

А. П. Маджаров, А. А. Курако, С. Н. Кулешов

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК ГАНДБОЛЬНОГО КЛУБА «ГОМЕЛЬ» С УЧЁТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

Современный уровень развития гандбола требует максимального развития индивидуальных качеств каждого игрока и их применения в игре в экстремальной обстановке соревновательного противодействия. В то же время в современном гандболе увеличивается объем задач, объем и разнообразность средств, применяемых в процессе подготовки. Спортивные игры, и в частности гандбол, связаны с высокой интенсивностью нагрузок и требует устойчивости, распределения и быстроты переключения внимания игроков, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений. Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении одной игры основано на высоком уровне развития общих и специальных физических качеств, что связано с предъявлением высоких требований к морфофункциональным особенностям каждого игрока команды.

Изучая соревновательную деятельность гандболистов различной квалификации в игре, специалисты пришли к выводу, что их деятельность на площадке имеет большие различия по многим показателям.

Под индивидуализацией подготовки принято понимать такое использование всей совокупности факторов (средств, методов, условий), при котором создаются оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого игрока входящего в состав команды. Индивидуальная тренировка имеет свои преимущества для повышения технического мастерства гандболистов. Она более интенсивна и поэтому эффективнее. Игрок имеет возможность многократно повторить прием, больше времени уделить технике владения мячом, а тренер – указать игроку на ошибки при выполнении технических приемов.

Проблема исследования состоит в том, что в тренировочной и соревновательной деятельности команды, необходимо учитывать индивидуальные особенности игроков с учетом выполняемого ими игрового амплуа, однако достаточных научных данных в этом направлении в исследованиях современного гандбола не обнаружено.

Цель исследования: изучить влияние направленных тренировочных воздействий, построенных с учётом индивидуального подхода направленных на повышение эффективности игровой деятельности гандболисток ГК «Гомель». Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, математико-статистическая обработка результатов.

Исследование проводилось в сезоне 2016 – 2017 гг. Для определения эффективности технико-тактических действий игроков команды в XXV Чемпионате Республики Беларусь среди женских команд были проанализированы следующие показатели соревновательной деятельности: общее количество выполненных бросков по воротам соперника и % их реализации; количество бросков с ближней дистанции и % их реализации; количество бросков с краев и % их реализации; количество бросков с дальней дистанции и % их реализации; количество 7-метровых бросков (пенальти) и % их реализации; количество бросков с контратак и % их реализации; количество бросков с быстрых отрывов и % их реализации; количество голевых передач; количество потерь мяча; количество выигрышей мяча (перехват, действия которые привели к ошибке соперника); количество 2-х минутных удалений.

Нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений, направленные на индивидуальную подготовку игроков в соответствии с игровым амплуа и в дальнейшем игроки объединялись в группы по 2, 3 и 4 человека для совершенствования индивидуальных игровых приемов в групповых действиях.

В соревновательном периоде при распределении тренировочной нагрузки мы выделили два основных недельных микроцикла - подводящий и соревновательный. Под подводящим микроциклом мы подразумеваем недельный цикл, в котором нет календарных игр. Соответственно и нагрузка в данный период выше и направлена, в большей степени, на развитие специальных физических качеств, технико-тактическую подготовку и индивидуальную подготовку. А под соревновательным – недельный цикл, в котором, обычно в среду и в субботу проводятся календарные встречи, здесь больше использовались упражнения направленные на игровую подготовку.

Часть тренировочных занятий подводящих микроциклов была построена следующим образом. Для проведения занятия зал разделялся на отдельные участки, в которых совершенствовался определенный технический прием (или сочетание приемов), к примеру, на одном участке совершенствовались броски с крайних позиций и с позиции линейного. Здесь полусредние работали с крайними, а разыгрывающие с линейными игроками. Игроки на другом участке совершенствовали ведение мяча (или индивидуальные действия защитника, опекающего игрока, который ведет мяч). На третьем участке игроки совершенствовали выполнение семиметрового штрафного броска. Далее шла серия упражнений, где игроки, объединившись группами, продолжали работать над совершенствованием индивидуальных навыков при групповом взаимодействии.

Далее мы сравнили показатели эффективности технико-тактических действий игроков женской команды ГК «Гомель», полученные на первом этапе XXV Чемпионата Республики Беларусь с показателями, полученными на втором, третьем этапах и в играх плей-офф.

В итоге проведенного исследования можно отметить, что во второй части чемпионата отмечается повышение эффективности соревновательной деятельности. Причем статистически достоверный прирост ($p < 0.05$) обнаружен по большинству исследуемых показателей. Вырос процент реализации бросков с дальней дистанции и с крайних позиций. Если в начале чемпионата процент реализации бросков с дальней дистанции составлял 21,1%, бросков с позиции крайних игроков 51,3%, то уже во второй части 26,8% и 57,2% соответственно. Уменьшилось количество потерь мяча. В первой части чемпионата команда совершала в среднем за игру 17,3 потерь мяча, а во второй части 14,2, что отражает более четкое выполнение индивидуальных технических приемов при организации групповых и командных атакующих действий. Так же следует отметить уменьшение двухминутных удалений с 4,4 до 3,6, что свидетельствует о более слаженных действиях в защите за счет индивидуального противостояния игрокам нападения.

Таким образом, применение разработанных комплексов

упражнений, направленных на индивидуальную подготовку гандболисток в ходе соревновательного периода способствовало более успешному выполнению игроками своих функций в команде и дало возможность повысить эффективность технико-тактических действий, о чем свидетельствуют результаты исследования.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ