

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 Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ Ў 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  
(пракакол № 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 здаровага 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

тивным», то, что, напротив, остается непонятным. Он показывает не соответствие реальности, а выявляет нечеловеческое в нас, и он ничего не обозначает.

Photographic character glorifies looked after as clean evidence without every distortions and decorations. He opens in us that is neither moral nor «objective», that, opposite, remains incomprehensible. He shows falling short of reality, and the superhuman exposes in us, and he designates nothing.

1. Бодрийяр, Ж. Система вещей / Ж. Бодрийяр. – М.: РУДОМИНО, 2001. – 377 с.

2. Бодрийяр, Ж. «La Photographie ou l'Écriture de la Lumière: Litteralité de l'Image» / Ж. Бодрийяр. – Paris: Galilee, 1999. – P. 175–184.

УДК 796.0

**ШАРОВ А.В., СОЛОНЕВИЧ С.И., ШУТЕЕВ А.И.**

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

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Актуальность.** Современный гандболист характеризуется не только хорошей технической и тактической подготовленностью, но и в первую очередь должен обладать высоким уровнем развития специальных силовых качеств и умения реализовать их в сложной игровой обстановке. Все это обусловлено тем, что от спортсменов требуется выполнение игровых действий с высокой интенсивностью с быстрыми переключениями по ходу игры, силовыми противоборствами по всему полю, широким разнообразием используемых игровых приемов в нападении и защите. Однако при разъездной системе проведения чемпионатов, в рамках недельного цикла, проходит всего одна игра, как правило, в конце недели. У клубов, которые участвуют в Еврокубковых турнирах, добавляется ещё одна игра в среду или четверг. Это в корне меняет процесс подготовки, поскольку необходимо удерживать должный уровень физической готовности, практически в течение 8-9 месяцев соревновательного периода, имея 5-6 дней для подготовки к очередной игре чемпионата России. В случае же участия в Еврокубках, срок подготовки к очередному сопернику на внутренней и международной арене сокращается до 2-3 дней. Ранее нами [1] была проанализирована специальная силовая подготовка гандболистов высокой квалификации в соревновательном периоде, при этом возникли вопросы индивидуализации подготовки на основе выявления персональной интенсивности силовых упражнений в зависимости от индивидуального максимума (ИМ).

**Цель работы** – проанализировать систему индивидуализации силовой подготовки у гандболистов высокой квалификации на основе градации развития специальных силовых свойств.

**Результаты.** Анализ зарубежной литературы показал, что одной из основных задач, которую необходимо решать в рамках микроциклов подготовки (как правило, недельного) считается поддержание должного уровня силовой готовности на протяжении всего соревновательного периода [2, 3, 6 и др.]. Отмечаются следующие основные влияния данного характера упражнений [1]: а) минимизация риска получения гандболистами высокой квалификации травм в течение игрового сезона; б) умение на хорошем уровне проводить все силовые единоборства в защите и нападении; в) возможность поддержания должного уровня реализации бросков.

Так, датский специалист по физической подготовке мужской национальной команды этой страны, [4] рекомендует в недельном цикле подготовки проводить 1-2 занятия по силовой подготовке. Очень важно, чтобы предлагаемые тренировочные нагрузки должны учитывать данные текущего анализа состояния гандболистов высокой квалификации, а также амплуа каждого игрока. Основной целью силовой подготовки длительного соревновательного периода считается поддержание и даже набор мышечной массы. Для этого предлагается выделить полное занятие, в рамках которого должен делаться акцент на концентрический и изокINETический методы развития силы. В программах тренировки используется 12 упражнений: 6 проводятся с использованием штанг и гантелей, 2 выполняются на тренажёрах и 3 преимущественно с собственным весом спортсмена.

В группу основных средств входят: высокая тяга штанги – «протяжка», жим штанги лёжа на плоской скамье, приседания со штангой на плечах, сгибания ног на станке (тренажёр), тяга верхнего блока на грудь (тренажёр), гиперэкстензия, скручивания. Первые пять упражнений предлагается выполнять по 4 сета с 4-12 повторениями. Упражнения на укрепление мышц пресса (скручивания) и низа спины (гиперэкстензия) выполняются с максимальным количеством повторений и состоят из 3 сетов. В группу дополнительных упражнений включаются: выпрыгивания вверх из полуприседа (с весом и без), удары молотом по шине, отведения рук с гантелями в стороны, сгибания рук со штангой, жим гантели из-за головы одной рукой сидя. Их предлагается выполнять по 3 сета с 10-12 повторениями.

В конце каждого из занятий должны использоваться небольшие комплексы «предотвращающих травмы упражнений», именуемых как упражнения на стабилизацию туловища и проприоцептивную тренировку на балансирование. Выполняются они с применением специального оборудования и заключаются в выполнении силовых упражнений с массой собственного тела, в рамках которых развивается межмышечная координация.

Необходимо отметить, что комплексы по «предотвращению травм» получили очень широкое распространение в тренировочных занятиях по силовой подготовке ведущих клубных и сборных команд Европы [5]. Как правило, в рамках таких упражнений, используется изометрический метод развития силы (статической), который довольно часто предполагает усложнять условия выполнения (в первую очередь координационной направленности), и тогда развивается динамическая сила в условиях активации мышц туловища.

Нами проанализированы данные метаанализа [6] доступного характера по исследованию силовой подготовки (метаанализ – метод сравнения и определения количества сходных результатов в проведенных кратных научных исследованиях). Результаты показали, что сила увеличилась больше всего в средней тренировочной интенсивности – 12 повторений от индивидуального максимума (ИМ) при начальном этапе тренировки, 8 ИМ у тренирующихся для поддержания фитнеса, и 5-6 ИМ у спортсменов высокой квалификации. Недостаточное исследование доступно, чтобы определить относительную эффективность средней тренировочной интенсивности 3-5 ИМ. Данные метаанализа показали, что различные рамки числа повторений могут быть более эффективны или менее эффективны при увеличивающейся силе.

Наиболее проблематична специфика определения интенсивности выполняемых упражнений. Для определения максимума силовых способностей применяется формула М. Врузьки [7]:

$1 \text{ ИМ} = V / [1,0278 - (0,0278 \times \text{ЧП})]$ , где, V – поднимаемый вес в кг, ЧП – число повторений.

Тест заключается в максимально возможном подъеме определенного веса от 2 до 10 раз с вычислением индивидуального максимума.

Определение интенсивности упражнения в зависимости от специфики развития силовых способностей представлено в таблице 1.

Специфичность применения в зависимости от типа воздействия представлена в таблице 2.

Таблица 1. Специфика развития различных проявлений силовых свойств организма

№	Тренируемые параметры	Тренируемые свойства				
		Сила	Мощность	Гипертрофия	Выносливость	Скорость
1	Нагрузка (% от 1 МП)	80-90	45-60	60-80	40-60	30
2	Повторений в подход	1-5	1-5	6-12	13-60	1-5
4	Число подходов в одном упражнении	4-7	3-5	4-8	2-4	3-5
5	Отдых между подходами (мин)	2-6	2-6	2-5	1-2	2-5
6	Продолжительность работы в подходе (с)	5-10	4-8	20-60	80-150	20-40
7	Скорость работы (% от макс.)	60-100	90-100	60-90	60-80	100

Таблица 2. Специфичность применения силовой подготовки в зависимости от типа воздействия

№	Тренируемые параметры	Тип воздействия		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Нагрузка (% от 1 МП)	80-100%	50-70%	10-40%
2	Объем упражнений на 1 мышцу	1	2	3 >
3	Число подходов в одном упражнении	1	2-3	4 >
4	Число серий в одном упражнении	1-6	8-15	20 >
5	Частота воздействия (в неделю)	1	2-3	4 >

### Заключение.

1. Несмотря на имеющиеся различия в предпочитаемых специалистами средствах силовой подготовки для гандболистов высокой квалификации в рамках недельного цикла соревновательного периода в большей части тренировок в программу включается упражнение для развития взрывной силы мышц. Как правило, это средство, включающее в работу значительную часть мышц тела (например – толчок штанги; высокая тяга-протяжка). Можно полагать, что основной аспект делается на мощность выполнения упражнения. Число используемых упражнений в рамках занятия разных специалистов, варьируется в пределах от 3-4 до 12-14 повторений с разным количеством сетов.

2. Наиболее проблематично специфика определения интенсивности выполняемых упражнений. Для определения максимума силовых способностей применяется

формула М. Bryzcki [7]:  $1 \text{ ИМ} = В / [1,0278 - (0,0278 \times \text{ЧП})]$ . На основе выявленного максимума планируется специфичность интенсивности выполняемых упражнений.

3. Результаты анализа показывают необходимость проведения собственных испытаний и, в конечном счете, разработки научно обоснованных тренировочных программ по силовой подготовке для отечественных клубов, которые бы позволили нашим командам стать более конкурентоспособными в розыгрышах Европейских кубков в изменившихся условиях, связанных с переходом на общепринятую в Европе турово-разъездную систему проведения внутренних чемпионатов.

В современном гандболе требуется от спортсменов высокий уровень развития специальных силовых качеств. В соревновательном периоде основной аспект делается на мощность выполнения упражнения. При планировании подготовки необходимо учитывать специфику развития силовых свойств на основе определения индивидуального максимума силового проявления в каждом упражнении. Основные различия наблюдаются в форме проведения тренировок.

In today's handball is required of athletes a high level of development of special strength qualities. In the competitive period, the main aspect is to perform power Exercise equation. When planning training must be specific to the development of security properties based on the determination of the individual maximum of the power of manifestation in each exercise. The main differences are observed in the form of training.

1. Шаров, А.В. Особенности построения силовой подготовки в соревновательном периоде у гандболистов высокой квалификации / А.В. Шаров, С.И. Солоневич, Е.С. Сидорук, О.М. Воцеба // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : материалы // Междунар. науч.-метод. конф. (Брест, 22–23 ноября 2012 года) / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта, кафедра теории и методики физического воспитания; под общ. ред.: А.С. Голенко. – Брест: Альтернатива, 2012. – С. 41-43.

2. Acsinte, E. Physical condition in high performance team handball / E. Acsinte, A. Alexsandru // European handball periodical. Austria. Vien. – 2007. – P. 2-12.

3. Granados, C. Effects of an Entire Season on Physical Fitness in Elite Female Handball Players. / C. Granados, M. Izquiero, J. Ibanez, M. Ruesta, E. Gorostiaga // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2008. – V.22. – P. 351-361.

4. Kvorning, T. Strength training in team handball / T. Kvorning // 5th International Conference on Strength Training, Oktober 2006. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Denmark. – 2006. – №4. – P. 9-14.

5. Marczinka, Z. Core stability: activating, stabilising and strenghtening the core muscles in handball training / Z. Marczinka // European handball periodical. Austria. Vien. – 2007. – №2. – P. 41-59.

6. Rhea, M. A meta-analysis to determine the dose-response for strength development / M. Rhea, B. Alvar, L. Burkett, S. Ball. // Med Sci Sports Exer. – 2003. – V.35(3). – P. 456-464.

7. Bryzcki, M. Strength Testing: Predicting a One-Rep Max from a Reps-to-Fatigue / M. Bryzcki // J. Phys. Educ. Recreation Dance. – 1993. – V.64. – P. 88-90.