

УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплін
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне фізічнай культуры, спорту і турызму
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ё КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ Ё ГОРАДЗЕ І НА СЯЛЕ: ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ



УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплінаў
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ

**Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ
ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ
Ў ГОРАДЗЕ І НА СЯЛЕ:
ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ**

Зборнік навуковых прац

УДК 37.015.31:796.035(082)

ББК 74.200.58я43

Г91

Выданне зборніка навуковых прац ажыццёўлена пры падтрымцы
Абласнога вучэбна-метадычнага цэнтра
фізічнага выхавання насельніцтва

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплінаў
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна
(праταкол № 8 ад 06 сакавіка 2013 года)

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

Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі
Г91 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 :
Альтэрнатыва, 2013. – 120 с.

ISBN 978-985-521-406-0.

У зборніку змешчаны артыкулы навукоўцаў Беларусі, Польшчы і Украіны, дзе
разглядаюцца праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі
ў горадзе і на сяле.

Матэрыялы, якія надрукаваны ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе
выкладання гуманітарных дысцыплінаў, фармавання здоровага ладу жыцця, а
таксама ў іншых формах працы па выхаванню 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 37.015.31:796.035(082)

ББК 74.200.58я43

ISBN 978-985-521-406-0

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт
імя А.С. Пушкіна», 2013

© Афармленне. ПВГУП «Издательство
"Альтернатива"», 2013

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВК «ПРИБУЖЬЕ»

Важное значение в современном волейболе имеет проведение оперативного и текущего контроля функционального состояния спортсменов на различных этапах их деятельности в зависимости от игрового амплуа [1].

Целью нашего исследования было определение функционального состояния волейболисток на различных тренировочных этапах. В соответствии с поставленной целью были определены задачи:

- 1) Изучить функциональное состояние волейболисток различного амплуа в подготовительном периоде тренировочного этапа.
- 2) Определить индивидуальные функциональные показатели волейболисток различного амплуа в соревновательном периоде.
- 3) Выявить динамику функционального состояния волейболисток различного игрового амплуа.

Для определения функционального состояния волейболисток в подготовительном и соревновательном периодах мы использовали активную ортостатическую пробу перед тренировкой [2]. В процессе выполнения осуществлялась запись 100 кардиоинтервалов $\Delta R-R$ с помощью экспресс-анализатора частоты пульса «Олимп-2».

Анализу подвергались динамика показателей ЧСС, aM_0 , ИИ, $\Delta R-R$ волейболисток ВК «Прибужье» разного игрового амплуа при выполнении активной ортостатической пробы (Таблица 1).

Таблица 1. Результаты сердечного ритма в процессе ортостатической пробы волейболисток в подготовительный период (ноябрь 2012)

Ф.И	Амплуа	В положении лежа				В положении стоя				Разница ЧСС
		aM_0	ИИ	ЧСС	D	aM_0^*	ИИ	ЧСС	D	
Ч.О.	I темп	30.0	52	63	0.31	35.8	59	0.35	0.35	22
Х.М.	I темп	25.3	20	98	0.60	32.3	29	0.65	0.65	17
К.В.	либеро	25.8	37	75	0.68	33.5	42	0.37	0.37	18
М.В.	связка	45.1	23	92	0.17	55.1	61	0.68	0.68	4
Л.М.	I темп	27.5	52	76	0.95	30.8	58	0.66	0.66	19
З.Т.	связка	30.2	74	60	0.29	27.3	69	0.40	0.40	9
Ш.Н	связка	20.9	66	75	0.36	42.3	78	0.13	0.13	21
К.А.	либеро	34.3	33	67	0.85	55.7	60	0.35	0.35	33

Анализ индивидуальных значений ЧСС в подготовительном периоде показал отличную орто-реакцию парасимпатикотонического типа у двух игроков К.В. и Ш.Н. (после перевода положения тела с горизонтального в вертикальное ЧСС повысилось на 9 и 11 ударов/мин.) При этом, показатели у К.В. aM_0 улучшились с 17,3 до 20,8%, а $\Delta R-R$ увеличилось с 0,38 до 1,20 с, ИИ повысился с 10 до 15 условных единиц. Показатели у Ш.Н. aM_0 повысились с 31,0 до 41,8%, $\Delta R-R$ увеличился с 0,32 до 0,76 с., вырос ИИ с 41 до 53 условных единиц.

Хорошая орто-реакция (увеличение ЧСС на 16 ударов/минуту) нормотонического типа наблюдалась у волейболисток игрового амплуа либеро (К.А.) и I темпа (Ч.О.). При этом показатели у К.А. аМО уменьшились с 37,0% до 26,7%, $\Delta R-R$ изменился по существу с 0,34 до 0,32 с., а ИН незначительно вырос (с 54 до 61 условных единиц). У I темпа увеличились показатели аМО и ИН с 19,0 до 29,7% и с 13 до 64 условных единиц. Зато уменьшился $\Delta R-R$ с 0,68 до 0,33 с.

У двух игроков связующего звена (М.В., З.Т.) и двух игроков I темпа (Л.М., Х.М.) наблюдалась удовлетворительная орто-реакция на смену положения тела (увеличение ЧСС на 18, 20, 22 и 24 ударов/мин) по симпатикотоническому типу. Показатели аМО у З.Т. увеличились с 23,0 до 58,4 %, $\Delta R-R$ уменьшилось с 0,47 до 0,32 с, ИН вырос с 23 до 60 условных единиц. У напарницы по амплуа (М.В.) были следующие показатели: аМО, ИН значительное увеличились с 28,0 до 47,3 % и с 46 до 120 условных единиц, уменьшение $\Delta R-R$ с 0,35 до 0,28 с.

У игроков I темпа (Л.М) произошел пророст показателей ИН, $\Delta R-R$ с 44 до 50 условных единиц и с 0,20 до 0,68 с., а по аМО отмечено уменьшение с 42,0 до 26,7%. У (Х.М.) произошли изменения по всем показателям в положительную сторону ИН, $\Delta R-R$, аМО с 21 до 30 условных единиц, с 0,47 до 0,62 с., с 19,0 до 29,7 % соответственно.

Для определения функционального состояния волейболисток в соревновательном периоде мы использовали ту же методику.

У всех волейболисток в соревновательном периоде показатели ЧСС при выполнении ортостатической пробы колебались в пределе от 4 до 33 ударов в минуту (Таблица 2).

Таблица 2. Результаты сердечного ритма в процессе ортостатической пробы волейболисток в соревновательный период (март 2013)

Ф.И	Амплуа	В положении лежа				В положении стоя				Разница ЧСС
		аМО	ИН	ЧСС	D	аМО	ИН	ЧСС	D	
Ч.О.	I темп	19.0	13	66	0.68	29.7	64	82	0.33	16
Х.М.	I темп	19.0	21	60	0,47	29.7	30	84	0.62	24
К.В.	либеро	17.3	10	50	0,38	20,8	15	59	1,20	9
М.В.	связка	28.0	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
З.Т.	связка	23.0	23	57	0,47	58.4	60	75	0,32	18
Ш.Н.	связка	31.0	41	60	0,32	41.8	53	71	0.76	11
К.А.	либеро	37.0	54	62	0,34	26.7	61	78	0,32	16

Анализ индивидуальных значений показателей ЧСС позволил нам выявить у двух игроков связующего звена М.В. и З.Т. хорошую орто-реакцию. При этом у З.Т. показатели аМО уменьшились с 30,2% до 27,3 %, $\Delta R-R$ увеличилось с 0,29 до 0,40 с., ИН незначительно уменьшился с 74 до 69 условных единиц. Положительная динамика была отмечена у М.В. (аМО, $\Delta R-R$, ИН увеличились.)

Увеличение ЧСС на 17, 18, 19, 21, 22 ударов/мин по симпатикотоническому типу наблюдалось у игроков I темпа и диагональных Ч.О., Х.М. и Л.М., связующей Ш.Н. и либеро К.В. У К.В. наблюдался незначительный прирост. У Л.М. отмечалось увеличение аМО с 27,5 до 30,8%, уменьшение $\Delta R-R$ с 0,95 до 0,66 с., ИН частичное увеличение с 52 до 58 условных единиц. У Ш.Н. отмечается значительный прирост аМО с 20,9 до 42,3%, уменьшение $\Delta R-R$ с 0,36 до 0,13с., ИН вырос с 67 до 100 условных единиц.

Неудовлетворительная орто-реакция наблюдалась у либеро К.А. симпатикотонического типа. У К.А. показатели аМО увеличились с 34,3 до 55,7 %, $\Delta R-R$ уменьшился с 0,85 до 0,35 с., ИН вырос с 33 на 60 условных единиц.

Анализ индивидуальных значений показателей ЧСС позволил нам выявить у двух игроков связующего звена М.В. и З.Т. хорошую орто-реакцию (ЧСС после смены положения тела поменялось на 4 и 9 ударов в минуту) соответственно. При этом у З.Т. показатели аМО уменьшились с 30,2 % до 27,3 %, $\Delta R-R$ увеличилось с 0,29 до 0,40 с., ИН незначительно уменьшился с 74 до 69 условных единиц.

Наблюдался рост показателей и у З.А. (аМО, $\Delta R-R$, ИН увеличились с 45,1 до 55,1 %, 0,17 до 0,68 с., с 23 до 61 условных единиц соответственно).

Удовлетворительная орто-реакция (увеличение ЧСС на 17, 18, 19, 21, 22 ударов/мин) по симпатикотоническому типу наблюдалась у игроков I темпа Ч.О., Х.М. и Л.М., связующей Ш.Н. и либеро К.В. При этом, у Ч.О. и Х.М. отмечается рост вариационного размаха, показывающий тонус парасимпатического контура сердечного ритма. У К.В. наблюдался незначительный прирост аМО с 25,8 до 33,5 %, $\Delta R-R$ уменьшился с 0,68 до 0,37 с., а ИН вырос с 37 до 42 условных единиц. У Л.М. отмечается увеличение аМО с 27,5 до 30, 8%, уменьшение $\Delta R-R$ с 0,95 до 0,66 с., ИН частичное увеличение с 52 до 58 условных единиц. И у Ш.Н. отмечается значительный прирост аМО с 20,9 до 42,3%, уменьшение $\Delta R-R$ с 0,36 до 0,13с., ИН вырос с 67 до 100 условных единиц.

После смены положения тела с горизонтального в вертикальное просматривалась неудовлетворительная орто-реакция у либеро К.А. (увеличение ЧСС на 33 удара в минуту) симпатикотонического типа. Показатели аМО увеличились с 34,3 до 55,7%, $\Delta R-R$ уменьшился с 0,85 до 0,35 с., ИН вырос с 33 на 60 условных единиц.

В результате исследования была получена отличная реакция большинства игроков команды на ортостатическую пробу в подготовительном и соревновательном периодах.

В статье рассматриваются вопросы, которые позволяют тренерам-практикам клубных команд в волейболе улучшить качество подготовки спортсменов в процессе тренировок и соревнований.

The questions that are being considered in the article allow practicing coaches of club teams in volleyball to improve the quality of training of athletes during practice and competition.

1.Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юденцева. – М. : Советский спорт, 2006. – 184 с.

2.Цыганова, Т.Г. Оценка функционального состояния организма спортсменов методом математического анализа сердечного ритма /Т.Г. Цыганова, Л.Г. Ковтун // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С.12-14.