

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Мун В.В.¹, Розibaев М.М.²

¹Мун Виктор Владимирович - старший преподаватель;

²Розibaев Мирзарахим Мирзакаримович – преподаватель,
кафедра «Теория и методика гандбола, регби и хоккей на траве»,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Республика Узбекистан

Аннотация: в статье раскрыты методы и средства, применяемые для физической подготовки юных гандболистов, т.к. физическая подготовка в гандболе предъявляет высокие требования к организму занимающихся.

Ключевые слова: гандбол, физическая подготовка, средства и методы.

В современном высокотехнологичном обществе качественное физическое развитие молодежи порой отходит на второй план. Командные виды спорта, такие как гандбол, являются эффективной организационно-методической формой обучения, которая привлекает детей младшего школьного возраста своей простотой и привычностью.

Физическая подготовка, как отмечают Н.П. Клусов, А.Н. Евтушенко и И. Е. Турчин, что физическая подготовка является главным условием для овладения техникой и тактикой гандбола и успешного применения их в матчах [1].

Специалисты по теории физического воспитания предлагают различать общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на обеспечение хорошей работоспособности организма в условиях физической нагрузки. Эта подготовка отличается от других тактической и психологической подготовки, что касается развития физических качеств и общего физического развития, то общая физическая подготовка имеет различный характер в разных видах спорта. Она варьируется от вида спорта к виду спорта. Для общей физической подготовки гандболистов используют общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах; упражнения из легкой атлетики (бег, прыжки, метания), гимнастики и акробатики, тяжелой атлетики, плавания и других видов спорта. Очень полезны разнообразные подвижные игры, а также футбол, хоккей, бадминтон.

Методы общей физической подготовки игроков в гандболе отличаются от методов подготовки в других видах спорта. Положительное значение в общей физической подготовке гандболистов.

Специальная физическая подготовка – это процесс развития специфических качеств, необходимых гандболистам. Эти качества развиваются в условиях, приближенных к игровым, и в тесной взаимосвязи с приобретением навыков. Существует тесная взаимосвязь с приобретением навыков и тактикой. Таким образом специальные физические качества необходимы для того, чтобы игрок мог использовать их в игре.

Эти два вида тренировок тесно связаны и дополняют друг друга [2].

Выбор упражнения основаны на особенностях структуры и характеристик движений в гандболе. Они также основаны на задачах функциональной подготовки тела игроков.

Формирование двигательных навыков может происходить и без направленного воздействия. Например, упражнения на ловкость в гандболе способствуют формированию гибкости в определенных частях тела. С другой стороны, гимнастика на перенос тяжестей способствует укреплению мышц тела, особенно верхней его части. Таким образом, гандбол оказывает комплексное воздействие на все остальные двигательные навыки.

Обеспечение здоровья детей - важная социальная задача. Физическое развитие является одним из ключевых показателей состояния здоровья детей, групп детей и страны в целом. Кроме того, уровень физического развития детей служит важным социальным индикатором здоровья, что делает использование гандбола и других командных видов спорта для детей значимым.

Несмотря на то, что в современном гандболе наблюдается все большая универсализация игроков, все же необходима четкая специализация. Это не просто разделение на игроков первой линии, второй линии и вратарей. Это оптимальное сочетание сил в команде, подкрепленное рациональным расположением игроков на площадке.

Чтобы обеспечить развитие спортивного мастерства у юных гандболистов, физические качества должны быть развиты до определенного уровня на каждом возрастном этапе. У гандбольных специалистов нет единого мнения по поводу контроля и индивидуализации физической подготовки гандболистов разных амплуа.

Направленность физической подготовки на этапе ранней специализации имеет свои особенности, связанные с естественным возрастным развитием игрока. Гандболистам среднего возраста необходимы силовые качества, обеспечивающие им способность выполнять игровые приемы на средней и высокой скорости.

Некоторые тренеры считают, что чем сильнее спортсмен, тем лучше. На самом деле это не так. Если в молодом возрасте слишком агрессивно совершенствовать силовые качества, гандболист может значительно потерять способность регулировать мышечный тонус и расслабление, не овладеть техникой и потерять свой

истинный характер." Чрезмерная накачка" - это почти всегда дисбаланс в развитии опорно-двигательного аппарата ребенка.

Избыточная до этого момента сила мышц компенсирует недостаточную гибкость и даже выносливость. Однако следует помнить, что координация и обоснование технических навыков - категории вечные, и если их совершенствование долгое время остается без контроля, то даже самое пристальное внимание в будущем не принесет успеха. Если в группе есть дети с избыточной мышечной силой, следует снизить нагрузку на мышцы и сделать акцент на технике.

В группе начальной специализированной подготовки главным в силовой подготовке гандболистов будут разносторонние целенаправленные ударные действия.

Этот этап отличается от более специализированных средств предыдущего этапа. На этом этапе, помимо основной задачи - повышения общей тренировочной выносливости, необходимо заложить специальный фундамент.

Вовремя соревнований для спортсменов 11-12 лет составляет 30 минут (15 минут x 2). Количество соревнований увеличивается до 40-50 матчей в год. Однако на соревновательную деятельность детей этого возраста не следует влиять интенсивными средствами и методами тренировки, так как она не характеризуется чрезмерной физической нагрузкой, поскольку необходимые навыки еще не сформированы.

Воспитание выносливости на этапе ранней специализации должно осуществляться с учетом средств и методов разделов общей и специальной подготовки для совершенствования этого качества.

Методы избирательных воздействий на этом этапе могут быть использованы для повышения кровеносной способности сердца. Методы целостного моделирования - создание базы специальной атлетической выносливости.

Занятия гандболом способствуют повышению интереса молодежи к физической культуре, более быстрому и успешному развитию физических качеств, что свидетельствует об эффективности и востребованности данного метода.

Чем выше уровень развития физических качеств, тем легче достичь спортивного мастерства. С совершенствованием функциональных возможностей организма увеличивается эффективность использования приемов техники и тактики игры.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение / – М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 520 с.
2. Жилкин А.И. Спорт в физическом воспитании студентов. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / – М.: Издательский центр «Академия», 2005 г. – 464 с.