

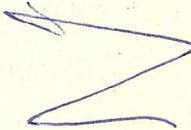
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**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.

своевременное изменение и становление правил игры;  
- высокий уровень психологической устойчивости;  
совершенствование игровой деятельности в защите.

На основании вышечисленного, можно сделать вывод, что существующая методика освоения личного прессинга не соответствует требованиям сегодняшнего дня и подлежит дальнейшей научно-методической разработке.

### **МАТЕМАТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

В.С.Боковец доцент, к.б.н., К.И.Белый, В.А.Заровский  
(Брестский госуниверситет)

В связи со значительным увеличением интенсивности игры должны изменяться подходы к управлению физической работоспособностью. Существующие подходы по оценке результатов в сравнении со средними показателями даже в относительно однородной среде, могут давать необъективную информацию.

Проведенные нами исследования динамики развития двигательных качеств в течение календарного года показали, что среднегрупповые показатели по месяцам и в сравнении со среднегодовыми изменяются статистически недостоверно ( $P > 0,05$ ). Среднегрупповые показатели нивелируются индивидуальными, в некоторых случаях существенными, колебаниями.

Физическая работоспособность игрока теснейшим образом связана с его физической подготовленностью, т.е. с уровнем развития двигательных качеств.

В этой связи нами предлагается математическая модель управления физической работоспособностью по оценке развития двигательных качеств.

$ИФП = \dots$  (ДК), где ИФП - индекс физической подготовленности, выраженный в баллах.

(ДК) - суммарная оценка развития двигательных качеств, выраженных в баллах.

Суммарная оценка физической подготовленности проводится по пяти тестам, характеризующим развитие двигательных качеств:

глубокий наклон - гибкость; прыжок толчком двух ног с места - координация двигательных качеств (ловкость); максимальная скорость на коротком отрезке дистанции - быстрота; отжимание в упоре лежа - сила; подъемы туловища из положения лежа, руки за головой, прийти в положение седа, коснувшись ног согнутых в коленях под углом  $90^\circ$ , локтем противоположной руки в течение двух минут - выносливость. Тестирование проводится за один прием в указанной последовательности. Только в этом случае последний тест может в некоторой степени характеризовать двигательное качество выносливости.

Полученные результаты нужно перевести в баллы (методика В.С.Боковца. В кн. Тезисы докладов научно-практической конференции, Могилев, 1988 г. с. 159-162) и получить суммарную оценку физической подготовленности.

Тестирование целесообразно проводить один раз в месяц, определяя общий уровень развития двигательных качеств и выявляя наиболее слабые звенья, с целью корректировки учебно-тренировочного процесса.

По данной методике разработана программа, освобождающая тренера от вычислительных операций, дающая оперативную информацию.

Пример 1. Игроки основного состава по результатам тестирования за 1999 г. по ИФП получили следующие оценки: П., МС  $-23,6 \pm 1,33$ , К., КМС  $-40,3 \pm 1,44$  балла соответственно. Среднегрупповой показатель  $-32,8 \pm 5,3$  балла. Если сравнить этих игроков друг с другом, то мы получим результат из разных генеральных совокупностей. Не правомерно и сравнение со средним показателем.

Для эффективного управления физической работоспособностью - 3 - сравнению подлежат только индивидуальные показатели одного и того же игрока.

Пример 2. Среднегодовой показатель у КМС К., составил  $236 \pm 1,33$  см в прыжке в длину с места толчком двух ног. У МС П.,  $-208 \pm 1,01$  см. Среднегрупповой  $-223 \pm 1,29$  см. И этот пример показывает неправомерность сравнения результатов как со среднегрупповыми, тем более - друг с другом.

Пример 3. Среднегодовой показатель у КМС И., составил  $71 \pm 5,3$  (сигмы) подъемов в течение двух минут. Повторное тестирование выявило результат  $-90$  подъемов. Сравнение этих результатов показывает, что данный игрок вышел на новый качественный уровень. В данном случае идет перерасчет средних показателей и сравнение уже ведется относительно нового уровня развития двигательного качества.

Если же идет отрицательное уменьшение полученного результата более 3-х сигм, то тренер должен принять меры по корректировке тренировочного процесса, а врач команды по выяснению причин столь значительного снижения результата.

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

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.