

ДИНАМИКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК В ТЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Динамика общей физической подготовленности представляет большой интерес для тренера, так как для эффективного управления тренировочным процессом необходимо знать, в каком состоянии находятся игроки на каждом этапе подготовки. Педагогический контроль за физической подготовленностью выступает как средство оперативного управления и заключается в периодическом сравнении полученных результатов с намеченными планами и последующей коррекцией процесса подготовки, и самих планов.

Достигнуть спортивных результатов в гандболе сегодня без высокого уровня общей специальной физической подготовленности невозможно. Проявление физических качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовой подготовленности характерно для гандбола. От уровня их развития зависит и проявление других способностей, необходимых для достижения победы, в первую очередь, технического и тактического мастерства. Поэтому тренеру необходимо иметь представление, какие качества, в какой мере и в какой период спортивной тренировки имеют наибольший рост или отставание. Вопросы планирования спортивного совершенствования полностью зависят от наличия необходимой информации о течении тренировочного процесса.

Целью нашего исследования явилось изучение динамики общей и специальной физической подготовленности гандболисток команды гандбольного клуба «Гомель». В исследовании приняли участие 16 игроков команды. Для определения уровня общей и специальной физической подготовленности, согласно положения о национальном Чемпионате Республики Беларусь среди женских команд 2013–2014 года, в сентябре и январе месяце были проведены следующие педагогические тесты: бег 30 метров, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, «гандбольный челнок» – 100 метров и тест Купера.

Согласно календарю чемпионата структура соревновательного периода была неоднородной и характеризовалась различными временными интервалами между календарными играми. Соревнования проводились по принципу «разъездного» календаря с 1–2 матчами в неделю при интервалах между ними в одну или несколько недель. Соревновательный период подразделялся на две части – 1-ый соревновательный этап, начавшийся в сентябре, где все команды встречались в двух-круговом турнире с разъездами. Далее шел промежуточный этап и 2-ой соревновательный этап, где проходили игры первой четверки, который начался в январе.

При определении динамики общей и специальной физической подготовленности мы использовали t-критерий Стьюдента для сравнения показателей тестирования.

Таблица 1 – Показатели динамики общей и специальной физической подготовленности гандболисток в течение соревновательного периода

Показатели	сентябрь	январь	Т-критерий	
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	t	p
Бег 30 м., сек.	4,7±0,2	4,7±0,2	0,235	p>0,05
Прыжок с места, см	222±13,2	217±13,9	0,543	p>0,05
Тройной прыжок, см	642±40	635±43	1,987	p<0,05
Челночный бег 100м, сек.	23,9±1	23,8±0,9	0,384	p>0,05
Тест Купера, м	2749±116	2695±126	2,131	p<0,05

Анализ данных тестирования показал падение уровня общей и специальной физической подготовленности по всем исследуемым показателям, за исключением бега на 30 метров. Причем, рассматривая среднegrupповые изменения, можно отметить, что падение в показателях подготовленности гандболисток неравномерное. Так, статистически достоверные отличия наблюдаются в тройном прыжке, где были зафиксированы следующие результаты 642±40 в сентябре и 635±43 в январе, и тесте Купера, (2749±116 и 2695±126 соответственно). Среднegrupповые показатели в беге на 30 метров остались неизменными, а показатели в прыжке с места и челночном беге снизились, но оказались статистически не достоверны (P>0,05).

Анализируя вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что уровень общей и специальной физической подготовленности гандболисток команды ГК «Гомель» снижается в течение соревновательного периода, причем снижение в большей степени касается общей выносливости спортсменок. Как известно, одной из задач соревновательного периода является поддержание спортивной формы для успешного выступления в соревнованиях. Поэтому в тренировочном процессе, в течение соревновательного периода необходимо совершенствовать не только технико-тактические действия, а так же уделять время общей и специальной физической подготовке игроков.