

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В последние годы резко возросли требования к надежности спортивной техники и соревновательного мастерства спортсменов. Отсюда все более отчетливо проявляется тенденция к выполнению в тренировке целостного основного упражнения или воспроизведению соревновательного режима работы.

В связи с тем, что гандболисты имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся. Начальное обучение гандболистов технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для гандболистов данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений, где гандболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2–3 технических приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на площадках стандартных размеров.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях, на площадках с ограниченными размерами необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися 1-го года обучения примерно 50 % времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку несколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. В зависимости от возраста и синтетического периода развития физических качеств строится процесс обучения. Необходимо также учитывать психофизические особенности гандболистов. Следует отметить, что только при достаточном развитии физических качеств, из начинающегося гандболиста может получиться высококлассный техничный игрок.

Начиная работу по развитию физических качеств, необходимо придерживаться определенной последовательности построения тренировок. На начальном этапе необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укреплении опорно-двигательного аппарата, т. е. развитии общей выносливости. На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме. На третьем этапе необходимо увеличить объем нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, и избирательное воздействие на отдельные компоненты специальной выносливости.

При воспитании специальной выносливости гандболистов используют специально-подготовительные упражнения – движения, схожие по структуре с соревновательными (различного рода перемещения на площадке с имитацией передач; перемещения из игрового центра по точкам, прыжки, повороты, наклоны, комплексы игровых упражнений, моделирующих соревновательную деятельность, и т. д.;

Для развития гибкости используются динамические, статические и смешанные упражнения на растягивание. Активные движения с полной амплитудой - махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем. Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени.

Также важную роль для гандболиста играет такое физическое качество, как быстрота. Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Это различные рывки и ускорения на короткие дистанции.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Основу ловкости составляют координационные способности. В гандболе координация играет очень важную роль. Первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц, способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и действия.

Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, необходимое во всех видах спорта (общая сила). Методом развития взрывной силы будет метод динамических усилий с использованием различных прыжков, спринтерского бега, метания снарядов.

Все эти пять физических качеств в комплексе необходимы для гандболиста. Поэтому следует постоянно работать над своей физической подготовкой и совершенствовать свои физические качества.

Независимо от спортивной специализации общая цель подготовки спортсмена заключается в том, чтобы развить его физические способности. В свою очередь, специфическая цель – достижение высоких спортивных результатов, требует создания соответствующего соревновательного потенциала. В процессе формирования соревновательного потенциала все разделы физической подготовки оказываются тесно связанными. Таким образом, подготовка спортсмена-гандболиста – целостный процесс, отдельные стороны которого взаимно дополняют друг друга.