

ПРОГРАМА ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ

Д.В. Петров, М.П. Саранча

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. В останні роки українські спортсмени не демонструють високих спортивних результатів на змаганнях світового рівня. В умовах боротьби на міжнародній спортивній арені до гандболістів високих спортивних розрядів ставляться високі вимоги: наявність універсальності і підготовці, високий рівень виконання специфічної ігрової діяльності в команді, фізична підготовка. Удосконалення цих сторін підготовленості є важливим питанням сучасного гандболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовку спортсменів прийнято розглядати як скерований процес, ефективність якого можна підвищити за рахунок оптимізації фізичної підготовки [2]. Звичайно, було б ідеально мати універсальних гравців, які вміють грати і в обороні, і в атаці. Разом з тим слід відмітити, що не можна намагатися розвинути всі фізичні якості в однаковій ступені, для кожного гравця необхідно знайти індивідуальність, яка стане основою спеціалізації його ігрової амплуа [4].

Мета дослідження: оптимізація фізичної підготовки гандболістів на етапі попередньої базової підготовки різних ігрових амплуа.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити рівень фізичної підготовленості гандболістів у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки;
- 2) розробити основні положення експериментальної програми планування спортивного тренування гандболістів різних амплуа.

Методи та організація дослідження. В роботі для вирішення завдань дослідження використовувались наступні методи: вивчення і аналіз спеціальної наукової і методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент.

У дослідженні брали участь учні ДЮСШ м. Житомира віком 14–15 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальна програма включала в себе 24 тижневих мікроциклів (по чотири заняття на тиждень). Перші три мікроцикли є загальними для гандболістів всіх ігрових амплуа. Увага у цих мікроциклах приділялась на підвищення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищення ефективності аеробної продуктивності, що забезпечує формування функціональної бази до подальшої тренувальної роботи. Основними засобами, що використовувались були тривалий помірний біг та вправи, які були направлені на забезпечення комплексного розвитку фізичних якостей необхідних для успішної ігрової діяльності.

Починаючи з четвертого тренувального мікроциклу, програма передбачала виконання спрямованих вправ для залежності від ігрової амплуа гандболіста. Кожне заняття поділялось на дві частини. Перша частина є загальною і передбачала використання групового методу тренування. Основна спрямованість навантажень була на розвиток швидко-силових якостей гандболістів.

У другій частині тренувального заняття передбачалось виконання вправ для розвитку фізичних якостей гандболістів відповідно ігрової амплуа: для нападників – вправи для розвитку швидко-силових здібностей (стрибучості); для розігруючих – вправи для розвитку швидкісної витривалості, сили та гнучкості; для захисників – вправи на розвиток швидкості, сили, спритності. При цьому обсяг вправ спрямований на розвиток фізичних якостей гравця для того чи іншого амплуа було збільшено на 25–30 % у порівнянні з вправами традиційної програми для ДЮСШ.

Для перевірки експериментальної програми планування спортивного тренування на етапі початкової базової підготовки на початку педагогічного експерименту було

проведено вивчення показників фізичної підготовленості гандболістів. Було створено на основі тестування: біг 9 м (сек), біг «ялинкою» (сек), стрибок з двох ніг (см), нахил вперед з положення сидячи (см), метання набивного м'яча з положення сидячи. Контрольна та експериментальна групи за своїми показниками були однорідні (табл.1). Слід відзначити, що результати контрольного тестування здійснено на початку педагогічного експерименту, стало підставою для уточнення ігрового амплуа гандболістів. Внаслідок цього в деяких спортсменів було змінено ігрове амплуа.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості гандболістів 14–15 років на початку педагогічного експерименту (n = 14)

№ п/п	Тестування	Контрольна група $X \pm m$	Експериментальна група $X \pm m$
1	Біг 9 м (сек)	2.88 ± 0.05	2.78 ± 0.08
2	Біг «ялинкою» (сек)	27.8 ± 0.25	28.1 ± 0.2
3	Стрибок у довжину з місця (см)	240 ± 1.06	243 ± 1.04
4	Стрибок у висоту з місця з обох ніг (см)	49 ± 0.54	49.6 ± 0.52
5	Нахил вперед з положення сидячи (см)	8.4 ± 0.05	8.77 ± 0.06
6	Метання набивного м'яча з положення сидячи (метр)	8.5 ± 0.05	8.7 ± 0.06

Після педагогічного експерименту проведено аналіз змін показників фізичної підготовленості гандболістів контрольної та експериментальної групи. В двох групах простежувалось збільшення показників фізичної підготовленості, але більші зміни відбулися у експериментальної групи (табл. 2). Так середні статистичні показники завдяки розробленій нами програмі збільшились.

Аналіз зміни показників, що відображають рівень розвитку фізичних якостей у гандболістів в різних ігрових амплуа виявив приріст головних фізичних якостей на розвиток яких в експериментальній групі зроблений акцент. Так у нападників швидкісна витривалість підвищилась на 6,5 %, тоді як у розігруючих і захисників на 4,2 % та 3,5 %. У розігруючих визначається досить значний приріст гнучкості (на 36 %), тоді як у нападників і захисників на 24 % та 16 %, сили на 14 %, тоді як у нападників і захисників на 7,2 % і 3,1 %. У гравців захисників визначається перевага приросту в показниках «біг 9 м» підвищено на 13 %, це свідчить про покращення координаційних здібностей.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості гандболістів 14–15 років контрольної та експериментальної групи після педагогічного експерименту (n=14)

№ п/п	Тестування	Контрольна група $X \pm m$	Експериментальна група $X \pm m$
-------	------------	-------------------------------	-------------------------------------

1	Біг 9 м (с)	2.4 ± 0.04	2.0 ± 0.02
2	Біг «ялинкою» (с)	25.4 ± 0.22	21.3 ± 0.04
3	Стрибок у довжину з місця (см)	253 ± 1.32	266 ± 2.57
4	Стрибок у висоту з місця з обох ніг (см)	54.7 ± 0.76	61 ± 1.5
5	Нахил вперед з положення сидячи (см)	9.3 ± 0.05	10.5 ± 0.29
6	Метання набивного м'яча з положення сидячи (м)	8.7 ± 0.06	9.5 ± 0.05

Висновки. Педагогічний експеримент показав, що при плануванні програми спортивного тренування гандболістів на етапі попередньої базової підготовки засоби фізичної підготовки необхідно застосовувати відповідно ігрових амплуа. Побудова процесу фізичної підготовки гандболістів забезпечує більш гнучке управління процесом розвитку фізичної підготовки і сприяє підвищенню їхнього рівня.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимп. л-ра, 2002. – 296 с.
2. Гераськин А.А. Методология создания тренажерных средств в спортивных играх // Теория и практика физич. культуры. / А. А. Ге-раськин, А.В. Родионов. – М., 2005.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, под-ростков и юношей. / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробев. – К., 2005. – 195 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олим-пийском спорте. Киев: Олимп. л-ра 1997. – 583 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Астрель, 2003. – 863 с.