

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

И.В. Клинова, В.В. Клинов

УО «Мозырский государственный педагогический университет им.И.П. Шамякина»

Современный гандбол характеризуется значительным увеличением объема и интенсивности двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных игровых ситуациях соревновательного характера. Поэтому, потенциальные игроки должны отвечать более высоким требованиям по уровню физической, технико-тактической и в целом интегральной подготовленности. Данное обстоятельство, свидетельствует о необходимости поиска современного научно обоснованного подхода к построению, планированию и управлению системы подготовки гандболистов, который должен учитывать задачи, условия работы, преемственность, новые достижения и инновационные перспективы. Одним из перспективных направлений в совершенствовании системы подготовки гандболистов является сопряженное воздействие на физическую и технико-тактическую подготовленность игроков, что позволит в свою очередь обеспечить координированность, быстроту и вариативность технико-тактического потенциала, способствующую эффективно и рационально выполнять двигательных действий соревновательного характера при воздействии различных сбивающих факторов [3].

Женский гандбол имеет свои специфические особенности. В процессе соревновательной борьбы деятельность спортсменок проходит в условиях постоянных скоростных изменений конфликтных игровых ситуаций. На организм действуют экстремальные по величине и продолжительности нагрузки, требующие мобилизации всех возможностей гандболисток и умение проявить их в вариативных условиях. Это свидетельствует о том, что физическая подготовка наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства является одним из важнейших компонентов построения тренировочного процесса. Вместе с тем, недостаточный уровень физической подготовленности гандболисток мешает эффективному овладению технико-тактическими действиями и не позволяет эффективно реализовать их в соревновательной деятельности [1; 2]. Все вышперечисленное указывает на особое значение функциональной системы спортсменок, обеспечивающей развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. В современном гандболе важное место в подготовке занимают скоростно-силовые качества. Это связано с тем, что в ходе соревновательной деятельности спортсмен в течении игры делает большое количество прыжков, рывков и ускорений, которые невозможно сделать без значительной скоростно-силовой подготовленности.

Исходя из вышесказанного, целью нашего исследования было выяснить уровень скоростно-силовой подготовки у студенток УО МГПУ им.И.П. Шамякина, занимающихся гандболом. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей был разработан комплекс тестов и проведено педагогическое тестирование.

В тестировании участвовали гандболистки женской команды УО МГПУ им. И.П. Шамякина. Большинство спортсменок имеют первый разряд и являются участниками студенческой универсиады по гандболу. Были привлечены спортсменки основного и резервного состава команды в количестве 19 человек. Среди которых: 7 полусредних игроков, 5 крайних, 4 линейных и 3 разыгрывающих игроков.

Анализируя полученные результаты, отметим, что более высокие показатели в тесте бег на 30 м наблюдались у крайних игроков ($4,7 \pm 0,1$ с), несколько меньше у разыгрывающих и полусредних, а самые низкие у линейных игроков ($5,1 \pm 0,2$). Это можно объяснить тем, что в процессе соревновательной деятельности именно крайние игроки выполняют наибольшее количество быстрых отрывов, для выполнения которых требуется значительное проявление скорости и скоростно-силовых качеств. Исследуя показатели прыжковых тестовых заданий, отмечено, что практически по всем упражнениям результаты крайних и полусредних игроков существенно отличаются от значений разыгрывающих и линейных игроков. Лишь только по показателям теста прыжок вверх с места по методике Абалакова полусредние игроки уступают крайним ($41,2 \pm 0,7$ см и $44,3 \pm 0,5$ см соответственно). В целом наблюдается четкая закономерность, которая заключается в том, что с увеличением антропометрических показателей спортсменки имеют лучшие показатели прыжковых упражнений. Изучая и сравнивая результаты тестов, связанных с оценкой скоростно-силовых качеств верхних конечностей, а именно метанием мяча на дальность из разных исходных положений можно утверждать, что лучше данные качества развиты у полусредних ($14,1 \pm 0,2$ м – по тесту бросок

набивного мяча стоя и $9,3 \pm 0,2$ м – бросок набивного мяча сидя) и разыгрывающих игроков ($13,8 \pm 0,5$ м и $9,2 \pm 0,2$ м соответственно), а хуже у линейных и крайних, которые в среднем бросали на расстояние $13,4 \pm 0,4$ м стоя и $8,7 \pm 0,3$ м сидя. Полученные результаты, по нашему мнению, обусловлены характером игровой деятельности игроков разных амплуа. Определив уровень развития общих показателей проявления скоростно-силовых качеств, мы исследовали уровень специальной скоростно-силовой подготовленности с помощью специально подобранных тестов. Анализ полученных результатов показывает, что лучшая скорость перемещения по площадке с мячом у крайних ($5,2 \pm 0,3$) и полусредних ($5,4 \pm 0,5$ с) игроков, несколько меньшие показатели наблюдались у разыгрывающих ($5,7 \pm 0,3$ с) игроков и наименьшие у гандболисток, которые играют на позиции линейных ($6,2 \pm 0,1$ с). В тесте бросок гандбольного мяча с разбега наиболее высокий уровень развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей наблюдался у полусредних игроков, несколько меньше и практически одинаков у разыгрывающих и линейных игроков, а наименьший у крайних игроков. Это, по нашему мнению, обусловлено тем, что результат выполнения данного теста тесно связан с антропометрическими данными самих спортсменов и характеристикой соревновательной деятельности, которые находятся в тесной взаимосвязи с развитием определенных двигательных качеств. Анализируя показатели тестов, связанных со значительным проявлением точности, скорости и силы верхних конечностей, а именно броски мяча с 7-ми и 9-ти метрового расстояния на точность и силу отметим, что спортсменки лучше выполняли броски с 7-ми метровой отметки, чем с 9-метровой. Расстояние, на которое отскакивал гандбольный мяч также более существенное в тесте бросок мяча с 7 метров. Первое можно объяснить тем, что чем меньше расстояние до цели, тем точнее бросок; второе – тем, что чем больше расстояние, которое преодолевает мяч, тем с меньшей силой он ударяется в стену и соответственно меньшее расстояние пролетает после удара. Результаты отдельных тестов у игроков разного игрового амплуа свидетельствуют о том, что самая высокая точность бросков с 7-метрового расстояния у полусредних. Несколько меньше, но не существенно у линейных и несколько хуже показатели у крайних и разыгрывающих игроков. Более высокие показатели проявления силы броска, а соответственно и дальности отскока, у разыгрывающих и полусредних игроков. Несколько иная ситуация с бросками на точность с 9-ти метровой отметки: лучшие показатели имеют полусредние игроки и практически одинаковые разыгрывающие, линейные и крайние игроки. Сила же броска идентична результатам, полученных при бросках с 7-ми метров. Результаты выполнения комплексного теста свидетельствуют о доминировании в данном упражнении полусредних игроков ($35,8 \pm 1,5$ с), несколько меньшие показатели у разыгрывающих ($37,2 \pm 1,7$ с) и низкие у крайних ($39,8 \pm 1,1$ с) и линейных игроков ($40,3 \pm 1,8$ с). Обобщая результаты тестирования уровня общей и специальной скоростно-силовой подготовленности, отметим, что их проявление зависит от многих факторов, среди которых основными являются антропометрические показатели самих спортсменок, особенности соревновательной деятельности и двигательных действий гандболисток во время нее. Более высокие показатели уровня развития скоростно-силовых качеств нижних конечностей наблюдались у крайних и полусредних игроков. Высокие значения скоростно-силовых качеств верхних конечностей, проявляющиеся в бросковых упражнениях, характеризуют деятельность полусредних, разыгрывающих и линейных игроков.

Подводя итоги исследования, отметим, что прослеживается четкая взаимосвязь между особенностями двигательной деятельности во время соревнований и необходимостью проявления определенных двигательных качеств гандболисток. Так крайние игроки в течение игры в большинстве случаев завершают быстрое нападение, требующее от них значительной скоростно-силовой подготовленности, а именно развития стартовой скорости. Поэтому, как правило, данная категория спортсменок характеризуется небольшим ростом, но определенным умением выполнять значительное количество ускорений и рывков. Полусредние и разыгрывающие игроки в процессе соревновательной деятельности выполняют значительное количество бросков по воротам, что очень часто приходится делать из-за блокирования соперника, поэтому гандболистки данного игрового амплуа отличаются высоким ростом и значительным развитием скоростно-силовых качеств нижних конечностей, что находит отражение в высоких результатах прыжковых упражнений. Игрокам, которые играют на позициях линейных, в процессе игры присуще большое количество силовой борьбы с соперниками. Поэтому они характеризуются значительным проявлением скоростно-силовых качеств верхних конечностей с доминирования силовой подготовленности. Однако необходимо отметить, что результаты проведенного тестирования свидетельствуют о недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств, необходимых для эффективного ведения соревновательной деятельности, что указывает на потребность в совершенствовании скоростно-силовой подготовленности гандболисток.

Литература

1. Гончаренко, В.Е. Методика комплексной оценки эффективности игровой деятельности гандболистов / В.Е. Гончаренко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №3. – С. 42-44.
2. Евгеньева, Л.Я. Основы управления учебно-тренировочным процессом гандболистов высокой квалификации / Л.Я. Евгеньева, А.Н. Евтушенко // Медико-биологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: сб. науч. тр. – Киев: КГИФК. – 1986. – С. 21-35.
3. Игнатъева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских школах: метод. пособие / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 214 с.