

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ГАНДБОЛИСТОВ

Кудратова Л.А.¹, Худоёрова Г.У.²

¹Кудратова Лола Абдувасиевна - старший преподаватель;

²Худоёрова Гулхаё Улашбоевна – преподаватель,
кафедры "Физического воспитания и спорта",

Ташкентский государственный аграрный университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: применение в тренировочном процессе разработанных комплексов средств целенаправленного воздействия на группы мышц ног способствовало развитию прыгучести у гандболисток и скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: гандбол, развитие, комплекс упражнений, прыгучесть.

Гандболисты занимаются двигательной деятельностью, которая характеризуется высоким темпом и интенсивностью как во время соревнований, так и тренировок. В последнее время в игровой практике все больше используются активные формы защиты и нападения, такие как прессинг, быстрый прорыв и плотная опека нападающих по всему полю. Острые игровые ситуации требуют от игроков быстрого передвижения по полю, резких остановок и прыжков с максимальными усилиями, особенно при атлетической борьбе за мяч.

Гандбол относится к видам спорта, где важны скоростно-силовые способности. Одним из наиболее значимых элементов соревновательной деятельности гандболистов являются различные виды прыжков, эффективность которых зависит от уровня скоростно-силовых способностей. О.В. Жбанков отмечает, что высокий уровень скоростно-силовых качеств положительно влияет на техническую подготовку спортсменов, развивает их двигательные навыки и способность концентрировать усилия во времени и пространстве. Было отмечено, что некоторые технические приемы, связанные с прыгучестью, выполняются менее эффективно [1]. Таким образом, уровень развития скоростно-силовой подготовленности спортсменов существенно влияет на игровую деятельность гандболистов, поскольку она является основой специальной физической подготовки и оказывает влияние на эффективность выполнения технических действий. Технические приемы, связанные с прыгучестью, являются ключевыми в арсенале опытных гандболистов и имеют решающее значение для общего результата игры.

Кроме того, важно отметить, что тренировки по развитию скоростно-силовых способностей у гандболистов должны быть комплексными и включать различные упражнения. Например, тренировки могут включать упражнения на увеличение силы и выносливости ног, такие как прыжки на платформу или выпрыгивания на боксы разной высоты. Также полезными могут быть упражнения на развитие быстроты и реакции, например, скоростные забеги с изменением направления или игры в "морского котика". Важно также уделить внимание работе над гибкостью и координацией, поскольку эти аспекты также влияют на эффективность выполнения технических приемов.

Кроме тренировок, важно также обратить внимание на правильное питание и режим отдыха гандболистов. Питание должно быть сбалансированным и обеспечивать организм необходимыми питательными веществами для восстановления и роста мышц. Регулярный отдых и сон также играют важную роль в процессе восстановления и предотвращении переутомления.

Таким образом, развитие скоростно-силовых способностей является неотъемлемой частью тренировочного процесса гандболистов. Оно влияет на их игровую деятельность, эффективность выполнения технических приемов и общий результат игры. Поэтому тренеры и спортсмены должны уделять должное внимание развитию этих способностей, включая разнообразные упражнения и правильное питание, чтобы достичь наивысших результатов на поле.

Исследование В.М. Корягина [2] посвящено факторной структуре подготовленности гандболистов и баскетболистов различного возраста и квалификации. Автор отмечает высокую значимость показателей прыгучести во всех возрастных группах, которые были изучены (11-12, 13-14, 15-16, 17-18, 19-20 и 21-28 лет). Однако он учитывает только абсолютную и относительную высоту выпрыгивания, а также результаты в прыжке в длину с места. Таким образом, прыгучесть является одним из главных двигательных качеств, которое влияет на скорость движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета.

Для успешного выполнения прыжка необходима хорошо развитая ловкость, особенно в полетной фазе. Кроме того, для эффективного прыжка как в высоту, так и в длину, важными являются скоростные и силовые качества. В гандболе прыжки играют важную роль, и чем выше этот показатель у гандболиста, тем больше пользы он приносит для всей команды. Гандболисты применяют прыжки при отталкивании как двумя ногами, так и одной ногой в различных игровых ситуациях.

Один из методов тренировки прыжков - повторный метод, который предполагает утомление организма после каждого повторения. Такой подход позволяет точно контролировать нагрузку, укреплять опорно-

мышечную систему, а также влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Использование повторного метода тренировки прыжков может привести к повышению уровня прыгучести на 19-30%.

Наиболее эффективны для развития прыгучести у гандболистов динамические упражнения (например, прыжки через предметы, прыжки после прыжка на глубину 40-50 см, прыжки из приседа), выполняемые с небольшими отягощениями (гантели, свинцовые ленты, мешочки с песком) на голени, бедрах и руках. Эти упражнения подходят для спортсменов старшего возраста. Следует всегда помнить, что прыгучесть спортсмена может быть улучшена только при одновременном повышении мышечной силы и мгновенной силы в процессе тренировки. Поэтому необходимо повышать силу мышц бедра, голени и разгибателей ног, которые непосредственно участвуют в выполнении прыжков. Силовые упражнения следует выполнять перед скоростно-силовыми. Прыжковые упражнения, особенно после глубоких прыжков, очень эффективно улучшают скоростной бег.

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, условно можно разделить на два типа:

1. Упражнения преимущественного скоростного характера.
2. Упражнения преимущественного силового характера.

Некоторые упражнения с отягощениями являются постоянными, а некоторые - переменными. Для целенаправленного развития скоростно-силовых способностей необходимо соблюдать методические правила: все упражнения, независимо от величины и характера отягощений, должны выполняться в максимально возможном темпе.

Известно, что сила и высота прыжка в значительной степени зависят от силы и мощности икроножных мышц, голеностопных и коленных суставов. Для повышения силы прыжка необходимо в первую очередь укрепить голеностопные суставы, сделав их прочными, эластичными и устойчивыми к травмам.

Эффективным является использование амортизаторов, гантелей или преодоление сопротивления партнера при сгибании ноги. Можно также использовать медицинские мячи. Кроме того, гири можно держать в руках или на плечах и использовать для ходьбы или прыжков на цыпочках. Эффективными для укрепления ног и стоп являются прыжки на песке, прыжки на скакалке и вставание на цыпочки одной или двумя ногами для перепрыгивания через барьер. Для коленного сустава эффективны упражнения на скручивание (выравнивание обеих стоп) и вращение колена 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, хорошими упражнениями являются сгибание коленного сустава с утяжелителями, выпрыгивание с утяжелителями или ходьба на полусогнутых ногах со штангой. После укрепления голеностопного и коленного суставов интенсивность прыжковых упражнений можно увеличивать. Методика тренировки силы прыжка изменилась в связи с появлением всех стадий ускорения. Прыжки с низкого гандбольного стола не обеспечивают успеха. При выпрямлении или сгибании ноги в коленном суставе тратится драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более "заряженной" (готовой к толчку) ногой и менее согнутым коленным суставом.

На основе анализа научно-методической литературы было определено, что специфическими характеристиками прыжковой силы являются взрывная сила, скорость и ритм движения. При выполнении толчка в прыжке величина усилий, прилагаемых за минимальное время, должна быть чрезвычайно велика. Это возможно только при использовании взрывной силы. Взаимосвязь между скоростью и силой проявляется в мощности движения. Для выполнения сильного отталкивания за короткий промежуток времени мышцы должны мгновенно сокращаться и оказывать сильное напряжение. Для развития силы прыжка у гандболистов используются упражнения динамического скоростного режима. Специальные прыжковые упражнения, толкание и метание тяжелых предметов ногами, а также упражнения с отягощениями выполняются с максимальной интенсивностью.

Список литературы

1. Назаренко Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №4. – С. 23-26.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.