

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК В ГРУППЕ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

И.В. Клинова

Аннотация. В статье рассмотрены особенности подготовки гандболисток в группах повышения спортивного мастерства. Представлена программа сдвоенного годичного цикла образовательного процесса в группе повышения спортивного мастерства по гандболу, направленная развитие скоростно-силовой подготовки.

Введение

В последние десятилетия произошли значительные изменения в развитии мирового гандбола, из которых наиболее существенными являются: увеличение темпа игры, увеличение количества выполняемых технических приёмов, возрастание физических нагрузок [1, 3]. Это приводит к необходимости поиска и совершенствования средств и методов спортивной тренировки гандболистов.

Гандбол характеризуется высокой интенсивностью перемещения, постоянной дифференцировкой движений в пространстве, места нахождения партнера, соперника, бросками, передачами, приемами мяча с разной скоростью и силой, что активизирует уровень восприятия различных анализаторов [2]. Большинство технических приемов в гандболе, как по форме движений, так и по характеру мышечных действий можно отнести к группе скоростно-силовых упражнений. Высокое развитие скоростно-силовых качеств положительно влияет на все виды

подготовленности гандболистов, на их способность к концентрации усилий в пространстве и во времени, скорость выполнения технических действий, отвечающих функциональным возможностям организма и опорно-двигательного аппарата [1, 4].

Исходя из вышесказанного, нам представляется, что пристального внимания специалистов заслуживает скоростно-силовая подготовка гандболиста как один из доминирующих факторов тренировочно-соревновательной деятельности.



Результаты исследования и их обсуждение

Целенаправленная скоростно-силовая подготовка гандболистов позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой, обеспечить фундамент специальной физической подготовленности гандболистов, при этом на этапе спортивного совершенствования необходим «дифференцированный подход» при развитии скоростно-силовых качеств спортсменов различной игровой специализации.

Построение, планирование, управление системой подготовки гандболистов должно быть научно обоснованным, учитывать задачи, условия работы, преемственность, новые достижения и инновационные перспективы.

Сохраняется необходимость дальнейшего совершенствования концепции периодизации годичной подготовки – пересмотра отдельных теоретических положений, разработки перспективных технологических

решений, опирающихся на достоверные научные знания. Возникает достаточно выраженное противоречие между постоянно возрастающими требованиями к подготовленности и соревновательной деятельности гандболистов и недостаточной разработанностью существующей системы построения годичной подготовки в группах спортивного совершенствования. Вследствие этого сформулирована проблема – как повысить эффективность развития скоростно-силовых качеств в годичной подготовке гандболистов.

В основе развития скоростно-силовых качеств лежит специфический механизм двигательной функции человека, формирующийся под воздействием различных специальных средств, адекватных прыжковым упражнениям и метаниям. Из арсенала специальных средств, направленных на повышение уровня развития спортивно-силовых качеств (особенно прыгучести), одним из наиболее эффективных упражнений является спрыгивание с высоты с последующим активным выпрыгиванием вверх или вперед [2].

В ряде исследований [2, 3, 4] рассматриваются различные аспекты методики воспитания скоростно-силовых качеств у гандболистов. Для оценки скоростно-силовых возможностей спортсменов наиболее распространенными тестами являются прыжки и метания (прыжок в длину с места, прыжок вверх толчком двух ног с места, метание набивного мяча, метание ядра и др.). Критериями оценки скоростно-силовых показателей, при этом, являются результаты прыжка в длину или вверх с места, метание набивного мяча и др. Многие авторы считают, что упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств, должны по своей структуре и характеру выполнения соответствовать соревновательному упражнению [1, 4]. Положительного эффекта при развитии скоростно-силовых качеств можно добиться с помощью упражнений с различными отягощениями. В беговой подготовке эффективными средствами скоростно-силовой подготовки являются специальные упражнения, выполняемые с внешним сопротивлением; отягощением на поясе, руках, ногах. Упражнения, в которых преодолевается тяжесть собственного веса в различных затрудненных условиях; бег в гору, бег по песку и воде, гимнастическим матам, бег против ветра, бег с сопротивлением партнера, других тормозных устройств, резиновых амортизаторов и др.

На основе анализа теоретико-методических исследований и игровой практики была разработана программа сдвоенного годичного цикла подготовки гандболистов, занимающихся в группах повышения спортивного мастерства (таблица).

Реализация программы годичной подготовки подразумевает применение следующей методики, обеспечивающей гибкие, индивидуально адресованные и коллективно (групповые и командные взаимодействия) реализуемые управляющие воздействия.

Первый цикл, как и второй состоит из трех периодов. В подготовительном периоде целесообразно выделить два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Таблица – Программа сдвоенного годового цикла образовательного процесса в группе повышения спортивного мастерства по гандболу

Периоды							
Подготовительный		Соревновательный	Переходный	Подготовительный		Соревновательный	Переходный
Общеподготовительный этап	Специально-подготовительный этап			Общеподготовительный этап	Специально-подготовительный этап		
Сентябрь-октябрь	Ноябрь-февраль (2 недели)	Февраль (третья неделя)	Февраль (последняя неделя)	Март (первая неделя)	Март (три недели) – апрель (три недели)	Апрель (последняя неделя)	Май
Педагогический контроль							

На общеподготовительном этапе работы создаются предпосылки для последующего приобретения спортивной формы. На нем ставятся следующие конкретные задачи:

1. На основе занятий разнообразными физическими упражнениями должен быть обеспечен общий подъем уровня развития физических качеств студентов: выносливости, скорости, силы, ловкости.
2. Обучение технико-тактическим действиям.
3. Обеспечение целеустремленности у студентов в выполнении предстоящей тренировочной работы и развитие волевых качеств.

Основной и определяющей задачей общеподготовительного периода является общефизическая подготовка. Используя широкий круг средств из различных видов спорта

Главным средством общеподготовительного этапа являются упражнения из других видов спорта. В тренировке студентов используются атлетическая гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, мини-футбол. Несмотря на то, что само название периода утверждает главную цель – общая физическая подготовка, здесь также должны найти средства специальной физической подготовки. К ним относятся упражнения с мячом: ловля его, передачи. В нем используются и основы тактики (обучение индивидуальным, групповым, командным действиям)

Программа специальноподготовительного этапа реализуется, учитывая ведущее проявление скоростно-силовых способностей, в

частности взрывной силы, прыгучести, а также специфических координаций гандболиста, предусматривается введение в учебно-образовательный процесс тренировочных заданий, направленных на развитие вышеуказанных качеств и способностей. На этом этапе в число первоначально изучаемых технических действий включаются простые индивидуальное учебные задания в передвижениях, приемах мяча, подачах мяча; поддержание интереса к закреплению и совершенствованию двигательных действий связывается с пропорциональным соотношением учебных заданий строго-регламентированного характера, соревновательного упражнения в пользу учебных заданий игрового характера.

В первом соревновательном периоде студентки принимают участие в первенстве университета. На второй соревновательный период запланированы главные соревнования сезона – Республиканская универсиада.

В переходном периоде решаются задачи лечения и профилактики травм и заболеваний, полноценного физического и особенно психического восстановления, а также поддержание на определенном периоде подготовленности для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного цикла. Основное содержание составляют условия и средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения, широко не применявшиеся в предшествующей подготовке.

На основе тренировочных заданий были разработаны варианты занятий по формированию приоритетных скоростно-силовых качеств студентов-гандболистов, в основу были положены данные временных и динамических характеристик опорных реакций в специализированных прыжковых упражнениях гандболиста [2, 4]. Используются легкоатлетические упражнения спринтерской подготовки, прыжковые и беговые упражнения по песку, в гору, упражнения на тренажерах, позволяющие повысить скоростно-силовую и силовую потенциал мышечных групп, включенных в процесс игровой деятельности. Была разработана педагогическая методика, предусматривающая в осенний период подготовки блочно-модульное включение тренировочных заданий у гандболистов-студентов группы повышения спортивного мастерства в соотношении 70% к 30% в пользу заданий скоростно-силового характера в сравнении с заданиями технической направленности; предполагалась определенная концентрация действий по развитию взрывной, скоростной силы, прыжковой выносливости, специфических координаций и пространственных ориентаций. В весенний период был применен вариант блочно-модульного построения тренировочных заданий в размерности 60% к 40% в пользу заданий скоростного характера в сравнении с заданиями технической направленности. В предсоревновательной трехнедельной подготовке изменилось соотношение заданий как 80% на 20% в пользу заданий технико-тактической направленности. Таким

образом, был разработан вариант построения педагогического процесса с акцентированным опережающим развитием скоростно-силовых качеств, скоростной подготовленности и специфических координаций.

Подбор средств скоростно-силовой подготовки гандболисток осуществлялся по так называемому методу сопряженного воздействия, то есть так, чтобы концентрация мышечных усилий, прежде всего, происходила в специфических для гандбола условиях и была бы идентична характеру и режиму работы мышц при выполнении технических действий. Так, в упражнениях прыжкового характера в основном ставилась задача увеличения высоты и длины прыжка, а также стартовой скорости и частоты движений ног. Направленность этих упражнений определяется задачей развития концентрации толчковых усилий, главным образом мышц стопы и голени, а также мышц, обеспечивающих быстрое сгибание и разгибание ног.

В особой зависимости от развития силы мышц плечевого пояса, рук и туловища находится выполнение бросковых упражнений, где решается задача силы броска и дальности передачи. С увеличением объема упражнений с повышенными отягощениями понижается степень необходимой для усвоения координации бросковых движений, так как увеличивается время режима работы основных групп мышц. А чрезмерное увлечение упражнениями с облегченными снарядами приводит к снижению развития силы мышц.

Для развития скоростно-силовых способностей гандболисток, наряду с методом сопряженного воздействия, подбор упражнений осуществляется также по методу направленных мышечных нагрузок, который содействует специфическому развитию мышечных групп применительно к упражнениям броскового и прыжкового характера.

В системе средств скоростно-силовой подготовки широкое распространение получили “ударные” упражнения прыжкового и броскового характера. Суть этих упражнений состоит в том, что для проявления скоростно-силовых способностей используется кинетическая энергия падения тела или тренировочного снаряда (бег прыжками, прыжок вверх после прыжка в глубину). Величина ударной нагрузки определяется весом груза и высотой его свободного падения.

Выводы

Таким образом, разработанные теоретико-методические основы скоростно-силовой подготовки гандболисток групп повышения спортивного мастерства и их практическая реализация в учебно-тренировочный процесс обеспечат эффективное развитие у них скоростно-силовых качеств и будут способствовать повышению эффективности игровых действий гандболисток, общей результативности их выступлений в соревнованиях.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешин, И.Н. Совершенствование методики развития специальной выносливости квалифицированных гандболистов в подготовительном периоде / И.Н. Алешин, К.С. Дубинин // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 4. – С. 17–21.
2. Гандбол в системе физического воспитания студентов : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Брест. гос. техн. ун-т. – Брест : БрГУ, 2013. – 18 с.
3. Игнатьева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах : [учеб.-метод. пособие] / В.Я. Игнатьева. – М. : Совет. спорт, 2013. – 287 с.
4. Шестаков, М.П. Гандбол. Тактическая подготовка / М.П. Шестаков, И.Г. Шестаков. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE SPEED-POWER TRAINING OF THE FEMALE HANDBALL PLAYERS IN THE ADVANCED TRAINING GROUPS

I.V. Klinova

Summary. The article describes various methods of preparation for the handball players in the advanced training groups. The program of the double year cycle of the educational process in advanced training groups which is directed towards the development of speed-strength training is introduced.