

УДК 796.332.015

## **ВЫЯВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ГАНДБОЛИСТОК КОМАНДЫ ЦОР «ВИКТОРИЯ-БЕРЕСТЬЕ»**

**К. И. Белый, Э. Н. Хиль**

(Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина,  
Брест, Беларусь)

В статье рассматривается уровень развития двигательных качеств в динамике игроков, участвующих в Чемпионате Республики Беларусь по гандболу среди женских команд. На основании двукратного тестирования даются рекомендации по корректировке учебно-тренировочного процесса.

**Актуальность.** Физическая подготовка тесно связана с технико-тактической и интегральной подготовками.

В практике спорта выделяют общую и специальную физическую подготовку – как основу технической подготовки, нацеленной на достижение высоких результатов в избранном виде спорта.

Физическая подготовка направлена на решение следующих основных задач: приобрести общую и специальную выносливость; повысить быстроту выполнения разнообразных движений, приемов техники игры, общие скоростные способности; улучшить ловкость в спортивных действиях, умение координировать простые и сложные двигательные действия; научиться выполнять движения без излишних напряжений.

Основными задачами, решаемыми посредством общей и специальной физической подготовки в современном гандболе являются: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; развитие основных и двигательных качеств, обуславливающих успех технико-тактических действий; совершенствование жизненно-важных двигательных навыков и умений, укрепление опорно-двигательного аппарата и др. [1].

**Цель работы.** Целью нашего исследования являлось изучение развития основных двигательных качеств у девушек команды ЦОР «Виктория–Берестье», участников Чемпионата Республики Беларусь по гандболу сезонов 2018–19 и 2019–20 гг.

На период исследования нами были определены следующие задачи:  
- определить уровень развития специальных двигательных качеств у игроков команды ЦОР «Виктория–Берестье» сезонов 2018–19 и 2019–20 гг.;

- сравнить полученные результаты и исследовать их динамику;
- определить основные направления в дальнейшей работе.

**Методы и организация исследования.** Для решения индивидуальных задач нами использовалась батарея тестов, характеризующая уровень развития общей и специальной физической подготовки, рекомендованная Игнатъевой В.Л. и др. в программе для ДЮСШ и СДЮШОР, а также федерацией гандбола Республики Беларусь.

Тестирование проводилось в один день и состояло из: бега на 30 м с высокого старта; прыжка в длину с места; тройного прыжка с места; челночного бега со старта от ворот на 100 м. (линия 6-ти метров с возвратом до лицевой, линия 9-ти метров с возвратом до лицевой, центральная линия с возвратом до лицевой и в обратном порядке); теста Купера.

**Результаты и их обсуждение.** Всего трижды было обследовано 18 игроков команды ЦОР «Виктория–Берестье». Проведенные рядом ученых исследования (В.И. Лях, П. Хирц и др.) показывают, что для целенаправленного развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, использовать соответствующие физические упражнения. Это положение было подтверждено нами в процессе проведенного исследования.

Так, первое обследование, проведенное в августе 2018 года, дало возможность выявить состояние развития основных двигательных качеств у гандболисток команды ЦОР «Виктория–Берестье» на данный момент.

Повторно проведенное в январе 2019 года обследование по той же батарее тестов показало, что у ряда спортсменок улучшились результаты практически во всех испытаниях.

Вместе с тем статистически достоверных различий между показателями 2-го и 1-го тестирований не обнаружено ни в одном из испытаний у всех участвующих в обследовании. Хотя, необходимо отметить улучшение тестируемых показателей в челночном беге (у 12-ти из 18-ти испытуемых) и тесте Купера (у 14-ти из 18-ти испытуемых).

В период между проведенными первым и вторым исследованиями команда пополнилась 5-ю новыми игроками, которые также принимали участие в сдаче тестов. Их показатели при первичной обработке данных не учитывались.

Можно предположить, что улучшение данных показателей основывается на повышении тренировочных объемов в команде, а также «вкатыванием» в сезон. Остальные тесты более консервативны и трудно развиваемы.

Третье обследование по ранее предложенной батарее тестов показало незначительное ухудшение исследуемых показателей у ряда испытуемых в беге на 30 м и тесте, характеризующем скоростно-силовую подготовку. К числу таковых можно отнести левых и правых крайних игроков. Значительное ухудшение было отмечено в тесте челночного бега. Причем, эти показатели можно было отметить практически у всей команды.

На наш взгляд, это связано с новичками команды и полуторамесячным перерывом в соревновательном периоде Чемпионата Республики Беларусь, так как их показатели были самыми худшими.

Статистически достоверных различий по другим показателям у исследуемых спортсменок не выявлено.

**Выводы.** На основании трехкратно проведенного тестирования нами было выявлено, что все игроки команды ЦОР «Виктория–Бере-

стве» находятся в достаточно не плохой спортивной форме, что подтверждается результатами сдачи контрольных испытаний.

Однако тренерскому составу необходимо больше внимания уделять применению средств специальной направленности на развитие скоростной и скоростно-силовой подготовок. Особенно такую работу следует активизировать с угловыми игроками, которые чаще других вынуждены выполнять ускорения (рывки) на 10-30 метров и достаточно большое количество бросков в прыжке (в среднем 6-7 бросков каждый). Применение таких специализированных средств будет способствовать поддержанию высокого процента эффективности бросков по воротам в процессе всего сезона.

### **Список использованной литературы**

1. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева – М. : Советский спорт, 2003.
2. Белый, К.И. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : практикум / К.И. Белый, Э.Н. Хиль. – Брест : БрГУ, 2017. – 58 с.