у прыватнасці рынга. Рынга як форма рэкрэацыйнай дзейнасці падыходзіць

роўна як для штодзённага практыкавання, так і для штотыднёвага. У першым выпадку гэта могуць быць індывідуальныя заняткі гульцоў на ўзроўні трэнінга, якія сумяшчаюцца са спарынгамі з адным партнёрам альбо каманднымі гульнямі. У другім – групавыя спаборніцтвы з большай колькасцю ўдзельнікаў.

Рынга палкам адпавядае азначэнню гульні-забавы, якая актыўна развівае рухавыя якасці асобы. З яе дапамогай выдатна вырашаюцца падставовыя задачы фізічнай рэкрэацыі студэнтаў, адбываецца ўзнаўленне фізічных і духоўных сілаў, павялічваецца ўзровень здароўя і працаздольнасці.

ЛІТАРАТУРА

1. Рекреационные потребности как основа территориально-временной организации рекреационной деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://5fan.info/jgeeqaspolnnaqasbew.html>. – Дата доступа: 03.02.2015.
2. Павлючик В. В., Родин С. В. Культура проведения свободного времени молодежи: синдром алкогольной зависимости // Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі 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: Альтернатива, 2013. – С. 68-71.
3. Анес Д. А., Глебов В. В. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранение здоровья в студенческой среде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rae.ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=10001851. – Дата доступа: 03.02.2015.
4. Starosta, W., Wangryn, M. ABC polskiej gry w ringo. Metodyka nauczania techniki i taktyki. – Warszawa: Wydawnictwo “INTERGRAF”, 2012. – 146 s.
5. Белорусская федерация ринго. Литература. Правила игры (текст) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ringo.by/>. – Дата доступа: 09.02.2015.
6. Павлючик В. В., Родин С. В. Игры и развлечения для детей и родителей // 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: Альтернатива, 2012. – С. 89-92.
7. Лидер прежний, оппоненты новые [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.brsu.by/news/lider-prezhnij-opponenty-novye>. – Дата доступа: 09.02.2015.
8. Смена лидеров University Ringo Open 2014/15 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.brsu.by/news/smena-liderov-university-ringo-open-201415>. – Дата доступа: 09.02.2015.

УДК: 378.663.147.091.33–027.22:796.855(476.6)

УШУ САНЬДА В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Мелешко Д.И.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»