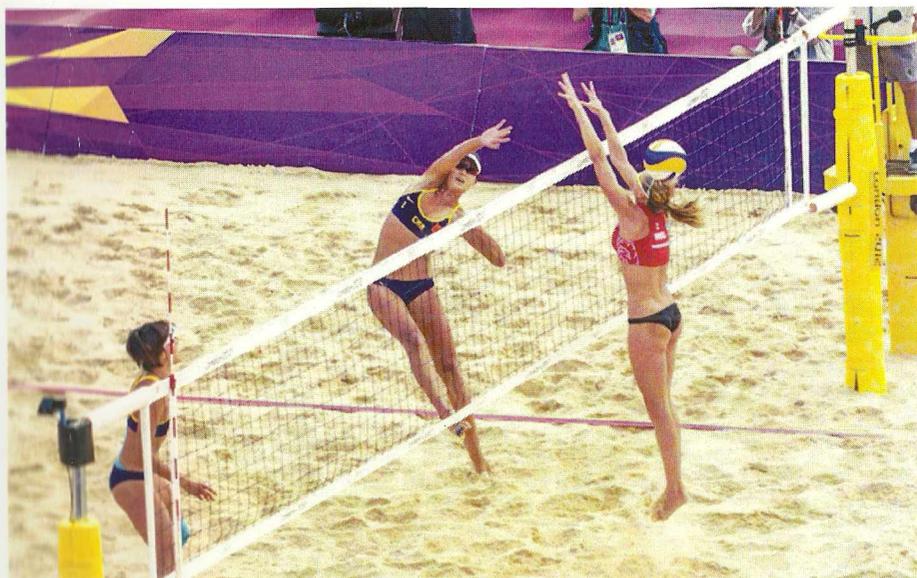


УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплін
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

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



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
(пракакол № 8 ад 26 сакавіка 2012 года)

Рэдакцыйная калегія:

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), К.І. Белы (Брэст), І.І. Лосева (Мінск),
П. Мазур (Хэلم), 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
спаборніцтваў.

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, пад-
бор 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

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
«Альгернатыва»
2012

самореализации через избранный им вид спорта, который со временем становится для них больше, чем средство заполнения повседневного досуга.

На основе ретроспективного анализа выступлений студентов Гродненского государственного аграрного университета на всевозможных футбольных мероприятиях, проводимых в Республики Беларусь и за ее пределами, приводится представление о роли и сущности игры в футбол как средства заполнения повседневного досуга студенческой молодежи и самоутверждение личности.

Based on a retrospective analysis of performances of students of Grodno State Agrarian University at all possible football activities in the Republic of Belarus and abroad, is a picture of the role and nature of football as a means of filling the daily entertainment of students and self-assertion of personality.

Список литературы

1. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. Пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова и др.; Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М.: Высш. шк., 1991. – 240 с.: ил.

УДК 796.0

А.В. ШАРОВ, Е.С. СИДОРУК

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

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Введение. В современных спортивных играх можно заметить нехватку научной информации относительно планирования функциональной специфичности работы, которая осуществляется во время тренировок и соревнований. Это произошло по следующим причинам: а) ольшая 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 практического представления исследований результатов спортивной науки.

Методика современной подготовки должна быть развита на простой основе: специфика тренировки должна соответствовать ситуации соревнований. Конечно, чтобы соблюдать закон специфики необходимо точно знать, какие физиологические требования предъявляет игра в гандбол. К сожалению, в спортивной научной литературе были представлены очень немногие работы, 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].

В первой части статьи рассмотрены некоторые физиологические и технические характеристики, объясняющие функциональное обеспечение соревновательной деятель-

ности, во второй части обсуждается практический подход к современным требованиям тренировки на основе метаболических требований.

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

Функциональные критерии обеспечения игры в гандбол. Во время игры в гандбол спортсмены покрывают полное расстояние в пределах от 2000 до 6000 метров, основанных на различных ситуациях: положение в области поля, тактических защитных и наступательных особенностях команды, непосредственно от особенностей игровых ситуаций и т. д. Например, игроки в гандбол испанской национальной команды покрывали следующие расстояния, основанные на игре в различных амплуа: левый крайний – 4083 метра; правый крайний – 3557 метров; левый полусредний – 3464 метра; правый полусредний – 2857 метров; разыгрывающий – 3531 метр. Важно отметить, что конечно, полное перемещение игроков на поле затронуто многими различными параметрами. Однако, что важно отметить то, что 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. Отсюда, на основании того, что говорят эти данные, игроки-гандболисты выполняют в общей сложности 485 движений высокой интенсивности в течении 60 минут. Среднее число 8 в минуту. Вышеприведенные данные поддерживают идею, что работа в гандболе проходит как переменная деятельность. Переменность деятельности определяется сочетанием движением 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 Лури 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 и 3 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 убеждено, что аэробная способность и аэробная мощность – самые важные аспекты, чтобы тренироваться для главной соревновательной работы [3].

Основы метаболической тренировки в гандболе. Как 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. Тренировка аэробной мощности, проводимое обычно через повторный бег на различных расстояниях (40–2000 метров), часто использовалось с целью улучшения аэробной производительности, что часто ассоциируется с задержкой воз-

никновение 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 принятый 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 отнимающей много времени задачей, бесполезной для того, чтобы увеличить специфические функциональные способности гандболиста. Таким образом, выносливость у игроков в гандбол должна развиваться хоть и с общими, 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, ступающая движения вперед и в стороны) 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 на общем и предсоревновательном этапах подготовки. ЧСС анализировалась у двух элитных игроков-гандболистов БГК, выполняющих общие тренировки переменного характера (Рисунок 1). В первом наборе спортсмены выполняли стандартную интервальную работу 30с/30с отдыха. Продолжительность серии составляла 4–6 повторений, через 4 минуты активного отдыха (ходьба, стретчинг). Во втором наборе игроки выполняли движения высокой интенсивности (спринт, отступление, скачки) длительность 3–5–8 секунд, сопровождаемых движениями с низкой интенсивностью (вся работа осуществлялась на протяжении 30 секунд и с идентичным характером отдыха между сериями и повторениями). Анализ воздействия по данным ЧСС показал одинаковую степень функционального обеспечения, что предполагает, что для тренировки должна быть преимущество, которая позволит построить реальный процесс адаптации, а не простейший механизм привыкания.

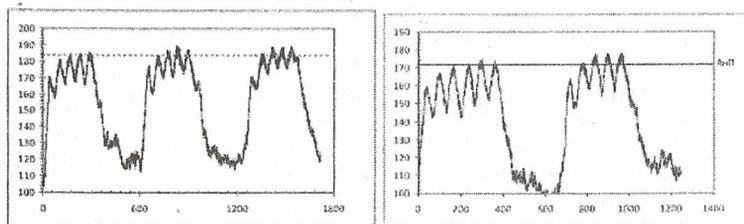


Рисунок 1 – сравнительная эффективность применения интервальной работы 5l 150 м в режиме 30 сек. (левый график и специфической рывковой работы на протяжении 30 сек., все через 30 сек отдыха)

Заключение. Современный подход к обучению и тренировке в гандболе необходим для того, чтобы понять, как улучшить действия игроков, сочетая технические действия и необщи-

димое метаболическое обеспечение. Это решение исходит из оснований законов метаболической тренировки и должен 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 выполнять 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. Правильный подход к тренировке должен быть основан на знании определенных метаболических и энергетических требований выполняемой работы, и учитываться при их развитии при применении определенных тренировочных средств. 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. The correct approach to training should be based on knowledge of certain metabolic and power requirements of performed work, and to be considered at their development at application of certain training means. 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.

Список литературы

1. Wallace, B.M. Conditioning for team handball / B.M. Wallace, M. Cardinale // *Strength and Conditioning* – 1997. – V.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. Loftin, M. Heart rate response during handball singles match-play and selected physical fitness components of experienced male handball players / M. Loftin, P. Anderson, L. Lytton, P. Pittman, Warren // *J. Sports Med. Phys. Fitness.* – 1996. – V.36. – № 2. – P. 95–99.

УДК 796.0

Л.В. ШУКЕВИЧ, С.В. НАУМОВЕЦ

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П. Ф. Лесгафт указывал, что детская игра является одним из рациональных способов физического воспитания. Игры служат развитию ловкости, сообразительности и в дальнейшем способствуют развитию физической силы.