

УДК 796.015

ПОКАЗАТЕЛИ ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧ НА ДЛИННОЕ РАССТОЯНИЕ В ГАНДБОЛЕ, ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

А. В. Лукьянов, А. В. Гулевич, Т. П. Костюкович
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье приводятся сравнительные данные проведенного эксперимента со студентами секции “Гандбола”, суть которого была, выявление показателей точности выполнения передач на дальние расстояния.

Ключевые слова: физическая культура, физическое совершенствование, передачи мяча в гандболе, повышение спортивного мастерства.

Гандбол – это командный вид спорта, целью которой является, забросить мяч в ворота противника и не позволить поразить свои ворота. Самой важной составляющей структуры игры является технико-тактическая подготовка спортсмена, от которой колоссально зависит успешность выступления команды. Основной прием, который позволяет обеспечивать взаимодействие игроков на площадке – это передача мяча между партнерами по команде.

Передача мяча является одним из основных приемов, и на его совершенствование уходят годы кропотливой работы спортсмена. С помощью быстрой и точной передачи мяча, невозможно создать условия для взятия ворот противника.

Передачи мяча в гандболе практически всегда выполняются одной рукой, но исходное положение бывает разное.

Целью эксперимента является: сравнительный анализ точности выполнения передачи на расстоянии, после выполнения двигательной физической нагрузки на организм спортсмена.

Испытуемые: 6 юношей группы ПСМ различного возраста.

Испытание:

1. Юноши, находясь в спокойном состоянии (без физической нагрузки, ЧСС близкое к норме) выполняют 5 передач, на расстоянии 20 метров, в железный обруч, находящийся на высоте 1,5 метра и расположенный вертикально. Разрешено выполнение шагов, однако, запрещено пересекать контрольные линии.

2. Юноши, сразу после выполнения челночного бега (4 по 9 метров, норматив 9,2 секунды) выполняют 5 передач, по прежним условиям эксперимента.

В первом эксперименте приняли участие 6 испытуемых, предварительно опробовав данное испытание (табл. 1).

Таблица 1

Процент попаданий в спокойном физическом состоянии

	Количество передач	Точные попадания	%
Испытуемый 1	5	5	100
Испытуемый 2	5	4	80
Испытуемый 3	5	4	80
Испытуемый 4	5	4	80
Испытуемый 5	5	5	100
Испытуемый 6	5	5	100

Первая часть эксперимента проводилась, как требовалось заданием, в спокойном психофизиологическом состоянии. Передачи на расстояние в 20 метров, не являются исключительный элементом в гандболе, и достаточно легко выполняются спортсмена различных возрастов и групп подготовки. Однако, в зависимости от ряда негативных факторов, они могут быть выполнены не точно.

По имеющимся данным первой половины испытаний, можно сделать определенные выводы:

1. Трое испытуемых выполнили задание со 100% показателем точности.

2. Нарушения, при выполнении задания не было, у спортсменов не зафиксировано.

3. Общий процент точности выполнения передачи составляет 90%, что является очень хорошим результатом.

В следующей части эксперимента, юноши, должны выполнить челночный бег по всем стандартам данного норматива. В случае, если юноши не успевали вложить во время норматива, они после непродолжительного отдыха заново приступали к нему. Время от-

веденные на выполнение челночного бега составляет 9,2 секунды, после чего испытуемые последовательно выполняют 5 передач мяча в кольцо (табл. 2).

Таблица 2

Процент попаданий после выполнения челночного бега

	Количество передач	Точные попадания	%
Испытуемый 1	5	2	40
Испытуемый 2	5	4	80
Испытуемый 3	5	5	100
Испытуемый 4	5	3	60
Испытуемый 5	5	3	60
Испытуемый 6	5	4	80

После выполнения челночного бега, у испытуемых возникли погрешности в выполнении передачи мяча. Исходя из полученных результатов, можно выделить основные заключения:

1. Пройти испытание со 100% показателем точности, удалось только одному испытуемому.
2. Процент ошибок при выполнении испытания, значительно вырос.
3. Средний показатель точности выполнения передачи мяча всех участников, составляет 70%.

Более детально ознакомиться с выполненным упражнением можно из таблицы 3.

Таблица 3

Попытки передач после выполнения челночного бега

	1 попытка	2 попытка	3 попытка	4 попытка	5 попытка
Испытуемый 1	0	0	1	0	2
Испытуемый 2	0	1	2	3	4
Испытуемый 3	1	2	3	4	5
Испытуемый 4	1	0	2	3	0
Испытуемый 5	0	1	0	2	3
Испытуемый 6	0	1	2	3	4

В самом начале испытания, трудности возникли у всех участников упражнения. После выполненного физического упражнения, необходимо было резко перестроиться на выполнение передачи мяча на дальние расстояния. Участники уже имели возможность апробировать упражнения, и полностью осознавали его последовательность и необходимую к выполнению установку.

По результатам прошедших испытаний, а также полученной и обработанной информации, можно сделать выводы:

1. Качество выполненных действий у спортсменов, находящихся в спокойном психофизиологическом состоянии, находится близко к максимальным.

2. С учетом того, что спортивные игры, требуют от игроков постоянно находиться в динамике, а также, в повышенном психофизиологическом состоянии выполнять действия, близкие к идеальным, то и подготовка должна вестись на требуемом уровне.

3. Планировать в дальнейшем, при подготовке учащихся, выполнение основных элементов или действий максимально приближенных к игровым условиям.