

на себя внимание разброс индивидуальных значений некоторых показателей среди игроков первого темпа. Показатели физической подготовленности игроков других амплуа были более однородными.

Список использованной литературы

1. Заровский, В. А. Волейбол: ключи к успеху. Тренировка и составляющие ее элементы. Техничко-тактическая подготовка / В. А. Заровский, Н. С. Старикова. – Брест : БрГУ, 2010. – 72 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 479 с.

К. И. БЕЛЫЙ, С. В. РОДИН

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ ЦОР-БГК-2

Summary. To manage the educational and training process in handball, it is necessary to periodically conduct testing. Determining the level of general and special physical training among young handball players allows you to adjust the load in the competitive period of the annual cycle. This problem was devoted to research, the data of which are presented in the article.

Резюме. Для управления учебно-тренировочным процессом в гандболе необходимо периодически проводить тестирование. Определение уровня общей и специальной физической подготовки у юных гандболистов позволяет корректировать нагрузку в соревновательном периоде годичного цикла. Этой проблеме были посвящены исследования, данные которых представлены в статье.

Актуальность. Постоянно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает все более сложные требования перед спортсменами, тренерами. Улучшение результативности игровых действий в современном гандболе все более зависит от уровня физической подготовки спортсменов. На ее основе происходит общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья. Важно знать, что в тренировочном процессе значимое место отводится как общей, так и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка спортсмена включает разностороннее воспитание физических качеств, которые и сводятся к специфическим способностям, проявляемым в конкретной спортивной игре. Она обуславливает успех спортивной деятельности. В целом общая физическая подготовка нацелена не только на повышение уровня функциональных возможностей организма, но и на пополнение двигательных умений и навыков спортсмена, являясь базовой составляющей для освоения игровых приемов и тактических действий.

Специальная физическая подготовка спортсмена представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта. Она направлена на максимально возможное развитие данных способностей с учетом конкретной спортивной игры [1].

Известно, что различные виды спорта требуют развития различных способностей и чаще всего их разного сочетания. Естественно, в процессе занятий гандболом необходимо избирательно воздействовать на способности, отвечающие специфике игры, чтобы обеспечить максимально возможную степень их развития.

В практике современного спорта необходимость эффективного контроля и объективной оценки общей и специальной физической подготовки общепризнана. Это обусловлено важностью своевременной и обоснованной коррекции учебно-тренировочного процесса с целью его оптимизации. Контроль физической подготовки должен быть направлен на оценку каждого отдельного спортсмена в зависимости от его антропометрии и игрового амплуа, а его результат служит основанием для целесообразной коррекции и необходимой индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Для контроля за уровнем развития общей и специальной физической подготовки разработано большое количество методик, отражающих разные двигательные качества, необходимые гандболистам. Наиболее распространенным вариантом, позволяющим проследить динамику развития значимых двигательных качеств, является тестирование, направленное на выявление исходного уровня подготовки [2]. Применяемые тесты должны быть валидны, информативны и доступны для использования в учебно-тренировочном процессе.

Цель работы – определить уровень развития общей и специальной физической подготовки у юных гандболистов команды ЦОР-БГК-2. Задачи:

- провести двукратное тестирование игроков команды по предварительно отобранной батарее тестов;
- сравнить полученные результаты и выявить динамику исследуемых показателей на разных этапах подготовки.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач была отобрана батарея тестов, характеризующая развитие различных двигательных способностей гандболистов (бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места, семь прыжков на одной ноге, челночный бег 100 м, тест Купера). Также было проведено изучение и анализ литературы, использовались методы математической статистики. Дважды за период работы было проведено тестирование гандболистов (сентябрь 2020 г. и январь 2021 г.). Всего в обследовании приняли участие 15 гандболистов команды 2002–2004 года рождения.

Результаты и их обсуждение. Для получения объективной информации дважды была обследована команда ЦОР-БГК-2 по пяти тестам, характеризующим скоростные, скоростно-силовые способности, общую и специальную выносливость. Кроме апробированных тестов, учитывались игровые амплуа спортсменов, их антропометрические данные, год рождения и уровень подготовки. В исследовании применялись следующие тесты: бег 30 м с высокого старта

попарно, время фиксировалось до сотых долей; прыжок в длину с места (предварительно выполнялись пробные попытки); семь прыжков с места на одной ноге с приземлением после седьмого прыжка на две ноги; челночный бег на общее расстояние 100 м, состоящий из отрезков (рывок от линии ворот до 6-метровой линии – обратно, рывок до 9-метровой линии – обратно, рывок до центральной линии – обратно и еще раз в обратном порядке – финиш на линии ворот). Все занимающиеся имели первый спортивный разряд.

Проведенное в сентябре тестирование (подготовительный период тренировочного процесса) показало, что наилучший результат в беге на 30 м показали разыгрывающие и угловые игроки (в пределах от 4,10 до 4,26 секунды.). Самый слабый уровень показал самый высокорослый игрок (5,10 секунды.). Из всей группы обследованных только четыре человека выполнили норматив на средний показатель (50 баллов). Остальные участники показали уровень слабый (48 баллов) или очень слабый (46 и менее баллов). В тесте «прыжок в длину с места» наиболее высокие результаты показали линейные и крайние игроки (в среднем 50 баллов). Остальные спортсмены показали результат 48 и меньше баллов, что соответствует слабому и очень слабому уровню. Тест «семь прыжков с места» даже на средний уровень (50 баллов) не удалось выполнить ни одному занимающемуся. Более доступным оказался челночный бег. Здесь более 50 % спортсменов справились с заданием на средний и хороший результаты. Показанные ими результаты были в пределах 21,6–23,0 секунд. Близко к желаемому результату были и остальные, чьи данные находились в пределах 23,1–23,5 секунды, что соответствует 48 баллам, или слабому показателю.

Не смогли выполнить норматив «тест Купера» лишь четыре участника, которые показали результат от 2600 до 2800 м, что соответствует слабому и очень слабому уровню подготовленности.

На основании проведенного тестирования и суммирования набранных баллов с первой попытки к участию в соревнованиях были допущены семь спортсменов, которые сумели показать в трех и более тестах из пяти результат 50 и больше баллов в каждом исследуемом тесте.

Второе тестирование проводилось после первого круга чемпионата Республики Беларусь среди дублирующих команд. По итогам этого тестирования 75 % спортсменов улучшили свои показатели в тестах.

Так, в беге на 30 м лишь два спортсмена из 15 не сумели показать результат, соответствующий 50 баллам (средний и хороший результаты). В числе сдавших этот тест было три спортсмена, показавших отличный результат.

Аналогичная картина была выявлена и в прыжке в длину с места. Значительно улучшили свои показатели все участники. Причем крайние и линейные игроки сумели добавить к своим результатам от 15 до 25 см, остальные игроки добавили от 25 до 30 см, что позволило им заработать 50 баллов за тест.

Несколько хуже были показаны результаты в семерном прыжке.

К спортсменам, которые и в первый раз выполнили тест на средний и хороший уровень, добавилось еще пять участников, причем некоторые из них улучшили результат более чем на 1 м.

В тесте «челночный бег» все спортсмены показали средние и выше среднего (хорошие) результаты, а четверем из них удалось показать отличный результат, набрав при этом 54 балла за тест.

В целом улучшились и показатели в тесте Купера. Не справился с нормативом на средний уровень (50 баллов) только один из занимающихся, который участвовал в тестировании после болезни. Остальным же участникам удалось увеличить дистанцию пробегания в среднем на 200–250 м, что позволило им показать средний уровень.

Выводы. Сравнив показатели первого (сентябрь) и второго (январь) тестирований по пяти предварительно апробированным тестам, можно заключить, что работа, проводимая тренерами в соревновательном периоде, велась в правильном направлении с акцентом на улучшение показателей у всех игроков.

Однако для улучшения показателей тестирования в подготовительном периоде необходимо на 2–3 недели раньше начинать подготовку и к предсоревновательному этапу подходить уже на качественно новом уровне. Такой подход будет способствовать и более качественному старту в чемпионате.

Важным моментом будет применение на предварительном этапе упражнений специальной направленности, способствующих подведению спортсменов к сдаче контрольных тестов. Такая работа может проводиться и в период межсезонной подготовки по индивидуальным заданиям игрокам.

Список использованной литературы

1. Кудрицкий, В. Н. Гандбол: техника, тактика игры и методика обучения : учеб. пособие для студентов ВУЗов / В. Н. Кудрицкий. – Брест : БрГТУ, 2002. – 142 с.
2. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : практикум / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; сост.: К. И. Белый, Э. Н. Хиль. – Брест : БрГУ, 2017. – 58 с.

С. М. ВИНДИКТОВА

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

СОВРЕМЕННЫЕ КРИТЕРИИ ТЕХНИКИ В МУЖСКОМ МЕТАНИИ КОПЬЯ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Summary. Modern technologies make it possible to expand the practical possibilities of controlling the elements of athletics throwing technique. Computer programs for video analysis allow you to quickly, directly during training and competitions, control the biomechanical parameters of the throwing technique with high accuracy, correcting the technical training of the athlete.

Резюме. Современные технологии позволяют расширить практические возможности контроля элементов техники в легкоатлетических метаниях. Компьютерные программы видеоанализа позволяют оперативно, непосредственно в ходе тренировки и соревнований, с высокой точностью контролировать биомеханические параметры техники метаний, корректируя техническую подготовку спортсмена.