

Хиль Эдуард Николаевич

**ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ
ГАНДБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Преподаватель кафедры физической культуры
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Республика Беларусь

Объект исследования:

физическая подготовленность юных гандболистов

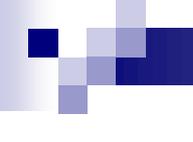
Предмет исследования

показатели общей и специальной подготовленности юных гандболистов в учебно-тренировочной группе Центра олимпийского резерва «Виктория» (г. Брест)

Цель исследования:

обосновать динамику изменения физической подготовленности юных гандболистов в течение годового цикла

| Задачи | Методы исследования |
|--|---|
| 1. Изучить теоретико-методические аспекты физической подготовленности юных гандболистов | Анализ литературных источников Анализ нормативной документации Изучение педагогического опыта |
| 2. Выявить изменения уровня развития общей физической подготовленности юных гандболистов в течение годового цикла тренировки | Тестирование Анализ результатов деятельности Математические и статистические методы |
| 3. Выявить изменения уровня развития специальной физической подготовленности юных гандболистов в течение годового цикла тренировки | Тестирование Анализ результатов деятельности Математические и статистические методы |



Процесс подготовки юных гандболистов на этапе начальной специализации можно осуществить успешно если учитываются следующие оптимальные условия: учет взаимосвязи соревновательной деятельности с содержанием тренировочного процесса; выбора средств в пользу специальных упражнений; постоянный мониторинг оценки общей и специальной физической подготовленности юных гандболистов.

При оценке общей и специальной физической подготовленности юных гандболистов должен учитываться прирост результатов для дальнейшей дифференциации по игровому амплуа и отбору перспективных спортсменов.

Таблица – Исходные и конечные показатели общей физической подготовленности УТГ (учебно-тренировочная группа)

| Тесты | Результаты | | | | | | t-Стьюдента | | Темп прироста |
|---|------------|---------|----------|-----------|---------|----------|-------------|--------|---------------|
| | Исходные | | | Конечные | | | t | P | |
| | \bar{x} | $\pm m$ | σ | \bar{x} | $\pm m$ | Σ | | | W |
| Бег 10 м с высокого старта, с | 2,06 | 0,09 | 0,32 | 2,05 | 0,02 | 0,04 | t=0,44 | P>0,05 | 0,08 |
| Бег 5 мин, мин | 1324 | 7,97 | 25,22 | 1389 | 12,35 | 39,05 | t=0,97 | P>0,05 | 4,8 |
| Бег 10 м «змейко», с | 2,80 | 0,02 | 0,04 | 2,61 | 0,02 | 0,04 | t=0,28 | P>0,05 | 0,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 185,9 | 0,75 | 2,38 | 197,7 | 1,66 | 2,25 | t=2,09 | P<0,05 | 6,2 |
| Прыжок вверх, см | 34,9 | 0,85 | 2,69 | 50,3 | 0,56 | 1,77 | t=2,12 | P<0,05 | 36,2 |
| Наклон вперед, см | 14,0 | 0,29 | 0,94 | 16,4 | 0,40 | 1,26 | t=0,86 | P>0,05 | 15,8 |
| Подтягивание в висе на перекладине, раз | 4,60 | 0,61 | 0,52 | 8,50 | 0,43 | 1,35 | t=2,44 | P<0,05 | 59,5 |

Динамика уровня развития общей физической подготовленности УТГ

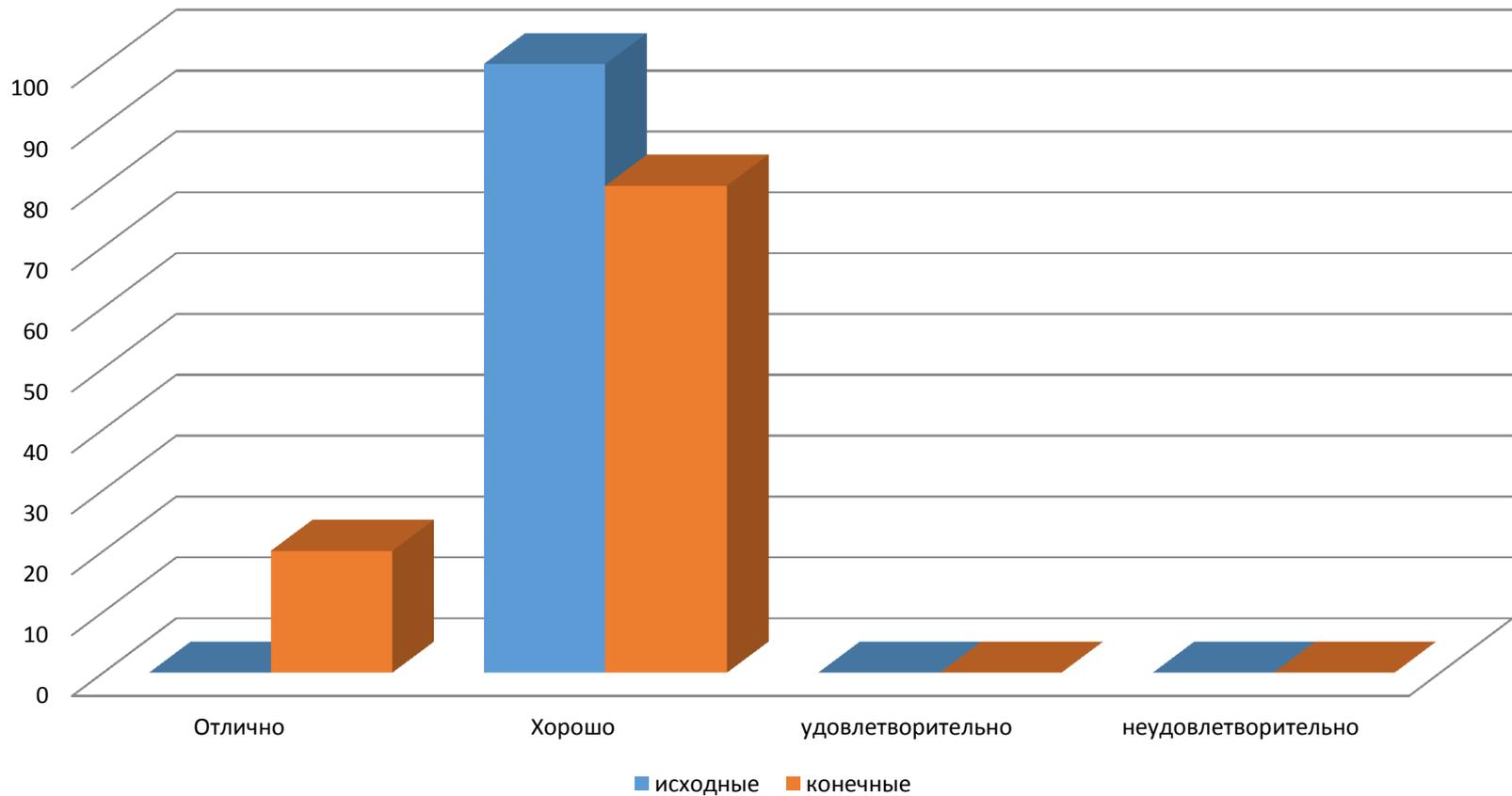
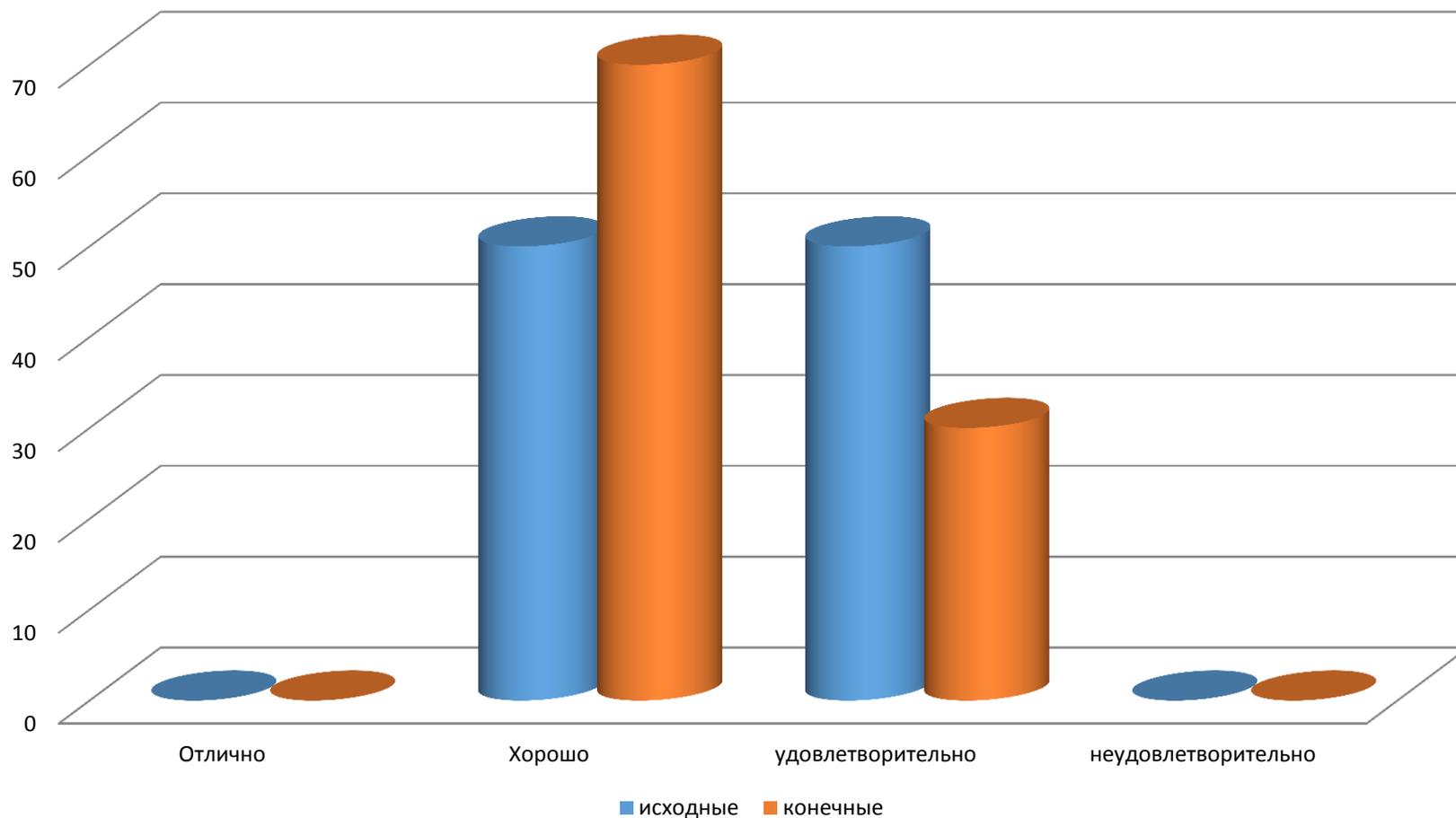


Таблица – Исходные и конечные показатели специальной физической подготовленности УТГ

| Тесты | Результаты | | | | | | t-Стьюдента | | Темп прироста |
|--------------------------------------|------------|---------|----------|-----------|---------|----------|-------------|--------|---------------|
| | Исходные | | | Конечные | | | t | P | |
| | \bar{x} | $\pm m$ | σ | \bar{x} | $\pm m$ | σ | | | W |
| Обводка на дистанции 30 м, правой, с | 7,86 | 0,50 | 0,24 | 7,78 | 0,08 | 0,24 | t=0,07 | P>0,05 | 1 |
| Обводка на дистанции 30 м, левой, с | 8,44 | 0,11 | 0,35 | 8,34 | 0,25 | 0,78 | t=0,15 | P>0,05 | 1,2 |
| Обводка правой/левой, % | 96 | 0,58 | 1,83 | 96,6 | 0,45 | 1,43 | t=0,28 | P>0,05 | 0,06 |
| Передача мяча в цель (стену), раз | 14,4 | 0,42 | 0,79 | 15,3 | 18,4 | 1,06 | t=1,09 | P>0,05 | 6,1 |
| Броски мяча на точность, раз | 7,70 | 0,52 | 1,64 | 9,1 | 0,55 | 1,73 | t=1,31 | P>0,05 | 16,7 |
| Выходы, с | 21,45 | 0,05 | 0,17 | 21,35 | 0,05 | 1,14 | t=0,36 | P>0,05 | 0,5 |
| Комплексное упражнение, с | 32,8 | 0,28 | 0,87 | 33,30 | 0,28 | 0,89 | t=0,17 | P<0,05 | 1,5 |

Динамика уровня развития специальной физической подготовленности юных гандболистов УТГ



ВЫВОДЫ

- Исследование показателей физической подготовленности юных гандболистов осуществлялось на базе ЦОР «Виктория». Тестирование проводилось среди юных гандболистов, которые относятся к учебно-тренировочным группам 1-го года обучения в период 2020/2021 учебного года в начале подготовительного периода подготовки (*сентябрь*) и в конце соревновательного периода (*май*). Возраст обследуемых 10-11 лет. Общее количество респондентов – 20 человек.
- Анализ показателей общей физической подготовленности юных гандболистов УТГ-1, позволил нам выявить, те качества, которые имеют тенденцию роста, определить в каких тестах произошли статистически достоверные изменения. Наибольший прирост произошел в показателях, определяющих силовые и скоростно-силовые качества. Темп прироста по данным показателям позволяет говорить о том, что этот прирост происходит за счет естественного роста, естественной двигательной активности в благоприятный период развития этих качеств и конечно целенаправленной физической подготовки.
- Анализ изменений по уровням развития общей физической подготовленности юных гандболистов УТГ позволяет нам сделать следующий вывод: на подготовительном этапе все спортсмены имели уровень развития как «хорошо», в соревновательном периоде произошли изменения за счет уменьшения количества тестируемых с уровнем развития «хорошо» с 10% до 80% и увеличением на 20% с уровнем развития «отлично».
- Показатели специальной физической подготовленности юных гандболистов в течение годового цикла имеют незначительный прирост. Однако ни по одному из тестовых испытаний не выявлены статистически достоверные изменения, что позволяет нам говорить о том, что система подготовки на этапе начальной специализации юных гандболистов направлена в основном на общую физическую подготовку. Наибольший темп прироста выявлен только в тесте «броски мяча на точность» – от 13,7% до 16,7 % за счет целенаправленного подбора средств специальной физической подготовки.
- Уровневый анализ полученных данных показывает, что в начале годового цикла 50% спортсменов имели хороший уровень развития и 50% – удовлетворительный, то на конец годового цикла, 70 % юных гандболистов имели уровень развития «хорошо» и 30% – «удовлетворительно».