

## УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Маджаров А.П., Бондаренко К.К.  
УО «ГГУ им. Ф.Скорины»

Качество управления подготовкой спортсменов в значительной мере зависит от своевременной коррекции содержания и направленности учебно-тренировочного процесса на основе объективного контроля их подготовленности. Современная система спортивной подготовки рассматривает состояние спортсменов наряду с их тренировочной и соревновательной деятельностью в качестве ведущего компонента, характеризующего качество управления процессом подготовки. Так же важны знания о взаимосвязи между конкретными показателями систем организма и эффективной соревновательной деятельностью, чтобы выявить критерии состояния, которые необходимо учитывать в процессе управления подготовкой спортсменов.

Согласно приложению к положению о соревнованиях прием контрольных нормативов по ОФП и СФП проводится с января 2007 года в обязательном порядке во время проведения всех республиканских соревнований по гандболу среди детско-юношеских команд для участников, начиная с 12-летнего возраста.

Нормативы принимались на первенстве Республики Беларусь по гандболу среди юношей 1991-1992 годов рождения. Соревнования проводились с 19 по 23 января в Бресте. В исследовании принимали участие 132 гандболиста из 11 команд. Прием нормативов по ОФП осуществлялся по следующим тестам: бег 30 метров, боковые перемещения 40 метров, челночный бег 100 метров, прыжки на одной и двух ногах. По СФП - ведение мяча с изменением направления движения (змейкой) 30 метров, и комплексное упражнение, которое включает в себя короткие перемещения, бег с ведением мяча и бросок в ворота. Следует отметить, что при приеме всех нормативов секундомер запускался по первому движению игрока.

На основании данных исследования был определен уровень общей и специальной физической подготовленности команд (таблица 1). Анализ средне-групповых показателей общей и специальной физической подготовленности команд, принимавших участие в соревнованиях, существенных отличий не выявил.

Таблица 1 - Уровень общей и специальной физической подготовленности юношей

"V Показатели	Бег 30 м, с.	Боковые перемещения, с.	Челночный бег 100 м, с.	Прыжки: левая, правая, две. Сумма, м.	Ведение мяча «змейкой», с.	Комплексное упражнение, с.
Команды	$X \pm 5$	$X \pm 5$	$X \pm 5$	$X \pm 5$	$X \pm 6$	$X \pm 5$
ГОДЮШОР Гм.	4.4±0.1	11.0±1.0	23.9±1.0	49.1±2.3	11.6±0.5	18.9±0.4
РЦОП Мн. (2)	4.4±0.2	10.6±0.4	24.0±0.7	49.9±3.0	12.0±0.5	18.7±1.1
РЦОП Мн. (1)	4.4±0.2	11.1±0.5	23.8±0.5	60.8±2.4	10.4±0.4	18.2±0.9
Брест	4.4±0.3	11.2±0.4	24.1±0.7	49.1±2.3	12.5±0.7	18.6±0.6
СДЮШР Слуцк	4.4±0.3	11.0±0.9	24.4±1.8	51.2±7.0	11.5±0.7	19.6±0.9
ДЮСШ Лепель	4.5±0.2	11.1±0.5	24.8±0.6	49.7±2.7	12.9±1.0	19.1±0.8

	Бег 30 м, с.	Боковые перемещения, с.	Челночный бег 100 м, с.	Прыжки: левая, правая, две. Сумма, м.	Ведение мяча «змейкой», с.	Комплексное упражнение, с.
	X ± 6	X ± 5	X ± 6	X ± 5	X ± 5	X ± 8
Д ю с ш Малорита	4.4±0.2	11.2±0.5	24.5±0.7	48.7±3.2	12.8±0.7	19.7±0.7
СДЮШОР-Ю Гм.	4.4±0.2	10.7±0.4	24.3±0.7	49.5±3.8	11.5±0.5	19.1±0.9
СДЮШОР- 20рша	4.6±0.2	11.2±0.3	24.5±1.0	48.5±2.5	12.2±0.4	20.0±0.8
Новополоцк	4.6±0.2	11.0±0.4	23.9±0.6	50.7±4.3	12.4±0.4	19.7±1.0
ДЮСШ-8 Гр.	4.4±0.2	10.9±0.4	24.4±0.4	49.3±1.8	12.2±0.4	19.6±0.8
По всем командам	4.44±0.2	11.0±0.6	24.2±0.8	50.6±4.8	11.9±0.8	19.2±1

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности команд нами была разработана 7-балльная шкала. Для этого всю совокупность полученных эмпирическим путем данных мы разделили на семь зон. Каждая зона соответствует определенному количеству баллов (таблица 2).

Показатели, анализируемые в данных исследованиях, определялись как сумма баллов, набранная в контрольных упражнениях игроками команд (таблица 3).

Как видно из полученных данных, в беге на 30 метров наибольшую сумму баллов набрала команда РЦОП Мн. (1), за ней идет команда РЦОП Мн. (2) и на третьем месте по этому показателю две гомельские команды СДЮШОР-Ю и ГОСДЮШОР. Боковые перемещения, т. е. перемещения приставным шагом используются в игре в основном при выполнении защитных действий, в этом упражнении больше всех баллов набрали игроки команды РЦОП Мн. (2), занявшей третье место в соревнованиях. В челночном беге, который применяется для определения выносливости игроков, наибольшую сумму набрали две команды РЦОП Мн. (1) и ГОСДЮШОР Гм. - по 58 баллов. В прыжках команда РЦОП Мн. (1) набрала 82 балла из

84 возможных, что свидетельствует о высоком уровне прыжковой подготовленности команды, остальные команды в этом упражнении существенно отстали от победителя. В ведении мяча и комплексном упражнении также лидером стала команда РЦОП Мн. (1), далее следуют команды СДЮШОР-Ю Гм. и РЦОП Мн. (2).

Таким образом, игроки команды РЦОП Мн. (1) по всем исследуемым показателям, кроме боковых перемещений, превосходят игроков остальных команд.

#### **Выводы**

Команда РЦОП Мн.(1), которая заняла в соревновании первое место, имеет самый высокий уровень подготовленности, о чем свидетельствует набранная сумма баллов (383). Команды, занявшие второе и третье места, по сумме баллов тестирования так же находятся в верхней части таблицы; соответственно команды, которые по итогам соревнований оказались в нижней части таблицы, имеют низкие результаты в тестировании, что говорит о том, что физическая подготовка играет немаловажную роль в соревновательной деятельности юных гандболистов.

В двух тестах, которые направлены на контроль специальной физической подготовленности, игроки команд тройки призеров набрали суммы баллов в соответствии с их расположением в турнирной таблице: РЦОП Мн. (1) - 145 баллов, СДЮШОР-Ю Гм. - 108 баллов и РЦОП Мн. (2) - 102 балла. Это подтверждает тот факт, что физическую подготовку игроков следует проводить в соответствии с требованиями соревновательной деятельности.

Таблица 2 - Шкала 7-балльной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности

Показатели	Очень низкий уровень	Низкий уровень	Ниже среднего уровня	Средний уровень	Выше среднего уровня	Высокий уровень	Очень высокий уровень
	1	2	3	4	5	6	7
Бег 30 м, с.	4.84—4.75	4.74-4.65	4.64-4.55	4.54-4.34	4.33—4.24	4.23-4.14	4.13—4.04
Боковые Перемещения, с.	12.1-11.9	11.8-11.6	11.5-11.3	11.2-10.6	10.5-10.3	10.2-10.0	9.9-9.7
Челночный бег 100м, с.	25.8-25.5	25.4-25.1	25.0-24.7	24.6-23.8	23.7-23.4	23.3-23.0	22.9-22.6
Прыжки: левая, правая, две. Сумма, м	41.0-43.3	43.4-45.7	45.8-48.1	48.2-53.0	53.1-55.4	55.5-57.8	57.9-60.2
Ведение мяча «змейкой», с.	13.5-13.2	13.1-12.8	12.7-12.4	12.3-11.5	11.4—11.1	11.0-10.7	10.6-10.3
Комплексное упражнение, с.	21.2-20.8	20.7-20.3	20.2-19.8	19.7-18.7	18.6-18.2	18.1-17.7	17.6-17.2

Таблица 3 - Балльные показатели оценки уровня общей и специальной с физической подготовленности команд

Показатели Команды	Бег 30 м., с.	Боковые перемещения, с.	Челночный бег 100 м, с.	Прыжки: левая, правая, две. Сумма, м.	Ведение мяча «змейкой», с.	Комплексное упражнение, с.	Сумма баллов	Место по сумме	Место, занятое на соревнованиях
РЦОП Мн. (1)	55	43	58	82	79	66	383	1	1
СДЮШОР-Ю Гм.	50	54	46	43	56	52	301	4	2
РЦОП Мн. (2)	51	56	52	46	48	54	307	3	3
Брест	45	50	48	43	44	49	279	5	4
ГОДЮШОР Гм.	50	48	58	45	54	53	308	2	5
СДЮШР Слуцк	49	43	43	47	49	39	270	7	6
Новополоцк	40	47	52	48	41	46	274	6	7

ДЮСШ Лепель	46	49	36	48	36	50	265	10	8
ДЮСШ Малорита	48	44	42	43	44	42	263	11	9
СДЮШОР-20рша	48	42	46	41	38	53	268	9	10

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скоринь