

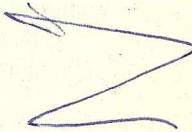
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

КАФЕДРА БАСКЕТБОЛА И ГАНДБОЛА

**ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В БАСКЕТБОЛЕ И ГАНДБОЛЕ**

Материалы международной научно-практической
конференции кафедры баскетбола и гандбола

Минск, 2000



Основы спортивной тренировки в баскетболе и гандболе: Материалы международной научно-практической конференции кафедры баскетбола и гандбола. - Минск, 2000./ отв.ред.А.Г.Мовсесов – Мн., 2000 – 46с.

В сборник материалов конференции включены статьи зарубежных специалистов по баскетболу и гандболу и Республики Беларусь.

Адресовано тренерам, преподавателям и студентам, специализирующимся по баскетболу и гандболу.

1) управление физической работоспособностью должно носить строго индивидуальный характер;

2) сравнение индивидуальных результатов с общекомандными показателями не дает объективной информации;

3) отклонение индивидуальных результатов должно находиться в пределах генеральной совокупности данного индивидуума;

4) выход за пределы генеральной совокупности (в ту, или другую стороны) указывает на новый качественный уровень физической работоспособности.

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ГАНДБОЛЕ КАК НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ.

К.И.Белый доцент, к.п.н., В.Ф.Козлов, К.Ф.Дайлид
(Брестский госуниверситет)

Тренировка защитных действий в гандболе занимает особое место и требует ответственного подхода на всем протяжении обучения. Несмотря на то, что упражнения, используемые для тренировки защитных действий, в большинстве своем монотонны и утомляют психику спортсменов, большинство тренеров включают их в каждое учебно-тренировочное занятие.

Упражнения для тренировки защитных действий должны иметь большое разнообразие и применяться в первой части тренировочного занятия. Только в этом случае они оказывают наибольшее воздействие на организм занимающихся, а следовательно, более эффективны.

Данное утверждение было подтверждено в педагогическом эксперименте, проведенном среди мальчиков ДЮСШ - 4 1982-83 г. р. в период с 15 сентября по 15 декабря 1998 года. В эксперименте приняло участие 14 детей, занимающихся у тренеров Вашкевича Л.И. и Леоновича И.И. на одном из этапов подготовки к спартакиаде школьников РБ.

На период исследования были поставлены задачи:

- определить исходный уровень развития защитных действий у занимающихся;

- отобрать наиболее эффективные упражнения, способствующие повышению качества защитных действий;

- выявить динамику применяемых в учебно-тренировочном процессе заданий и степень их воздействия на улучшение качества защитных действий.

Для решения поставленных задач нами было проведено предварительное обследование при помощи специально отобранной батареи тестов, отвечающей всем необходимым требованиям (надежности, информативности).

Полученные данные позволили выбрать упражнения, нацеленные на повышение технических навыков и улучшение игры в защите. Все предлагаемые задания делились на три основные группы и органично включались в учебно-тренировочный процесс.

К 1-й группе были отнесены упражнения индивидуального характера, которые можно усложнять изменяя исходные положения и темп выполнения;

Ко 2-й группе - индивидуальные и командные упражнения в форме фрагментов игры;

К 3-й группе - упражнения комплексного характера, включающие элементы защиты и нападения. Каждый из предлагаемых комплексов был направлен на тренировку защитных действий при изменяющихся системах нападения и игровых ситуациях.

Посредством применения различных заданий решались следующие основные задачи:

- нарушение взаимодействий между игроками соперника уже в фазе подготовки атаки;
- противодействие выполнению бросков из выгодных позиций;
- отбор мяча у противоположной команды и быстрый переход от защиты к нападению.

Результаты повторно проведенного после окончания исследования тестирования подтвердили правильность избранного направления работы.

Проведенная работа способствовала удачному выступлению сборной команды Брестской области на спартакиаде школьников РБ, которая заняла 3-е место. Причем, результативность даже в проигранном матче (команде г. Минска, ставшей чемпионом спартакиады) была достаточно низкой (счет 18:21). Во всех остальных матчах наша команда не позволила соперникам забросить в свои ворота более 18 мячей.

Таким образом, комплексное применение заданий, направленных на совершенствование защитных действий способствует повышению уровня подготовки занимающихся и повышает эффективность игры.

ТЕХНИКА БРОСКОВ В ГАНДБОЛЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИХ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ

Г.Бутцек, к.п.н., директор фирмы Оллстарз Спорт Промоушнс ГмбХ
(Германия)

В процессе моделирования применялась одиннадцатизонная математическая модель тела спортсмена с изменяемым соотношением масс-инерционных характеристик.