

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



**БРЕСТ**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ  
И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ**

Министерство образования Республики Беларусь  
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина  
Управление по спорту и туризму Брестского облисполкома  
Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия)  
Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК, Москва, Россия)  
Университет имени Адама Мицкевича (Познань, Польша)  
Белорусский государственный университет (Минск, Беларусь)  
Барановичский государственный университет (Барановичи, Беларусь)  
Брестская областная организационная структура  
РГОО «Белорусское общество «Знание»»

# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

## **ЗДОРОВЬЕ-2019**

**Сборник  
научных статей**

Брест 2019

УДК 37.015.31:796(082)  
ББК 74.200.55я43

**Редколлегия:**

кандидат биологических наук, доцент А.Н. Герасевич (гл. редактор),  
кандидат педагогических наук, доцент А.А. Зданевич,  
кандидат педагогических наук, доцент А.В. Шаров,  
кандидат педагогических наук, доцент С.А. Ткаченко,  
И.А. Ножко, Е.Г. Пархоц

**Рецензенты:**

доктор биологических наук, профессор В.Ю. Давыдов;  
доктор педагогических наук, профессор В.А. Коледа

**С 56 Современные** проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ-2019) : сборник научных статей / ред. кол. : А.Н. Герасевич (гл. редактор), А.А. Зданевич, А.В. Шаров, С.А. Ткаченко, И.А. Ножко, Е.Г. Пархоц. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2019. – 417 с.

**ISBN 978-985-493-472-3**

В сборник включены статьи, представленные участниками из Беларуси, России, Украины, Латвии, Польши, Германии и Израиля на VII Международной научно-практической конференции «Здоровье-2019», посвященной 1000-летию Бреста. Материалы раскрывают антропологические аспекты физического развития, двигательной активности и здоровья детей дошкольного возраста, школьников и студентов, медико-биологические и экологические аспекты здоровьесформирующих технологий, физической культуры и массового спорта, психолого-педагогические, культурологические и социальные аспекты формирования здорового образа жизни, проблемы физической реабилитации и рекреации разных групп населения, научно-методическому обеспечению занятий по физической культуре, ЛФК и двигательной реабилитации с лицами разного возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также проблемам подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта, оздоровительных технологий.

Материалы сборника предназначены специалистам, учителям и преподавателям дошкольных учреждений, школ и вузов, тренерам, валеологам, врачам, реабилитологам, научным работникам, аспирантам, магистрантам и студентам.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:796(082)  
ББ К 74.200.55я43

ISBN 978-985-493-472-3

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2019  
© Оформление. Издательство БрГТУ, 2019

УДК 796.008

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В ПАДЕНИИ В ГАНДБОЛЕ КОМАНДЫ ЦОР-БЕРЕСТЬЕ

Белый К.И., Родин С.В.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,  
Брест, Беларусь*

**Резюме.** Основным способом завершения атакующих действий в современном гандболе является бросок по воротам. Из большого разнообразия способов бросков серьезное значение придается броску с падением. Причем женщины используют этот способ чаще, чем мужчины.

**Ключевые слова:** мяч, бросок, техника, игрок, тревожность, подготовленность, кодовая запись

**Summary.** The main way to complete attacking actions in modern handball is to throw on goal. Of the large variety of ways of throwing, the drop throw is given serious importance. And women use this method more often than men.

**Key words:** ball, throw, technique, player, anxiety, preparation, code record

**Введение.** Техническая подготовка игроков в гандболе зависит от направленности действий спортсменов на игровой площадке, результатом которой является усвоение ими определенного комплекса игровых приемов, которые служат средством ведения игровой деятельности. Все это так же должно быть направлено на овладение всеми видами других упражнений, которые должны использоваться в тренировочном процессе не только для повышения его эффективности, но и с целью избежания травм у спортсменов. Специальная техническая подготовка осуществляется на всем пути спортивной деятельности гандболиста. Спортсмен должен систематически учитывать не только способы выполнения приемов игры, но и их качество. Это дает возможность спортсмену познать биомеханические закономерности выполнения движений и овладеть более разнообразной и совершенной структурой, темпом и ритмом этих технических действий. Учитывая тот факт, что броски мяча в ворота и приемы противодействия им являются основным средством ведения игры в гандбол, то этому приему и качеству его обучения игроков следует уделять самое серьезное внимание со стороны тренеров. Умение игрока избрать для выполнения наиболее эффективный прием при выполнении броска мяча в ворота, который зависит от сложившихся на площадке условий, характеризует уровень мастерства спортсмена и его умение ориентироваться, что усложняет действия защитников и вратаря соперников [3].

В процессе игры броски по воротам выполняются игроками различного амплуа с разных позиций. Для успешной защиты бросков, выполненных игроками задней линии, необходимо хорошо функционирующие взаимодействия вратаря с защитниками, занятие правильной позиции в стандартных условиях, знание специфических вариантов бросков. В ряде случаев наряду

с физической технико-тактической подготовками особое значение отводится подготовке психологической, включающей развитие выдержки, смелости, уверенности и самообладания у игроков при выполнении бросков в падении [2].

Как указывает ряд специалистов, выбор вида броска мяча по воротам в гандболе зависит от сложившейся ситуации на площадке, где должно учитываться расположение нападающего по отношению к воротам, а так же расстояние, с которого проводится бросок и степень сопротивления защитников [1].

Из современных литературных источников известно, что броски мяча в падении применяются в современном гандболе довольно часто. Этот прием взят на вооружение в основном игроками передней линии, но и игроки второй линии нападения не исключают из своего арсенала технических приемов этого вида бросков [1].

*Цель работы* – определение результативности бросков в падении в зависимости от амплуа гандболисток и уровня их ситуационной тревожности в команде ЦОР-Берестье.

На период проведенного исследования нами были сформулированы следующие задачи:

- изучить уровень тревожности у игроков-гандболисток при выполнении бросков впадении;
- изучить результативность бросков впадении гандболистками различных амплуа;
- определить пути повышения результативности бросков мяча по воротам с учетом существования уровня личностной тревожности у гандболисток команды ЦОР-Берестье в чемпионате Республики Беларусь сезона 2018–2019 годов.

*Материалы и методы:* анализ литературных источников; педагогические методы – анкетирование, видеозапись и кодовая запись игр и их анализ.

*Результаты и обсуждение.* Результаты проведенного предварительного анкетирования гандболисток 16–27-летнего возраста – игроков команды, показали, что 85,7% игроков испытывают чувство тревожности при подготовке и выполнении бросков впадении. На оставшиеся 15% приходятся вратари команды и линейные игроки, первые из которых практически не выполняют броски впадении, а вторые делают это регулярно и поэтому чувство неуверенности притупляется. 47,3%, то есть около половины спортсменок постоянно сосредотачивают свое внимание на удачном приземлении после выполнения броска с последующим падением. При этом, практически не задумываются над способом выполнения броска и его эффективностью. Все это они связывают с возникшим волнением и последующим состоянием напряжения при мысли о предстоящем падении. Нами установлено, что большую роль в предотвращении травматизма гандболисток при выполнении

бросков в падении во время игры принадлежит умению правильно выполнять группировку в момент приземления на площадку.

Поведенческое проявление тревоги у игроков команды ЦОР-Берестье заключается в общей дезорганизации игровой деятельности во время матча или его фрагментов, что приводит к нарушению его направленности и продуктивности, выражающейся в заброшенных мячах в ворота команд-соперников. Очевидно, именно этим объясняется низкая результативность бросков в падении у команды.

Из проведенного исследования видно, что у игроков передней линии результативность бросков в падении выше, чем у игроков второй линии нападения. Это, очевидно, объясняется функциями, которые выполняют спортсменки во время игры и расположением игроков на площадке.

*Выводы.* Анализ педагогических наблюдений и результаты кодовой и видеозаписи игр позволили сделать следующие выводы:

- чем выше уровень технико-тактической подготовленности играющих команд, тем больше процент реализации бросков в падении;
- количество нарушений (2-х минутные удаления, желтые, красные карточки, предупреждения) при игре равных по уровню мастерства команд прямо пропорционально количеству падений в игре, особенно это свойственно игрокам передней линии;
- у команд с высоким уровнем мастерства, на играх, во время длительных соревнований большее количество технических приемов в падении выполняется в начале соревнований.

Для улучшения эффективности выполнения бросков в падении игроками команды ЦОР-Берестье необходимо включать в тренировочный процесс специализированные упражнения с различными способами выполнения падений, что будет способствовать формированию уверенности и уменьшит риск получения травм. Исходя из опыта применения таких заданий в мужских командах, на наш взгляд, достаточно один раз в неделю включать два-три специализированных задания с возможностью выполнения падений различными способами.

#### *Список источников*

1. Белый, К. И. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : практикум / К. И. Белый, Э. Н. Хиль. – Брест : БрГУ, 2017. – С. 5–8.
2. Игнатъева, В. Я. Гандбол : учебник / В. Я. Игнатъева, Ю. М. Портнов – М. : ФОН, 1996. – С. 57–58.
3. Игнатъева, В. Я. Учебник тренера по гандболу / В. Я. Игнатъева, Ю. М. Портнов – М. : ФОН, 1996. – С. 10–12.