

Из таблицы и рисунков видно, что в возрасте 12–13 лет уровень скорости плавания у девушек и юношей значительно не различается, а с 14 лет у юношей скорость плавания значительно начинает превышать скорость плавания девушек.

Также из рисунков 1 и 2 видно, что после 14 лет темпы прироста скорости плавания у девушек уменьшаются, а у юношей этой тенденции нет. Еще мы можем обратить внимание на то, что у юношей разброс результатов больше, чем у девушек во всех возрастах и на обеих дистанциях.

1 Кремнева, И. Г. Возрастная динамика спортивных результатов в плавании: метод. рекомендации / И. Г. Кремнева, Т. Н. Храброва, В. Н. Качуркин. – М.: Спорткомитет СССР, 1986. – 11 с.

2. Набатникова, М. Я. О диапазоне «дистанционной» подготовленности пловцов: сб. статей «Плавание» / М. Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт. – Вып. 1. – 1974. – С. 32–33.

3. Прилуцкий, П. М. Плавание: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П. М. Прилуцкий, Е. И. Иванченко. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 138 с.

4. Соколов, Г. Н. Основы планирования многолетней тренировки пловца: метод. рекомендации / Г. Н. Соколов, С. М. Гордон. – Вильнюс: РКМС, 1986. – 58 с.

5. Тимакова, Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т. С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 145 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ БГУФК И МУЖСКОЙ КОМАНДЫ «ВИКТОРИЯ-РЕГИЯ»

Бойко И.И., Третьяк В.Л.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Достижение высших спортивных результатов в гандболе приводит к необходимости разработки нестандартных подходов в развитии двигательных функций. Физическая подготовленность, на фоне которой выполняются технико-тактические действия, требует от спортсменов максимальных мышечных усилий и специфических умений в определенных промежутках времени [1].

Специальная физическая подготовка для любого спортсмена является ключевой. В процессе углубленной спортивной подготовки широко применяются нагрузки избирательной направленности, способствующие увеличению скоростных, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости и других качеств [2].

Работа выполнена с целью оценки и сравнительного анализа уровня физической подготовленности высококвалифицированных гандболистов БГУФК и мужской команды «Виктория-Регия».

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать и обобщить литературные данные по вопросу исследования.
2. Определить динамику уровня развития специальной физической подготовленности гандболистов БГУФК и мужской команды «Виктория-Регия» в период исследования.
3. Количественно и качественно оценить уровень физической подготовленности у игроков команды «Виктория-Регия» и гандболистов БГУФК.
4. Провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности игроков команды «Виктория-Регия» и гандболистов БГУФК.

В работе использовались следующие методы исследования:

- 1) анализ и обобщение данных специальной литературы;
- 2) тестирование физической подготовленности испытуемых;
- 3) методика качественной оценки результатов тестов в баллах;
- 4) методы математической статистики.

В качестве средств педагогического контроля были использованы тесты, предложенные Белорусской федерацией гандбола и используемые в чемпионате Республики Беларусь по гандболу: 1) для оценки выносливости – тест Купера; 2) для оценки скоростно-силовых способностей – прыжок с места; 3) для оценки быстроты – бег 30 метров; 4) для оценки скоростной выносливости – челночный бег 100 метров; 5) для оценки специальной ловкости и силы – семь прыжков с ноги на ногу.

Для того, чтобы оценить результаты тестов в баллах, мы воспользовались переводной таблицей, предоставленной Белорусской федерацией гандбола для выявления уровня физической подготовленности у гандболистов, принимающих участие в чемпионате Республики Беларусь (таблица 1).

Таблица 1 – Качественная оценка подготовленности гандболиста в тестах для участия в чемпионате Республики Беларусь по гандболу

Норматив	Оценка результата: в очках/качественная					
	46 / Очень слабый	48/ Слабый	50/ Средний	52/ Хороший	54 /Отличный	56 / Супер-отличный
Бег 30 м, с	4,16 и >	4,15–4,11	4,10–4,06	4,05–4,01	4,00–3,96	3,95 и >
Прыжок с места, м	2,59 и <	2,60–2,69	2,70–2,79	2,80–2,89	2,90–2,99	3,00 и >
Семь прыжков, м	18,9 и <	19,0–19,9	20,0–20,9	21,0 –21,9	22,0–22,9	23,0 и >
Челночный бег, с	22,6 и >	22,5–22,1	22,0–21,6	21,5–21,1	21,0–20,6	20,5 и >
Тест Купера, м	2890 и <	2900–2990	3000–3090	3100–3190	3200–3290	3300 и >

Тестирование 15 высококвалифицированных гандболистов команды «Виктория-Регия» и 15 гандболистов БГУФК проводилось в 2 дня после обычной 30-минутной разминки, включающей общеразвивающие упражнения на месте и в движении (15 минут) и специально-подготовительные для гандбола упражнения (передачи и ловли мяча, ведения мяча и броски по воротам). Очередность выполнения тестовых упражнений была следующая. В первый день: бег 30 метров, прыжок с места. Во второй день: семь прыжков с ноги на ногу, челночный бег 100 метров, тест Купера.

По первым четырем тестам испытуемый выполнял 2 попытки, засчитывался лучший результат из двух попыток. По пятому тесту была предоставлена одна попытка.

Качественная оценка физического состояния гандболистов производится следующим образом: при суммарном количестве очков 280 – суперотличное, при суммарном количестве очков 270 – отличное, при суммарном количестве очков 260 – хорошее, при суммарном количестве очков 250 – среднее, при суммарном количестве очков 240 – слабое, при суммарном количестве очков 230 – очень слабое.

Тестирование проводилось в начале сентября 2012 года. Повторный тест был проведен в конце мая 2013 года. Тестирование проводилось в спортивном зале УВО «БГУФК». Средний возраст спортсменов УВО «БГУФК» – 22 года, средняя длина тела – 180 см, масса тела – 84 кг. Средний возраст команды «Виктория-Регия» – 24 года, средняя длина тела – 188 см, масса тела – 87 кг.

Результаты, количественные и качественные, показанные участниками «Виктория-Регия» на 1 и 2-м этапе тестирования, указаны в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты 1 и 2 этапа тестирования уровня физической подготовленности гандболистов команды «Виктория-Регия»

№	Наименование нормативов										Сумма баллов
	Бег 30 м, с		Прыжок с места м		Семь прыжков, м		Челночный бег с		Тест Купера м		
1 \bar{X}	4,05	52	2,74	50	21,2	52	22,2	50	2900	48	252
2 \bar{X}	4,01	52	2,80	52	22,0	54	22,6	50	3000	50	258
Динамика	0,04	0	0,06	2	0,8	2	0,4	0	100	2	6

Полученные данные свидетельствуют о следующем:

1. Наименьший результат показан в проявлении выносливости. Тест Купера выполнен на «слабый уровень» (48 баллов).

2. Средний уровень (по 50 баллов) проявился в тестах «7 прыжков» и «челночный бег». Это говорит о неплохих скоростно-силовых показателях, прыгучести в команде, а так же о скоростной выносливости.

3. Достойно были выполнены тесты «30 метров» и «прыжок с места» (52 балла), что свидетельствует о хорошей скоростной подготовленности игроков команды «Виктория-Регия» и подтверждает достаточный уровень скоростно-силовых способностей в начале игрового сезона.

4. Так, можно отметить, что уровень быстроты и прыгучести остался на прежнем, «хорошем» месте – 52 балла (+0). Скоростная выносливость также в течение сезона не изменилась.

5. «Слабая» общая выносливость, надо отметить, улучшилась и перешла в средний показатель – 50 баллов (+2).

6. Самое главное: был показан «отличный уровень» проявления скоростно-силовых способностей в конце сезона – 54 балла (+2).

Динамика уровня физической подготовленности гандболистов команды «Виктория-Регия» наглядно предоставлена на рисунке 1.

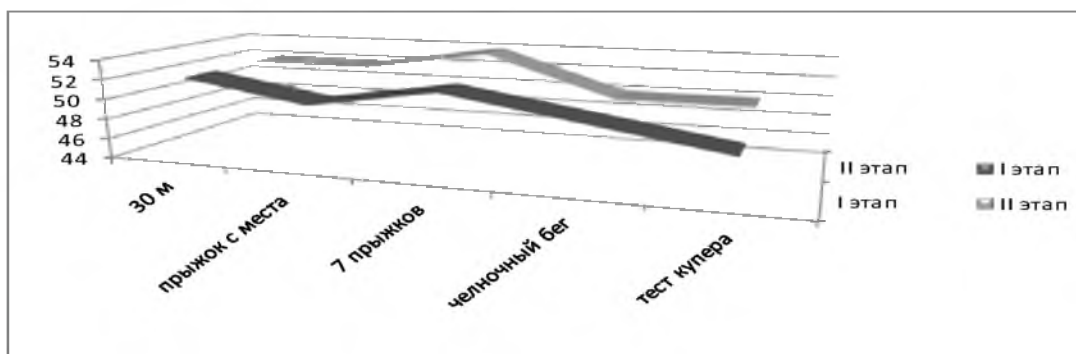


Рисунок 1 – Динамика уровня физической подготовленности гандболистов «Виктория-Регия»

Результаты, количественные и качественные, показанные участниками БГУФК на 1 и 2-м этапе тестирования, указаны в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты 1 и 2 этапа тестирования уровня физической подготовленности высококвалифицированных гандболистов БГУФК

№	Наименование нормативов										Сумма баллов
	Бег 30 м, с		Прыжок с места, м		Семь прыжков, м		Челночный бег, с		Тест Купера, м		
1 \bar{X}	4,15	48	2,68	48	19,8	48	22,5	48	2980	48	240
2 \bar{X}	4,11	48	2,71	50	20,22	50	22,1	48	2990	48	244
Динамика	0,04	0	0,03	2	0,4	2	0,4	0	10	0	4

Эти различия весьма существенны и статистически достоверны ($p < 0,01$).

Полученные данные свидетельствуют о следующем:

1. Все тесты выполнены на 48 баллов. Это говорит о плохом уровне как скоростных, скоростно-силовых способностей, так и общей специальной выносливости.

2. Второй этап тестирования показал положительную динамику в развитии скоростно-силовых способностей. Уровень данного качества перешел со «слабой» отметки к «средней» (тест «прыжок с места» и «7 прыжков») – 50 баллов (+2).

3. Результаты тестов «30 метров», «челночный бег», «тест Купера» остались без изменений – на слабом уровне. Это свидетельствует о том, что прироста показателей скоростных способностей, общей и скоростной выносливости в конце сезона не наблюдается.

Динамика уровня физической подготовленности гандболистов команды БГУФК наглядно представлена на рисунке 2.

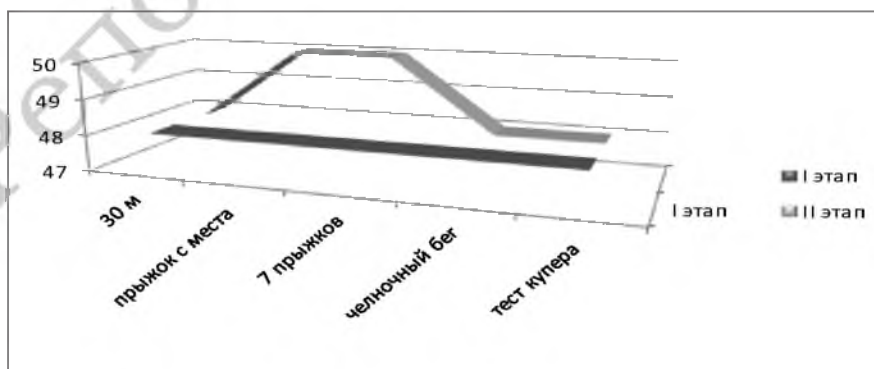


Рисунок 2 – Динамика уровня физической подготовленности гандболистов БГУФК

Проводя сравнительный анализ уровня физической подготовленности гандболистов «Виктории-Регии» и гандболистов БГУФК, можно отметить, что как в начале игрового сезона, так и в его конце уровень развития всех физических качеств у гандболистов БГУФК отстает от гандболистов команды «Виктория-Регия».

Все тесты гандболистами БГУФК были сданы хуже, чем гандболистами команды «Виктория-Регия» как на первом, так и на втором этапе тестирования.

Таким образом, проведенное исследование уровня физической подготовленности высококвалифицированных гандболистов позволяет сделать ряд обоснованных выводов:

1. Первый этап тестирования команды БГУФК показал, что уровень развития всех физических качеств у гандболистов «слабый».

2. Первое тестирование гандболистов команды «Виктория-Регия» свидетельствует о том, что к началу игрового сезона уровень физической подготовленности – «средний», что является не очень хорошим показателем перед началом ответственных игр чемпионата Республики Беларусь.

3. Второй этап тестирования показал, что физическая подготовленность гандболистов и первой, и второй команды стала лучше, что свидетельствует об успешном тренировочном процессе у обеих команд в развитии физических качеств.

4. Положительная динамика в развитии физических качеств наблюдается у обеих команд. Между тем уровень физической подготовленности у игроков команды «Виктории-Регии» на порядок выше, чем у гандболистов БГУФК, как в начале игрового сезона, так и в его конце.

5. Несмотря на лидирование команды «Виктория-Регия» относительно гандболистов БГУФК, их показатели далеки от отличных в проявлении всех физических способностей.

1. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 400 с.

2. Игнашева, В. Я. Гандбол: учебник / В. Я. Игнашева. – М.: Физическая культура, 2008. – 383 с.

ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОК БГУФК

Бойко И.И., Третьяк В.Л., Жигунова Е.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Для выявления особенностей подготовки гандболисток необходимо сравнить компоненты развития и становления мастерства мужчин и женщин.

Для достижения высшего спортивного мастерства гандболисту необходимо не менее 10 лет упорной работы над своим совершенствованием. У мужчин этот этап наступает около 21–23 лет, а у женщин несколько раньше в 18–20 лет. В составе сборных команд гандболистки выступают с 17–21 до 30 лет, в среднем 10 лет, а гандболисты с 20–23 до 30 лет, в среднем 8 лет. Женщины достигают вершин мастерства на 3–2 года раньше, чем мужчины. Это преимущество достигается за счет сокращения сроков подготовки на этапе спортивного совершенствования. Юные гандболистки, переходя в разряд взрослых, выступают нередко сразу в составе команд мастеров и их дублирующих составов. Это выдвигает требование к тренерам, занимающимся подготовкой резервов для женской сборной команды страны, не копировать методику работы с юношами, а искать средства и методы, наиболее присущие их воспитанницам [2].

Физическая подготовленность гандболисток представляет собой неразрывную взаимосвязь процессов биологического развития растущего организма с направленным воздействием средств, методов и форм спортивной тренировки. Во взаимодействии этих процессов особое значение имеют функциональные системы, обеспечивающие развитие силовой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств [1].

Работа выполнена с целью выявления динамики развития уровня физической подготовленности высококвалифицированных гандболисток БГУФК.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать и обобщить литературные данные по вопросу исследования.
2. Определить динамику уровня развития специальной физической подготовленности гандболисток БГУФК.

3. Количественно и качественно оценить уровень физической подготовленности гандболисток БГУФК. В работе использовались следующие методы исследования:

- 1) анализ и обобщение данных специальной литературы;
- 2) тестирование физической подготовленности испытуемых;
- 3) методика качественной оценки результатов тестов в баллах;
- 4) методы математической статистики.