

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

Э. Н. Хиль, В. И. Яглык

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

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Summary. The article discusses the results of testing the special physical fitness of young handball players. The assessment of the level of special physical fitness of athletes was carried out by comparing the results of performing test motor tasks demonstrated by young athletes with the standard value.

Резюме. В статье рассматриваются результаты тестирования специальной физической подготовленности юных гандболистов. Оценка уровня специальной физической подготовленности спортсменов осуществлялась сопоставлением демонстрируемыми юными спортсменами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с нормативным значением.

Актуальность. Гандбол является одним из самых популярных видов спортивных игр в нашей стране. Развитие юношеского спорта всегда было и остается актуальным направлением в области физической культуры и спорта Брестской области. И сегодня большое значение приобретает проблема эффективной подготовки спортивных резервов. На этапе начальной подготовки спортсмены должны обладать специфическим для гандбола уровнем развития физических способностей.

Цель исследования – определить уровень специальной физической подготовленности юных гандболистов.

Методы и организация исследования. Исследование уровня общей физической подготовленности спортсменов-учащихся учебно-тренировочной группы 1 года обучения проходило на базе Брестского областного центра Олимпийского резерва по игровым видам спорта «Виктория». Тестирование проводилось среди юных гандболистов в мае 2020 года. Возраст обследуемых 10-11 лет. Общее количество респондентов составило 14 человек. Методы исследования – тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждения. Данные, характеризующие показатели специальной физической подготовленности юных гандболистов, представлены в таблице.

Так, результаты норматива «обводка на дистанции 30 м, правой рукой», варьировались в пределах от 7,4 с до 8,1 с при среднем значении $7,75 \pm 0,22$ с. При этом, 69,2 % гандболистов показали уровень выше среднего, а 30,8 % спортсменов высокий уровень.

Исходные показатели в тесте «обводка на дистанции 30 м, левой рукой» варьировались в пределах от 7,9 с до 8,8 с, при среднем значении $8,37 \pm 0,34$ с. Высокий уровень в данном тесте был зафиксирован у 38,5 % респондентов, остальные – выше среднего.

Исходные показатели в тесте «обводка правой, левой рукой (%)» изменялись в пределах от 95 % до 99 % при среднем значении $96,54 \pm 1,27$ %. Однако высокий уро-

вень имели только 15,4 % юных спортсменов.

Точность бросков определялось контрольным упражнением – «броски на точность». Исходный показатель здесь варьировался в пределах от 7 см до 11 см, при среднем значении $9,15 \pm 1,63$ см. В данном тесте 46,1 % гандболистов имели высокий уровень, при этом 30,7 % показали удовлетворительный уровень, остальные – выше среднего.

Таблица – Исходные показатели специальной физической подготовленности юных гандболистов

Тесты	Результаты	
	\bar{x}	$\pm m$
Обводка на дистанции 30 м, правой рукой	7,75	0,22
Обводка на дистанции 30 м, левой рукой	8,37	0,34
Обводка правой, левой (%)	96,54	1,27
Передача мяча в цель (стену)	15,62	1,19
Броски на точность	9,15	1,63
Выходы	21,32	0,18
Комплекс упражнений	32,87	0,84
Комплекс упражнений для вратарей	18,55	0,79

В упражнении «передача мяча в цель» результаты изменялись от 15 до 18 раз, при среднем значении $15,62 \pm 1,19$ раз. При этом 23 % респондентов имели средний уровень, 53,8 % – выше среднего и 30,7 % показали высокий уровень.

Результаты в контрольном тесте «выходы» изменялись в пределах от 21,0 с до 21,6 с, при среднем значении $21,32 \pm 0,18$ с. Практически все спортсмены имели средний уровень.

Норматив «комплекс упражнений» позволил констатировать, что исходные показатели находились в пределах от 31,1 с до 33,5 с при среднем значении $32,87 \pm 0,84$ с. Только 23 % юных гандболистов смогли справиться на высокий балл с данным упражнением, остальные же имели уровень выше среднего.

Норматив «комплекс упражнений для вратарей» позволил констатировать, что исходные показатели находились в пределах от 17,5 с до 19,6 с при среднем значении $18,55 \pm 0,79$ с.

Выводы. Результаты исследования позволяют констатировать, что большинство юных спортсменов имеют выше среднего уровень развития специальной физической подготовки, которая в большей степени связана с технической подготовкой. Результаты

оценки по предложенным тестам позволяют определить наиболее слабые стороны специальной подготовки юных гандболистов и определить основные направления совершенствования.

А. В. Шаров, А. Ю. Осиповский

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

Минск, Белорусский государственный университет физической культуры

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Summary. In modern basketball, a high level of development of special strength qualities is required from athletes. Literary analysis showed that within the framework of the weekly cycle, the same types of exercises are used at all stages. It can be assumed that the main aspect is done on the power of the exercise. The main differences are observed in the form of training. The results of the analysis show the need to conduct their own research for the development of scientifically grounded training programs for strength training.

Резюме. В современном баскетболе требуется от спортсменов высокого уровня развития специальных силовых качеств. Литературный анализ показал, что в рамках недельного цикла на всех этапах используются однотипные упражнения. Можно полагать, что основной аспект делается на мощность выполнения упражнения. Основные различия наблюдаются в форме проведения тренировок. Результаты анализа показывают необходимость проведения собственных изысканий для разработки научно обоснованных тренировочных программ по силовой подготовке.

Введение. Многие исследователи отмечают, что физическая подготовленность особенно в силовом плане баскетболистов на этапе спортивного совершенствования пока не отвечает уровню требований современного баскетбола [1-3]. Однако в изученной литературе недостаточно данных по совершенствованию процесса подготовки игроков с учетом современного состояния баскетбола, где атлетичность стало признаком хорошего мастерства. Налицо противоречие между повышением требований к уровню физической подготовленности баскетболистов в современных условиях с одной стороны, и недостаточностью объяснения существующих методик развития физической подготовленности игроков с другой. Данное противоречие актуализирует проблему совершенствования кондиционной подготовки баскетболистов, в том числе с использованием нетрадиционных средств, в нашем случае дифференцированных комплексов с использованием подходов на воздействие через координационные структуры. Ранее нами [4] была проанализирована специальная силовая подготовка гандболистов высокой квалификации в соревновательном периоде, при этом возникли вопросы индивидуализации подготовки на основе выявления персональной интенсивности силовых упражнений в зависимости от индивидуального максимума (ИМ). Учитывая недостаточность