

## ЭТНИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

*Е.М. Нахаева  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Физическая культура за свою многовековую историю не только не утратила свой социальный статус, но и обогатилась различными формами и направлениями, среди которых: рекреационное, спортивное, медицинское, адаптивное, экстремальное, профессионально-прикладное. Анализ материалов по истории физической культуры, позволил нам выделить еще одно уникальное направление в исследуемой сфере деятельности – этническое. Этническое направление – это национальные обряды, традиции и обычаи основу которых составляют физические упражнения: бег, метания, прыжки, танцы, единоборства и т.п. Свое начало этническая физическая культура берет с истории древнего и рабовладельческого строя, когда физическое воспитание осуществлялось через обряды посвящения, агоны, ритуальные игры, тризны и турниры. Важная роль этнической физической культуры сохраняется и на современном этапе развития и воспитания общества. Некоторые этнические виды деятельности в настоящее время успешно представлены на национальных и мировых чемпионатах как отдельные виды спорта (гонки на собаках, сумо, серфинг и т.д.). Другие – служат национальными и туристическими «визитными карточками» своих государств и популярны во всем мире: коррида в Испании, родео в США и Мексике, карнавал в Бразилии и т.д. Этнические мероприятия с физическим уклоном, при условии их методически правильной организации и рекламы, могут не только увеличить количество занимающихся физическими упражнениями и спортом, но и принести экономический эффект. Они уникальны по своей универсальности и могут способствовать успешному совершенствованию форм, методов и средств физического воспитания. При акценте на развитие туризма и национальных парков в Республике Беларусь, этническая физическая культура может стать ведущим средством дохода и методом привлечения туристов. Беларусь богата историческими и культурными событиями, национальными традициями и обычаями. Однако этот факт находит пока слабое отражение в физическом воспитании и развитии туристической деятельности.

Цель предложенного исследования – совершенствование форм, методов и средств физического воспитания в Республике Беларусь.

**Материал и методы.** В работе были использованы следующие методы исследования - сравнительный анализ, изучение научно-методических материалов, изучение этнических источников, социологический опрос, использование статистических данных, разработка программ внедрения этнических мероприятий в физическую культуру и туризм.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты опроса показывают, что 73,7% опрошенных старшеклассников и 61,3% студентов не имеют представления об обрядовой культуре; 9,4% из респондентов принимали участие в различных этнических мероприятиях; 2,5% из них, считают свое участие в них обычным соревнованием. Изучение известных белорусских обрядов «Коляды», «Масленица», «Купала» подтверждает наличие в них не только интересного сюжетного материала, но и разнообразной двигательной базы: танцы, подвижные игры, преодоление препятствий, конкурсы. Форма организации – праздник. Они могут успешно использоваться в физическом воспитании людей различного возраста и физической подготовки, т.к. по эмоциональным и физическим нагрузкам не могут нанести вред здоровью и носят оздоровительный характер. Проведение обрядов «Коляды», «Масленица», «Купала» осуществляется на открытом воздухе в естественных природ-

ных условиях. Они могут стать визитными карточками физического воспитания в малых городах, агроусадебках, на турбазах, домах отдыха, в школах, оздоровительных детских лагерях отдыха, санаториях, парках отдыха и заповедниках. Согласно статистике в областных центрах нашей страны в течение года проводится около 60 обрядов-праздников. Из этого числа 90% приходится на обряд «Масленица». К сожалению, около 80% из «масленичных праздников» обрядовыми считаться не могут, так как не соответствуют им по содержанию и методике проведения.

Кроме обрядов, к этническому направлению могут быть отнесены мероприятия, имеющие исторические традиции. Архивные источники позволяют выявить целый ряд традиций на территории Беларуси, непосредственно связанных с физической культурой: балы, ритуал рыбной ловли, крещенское купание, рыцарские турниры, фестивали и праздники города. Традиция бальных вечеров берет свое начало на территории Беларуси еще с конца 17 века. Проведение благотворительного бала в Мирском замке в 2012 году, подтверждает потребность граждан страны и гостей в элитном отдыхе. Организация и проведение балов является исторической европейской традицией, они могут быть рождественскими, выпускными, конкурсными, показательными. Танцевальные упражнения сегодня востребованы у молодежи. В Украине и России проводятся популярные танцевальные проекты. Из числа опрошенных старшеклассников Витебска 70% проявляют интерес к танцевальным упражнениям, среди студентов ВГУ интерес к танцевальной культуре выразили около 63% респондентов. Возвращение в культурную жизнь и физическое воспитание средних общеобразовательных учреждений и вузов танцевального искусства, которое будет основываться на композициях 18 – 19 веков: вальс, полька, падеграс, мазурка, полонез позволит возродить традицию больших и малых бальных вечеров, формировать интерес к национальной культуре и потребность в занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Заключение.** Развитие этнического направления в физическом воспитании в Республике Беларусь позволит: во-первых, не только сохранить и развивать культурные ценности, но и формировать национальную культуру и гражданскую позицию у молодого поколения, во-вторых, обогатить физическое воспитание; в-третьих, развивать туристическую деятельность и культуру досуга. Этническое направление для успешного своего внедрения требует разработки разнообразных интересных программ и проектов, которые могут широко использоваться в культурной жизни страны и процессе воспитания.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДВУХСТУПЕНЧАТОГО ЭКЗАМЕНА**

*С.В. Передриенко, А.А. Железнов  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Во все времена умение плавать считалось одним из основных признаков культуры человека. И в современном мире плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта, не говоря о том, что умение плавать, имеет огромное прикладное значение и является жизненно необходимым навыком. На сегодняшнем этапе развития общества, этот вид двигательной активности переживает спад и не используется в полной мере на занятиях физической культуры, как в процессе школьного обучения, так и в подготовке студенческой молодежи. Занятия плаванием развивают физические и двигательные способности, создают условия для формирования волевой и эмоциональной сферы занимающегося, то есть