

УДК 707

Особенности физической подготовленности гандболисток 15–16 лет с различной длиной тела довузовского образования относительно требований программы групп спортивного совершенствования

Маргарита Александровна Петрова

Российский государственный социальный университет, Российская Федерация

107150, г. Москва, ул. Лосиноостровская, дом 3, стр. 7

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: petrovam.a.0811@yandex.ru

Аннотация. Для повышения физической подготовленности гандболисток довузовского образования необходимо ориентироваться на тестовые задания относительно требований программы ДЮСШ по физической подготовке. Нами были проанализированы данные сборной команды Российского государственного социального университета по физической подготовленности гандболисток 15-16 лет с различной длиной тела. Разработаны индивидуальные профили каждой гандболистки, которые позволяют оценить уровень физической подготовленности и составить специальные тренировочные упражнения.

Ключевые слова: физическая подготовленность гандболисток, с различной длиной тела, педагогические тесты, индивидуальный профиль физической подготовленности, требования к физической подготовленности по программе ДЮСШ.

Введение. Вузы г. Москвы заинтересованы в успешном выступлении спортсменов на Московских студенческих играх по различным видам спорта. Уровень выступления сборных студенческих команд зависит от квалификации спортсменок, от физической подготовленности, от методики подготовки [3]. Данная статья анализирует физическую подготовленность гандболисток 15-16 лет с различной длиной тела, выступающих за команду Российского государственного социального университета относительно требований программы, представленной для групп спортивного совершенствования. Следует отметить, что физическая подготовленность гандболисток спортивной направленности отличается от гандболисток неспортивного Вуза. Разработанные нормативы физической подготовленности в программе ДЮСШ, дают возможность оценить уровень физической подготовленности индивидуально каждой гандболистки довузовского образования.

Особое значение в тренировочном процессе занимает общая физическая подготовка, ведущее место в подготовке гандболисток отводится развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Прежде чем рекомендовать конкретные средства и методы скоростно-силовой подготовки, необходимо знать особенности формирования скоростно-силовых качеств и специфической направленности процесса их совершенствования. Это позволит тренерам не просто повторять рекомендуемые варианты построения скоростно-силовых тренировок, а осознано модифицировать их, исходя из индивидуальных способностей своих воспитанников [2].

В гандболе высоких результатов достигают спортсменки ростом от 165 до 197 см. Такой широкий диапазон длины тела гандболисток указывает на то, что необходимо рассматривать отдельно разные категории игроков с учетом длины их тела [6]. С.В. Хрущев [7] создал классификацию, по которой люди с разной длиной тела относятся к пяти категориям: ниже среднего, низкорослые, средне рослые, выше среднего и высокорослые со своими морфологическими, физическими и психическими особенностями. В группах по гандболу занимаются, как правило, ребята, относящиеся к трем последним категориям.

Цель исследования – совершенствование общей физической подготовки гандболисток 15-16 лет с разной длиной тела в командах довузовского образования.

Объектом исследования послужили общепринятые требования для групп спортивного совершенствования по физической подготовленности гандболисток.

Предметом исследования стала физическая подготовленность гандболисток студенческой команды РГСУ с различной длиной тела.

Гипотеза исследования. В основу гипотезы положено предположение о том, что становление физических качеств гандболисток, занимающихся в ДЮСШ и гандболисток довузовского образования, проходит неодинаково. Темпы прироста по некоторым качествам у них не совпадают, разница в показателях по разным тестам различная.

Задачи исследования:

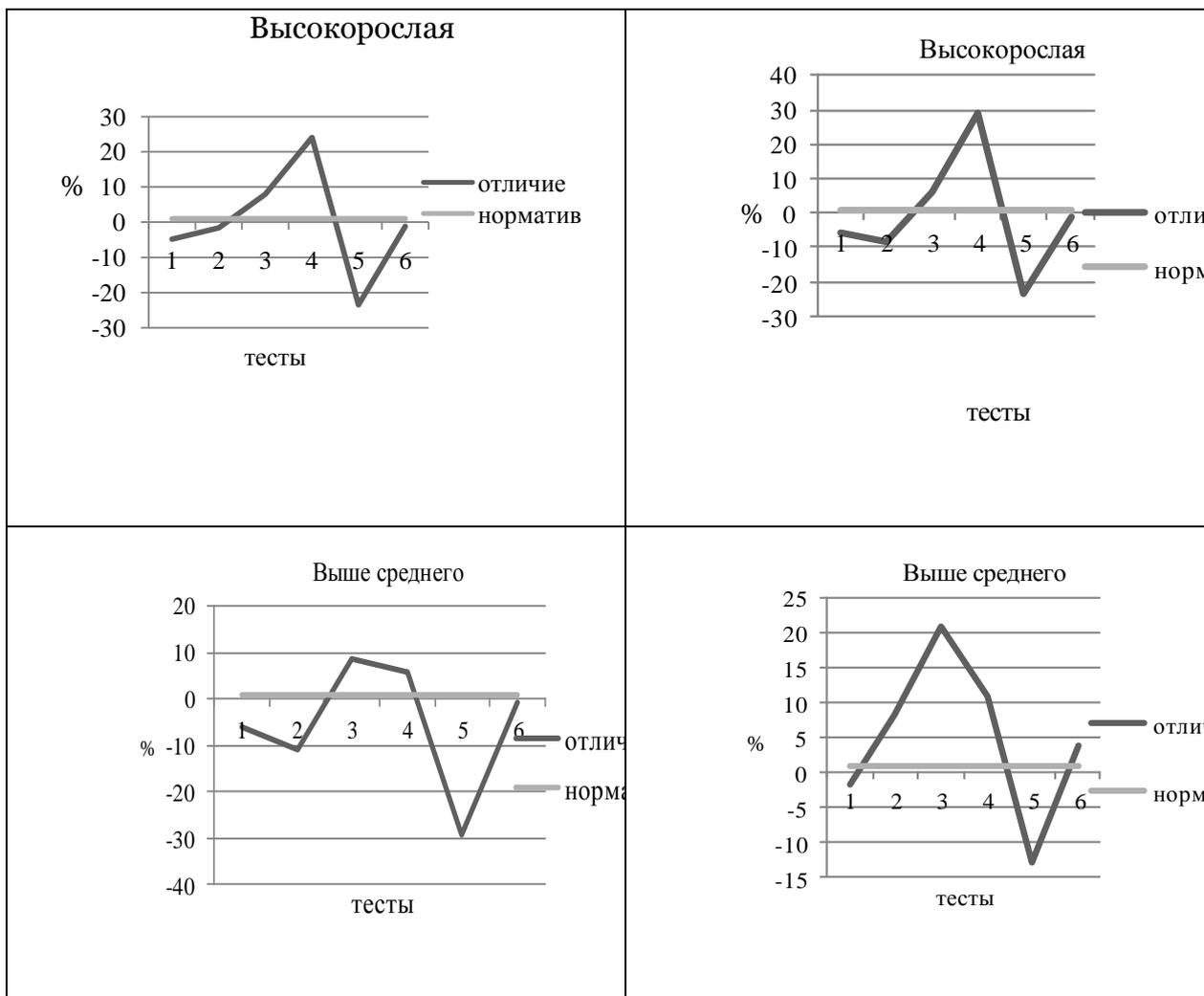
1. Проанализировать средние данные физической подготовленности гандболисток 15-16 лет от нормативов программы для групп спортивного совершенствования [4].

1. Разработать рекомендации с основой на индивидуальные профили физической подготовленности гандболисток студенческой команды РГСУ 15-16 лет, с различной длиной тела.

Методы исследования: Анализ выполнения требований программы по физической подготовленности, установленных для данного возраста [1]; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Результаты исследования:

В педагогическом тестировании приняли участие 20 гандболисток студенческой команды. На рисунке 1 представлены индивидуальные профили физической подготовленности 5 игроков с различной длиной тела относительно требований нормативов программы. Из всей группы выбраны наиболее подготовленные гандболистки.



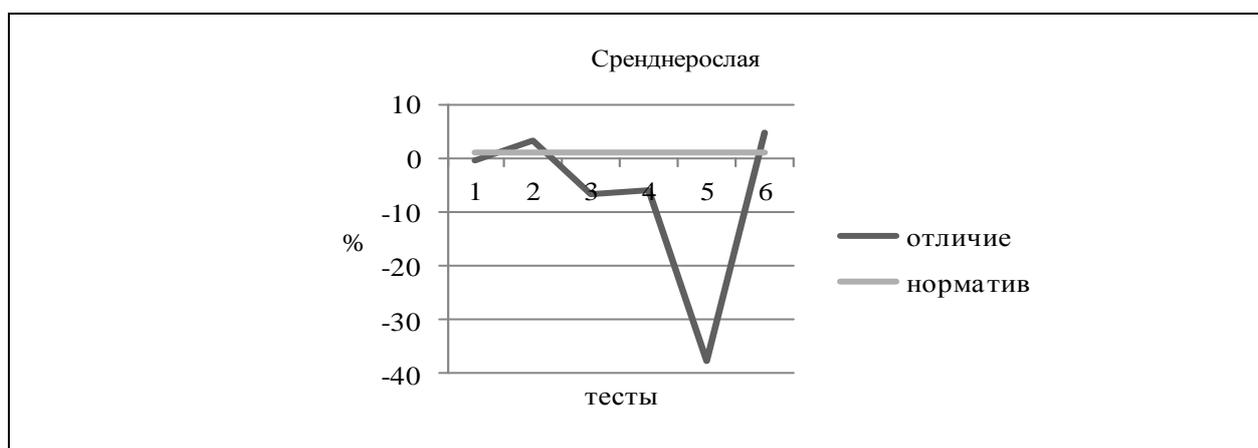


Рис. 1. Индивидуальные профили отличий физической подготовленности гандболисток 14-15 лет от нормативов программы.

Усл. обозн: 1- «Бег по дистанции 30м»; 2-«Тройной прыжок»; 3-«Метание мяча массой 1кг, правой»; 4-«Метание мяча массой 1кг, левой»; 5-«Метание мяча массой 1кг, двумя сидя»; 6-«Прыжок в длину с места».

По скоростным качествам большинство гандболисток не выполняют требований программы на 5-10 %. В прыгучести только две спортсменки превысили требование программы, соответственно на 3% и 10 %. Остальные результаты гандболисток отстают на 3 %-10 %. По скоростно-силовым качествам, а именно по тесту «Тройной прыжок» результаты соответствуют нормативу: от большого преимущества в 5-30 % по тесту «Метания мяча массой 1 кг правой», до отставания в 15-25 % по тесту «Метания мяча массой 1 кг мяча, двумя сидя».

Анализ физической подготовленности гандболисток 15-16 лет, с различной длиной тела, показал, что четыре гандболистки имеющие длину тела (высокорослые и выше среднего) превысили норматив программы по тесту «Метания мяча массой 1кг, правой, левой» в отличие среднерослой гандболистки, где результат на 8 % отстают от нормы.

Заключение. Исследование физической подготовленности экспериментальной группы гандболисток, с различной длиной тела показало, что их подготовленность по различным тестовым заданиям неодинакова, отличается и имеет значительные отклонения от требований программы в данном возрасте. Физическая подготовленность девушек по показателю теста «Метания мяча 1 кг двумя, сидя» с большой разницей отличается от нормативов программы. Это свидетельствует о не эффективной бросковой подготовленности гандболисток с участием мышц брюшного пресса, способствующих метательным движениям [5].

Полученные результаты физической подготовленности среднерослой гандболистки значительно отстают от норматива программы по исследуемым тестам. Особенно, по тесту «Метание мяча массой 1кг, двумя сидя» где разница составляет 40 % от требования программы. Соответственно, необходимо включать специальные тренировочные упражнения, улучшающие скоростную и скоростно-силовую подготовку, без прыжковой направленности.

Разработанные индивидуальные профили физической подготовленности гандболисток исследуемой группы и представленные тренировочные задания позволят улучшить физическую подготовку в системе довузовского образования.

Примечания:

1. Гандбол: Примерная программа для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / под ред. В.Я. Игнатъевой. М.: Советский спорт. 2004. 90 с.
2. Железняк Ю.Р. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. М., 2006, №4, С. 9-12.

1. Игнатъева В.Я. Гандбол: учебник для физкультурных вузов / М., Физкультура, образование и наука, 2008. С. 375.

2. Игнатъева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие / В.Я. Игнатъева. М.: Советский спорт, 2013. С. 288.
5. Петрова М.А. Индивидуализация физической подготовки гандболисток на этапах спортивного совершенствования: Автореф. ... дис. кан. пед. наук. М., 2009. С. 24.
6. Радчич И.Ю. Подходы к углубленной индивидуализации и технологии мониторинга подготовки игроков в связи с проблемой олимпийского отбора // Теория и практика физ. культуры. 2003. №11. С. 16-19.
7. Хрущев С.В. Новый взгляд на старые проблемы женского спорта / С.В. Хрущев, Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры. 1996. №2. С.56-57.

UDC 707

Peculiarities of Physical Handball Players' Fitness Aged 15-17 with Different Body Length. Pre-college Students

Margarita A. Petrova

Russian State Social University, Russian Federation
Losinoostrovskaya Str., 3-7, 107150, Moscow
PhD, Associate professor
E-mail: petrovam.a.0811@yandex.ru

Abstract. To promote the physical training among pre-college handball players, it is necessary to keep to the texts and Youth Sports School physical training requirements. We have analyzed the physical skills of the Russian State University handball players aged 15-16 with different body length. Individual profile of every handball player has been developed, which allowed assessing the level of physical fitness and developing individual training programs.

Keywords: handball players' physical fitness; with different body length; pedagogical tests; individual physical fitness test; Youth Sports School physical fitness requirements.