

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

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

Сборник научных статей

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2020

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**

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»,
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Шаров**

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. Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2020. – 165 с.
ISBN 978-985-22-0142-1.

Статьи сборника посвящены теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современных информационных технологий в физическом воспитании и спорте, инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим проблемам физической культуры 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 978-985-22-0142-1

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2020

необходимо четко наладить централизованное внедрение системы здоровьесбережения в образовательный процесс.

Применение приемов и методов здоровьесбережения должно носить комплексный характер, так как оно эффективно воздействует на учащихся именно в виде системы мер, предпринимаемых со стороны педагогов и других участников образовательного процесса. И конечно же, огромное значение имеет желание самого педагога следовать новым тенденциям в образовании и физическом воспитании.

Что касается взаимодействия с учащимися, в контексте современного образования и физического воспитания стоит применять соответствующие подходы к ним. Это максимально индивидуализированный подход к учащимся, который должен проявляться в учете физиологических особенностей отдельных лиц, а также проверка всех методов на соответствие принципам здоровьесбережения.

Список использованной литературы

1. Литовченко, О. С. Представление о здоровье в современной науке / О. С. Литовченко // Молодой ученый. – 2014. – № 4. – С. 697–699.
2. Науменко, Ю. В. Современная практика здоровьесберегающего образования / Ю. В. Науменко // Валеология. – 2006. – № 3. – С. 44–52.
3. Развитие технологий здоровьесбережения в современном обществе [Электронный ресурс] : материалы докл. участников междунар. студен. науч. конкурса, Екатеринбург, 21 мая 2018 г. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. – С. 5–9. – Режим доступа: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/65283>.
4. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Электронный ресурс] / Н. К. Смирнов. – Режим доступа: <http://el.z-pdf.ru/31pedagogika/16815-1-nk-smirnovzdorovesberegayuschieobrazovatelnie-tehnologii-sovremennoy-shkole-m-apk-pro-2002-121spechataetsya-g.php/>. – Дата доступа: 29.03.2020.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 320 с.
6. Соловьева, Н. И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации / Н. И. Соловьева // ЭКО. – 2004. – № 17. – С. 23–28.
7. Спирин, В. К. Реализация здоровьесформирующей функции школы на основе актуализации педагогического потенциала образовательной среды / В. К. Спирин, Л. В. Смирнова, О. А. Чупехина // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 5. – С. 19–20.

К. И. Белый

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТОК КОМАНДЫ ЦОР «ВИКТОРИЯ-БЕРЕСТЬЕ»

Summary. Control is very important for the correction of the training process. The test results of the Victoria-Beresty Center team help to increase the level of technical and tactical training.

Резюме. Контроль имеет очень важное значение для коррекции учебно-тренировочного процесса. Результаты тестирования команды ЦОР «Виктория-Берестье» способствуют повышению уровня технико-тактической подготовки.

Актуальность. Физическая подготовка тесно связана с технико-тактической и интегральной подготовками. В практике спорта выделяют общую и специальную физическую подготовку как основу технической подготовки, нацеленной на достижение высоких результатов в избранном виде спорта.

Физическая подготовка направлена на решение следующих основных задач: приобрести общую и специальную выносливость; повысить быстроту выполнения разнообразных движений, приемов техники игры, общие скоростные способности; улучшить ловкость в спортивных действиях, умение координировать простые и сложные двигательные действия; научиться выполнять движения без излишнего напряжения.

Основными задачами, решаемыми посредством общей и специальной физической подготовки в современном гандболе, являются: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; развитие основных и двигательных качеств, обуславливающих успех технико-тактических действий; совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, укрепление опорно-двигательного аппарата и др. [1].

В задачи технической подготовки входит освоение основных приемов игры (стойки, перемещения, ловля-передача различными способами, ведение, броски в опорном, безопорном положениях и в падении, финты, заслоны) и дальнейшее их совершенствование для достижения точности выполнения в различных игровых ситуациях.

Техника игры в гандбол достаточно разнообразна, так как во многом зависит от игровых амплуа. Так, способность игрока целенаправленно передвигаться по площадке зависит от умения его постоянно находиться в специфической для гандболиста стойке, когда центр тяжести располагается на передней части стопы, ноги слегка согнуты. Передачи мяча – это основной технический прием в гандболе, применяемый для установления взаимосвязи и взаимодействия между игроками, создания выгодной ситуации для завершения атаки. Большое разнообразие способов выполнения передач (одной, двумя руками, с отскоком от пола, скрытых и т. д.) помогает более эффективно действовать игрокам на площадке.

Анализ полученных результатов двигательной деятельности гандболистов и гандболисток различной квалификации и игрового амплуа выявил, что многие показатели этой деятельности у спортсменов одной квалификации, но разного амплуа, а также разной квалификации, но одного амплуа имеют довольно существенные различия. Так, на основе литературных данных и собственного анализа игр выяснено, что наибольшее количество передач в игре выполняют разыгрывающие и полусредние. Это связано с их тактической функцией организаторов командных действий. Самое большое количество бросков в игре выполняют полусредние игроки. Остальные игроки бросают мяч в ворота примерно одинаковое количество раз [2].

Цель работы – изучение развития основных двигательных качеств у гандболисток команды ЦОР «Виктория-Берестье» сезонов 2017–2018 и 2018–2019 гг.

На период исследования нами были определены следующие задачи:

- определить уровень развития специальных двигательных качеств у игроков команды ЦОР «Виктория-Берестье» сезонов 2017–2018 и 2018–2019 гг.;
- сравнить полученные результаты и исследовать их динамику;
- определить основные направления в дальнейшей работе.

Методы и организация исследования. Для решения индивидуальных задач нами использовалась батарея тестов, характеризующая уровень развития общей и специальной физической подготовки, рекомендованная В. Л. Игнатъевой и др. в программе для ДЮСШ и СДЮШОР, а также федерацией гандбола Республики Беларусь [3].

Тестирование проводилось в один день и состояло из бега на 30 м с высокого старта, прыжка в длину с места, тройного прыжка с места, челночного бега со старта

от ворот на 100 м (линия 6 м с возвратом до лицевой, линия 9 м с возвратом до лицевой, центральная линия с возвратом до лицевой и в обратном порядке), теста Купера.

Результаты и их обсуждение. Всего трижды было обследовано 18 игроков команды ЦОР «Виктория-Берестье». Проведенные рядом ученых (В. И. Лях, П. Хирц и др.) исследования показывают, что для целенаправленного развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, использовать соответствующие физические упражнения. Это положение было подтверждено нами в процессе проведенного исследования.

Так, первое обследование, проведенное в августе 2017 г., дало возможность выявить состояние развития основных двигательных качеств у гандболисток команды ЦОР «Виктория-Берестье» на данный момент. Повторно проведенное в январе 2018 г. обследование по той же батарее тестов показало, что у ряда спортсменок улучшились результаты практически во всех испытаниях. Вместе с тем статистически достоверных различий между показателями второго и первого тестирований не обнаружено ни в одном из испытаний у всех участвующих в обследовании, хотя необходимо отметить улучшение тестируемых показателей в челночном беге (у 12 из 18 испытуемых) и тесте Купера (у 14 из 18 испытуемых).

В период между проведенными первым и вторым исследованиями команда пополнилась пятью новыми игроками, которые также принимали участие в тестировании. Их показатели при первичной обработке данных не учитывались.

Можно предположить, что улучшение данных показателей основывается на повышении тренировочных объемов в команде, а также «вкатыванием» в сезон. Остальные тесты более консервативны и трудно развиваемы.

Третье обследование по ранее предложенной батарее тестов показало незначительное ухудшение исследуемых показателей у ряда испытуемых в беге на 30 м и тесте, характеризующем скоростно-силовую подготовку. К числу таковых можно отнести левых и правых крайних игроков. Значительное ухудшение было отмечено в челночном беге. Причем эти показатели можно было отметить практически у всей команды. На наш взгляд, это связано с новичками команды и полуторамесячным перерывом в соревновательном периоде чемпионата Республики Беларусь, так как их показатели были самыми худшими. Статистически достоверных различий по другим показателям у исследуемых спортсменок не выявлено.

Выводы. На основании трехкратно проведенного тестирования нами было выявлено, что все игроки команды ЦОР «Виктория-Берестье» находятся в достаточно неплохой спортивной форме, что подтверждается результатами сдачи контрольных испытаний. Однако тренерскому составу необходимо больше внимания уделять применению средств специальной направленности на развитие скоростной и скоростно-силовой подготовки. Особенно такую работу следует активизировать с угловыми игроками, которые чаще других вынуждены выполнять ускорения (рывки) на 10–30 м и достаточно большое количество бросков в прыжке (в среднем 6-7 бросков каждый). Применение таких специализированных средств будет способствовать поддержанию высокого процента эффективности бросков по воротам в процессе всего сезона.

Список использованной литературы

1. Игнатъева, В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детских юношеско-спортивных школах / В. Я. Игнатъева, И. В. Петрачева – М. : Совет. спорт, 2004. – 216 с.
2. Белый, К. И. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : практикум / К. И. Белый, Э. Н. Хиль. – Брест : БрГУ, 2017. – 58 с.