

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.

Для определения уровня физической подготовки у высококвалифицированных гандболисток мы использовали тесты, предложенные Белорусской федерацией гандбола, которые применяются для оценки уровня физической подготовленности в чемпионате Республики Беларусь.

СФП игроков оценивается по результатам сдачи следующих нормативов: бег 30 метров с высокого старта, прыжки с места толчком с двух ног, тройной прыжок, челночный бег, тест Купера.

Очки рассчитываются по каждому нормативу согласно таблице 1.

Таблица 1 – Качественная оценка подготовленности гандболисток 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/суперотличный
Бег 30 м, сек	4,56 и >	4,55–4,51	4,50–4,46	4,45–4,41	4,40–4,36	4,35 и <
Прыжок с места, м	2,04 и <	2,05–2,19	2,20–2,34	2,35–2,49	2,50–2,64	2,65 и >
Тройной прыжок, м	6,29 и <	6,3–6,39	6,4–6,49	6,5–6,59	6,6–6,69	6,7 и >
Челночный бег, сек	25,6 и >	25,5–25,1	25,0–24,6	24,5–24,1	24,0–23,6	23,5 и <
Тест Купера, м	2190 и <	2200–2290	2300–2390	2400–2490	2500–2590	2600 и >

Качественная оценка физического состояния гандболисток 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 16 высококвалифицированных гандболисток 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 следующей. В первый день: бег 30 метров, прыжок с места. Во второй день: тройной прыжок, 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. Тестирование проводилось в начале сентября 2012 года. Повторный тест был проведен в конце мая 2013 года. Тестирование проводилось в спортивном зале БГУФК.

Средний возраст спортсменов БГУФК – 21 год, средняя длина тела – 176 см, масса тела – 64 кг.

Результаты, показанные участницами на 1-м этапе тестирования, указаны в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты 1 этапа тестирования уровня физической подготовленности гандболисток команды БГУФК

№	Наименование нормативов										Сумма баллов
	30 м, с		Прыжок с места, м		Семь прыжков, м		Челночный бег, с		Тест Купера, м		
Гесь А.	4,48	50	2,31	50	6,42	50	24,8	50	2310	50	250
Лацных С.	4,43	52	2,38	52	6,51	52	24,3	52	2450	52	260
Ульянова В.	4,50	50	2,25	50	6,48	50	24,8	50	2380	50	250
Белова А.	4,47	50	2,29	50	6,43	50	24,7	50	2330	50	250
Хвоценок Т.	4,49	50	2,27	50	6,45	50	24,6	50	2360	50	250
Репкина Ю.	4,48	50	2,32	50	6,42	50	24,8	50	2320	50	250
Рудак Н.	4,44	52	2,41	52	6,51	52	24,3	52	2440	52	260
Медвецкая Ю.	4,47	50	2,26	50	6,47	50	24,7	50	2380	50	250
Мордачева Е.	4,43	52	2,42	52	6,53	52	24,2	52	2410	52	260
Кондратенко Е.	4,52	48	2,10	48	6,38	48	25,1	48	2200	48	240
Потапенко О.	4,48	50	2,24	50	6,43	50	24,7	50	2320	50	250
Михаленко Д.	4,51	48	2,11	48	6,38	48	25,3	48	2240	48	240
Василевич Е.	4,41	52	2,43	52	6,56	52	24,2	52	2450	52	260
Емельяненко Я.	4,46	50	2,24	40	6,47	50	24,7	50	2380	50	240
Казак О.	4,48	50	2,28	50	6,43	50	24,6	50	2360	50	250
Маркова Н.	4,52	48	2,07	48	6,35	48	25,1	48	2230	48	240
\bar{X}	4,47	50	2,27	50	6,45	50	24,6	50	2347	50	

Полученные данные свидетельствуют о следующем:

1. Все 5 тестов (в среднем) были выполнены гандболистками на «средний» показатель – 50 баллов. Это говорит о том, что уровень скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости – «неплохой», но недостаточный, чтобы выступать в чемпионате Республики Беларусь на должном уровне.

2. Если подходить индивидуально к спортсменкам, то можно отметить, что наиболее слабо подготовлены: Кондратенко Е., Михаленко Д., Маркова Н. в проявлении всех физических качеств (48 баллов).

3. «Хороший» уровень развития физических качеств (52 балла) имеют: С. Лашеных, Н. Рудак, Е. Мордачева, Е. Василевич.

4. «Отличного» и «суперотличного» уровня нет ни у одной спортсменки.

5. В целом, первое тестирование показало относительно ровное распределение физических способностей.

Результаты, показанные участницами на 2 этапе тестирования, указаны в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты 2 этапа тестирования уровня физической подготовленности гандболисток команды БГУФК.

№	Наименование нормативов										Сумма баллов
	30 м, с		Прыжок с места, м		Семь прыжков, м		Челночный бег, с		Тест Купера, м		
Геть А.	4,45	52	2,36	52	6,47	50	24,6	50	2400	52	256
Лашеных С.	4,40	54	2,43	52	6,53	52	24,0	54	2500	54	266
Ульянова В.	4,46	50	2,30	50	6,50	52	24,4	52	2440	52	256
Белова А.	4,45	52	2,31	50	6,48	50	24,3	50	2400	52	254
Хвоценок Т.	4,45	52	2,34	50	6,49	50	24,2	52	2470	52	256
Репкина Ю.	4,46	50	2,36	52	6,47	50	24,5	55	2380	50	257
Рудак Н.	4,41	52	2,45	52	6,53	52	24,0	54	2510	54	264
Медвецкая Ю.	4,45	52	2,34	50	6,59	52	24,3	52	2460	52	258
Мордачева Е.	4,41	52	2,43	52	6,57	52	23,9	54	2505	54	264
Кондратенко Е.	4,50	50	2,21	50	6,40	50	24,8	50	2300	50	250
Потапенко О.	4,45	52	2,27	50	6,47	50	24,6	50	2400	52	254
Михаленко Д.	4,49	50	2,18	48	6,41	50	25,0	50	2320	50	248
Василевич Е.	4,40	54	2,47	52	6,57	52	24,0	54	2550	54	266
Емельяненко Я.	4,44	52	2,29	50	6,49	50	24,5	52	2440	52	256
Казак О.	4,47	50	2,30	50	6,47	50	24,3	52	2410	52	254
Маркова Н.	4,49	50	2,17	48	6,35	48	24,8	50	2300	50	246
\bar{X}	4,44	52	2,33	51	6,48	51	24,38	52	2424	52	

Полученные данные свидетельствуют о следующем:

1. II этап тестирования показал, что выявлена положительная динамика совершенствования физической подготовленности у всех гандболисток – в среднем +2 балла по всем качествам.

2. Тесты «30 метров» – скоростные способности, «челночный бег» – скоростная выносливость и тест Купера – общая выносливость сданы на «хороший» уровень (52 балла).

3. «Прыжок с места», «тройной прыжок» – скоростно-силовые способности, выполнены на 51 балл, что также приближается к «хорошему» уровню.

4. Подтянули свой «слабый» уровень проявления физических способностей Е. Кондратенко, Д. Михаленко и Н. Маркова +2 балла.

5. Гандболистки, положительно отличившиеся на первом этапе, на втором этапе показали результаты еще лучше и дотянулись до «отличного» уровня.

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

Динамика проявления физических способностей гандболисток БГУФК представлена на рисунке 1.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать ряд обоснованных выводов:

1. Биологические ритмы в женском организме тесно связаны с работоспособностью, от которой зависит весь процесс подготовки гандболистки. Только строгий подбор средств и методов в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями МЦ и учет специфики гандбола могут дать положительный эффект тренировки.

2. Педагогический контроль физической подготовленности спортсменок является основополагающим звеном общей системы их подготовки.

3. Первый этап тестирования команды БГУФК показал, что уровень развития всех физических качеств у гандболисток «средний», что является не очень хорошим показателем перед началом ответственных игр чемпионата Республики Беларусь.

4. Второй этап тестирования показал, что физическая подготовленность команды стала лучше, что свидетельствует об успешном тренировочном процессе у команды в развитии физических качеств.

5. Несмотря на положительную динамику команды БГУФК, их показатели далеки от отличных в проявлении всех физических способностей.



Рисунок 1 – Динамика проявления физических способностей гандболисток БГУФК

1. Игнатъева, В. Я. Гандбол: учебник для вузов физической культуры / В. Я. Игнатъева, Ю. М. Портнов. – М.: ФОН, 1996. – 317 с.

2. Мовсесов, А. Г. Педагогическая оценка специальной физической подготовленности гандболистов / А. Г. Мовсесов, А. А. Шевцов. – Минск, 2006. – 80–82 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Бойченко К.Ю.,

Запорожский национальный университет,
Украина

На сегодняшний день выступления спортсменов на соревнованиях и турнирах различного уровня не всегда характеризуются высокими спортивными результатами, и только единицы из них становятся призерами. Это, как считают специалисты в области физической культуры и спорта, в существенной степени связано с эффективностью подготовки и качеством управления тренировочным процессом. В свою очередь, учебно-тренировочный процесс нуждается в научном подходе к компонентам управления, как спортивной подготовкой, так и контролем и коррекцией за тренировочными нагрузками и состоянием организма спортсменов [2, 6, 7].

Сложности управления тренировочным процессом и спортивной подготовкой спортсменов связаны с отсутствием научно обоснованных рекомендаций об использовании инновационных технологий, оценивающих переносимость тренировочных нагрузок организмом, их оптимальность и соответствие индивидуальным возможностям спортсменов. Отсутствие данной информации у тренера существенно сдерживает и затрудняет реализацию на практике теоретически разработанных логических систем управления подготовкой спортсменов [3, 4, 10].

До настоящего времени в научной и методической литературе по многим видам спорта не уделяется должного внимания оценке функциональных возможностей организма и выяснению их влияния на спортивную деятельность [5, 8, 9]. Научные исследования автора работы вносят вклад в теорию и практику тренировочного процесса практически во всех видах спорта, так как акцент при подготовке спортсменов делается на необходимость пересмотра сложившихся представлений о второстепенности оценки индивидуальных функциональных возможностей различных систем организма спортсменов и обязательности систематического контроля в процессе тренировки.

Для этого нами предложен инновационный подход оценки функционального состояния, функциональной подготовленности и функциональных возможностей организма спортсменов в условиях тренировочной деятельности на основе использования компьютерной диагностической экспресс-методики для последующего