

нингов: 1) реализация потребности в двигательной активности личности девочки-подростка, которая обеспечивается тренингами с режимом 3 раза в неделю по 2 часа; 2) реализация потребностей в развитии специфических физических качеств: формировании осанки, гибкости и силы; 3) адекватное развитие у занимающейся деятельности самооценивания, потребности достижений и потребности аффилиации.

3. Комплекс методов психолого-педагогической поддержки психосоциальных, физических качеств и мотиваций двигательной активности, направленных на развитие потребностей самооценки, достижений и аффилиации, формирование мотива самоуважения и познавательного мотива при поддержке оценки уровня достигнутых результатов, ожидаемого уровня результатов и инициативности, позволили добиться достоверного улучшения результатов по трем показателям психосоциальных качеств и четырем показателям физических качеств: по самооценке физических качеств ($p < 0,001$), по потребности достижений – по ее мотивационной тенденции стремления к успеху ($p < 0,001$) и мотивационной тенденции избегания неудачи ($p < 0,001$), по показателям развития физических качеств силы ($p < 0,001$), подвижности позвоночного столба ($p < 0,001$) и тазобедренного сустава ($p < 0,001$).

1. Бехтерев, В. Объективное изучение личности / В. Бехтерев. – Петроград, Берлин. М.: Изд-во З. И. Гржебина, 1923. – № 1. – 58 с.

2. Божович, Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович, Л. В. Благонадеева. – М.: Педагогика, 1972. – 352 с.

3. Выдрин, В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры / В. М. Выдрин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 78 с.

4. Евстафьев, Б. В. Понятийный словарь по теории физической культуры. – Л.: ИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1987. – 43 с.

5. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и сознание / А. Н. Леонтьев // Мотивы и сознание в поведении человека. – М.: Наука, 1966. – С. 5–12.

6. Леонтьев, Д. А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности / Д. А. Леонтьев // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1997. – № 1. – С. 20–26.

7. Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2001. – Т. 2. – 314 с.

8. Пономарев, Н. А. О законах функционирования развития физической культуры: лекция / Н. А. Пономарев // ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л.: 1989. – 21 с.

9. Реан, А. А. К проблеме социальной адаптации личности / А. А. Реан // Вестник СПбГУ. Серия 6. Философия, политология, социология. – 1995. – № 3. – С. 74–79.

10. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога / Е. И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 320 с.

11. STRENFLEX. Правила проведения соревнований. – 2002. – 36 с.

12. Узнадзе, Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 425 с.

13. Фельдштейн, Д. И. Характер развития деятельности ребенка в онтогенезе и разработке психологических основ воспитания / Д. И. Фельдштейн // Проблемы психологии современного подростка. – М.: АПН СССР, 1982. – С. 3–18.

14. Фельдштейн, Д. И. Психология современного подростка / Д. И. Фельдштейн. – М.: Педагогика, 1987. – 240 с.

15. Фельдштейн, Д. И. Психология развивающейся личности / Д. И. Фельдштейн. – М.: Ин-т практ. психологии. – Воронеж: НПО МОДЕК, 1996. – 215 с.

ПАСХА КАК ОДНА ИЗ ТРАДИЦИЙ КУЛЬТУРЫ БЕЛОРУССКОГО НАРОДА

Мышенюк С.А., канд. ист. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

2016 год объявлен Президентом Республики Беларусь Годом культуры. На педагогов высшей школы это накладывает особую ответственность за воспитание студенческой молодежи, в том числе – за воспитание, связанное с вовлечением молодежи в сферу духовной жизни нации, что в конечном итоге способствует сохранению и приумножению историко-культурного наследия нашего народа.

В 1993 году на базе кафедры философии и истории Белорусского государственного университета физической культуры был создан историко-этнографический музей. Открытие музея стало важным событием в культурно-просветительской деятельности университета по сохранению и пропаганде национального культурного наследия, включая работу со студентами по воспитанию уважительного отношения к культуре своего народа и стране.

На занятиях по истории культуры Беларуси заслушиваются студенческие рефераты по быту и культуре белорусского народа. Следует сказать, что студенты проявляют большой интерес к изучению этнографии белорусов, используя в своих выступлениях научные исследования многих белорусских этнографов.

Кроме выступлений с рефератами, студенты изучают в музее быт и культуру своего народа непосредственно на коллекциях экспонатов.

Следует отметить тот факт, что больше всего проявляет интерес к изучению быта и культуры сельская молодежь. Городская молодежь, в отличие от сельской, не всегда может хотя бы понаблюдать за теми или иными народными праздниками, традициями и обрядами, бытующими до сих пор.

Молодежь представляет собой группу людей, наиболее заинтересованных в изучении значительных явлений материальной и духовной жизни человечества, их эволюции и современного состояния. К числу таких явлений относится и религия. Студенты серьезно относятся к подготовке рефератов не только о народных традициях, обрядах, обычаях, а также о белорусских праздниках, в том числе и о религиозных.

Пасха, Светлое Христово Воскресенье – величайший из праздников, равного которому для христианина нет. Пасху называют Великой, Славной, Светлой, Красной, Радостной. Этот праздник – переходящий, то есть для каждого года дату высчитывают специально и отмечается Пасха в первое воскресенье после весеннего полнолуния, между 4 апреля и 8 мая.

Первую Пасху праздновали древние иудеи, за полторы тысячи лет до рождения Христа, когда евреи под водительством пророка Моисея ушли из Египта.

В переводе слово «пасха» (от древнееврейского «песах») означает «освобождение», «прохождение», «избавление» и символизирует избавление евреев от египетского рабства. Еврейское слово Пасха имеет несколько толкований: по объяснению одних оно означает «напутственное», других – «прехождение», третьих – «спасение первородных». Все эти три значения применимы к праздновавшемуся событию. Пасха вкушалась вечером, накануне исхода народа Божия из Египта; в эту ночь «погубляющий первенцев египетских преходил запечатленные кровию агнца дома иудеев, и первенцы их были спасены» [1].

В память этого великого события народ Израиля в 14-й день месяца нисана торжественно совершал Пасху, то есть вкушал пасхального агнца, которого по закону должно было заколоть не иначе как в святилище: сначала в Скинии, а потом в храме Иерусалимском.

При этом иудеям во время празднования Пасхи повелено было, также под опасением смерти, беречься всякого квасного (Исх. 12,15), по причине чего они еще за несколько дней до Пасхи убирали его из дома и в продолжении семи дней вкушали только незаквашенный хлеб – опресноки [1].

Что же значит Пасха христианская? На этот вопрос отвечает апостол Павел. «Пасха наша – Христос, принеший Себя за нас в жертву Богу! (1 Кор. 5,7). Господь наш Иисус Христос принял на Себя плоть человеческую не для чего другого, как для того, чтобы умереть за нас, и если бы Он не подверг Себя смерти, то не последовало бы и преславной победы над смертью, и не было бы Светлого Воскресенья!»

Итак, празднуя в нашу Пасху Воскресение Господа, мы вместе празднуем и Смерть Его. В древней Церкви день Распятия Господа считался между великими праздниками; некоторые церкви на Востоке за три дня до Пасхи Воскресной праздновали другую Пасху – Крестную, в воспоминании крестных страданий Господа. Ныне же Церковь, объединяя воспоминание воскресения и смерти Иисуса Христа в один торжественный праздник Пасхи, приглашает к этому радостному празднованию небо, землю, весь видимый мир и невидимый, ибо Христос восстал – веселие вечное!

Христианская, новозаветная Пасха была установлена апостолами вскоре после крестной смерти и воскресения Иисуса Христа. Она наполнена иным, нежели ветхозаветный праздник, смыслом – воплощает исход из жизни греховной и обретение жизни вечной. Первоначально христианская Пасха праздновалась в одно время с иудейской (так как считалось, что Христос окончил свои земные дни и воскрес как раз в то время, когда иудеи праздновали свою пасху). Эта традиция сохранялась вплоть

до V века, когда церковь установила сроки праздника и упорядочила каноны. Русь, приняв христианство, унаследовала и церковный ритуал Пасхи.

Самому празднику предшествует Страстная неделя, отсылающая нас к последним дням и мученической смерти Иисуса Христа.

Последние дни Страстной недели:

- Великий четверг – духовное очищение, принятие таинства;
- Страстная пятница – страдания Иисуса Христа;
- Великая суббота – день печали.

Эти дни нашли свое отражение и в народных обычаях.

Так, например, издавна было принято в Великий четверг очищаться не только духовно, но и в бытовом смысле: убирали в доме, мыли окна, ходили в баню, окуривали можжевельником избы...

Также в четверг красят яйца.

В пятницу делают куличи и пасху.

В субботу несут их в церковь – святить.

Великие дни страданий Спасителя, воспоминаемые по уставу Православной Церкви исключительно торжественными и продолжительными богослужениями, в древности имели свои особые поверья и обычаи.

С понедельника на Страстной неделе люди начинают мыться-чиститься, готовиться к встрече Светлого Праздника. Существовали следующие поговорки: «Страшной Понедельник на двор идет – всю дорогу вербой метет!», «С великого понедельника до Великого Дня (Пасхи) целая неделя, по горло бабам дела!»

Во вторник по старому обычаю положено делать «соченое молоко». Для этого рано поутру, еще до рассвета, сметают по закромам конопляное и льняное семя, перемешивают, толкут в ступах и разводят водой. Полученное «молоко» для охраны домашних животных от всяких болезней им давали на ранней зорьке. Лекарки советовали не показывать «соченого молока» мужикам. Это якобы только бабье дело, а если попадешься с ним на глаза мужику – никакого толку не будет от леченья! По этому молоку старые люди распознавали еще, будет ли прок от скота: не пьет животное его – быть худу, стало быть, каким-нибудь злым человеком на нее порча напущена, и на весь приплод даже [1].

В Великую Среду принято на всякий случай, обливать водой всю скотину на дворе – да не простой водой, а натопленной из снега, собранного по оврагам и посоленного прошлогодней «четверговой» солью. Эта вода предохраняет двор от всякого «напуска» на целый год.

В Великий Четверг старики со старухами пережигали соль в печи. Соль и так по народному поверью является целебной, а четверговая – особенно: ее тщательно сохраняют в божнице, за иконами. Как на Руси, так и в некоторых районах Беларуси, особенно на Полесье существовал обычай в Великий Четверг поутру кормить петухов на печной заслонке – чтобы отгоняли чужих петухов от корма – а в курятник выносить золу и посыпать ею пол, чтобы куры хорошенько неслись. В полночь на этот заветный день, говорит предание, «ворон, заботливый отец, купает детей своих». Стародавнее поверье советует прорубать на речке (где еще не сбежит до той поры вешняя полая вода) прорубь для вороньей купальни. Ворону считали вещей птицей, которая в благодарность за оказанную ему помощь, будет оберегать ниву и двор от хищника – зверя, от всякой хищной птицы [1]. В старину, в эту полночь, «после первых петухов», выходили на реку парни с девушками и зачерпывали из проруби воды, «покуда ворон не обмакнул крыла». В это время приходит на землю, по сказаниям русского народа, весна красная и приносит с собою «красоту красную» и здоровье. «Ворон – завистник, не дай ему заpastись здоровьем прежде тебя!» – дает совет суверенная деревня.

В Великий Четверг советуют старые люди подстригать в первый раз волосы годовалому ребенку («до году – грех!»). Девушки подрезают в этот день кончики своих кос, чтобы росли длиннее да гуще.

Всегда в обычае – приходиться домой от четверговой всенощной с горящими свечами. Крестьяне еще и теперь выжигают принесенной «от двенадцати Евангелий» свечой кресты на дверях и потолках, отогняя этим злую нечистую силу от своего крова. Если такую свечу зажечь в грозу, то можно не бояться громовых ударов: все они отгремят, не причинив богобоязненному дому никакого вреда. Зачастую деревенские лекарки-знахарки зажигают «страстную» свечу и дают ее в руки тяжелобольным, а также мучающимся роженицам. С этого дня – из опасения «засорить глаза лежащему во гробе Христу» – не принято мести хаты вплоть до Светлого Праздника [1]. Люди следили и за погодой.

Примечали – если на Великий Четверг холодно, то и весна будет холодной, если идет дождь, то надо ожидать мокрой весны. «Какова погода в Страшной Четверг, таково и Вознесенье!»

Страстная Пятница – одна из особо чтимых в народе пятниц, хотя и меньше Благовещенской и «десятой». В Великую Субботу, перед сумерками, заклинаются утренники (морозы), просят их не губить яровых хлебов, льна-конопли. А там – наступает и Святая, «великоденская», «славная», и «красная» неделя.

В годы язычества на Руси Страстная неделя посвящалась богу громов небесных, его чествовали разжиганием костров. Небесный костер – солнце – начинало в эти дни играть – плясать на небе, радуясь победе над темными силами зимы.

На Страстной неделе совершалось в древние времена ограждение полей от злых духов.

Пасха всегда была самым торжественным праздником. Девушки и молодые женщины наряжались в нарядные платья, мужчины надевали торжественные костюмы.

Встречаясь в этот день, христиане приветствуют друг друга словами: «Христос Воскрес!» и тоекратно целуются. По традиции верующие дарят друг другу крашеные яйца как символ возрождающейся жизни.

Обычай красить яйца связывают с Марией Магдалиной. По преданию, она пришла к императору Тиберию и с возгласом: «Христос Воскрес!» подала ему яйцо.

Но император усомнился: «В это так же трудно поверить, как и в то, что это белое яйцо может стать красным». В тот же миг белое яйцо стало пунцовым. Красный цвет – это воспоминание о крови Иисуса Христа, которую он пролил за нас на Кресте.

Вслед за днем Воскресения Христова следует Светлая седмица, торжественно отмечаемая церковью и всеми христианами. Она празднуется как один долгий торжественный день, ибо пасхальная неделя – самая праздничная в году. Почитая церковные каноны и свято следуя им, народ дополнил празднование Пасхи и своими обычаями и даже приметам. Так, многие в этот день ходят на кладбище «христосоваться с умершими» (хотя для этого есть особый день – Радуница), по домам (особенно в деревнях) ходят волочечники – славят Христа пением; молодежь играет в «битки» и катание яиц; все ходят друг к другу в гости и готовят щедрый стол (обязательно в этот день должны поздравить друг друга крестные родители и крестные дети).

Серьезная и развернутая работа со студентами позволяет им узнавать о культуре, традициях своего народа, чтить их и приумножать.

1. Пасха / сост. И. А. Панкеев. – М., ОЛМА-ПРЕСС, 2001. – 288 с.: ил.
2. Этнаграфія Беларусі. – Мінск: БСЭ, 1989. – 686 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА И ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Некраш М.С.,

Ковалева С.А.,

Юрчик Н.А., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Под психической готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате его подготовки (в том числе и психологической), позволяющее достигнуть определенных результатов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [3].

Психологическая подготовка спортсмена-стрелка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов в повышении эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.