



**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ё КУЛЬТУРЫ
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ
МОЛАДЗІ: ЗМЕНИ САЦЫЯЛЬНАЙ ПАРАДЫГМЫ**

Установа адукацыі
«Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»

**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ
І МОЛАДЗІ: ЗМЭНЫ САЦЫЯЛЬНАЙ ПАРАДЫГМЫ**

Зборнік навуковых прац

Брэст
БрДУ імя А.С. Пушкіна
2017

УДК 355.233.2
ББК 74.9
Г 94

Рэцэнзенты:

прафесар кафедры паліталогіі і сацыялогіі УА “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна”, доктар палітычных навук

А.І. Лысюк

прафесар кафедры фізічнай культуры і спорту УА “Брэсцкі дзяржаўны тэхнічны ўніверсітэт”, кандыдат педагагічных навук

У.М. Кудрыцкі

Рэдакцыйная калегія:

У.П. Люкевіч (старшыня), К.І. Белы, П. Мазур, І.І. Лосева, С. Нікіцін

Г 94 **Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: змены сацыяльнай парадыгмы : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна ; рэдкал.: У. П. Люкевіч (старш.) [і інш.]. – Брэст : БрДУ, 2017. – 195 с. •**
ISBN 978-985-555-576-7.

У прадстаўленых артыкулах даследчыкаў з вышэйшых навучальных устаноў Беларусі, Польшчы і Украіны разглядаюцца тэарэтычныя і практычныя праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі. Матэрыялы могуць быць выкарыстаны ў працэсе выкладання гуманітарных дысцыплінаў, фарміравання здоровага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах працы па выхаванні дзяцей і моладзі.

Выданне адрасуецца студэнтам, магістрантам, выкладчыкам вышэйшай школы, а таксама работнікам сферы спорту і турызму.

УДК 355.233.2
ББК 74.9

ISBN 978-985-555-576-7

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна», 2017

УДК 796.0

А.В. ШАРОВ, Е.С. СИДОРУК, С.В. РОДИН

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

**СПЕЦИФИЧНОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (НА ПРИМЕРЕ ИГРЫ В ГАНДБОЛ)**

Введение. Методика современной подготовки должна быть развита на основе специфичности тренировки, которая должна соответствовать ситуации соревнований. Конечно, чтобы соблюдать закон специфики, необходимо точно знать, какие физиологические требования предъявляет игра. К сожалению, в спортивной научной литературе представлено мало работ, в которых был проведен глубокий анализ работы в гандбольных матчах, а отсюда и выведение направлений тренировки. Таким образом, правильный подход к тренировке должен быть основан на знании определенных метаболических и энергетических требований выполняемой работы и на их развитии при применении определенных тренировочных средств [1-4].

Нами ранее было отмечено, что в современных спортивных играх можно заметить нехватку научной информации относительно планирования функциональной специфичности работы, которая осуществляется во время тренировок и насколько реакции соответствуют специфике соревнований [5]. Это произошло по следующим причинам: а) большая часть исследования, которое было проведено в этой области, была издана в прошлом веке, в основном на традициях спортивной тренировки, которая была подвергнута критике; б) вторая причина может быть приписана консервативному подходу, который большинство тренеров имеют по отношению к созданию функциональной (физической) подготовки. В этой работе нами проанализирована модель тренировки в гандболе с метаболической точки зрения и сделаны предложения и некоторые направления функциональной тренировки в игровых видах деятельности как практическое представление исследований результатов спортивной науки.

В первой части статьи представлены некоторые физиологические и биохимические характеристики, объясняющие функциональное обеспечение двигательной деятельности, во второй части обсуждается практический подход к современным требованиям тренировки на основе метаболических исследований.

Цель этой работы состояла в том, чтобы проанализировать литературные данные и результаты собственных исследований по объяснению функциональной подготовленности на примере игры в гандбол.

Функциональные критерии обеспечения игры в гандбол. Предыдущий анализ [5] показал, что во время игры в гандбол спортсмены покрывают полное расстояние в пределах от 2 000 до 6 000 м, основанных на различных ситуациях: положение в области поля, тактических защитных и наступательных особенностях команды, непосредственно от особенностей игровых ситуаций и т.д. Например, гандболисты испанской национальной команды покрывали следующие расстояния, основанные на игре в различных амплуа: левый крайний – 4 083 м; правый крайний – 3 557 м; левый полусредний – 3 464 м; правый полусредний – 2 857 м; разыгрывающий – 3 531 м. Важно отметить, что полное перемещение игроков на поле затронуто многими различными параметрами. Однако, что важно отметить, игроки покрывают полное расстояние в переменном действии высокой интенсивности (бег с ускорением, быстрые изменения направления, выпрыгивания) в различных фазах игры, на фоне деятельности с относительно малыми метаболическими требованиями из-за низкой интенсивности действий. Можно сказать тогда, что метаболические требования современного гандбола вовлекают аэробные и анаэробные пути энергообеспечения. Во время состязания в гандболе игроки выполняют 190 изменений ритма, 279 изменений направлений, 16 выпрыгиваний. На основании этих данных, игроки-гандболисты выполняют в общей сложности 485 движений высокой интенсивности в течение 60 минут. Среднее число – 8 в минуту. Вышеприведенные данные подтверждают идею, что работа в гандболе проходит как переменная деятельность. Переменность деятельности определяется сочетанием движений высокой интенсивности (с энергией, главным образом образованной АТФ-КрФ-системой и анаэробным гликолитическим путями) и низкоинтенсивными движениями (в котором у аэробных путей проявляется функция активного восстановления). Поэтому многие данные связывают функциональный анализ по данным концентрации лактата или частоты сердечных сокращений (ЧСС). В исследовании, проводимом Lupo и др. [2] на спортсменах итальянской национальной команды во время товарищеских матчей, была найдена средняя ЧСС – 145 уд/мин. Максимально достигнутая ЧСС равнялась 190 уд/мин., а концентрация лактата составляла 4 ммоль/л. Более высокие значения лактата были найдены в более важных матчах – 10 ммоль/л. Средние данные фактически не предоставляют полезную информацию о рабочей нагрузке игроков в гандбол. Как пример, в первой зоне (аэробной) можем увидеть среднюю ЧСС игрока-гандболиста во время почти любого состязания. Если полагать, что средняя ЧСС (150 уд/мин. равна 65% от максимальной), то время, проведенное на площадке, соотносится с «аэробной зоной» (70–85% от ЧСС максимальной определяются как 2-я и 3-я зона), и можно рискнуть утверждать, что аэробный метаболизм – самый важный метаболический путь при обеспечении игры в гандбол. Этот вывод был

сделан много лет назад, и большинство тренеров все еще убеждены в том, что аэробная способность и аэробная мощность – самые важные аспекты, чтобы тренироваться для главной соревновательной работы [3].

Основы метаболической тренировки в гандболе. Как в прошлое, так и часто в настоящее время метаболическая тренировка, посвященная улучшению способностей игроков в гандбол, была основана на применении бега на длинные дистанции в устойчивом состоянии на различных расстояниях. В то же время тренировочная выносливость для игрока-гандболиста означает умение поддерживать способность выполнить движения высокой интенсивности для всей продолжительности состязания. Больше всего важно сказать, что переменная тренировка – самый эффективный путь для обучения. Эффективность воздействия здесь определяется простым руководящим принципом: движения высокой интенсивности должны проходить с уровнями лактата до 10 ммоль/л. Тренировка аэробной мощности, проводимая обычно через повторный бег на различных расстояниях (400–2 000 м), часто использовалась с целью улучшения аэробной производительности, что часто ассоциируется с задержкой возникновения утомления. Этот подход, как было показано, также был неправильным в свете наблюдений, которые продемонстрировали абсолютную независимость между скоростно-силовой мощностью и аэробной работой. Вышеупомянутый систематический анализ [4] показал, что эти две переменные характеризованы различными биологическими процессами. Фактически, не было никаких корреляций между действиями в аэробных тестах и во время упражнений со скоростно-силовой мощностью. Так как это теперь становится принятым фактом, работа в гандболе на самых высоких уровнях определена повторным воспроизведением движений взрывного типа, и теперь должно быть ясным, что тренировка главным образом аэробных способностей у игроков в гандбол с длительным медленным бегом или интервальным бегом на больших отрезках является только принимающей много времени задачей, бесполезной для того, чтобы увеличить специфические функциональные способности гандболиста. Таким образом, выносливость у игроков в гандбол должна развиваться хоть и с другими, но подобными игре тренировками переменного типа. На этом принципе были развиты некоторые упражнения, в котором игроки гандбола выполняют тренировки, в которых они чередуют быстрые действия высокой интенсивности (бег с ускорением, скачки вперед и в сторону, ступающие движения вперед и в стороны и т.д.) с действиями низкой интенсивности (медленный бег, отступления назад).

Известные тренировки, используемые в гандболе, были также проанализированы, чтобы оценить их метаболические особенности и их возможную эффективность в улучшающейся выносливости у игроков основного состава гандбольного клуба имени А.П. Мешкова (БГК). Все

данные были собраны во время тренировочных сборов и тренировок в общем и предсоревновательном этапах подготовки. ЧСС анализировалась у двух элитных игроков-гандболистов БГК, выполняющих общие тренировки переменного характера. На рисунке 1 представлены сравнительные данные классической интервальной тренировки и специфичной работы той же продолжительности. В первом наборе спортсмены выполняли стандартную интервальную работу 30с/30с отдыха (бег – 5×150 м, чередуемый с отдыхом в 30 с). Продолжительность серии составляла 4–6 повторений, через 4 минуты активного отдыха (ходьба, стретчинг). Во втором наборе игроки выполняли движения высокой интенсивности (спринт, отступление, скачки) длительностью 3–5–8 с, сопровождаемыми движениями с низкой интенсивностью (вся работа осуществлялась на протяжении 30 с и с идентичным характером отдыха между сериями и повторениями). Анализ воздействия по данным ЧСС показал одинаковую степень функционального обеспечения, что предполагает для тренировки преемственность, которая позволит построить реальный процесс адаптации, а не простейший механизм привыкания.

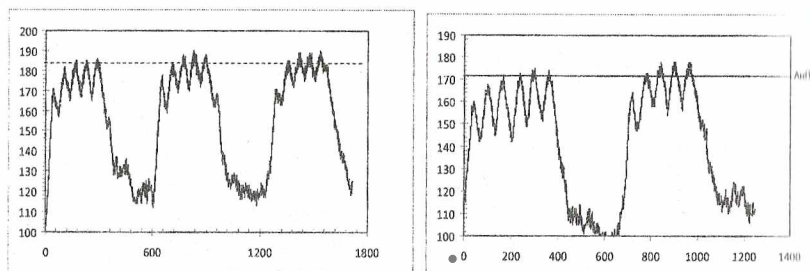


Рисунок 1 – Сравнительная эффективность применения интервальной работы 5×150 м в режиме 30 с

Заключение. Современный подход к обучению и тренировке в гандболе необходим для того, чтобы понять, как улучшить действия игроков, сочетая технические действия и необходимое метаболическое обеспечение. Это решение исходит из оснований законов метаболической тренировки и должно базироваться на условиях, что устойчивое состояние, проявляемое при беге с большим объемом, не является необходимым средством для того, чтобы увеличить способности игроков-гандболистов противостоять утомлению и осуществлять специфические действия. Эффективный тренировочный план должен быть основан на переменных тренировках, в которых игроки в гандбол должны выполнить различные движения в различных направлениях с самой высокой интенсивностью, сопровождаемых периодами с более низкой интенсивностью. Такой подход должен

применяться на всех периодах годового цикла, со спецификой средств и методов воздействия от развития общих свойств к специальным. Для высокоэффективной организации такой тренировки необходим постоянный мониторинг функциональных состояний, особенно по частоте сердечных сокращений.

Современные тренировочные методологии должны быть развиты на простой основе: специфика тренировки должна соответствовать ситуации соревнований. В статье рассмотрены некоторые физиологические и технические характеристики, объясняющие функциональное обеспечение соревновательной деятельности в гандболе. Обсуждается практический подход к современным требованиям тренировки на основе метаболических требований.

Modern training methodology should be developed on a simple basis: specificity of training should correspond to a situation of competitions. In article some are considered physiological and the technical characteristics explaining functional maintenance of competitive activity in handball. The practical approach to modern requirements of training on the basis of metabolic requirements is discussed.

1. Wallace, B. M. Conditioning for team handball / B. M. Wallace, M. Cardinale // *Strength and Conditioning*. – 1997. – Vol. 19, № 6. – P. 7–12.

2. Lupo, S. Analisi dell'allenamento e della gara / S. Lupo, D. Seriacopi // *Handball studi*. – 1996. – № 1. – P. 21–35.

3. Bolek, E. Intenzita zatizeni harenkaru pri soutezich turnajoveko typu / E. Bolek, O. Liska // *Trener*. – 1981. – № 7. – P. 323–326.

4. Heart rate response during handball singles match-play and selected physical fitness components of experienced male handball players / M. Loftin [et al.] // *J. Sports Med. Phys. Fitness*. – 1996. – Vol. 36, № 2. – P. 95–99.

5. Шаров, А. В. Особенности функциональной подготовки в спортивных играх / А. В. Шаров, Е. С. Сидорук // *Гульні і забави ў культурі правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: традыцыі і навацыі : зб. навук. прац / Брэст. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал.: У. П. Люкевіч (старш.) [і інш.]. – Брэст : Альтернатыва, 2012. – С. 110–113.*

УДК 338.46-6:005(477.83-25)

О.Ю. БОРДУН, Н.М. ПАНЬКІВ

Україна, Львів, Львівський національний університет імені Івана Франка

ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ РОЗВАЖАЛЬНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ МІСТА ЛЬВОВА

Інфраструктура індустрії розваг – важлива сфера суспільного життя, що забезпечує потреби населення в організації дозвілля та інших масштабних заходів серед населення. На даному етапі реформування