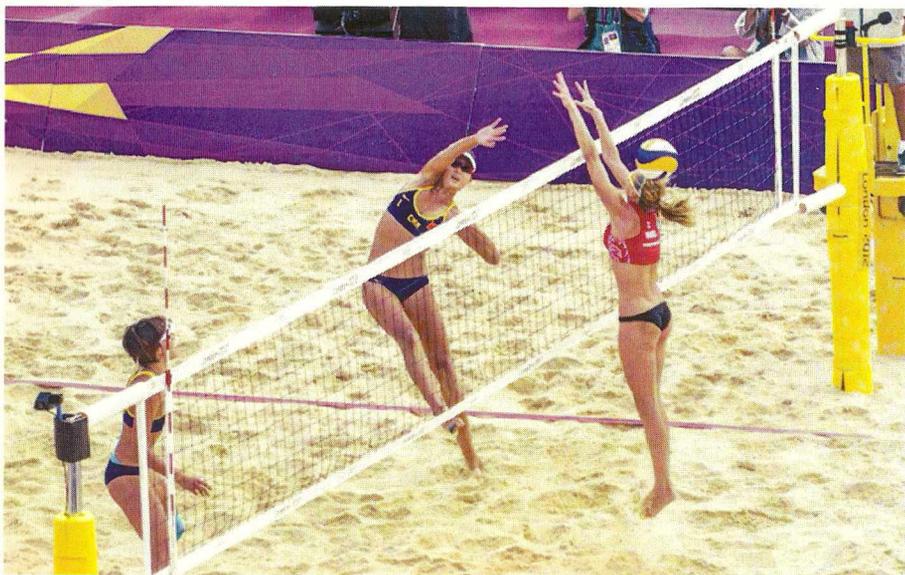


УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплін
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ: ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ



УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплін
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:
ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ**

Зборнік навуковых прац

Брэст
«Альтэрнатыва»
2012

УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

Г94

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплін
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна
(пратакол № 8 ад 26 сакавіка 2012 года)

Рэдакцыйная калегія:

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), К.І. Белы (Брэст), І.І. Лосева (Мінск),
П. Мазур (Хэлм), С. Нікіцін (Седльцэ)

Рэцэнзент:

доктар філасофскіх навук А.С. Лапцёнак

**Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: традыцыі
Г94 і навацыі** : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал. :
Ул. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2012. – 136 с.

ISBN 978-985-521-341-4.

У зборніку змешчаны артыкулы навукоўцаў Беларусі, Польшчы і Украіны, дзе разглядаюцца праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі ў рэтраспекцыі, на сённяшні дзень і ў бліжэйшай перспектыве як тэарэтычнага характару, так і на падставе канкрэтна-сацыялагічных даследаванняў, а таксама на ўзроўні аналізу працэсу трэнінгу і спартыўных слаборніцтваў.

Матэрыялы, якія надрукаваныя ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе выкладання гуманітарных дысцыплін, фармавання здаровага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах працы па выхаванню моладзі.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытатаў, уласных назваў, прозвішчаў, імёнаў і іншай інфармацыі.

УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

ISBN 978-985-521-341-4

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт
імя А.С. Пушкіна», 2012

© Афармленне. ПВГУП «Издательство
"Альтернатива"», 2012

Список литературы

1. Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР для студентов специальности П. 02.02. – Физическая культура» / В.А. Барков. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы.–1995. – 68 с.
2. Глянцевич, М.П. К вопросу совершенствования учебных занятий в группах специального медицинского отделения. / М.П. Глянцевич // Вопросы физич. воспит. ст-тов вузов: сб. науч. ст. и метод. рекомендаций / отв. ред. Р.Н. Медников. – Минск: БГУ, 2001. – С. 58–61.
3. Кудрицкий, Н.В. Направленность физической культуры на укрепление здоровья студентов специального медицинского отделения / Н.В. Кудрицкий, В.П. Артемьев // Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества: материалы международной науч.-практ. конференции, Брест, 21–23 окт. 2005 г. / редкол. Герасевич А.Н. [и др.]. – Брест: Академия, 2005. – С. 90–93.
4. Лосева, И.И. Об особенностях занятий в СНГ в вузе / И.И. Лосева // Физическое воспитание и современные проблемы формирования сохранения здоровья молодежи: материалы международной научной конференции, Гродно, 25-27 апреля 2001 г. / Гродненский гос. университет имени Я. Купалы. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2001. – С. 159–160.
5. Маркевич, О.П. Динамика морфофункциональных показателей студенток по группам заболеваний / О.П. Маркевич // Мир спорта. – 2006. – № 4. – С. 98–102.
6. Нигреева, И.Г. Использование игрового метода как реабилитационного средства в специальной медицинской группе. / И.Г. Нигреева, О.Д. Сидюк // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. / редкол.: С.В. Макаревич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, БГУ. – 2003. – С. 19–22.

УДК 796.015

К.И. БЕЛЫЙ, В.А. ЗАРОВСКИЙ, Ю.К. РАХМАТОВ*

Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет

имени А.С.Пушкина»; Беларусь, Гродно УО «Гродненский аграрный университет»*

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ ВОЛЕЙБОЛЬНОГО КЛУБА «КОВРОВЩИК» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Достичь высоких спортивных результатов в волейболе в настоящее время могут лишь команды укомплектованные спортсменами, отвечающим современным требованиям игры имеющими антропометрические данные, уровень развития двигательных кондиционных и координационных способностей, отличающиеся исключительным техническим мастерством и тактическим мышлением. По этой причине проблема диагностики в спорте и в частности в спортивных играх стоит достаточно остро, являясь предметом постоянного научного поиска [1]. Однако, даже в командах по игровым видам спорта высшей лиги чаще всего только субъективное мнение тренера, является определяющим как в оценке готовности игрока, так и в определении стартового состава на конкретный матч.

В этой связи, нами предпринята попытка анализа широкого комплекса показателей физической, технической, координационной подготовленности и функционального состояния игроков команды волейбольного клуба «Ковровщик», имеющих существенное значение как для построения программ подготовки команды, так и ее отдельных игроков с

целью повышения эффективности их соревновательной деятельности на различных этапах подготовки, что в существенной мере должно оказать положительное влияние на весь учебно-тренировочный процесс.

Для определения текущего функционального состояния волейболисток в соревновательном периоде анализу подвергалась динамика показателей ЧСС, АМО, ИН, $\Delta R-R$ игроков волейбольного клуба «Ковровщик» до и после выполнения ортостатической пробы перед тренировкой. Результаты представлены в таблице 1. Результаты ортостатической пробы проведенной перед одной из тренировок первого этапа соревновательного периода (таблица 6) свидетельствуют о том, что у большинства спортсменов (50% от числа испытуемых), наблюдалась симпатикотоническая реакция на смену положения тела (ЧСС повысился на 16–25 уд/мин). Парасимпатикотоническая реакция отмечалась у трех спортсменок: Ш. Е. и Х. М. и К. В. (ЧСС после смены положения тела с горизонтального на вертикальное повысился на 4, 9 уд/мин соответственно).

У двух волейболисток наблюдалась неадекватная реакция на ортостатическую пробу (ЧСС после смены положения тела с горизонтального на вертикальное повысилась более чем на 30 уд/мин). Неадекватность реакции сердечнососудистой системы на ортостатическую пробу Ш. Е., подтверждаются и высокими выходящими за рамки нормы значениями вариационного размаха (0,65 сек). Превышающие норму значения данного показателя отмечались и у Ш. С. (0,68), однако находящиеся в рамках нормы значения ИН и АМО не вызывают тревогу за функциональное состояние последней.

Таблица 1. Показатели функционального состояния волейболисток во время выполнения ортостатической пробы до тренировки во время первого этапа соревновательного периода

№ п/п	Фамилия и имя	В положении лежа				В положении стоя				Разница ЧСС
		АМО	ИН	ЧСС	D	АМО	ИН	ЧСС	D	
1	Ш. С.	35	52	63	0,31	30	49	85	0,35	22
2	Б. Е.	25	20	98	0,60	32	29	115	0,65	17
3	Г. Ж.	25	37	75	0,68	23	42	93	0,37	18
4	Ш. Е.	45	23	92	0,68	55	61	96	0,17	4
5	И. А.	30	52	76	0,95	27	58	125	0,66	49
6	Х. М.	30	74	60	0,29	27	69	69	0,40	9
7	Ш. Л.	20	66	135	0,36	42	78	156	0,13	21
8	Д. Т.	55	33	67	0,85	34	30	127	0,35	60
9	К. Д.	30	52	76	0,95	27	58	125	0,66	49
10	К. В.	30	74	60	0,29	27	69	69	0,40	9

В Таблице 2 представлена динамика показателей вариационного анализа сердечного ритма от начала к концу первого этапа соревновательного периода.

Нам представлялось интересным проследить характер адаптационных изменений у волейболисток от начала к концу первого этапа соревновательного периода. С этой целью мы провели анализ основных показателей вариационного ритма определяемых в покое.

Как показал анализ динамики изменения АМО, $\Delta R-R$ у следующих игроков команды: Б. Е., Х. М., Д. Т. и К. В. – отмечался рациональный механизм адаптации к воздействию тренировочным и соревновательным факторам, выражающийся в автоматизации механизмов управления сердечным ритмом.

Нерациональный механизм адаптации у выражающийся в напряжении симпатического и парасимпатического контуров управления сердечным ритмом отмечался у остальных членов команды (Ш. С., Г. Ж., Ш. Е., И. А., Ш. Л., К. Д.).

Таблица 2. Динамика показателей вариационного анализа сердечного ритма от начала к концу первого этапа соревновательного периода

№ п/п	Фамилия и имя	В покое 16.10.10				В покое 30.10.10			
		АМО	ИН	ЧСС	BP	АМО	ИН	ЧСС	BP
1	Ш. С.	28,6	44	55	0,29	50	75	75	0,17
2	Б. Е.	51	194	69	0,14	35	51	81	0,15
3	Г. Ж.	19,6	15	51	0,51	30	50	76	0,32
4	Ш. Е.	22,8	21	52	0,48	28	41	64	0,34
5	И. А.	33	44	67	0,44	50	48	76	0,80
6	Х. М.	38	72	70	0,29	30	22	60	0,54
7	Ш. Л.	37	90	59	0,21	50	38	115	0,63
8	Д. Т.	55	33	67	0,85	35	10	58	0,43
9	К. Д.	33	44	67	0,44	50	48	76	0,80
10	К. В.	38	72	70	0,29	30	22	60	0,54

Для определения оперативного функционального состояния волейболисток в соревновательном периоде мы провели вариационный анализ сердечного ритма до и после одной из игр. Показатели вариационного анализа сердечного ритма представлены в Таблице 3.

Анализ статистических показателей сердечного ритма до и после одной из игр первого этапа соревновательного периода показал в целом позитивную реакцию функциональных систем организма на соревновательную нагрузку у большинства игроков волейбольного клуба «Ковровщик».

Некоторую тревогу вызывают показатели вариационного размаха у одной из диагностических Ш. С., характеризующие влияния парасимпатического контура на управление сердечным ритмом. Показатели остальных игроков находились в пределах нормы (А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский, 1990) [2].

Таблица 3. Показатели функционального состояния у волейболисток до и после игры (на своем поле)

№ п/п	Ф.И.	ЧСС		D		АМО		ИН		Сыгранное время
		до	после	до	после	до	после	до	после	
1	Ш. С.	54	86	0,17	0,70	30	40	15	56	38:02
2	Б. Е.	76	74	0,20	0,34	50	50	154	67	27:13
3	Г. Ж.	87	100	0,38	0,08	95	30	112	51	
4	Ш. Е.	89	100	0,46	0,63	45	65	176	34	14:02
5	И. А.	117	92	0,46	0,43	35	45	23	30	38:05
6	Х. М.	109	87	0,58	0,52	25	32	17	35	64:15
7	Ш. Л.	139	133	0,55	0,53	30	25	113	84	42:19
8	Д. Т.	75	84	0,61	0,51	20	35	36	17	30:27
9	К. Д.	117	92	0,46	0,43	35	45	23	30	05:03
10	К. В.	109	87	0,58	0,52	25	32	17	35	34:16

Как показал анализ динамики изменения АМО и $\Delta R-R$, у некоторых игроков команды отмечался рациональный механизм адаптации к воздействующим тренировочным и соревновательным факторам, выражающийся в автоматизации механизмов управления сердечным ритмом.

Нерациональный механизм адаптации у выражающийся в напряжении симпатического и парасимпатического контуров управления сердечным ритмом отмечался у остальных членов команды.

В статье рассмотрены некоторые физиологические характеристики, объясняющие функциональное обеспечение соревновательной деятельности в волейболе.

In the article several physiological characteristics explaining the functional insuring of competitive activity in volleyball are considered.

Список литературы

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. Юденцова. – М. : Советский спорт, 2006. – 184 с.

2. Дембо, А.Г., Земцовский, Э.В. Спортивная кардиология: Руководство для врачей. – Л. Высшая школа, 1990. – 352 с.

УДК: 796.01.615.8

В.Г. БЕСПУТЧИК, В.Р. БЕЙЛИН

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

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ

Для формирования физической культуры школьников, укрепления здоровья необходимо совершенствовать технологии физического воспитания, активизировать двигательную деятельность, осуществлять эффективные подходы к обучению, воспитанию и развитию учащихся.

В целях активизации познавательной и двигательной деятельности учащихся младших классов нами была разработана система игр и игровых заданий по обучению гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры и здоровья.

Каждый учитель в практической деятельности неповторим, не похож на другого. Один – предпочитает строгую, академическую форму обучения, в которой все части урока гармонично связаны между собой, упражнения выполняются согласованно в строгой последовательности. Отличаются они, как правило, высокой дисциплинированностью, хорошо смотрятся со стороны.

У другого – уроки наполнены импровизацией, музыкой, «светом».

Третий – «окутывает» упражнения сюжетным содержанием, широко применяя игровые и подражательные упражнения, используя живой образный язык.

Некоторые предпочитают «меньше говорить, а больше делать», применяя методику выполнения упражнений «по заданию». На таких уроках уделяется больше внимания индивидуальной форме работы с детьми, круговой тренировке. Такие уроки требуют большой подготовительной работы в приготовлении наглядного учебного материала.