

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

17–18 декабря 2020 г. •

Могилев 2021

*Деривативное электронное издание
на основе печатного издания:*

**Физическая культура, спорт,
здоровый образ жизни в XXI веке**
Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – 184 с. : ил.

ISBN 978-985-568-767-3

В сборник вошли научные статьи, представленные на Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке», прошедшей на факультете физического воспитания МГУ имени А.А. Кулешова 17–18 декабря 2020 г.

УДК 796

ББК 75

Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке [Электронный ресурс] : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 17–18 декабря 2020 г., Могилев / под ред. А. В. Кучеровой. – Электрон. данные. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-R); 12 см. – Сист. требования: Pentium II 300, 64 Mb RAM, свободное место на диске 16 Mb, Windows 98 и выше, Adobe Acrobat Reader, CD-Rom, мышь. – Загл. с экрана. – 2 экз.

212022, г. Могилев
ул. Космонавтов, 1
тел.: 8-0222-28-31-51
е-mail: alexpzn@mail.ru
<http://www.msu.by>

- © Коллектив авторов, 2021
- © Оформление.
МГУ имени А. А. Кулешова, 2021
- © МГУ имени А. А. Кулешова,
электронное издание, 2021

ISBN 978-985-580-772-7
(электронное издание)

стратегического управления тренер определяет рациональный режим тренировок и отдыха, уделяя основное внимание следующим моментам: планирование нагрузок и отдыха; установление оптимального суточного режима; создание условий для восстановления работоспособности; обеспечение мобилизационной готовности игроков к игре; сохранение и повышение уровня тренированности; врачебный и педагогический контроль за уровнем тренированности. Особое значение при стратегическом управлении должно быть отведено подведению итогов тренировочной работы и выступлению команды за определенный промежуток времени. При этом решаются две основные задачи: проводится анализ проделанной учебно-тренировочной работы и участия в соревнованиях; определяются ближайшие задачи подготовки каждого игрока и команды в целом, задачи выступления на следующий сезон.

Следует отметить, что факторы, представленные в виде составляющих системы управления, в значительной степени способствуют решению проблемы повышения эффективности руководства командой, выступающей в соревнованиях. Эффективное управление командой на тренировках, в быту и соревнованиях являются одним из наиболее важных факторов в системе подготовки игроков.

Список используемой литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булькина. – Москва, 2007. – 180 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника. Тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2004. – 397 с.

УДК 796.332.015

ВЫЯВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ГАНДБОЛИСТОК КОМАНДЫ ЦОР «ВИКТОРИЯ-БЕРЕСТЬЕ»

К. И. Бельй, Э. Н. Хиль

(Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина,
Брест, Беларусь)

В статье рассматривается уровень развития двигательных качеств в динамике игроков, участвующих в Чемпионате Республики Беларусь по гандболу среди женских команд. На основании двукратного тестирования даются рекомендации по корректировке учебно-тренировочного процесса.

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 излишних напряжений.

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].

Цель работы. Целью нашего исследования являлось изучение развития основных двигательных качеств у девушек команды ЦОР «Виктория–Берестье», участников Чемпионата Республики Беларусь по гандболу сезонов 2018–19 и 2019–20 гг.

На период исследования нами были определены следующие задачи:

- определить уровень развития специальных двигательных качеств у игроков команды ЦОР «Виктория–Берестье» сезонов 2018–19 и 2019–20 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 Игнатъевой В.Л. и др. в программе для ДЮСШ и СДЮ-ШОР, а также федерацией гандбола Республики Беларусь.

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-ти метров с возвратом до лицевой, линия 9-ти метров 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 исследования (В.И. Лях, П. Хирц и др.) 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 2018 года, дало возможность выявить состояние развития основных двигательных качеств у гандболисток команды ЦОР «Виктория–Берестье» на данный момент.

Повторно проведенное в январе 2019 года 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 2-го и 1-го тестирований не обнаружено ни в одном из испытаний у всех участвующих в обследовании. Хотя, необходимо отметить улучшение тестируемых показателей в челночном беге (у 12-ти из 18-ти испытуемых) и тесте Купера (у 14-ти из 18-ти испытуемых).

В период между проведенными первым и вторым исследованиями команда пополнилась 5-ю новыми игроками, которые также принимали участие в сдаче тестов. 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 тесте челночного бега. 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–Бере-

стве» находятся в достаточно не плохой 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 подготовок. Особенно такую работу следует активизировать с угловыми игроками, которые чаще других вынуждены выполнять ускорения (рывки) на 10-30 метров 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. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева – М. : Советский спорт, 2003.
2. Белый, К.И. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : практикум / К.И. Белый, Э.Н. Хиль. – Брест : БрГУ, 2017. – 58 с.

УДК 7.08

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Л. В. Вонсович, В. П. Тихонов

(ИППК БГУФК, СДЮШОР № 2 БФСО «Динамо», Минск, Беларусь)

Статья посвящена проблеме технической подготовки спортсменов-велосипедистов на начальном этапе обучения.

В современном велосипедном спорте год от года снижается возраст детей при наборе в группы начальной подготовки. Тренерам-преподавателям приходится решать ряд задач, связанных с направленностью и содержанием тренировочного процесса, сочетанием разных методов и средств, которые соответствуют возрастным особенностям юных спортсменов. Речь идет о физической подготовке начинающих велосипедистов, развивающих выносливость, развитии их координационных способностей и целенаправленном обучении техники езды на велосипеде. Эти три задачи должны быть соединены в единую целостную систему, которая на этапе начальной подготовки не только создаст базу для дальнейших занятий велоспортом, но и обозначит в сознании начинающих