

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»
Управление спорта и туризма
Брестского областного исполнительного комитета

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей



Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2021

УДК 796.01
ББК 75.1
А 43

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**
кандидат педагогических наук, доцент **И. Ю. Михута**
старший преподаватель **С. К. Якубович**
Начальник управления спорта и туризма
Брестского областного исполнительного комитета **Н. Н. Глушеня**

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»,
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**
заведующий кафедрой физической культуры
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», **Т. С. Демчук**

А 43 Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый [и др.]. – Брест : БрГУ, 2021. – 179 с.
ISBN

В сборнике представлены статьи авторов, посвященные теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современным информационным технологиям в физическом воспитании и спорте, инновационным здоровьесберегающим технологиям в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим и психологическим проблемам физического воспитания и спорта.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
2021

соблюдением всех рекомендаций поможет замедлить процессы старения организма у женщин и мужчин, снизит риск заболеваний сердца, сосудистой системы, предотвратит развитие диабета, гипертонии [2].

Следование принципам психологии питания даст быстрый результат и прекрасное самочувствие. При невыполнении правил режима рационального питания ухудшится здоровье современного человека, что является одной из главных причин развития заболеваний пищеварительных органов.

Выводы. Таким образом можно сделать вывод о том, что следование принципам психологии питания призвано сыграть важную роль в формировании здорового образа жизни и является жизненной необходимостью человека. В формировании здоровья современного человека ему необходимо обратить внимание на баланс питания и физической активности. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, умственное, физическое и психическое развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания.

Только в комплексе с физической активностью нормализуется сон, повысится иммунитет, появится больше энергии: человек начнет чувствовать себя в физическом, психологическом и эмоциональном плане более здоровым и гармоничным.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Долотенкова, О. В. Психологические особенности здорового образа жизни (ЗОЖ) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/628392/>. – Дата доступа: 09.04.2021.
2. Никифоров, Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. –256 с.

К. И. Белый

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

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕДУЩИХ СБОРНЫХ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2021 ГОДА

Summary. Modern handball is a contact dynamic game that requires the manifestation of maximum abilities of all types of training. The article discusses the issues of performing the main technical techniques of the players of the leading national teams of the world with participation in the last championship. Based on the analysis, several techniques were identified that are most often used in the game.

Резюме. Современный гандбол – это контактная динамичная игра, требующая проявления максимальных способностей всех видов подготовки. В статье рассматриваются вопросы выполнения основных технических приемов игроками ведущих сборных мира при участии на последнем чемпионате. На основе анализа было выделено несколько приемов, наиболее часто применяемых в игре.

Актуальность. На современном этапе развития общества спорт является самой прогрессивной формой физического воспитания, а спортивная тренировка – основной формой спортивной деятельности.

Подготовка гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке гандболистов высокой квалификации [1].

Достижение намеченной цели – подготовка высококвалифицированного, универсального игрока зависит от ряда факторов:

- от оптимального уровня исходных данных отобранных молодых спортсменов (задатки, способности, антропометрические данные, состояние здоровья и др.);
- уровня профессиональной подготовленности тренера специализированного учреждения;
- наличия материально-технической базы с соответствующим инвентарем и оборудованием;
- от качества организации всего педагогического процесса на разных этапах подготовки спортсменов [2].

Современный гандбол не мыслим без системного подхода с учетом единства разных сторон подготовки – тренировки, соревнований, оздоровительных мероприятий, восстановительных воздействий. С учетом того, что современный гандбол стал более динамичной игрой, главным образом за счет изменений правил игры (быстрый центр, возможность замены вратаря 7-м игроком или коррекции состава при наличии удаления в команде и др.) возникла острая необходимость изменения направленности подготовки. Этому же способствует и расширение численного состава игроков в заявке на матч с 14 до 16 человек.

Двигательная деятельность гандболистов в игре – это не просто сумма отдельных игровых приемов, но и совокупность тактических действий объединенных общей целью достижения победы в конкретном матче или турнире. Изучению этой проблемы уделяется немалое значение в последние годы. Так, вопросами изучения факторов соревновательной деятельности на современном этапе занимались известные специалисты, ученые, практики: Ивахин Е.И., Фоменко В.Д., Игнатъева В.Я., Гречин А.Л., Кудрицкий В.Н. и др. [3].

Однако, как уже отмечено выше, проблема по-прежнему остается достаточно актуальной, значимой.

Соревновательная деятельность в современном гандболе строится на основе групповой и командной тактики. Причем, командные действия предполагают выбор способов взаимодействия игроков своей команды и тактический рисунок игры команды соперника, ее состав исполнителей, психологическая готовность. Иногда результат игры во многом зависит от индивидуального творчества отдельных игроков.

Целью нашей работы было провести оценку соревновательной двигательной деятельности ведущих сборных на Чемпионате Мира 2021 года.

На основании цели были сформулированы следующие задачи:

- 1). Определить наиболее применяемые значимые игровые приемы;
- 2) Провести анализ применяемых игровых приемов в зависимости от игрового амплуа во время игр Чемпионата Мира 2021 года.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных в исследовании задач использовался анализ литературных источников, видеозапись игр ведущих сборных команд с последующим разбором и определением игровых приемов в зависимости от игрового амплуа спортсменов, ведение технических протоколов игр.

Результаты и их обсуждение. Для оценки двигательной деятельности нами производилась регистрация выполняемых в игре приемов в технических протоколах.

Все полученные результаты были распределены по основным игровым приемам на группы, с учетом частоты выполнения в зависимости от игрового амплуа и затраченного в игре времени.

Анализ игр 6-ти сборных, являющихся фаворитами Чемпионата Мира, к числу которых специалисты относили команды Дании, Испании, Франции, Египта, Норвегии и Швеции показал, что наибольшее количество передач в игре выполняют разыгрывающие и полусредние игроки. В среднем этот игровой прием выполнялся игроками задней линии, к которым относятся разыгрывающий и полусредние, от 62 до 104 раз в течение одного матча. Такой большой разброс можно отнести за счет избранной командами тактики. Если команда находится в позиционной атаке – соответственно большее количество передач, а если в стремительном переходе – меньше. Команды-лидеры мирового гандбола стараются произвести завершение атаки в быстром переходе или отрыве. Это соответственно влияет на количество выполненных в процессе игры передач. Значительно меньше этот показатель у линейных и крайних игроков. Применительно к этому турниру он выглядел как 66 передач у линейных и 42 у крайних игроков. Причем большинство из них приходилось на позиционное нападение.

Следующим важным техническим приемом игры является бросок мяча по воротам. Здесь, как и в передачах, приоритет принадлежит игрокам задней линии (разыгрывающим и полусредним). Согласно статистики полусредние игроки в среднем выполняли 9,4 броска за игру. У центральных разыгрывающих этот показатель равен 6,3 броска, что примерно одинаково с линейным игроком, который выполнял 6,1 броска. У угловых игроков этот показатель сильно различался в конкретных матчах. Так, если команда в основном делала ставку в тактике на позиционное нападение, то крайние игроки выполняли в среднем 4,7 броска за игру, а если игра шла с акцентом на контратаку – то крайние выполняли 7,8 броска мяча за игру.

Важным компонентом в игре является ведение мяча, которое также было проанализировано нами в процессе рассмотрения записи технических протоколов игр. Главным образом в процессе игры применяется одноударное ведение, которое позволяет игрокам разного амплуа свободно перемещаться по площадке и взаимодействовать с партнерами. Специалистами разных стран подчеркивается, что более необходимо чем ведение применение в игре передач, так как мяч летит значительно быстрее, чем перемещение игрока с ведением по площадке. Это, в свою очередь, способствует ускорению игровой деятельности.

На основе проведенного анализа удалось выяснить, что наиболее часто используют ведение в игре разыгрывающие (в среднем 22 раза за матч) и полусредние (в среднем 18 раз за игру). Гораздо реже используют ведение угловые игроки – 9 раз за матч и линейные, на долю которых приходится чуть больше одного ведения. Необходимо отметить, что и угловые и линейные используют этот технический прием главным образом в быстром отрыве. Редкое применение ведения игроками этого амплуа на наш взгляд связано с расположением игроков команды соперника в непосредственной близости и отсутствием возможности выполнить ведение даже одноударное.

Выводы. На основе выделения небольшого количества основных игровых приемов, анализа их применения в соревновательной деятельности можно сказать, что количество выполняемых приемов игроками разного амплуа во многом зависит от избранной командой тактики игры. Однако важно обратить внимание на факт повышения

эффективности выполнения бросков мяча по воротам. Так, если на предыдущем Чемпионате Мира этот показатель находился в пределах 55-56 бросков за игру, то на нынешнем такое количество бросков было отмечено, лишь в некоторых матчах. В основном игроки выполняли 46-47 бросков за игру. Процент эффективности выполнения их у полусредних игроков, наиболее часто бросающих по воротам, был 79-82%.

Ещё один фактор, на который следует обратить внимание – это ведение мяча. Чем меньше этот прием используется в игре, тем зрелищнее, динамичнее и эффективнее она смотрится.

Следует отметить и значительное снижение количества выполняемых игроками разного амплуа передач в течение игры. Это связано с тем, что игра стала более скоростной и, зачастую, судьи демонстрируют жест «пассивная игра», не давая возможности игрокам длительно разыгрывать мяч.

Аналогичному анализу можно было бы подвергнуть выполнение других достаточно важных игровых приемов, к числу которых относятся финты, выполняемые с мячом и без мяча, различные способы перемещений, а так же анализ технических действий вратарей. Для того что бы приблизится к уровню ведущих сборных мира другим командам, в том числе и сборной нашей страны необходимо отрабатывать выполнение этих технических приемов в тренировочной деятельности с постоянным контролем и анализом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Игнатъева, В. Я. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. Я. Игнатъева, В. С. Максимов, И. В. Петрачева. – М. : Советский спорт, 2003. – 116 с.
2. Гуревич, И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию : Практик. пособие / И. А. Гуревич. – Минск : Выш. шк., 1992. – 319 с.
3. Белый, К. И. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : практикум / К. И. Белый, Э.Н. Хиль. – Брест : БрГУ, 2017. – 58 с.

К. И. Белый, С. В. Родин

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

АНАЛИЗ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ ВЕДУЩИХ СБОРНЫХ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2021 ГОДА

Summary. The article considers issues of increasing the efficiency and reliability of the actions of goalkeepers, leading national teams of the world based on the analysis of performances at the World Cup 2019 and 2021. Separately, the reflection of seven-meter free throws is analyzed.

Резюме. В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности и надежности действий вратарей, ведущих сборных мира на основе проведенного анализа выступлений на чемпионате мира 2019 и 2021 года. Отдельно проводится анализ отражения семиметровых штрафных бросков.