

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГАНДБОЛИСТОВ 16–17 ЛЕТ

Е. П. Титова¹, Д. А. Ревин²

(¹МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь; ²Могилевский институт МВД, Могилев, Беларусь)

В статье показано значение совершенствования силовых способностей гандболистов 16–17 лет. Представлены примерные комплексы упражнений для развития собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости гандболистов.

Ключевые слова: гандболисты, физическая подготовка, силовые способности, комплексы упражнений.

Игра в гандбол отличается от других видов спорта большим содержанием разнообразных технических приемов, выполняемых на месте, в движении и при сопротивлении противника, что в свою очередь требует от спортсменов высокого уровня физической подготовленности. Поэтому физическая подготовка является одной из главнейших сторон подготовки гандболистов, которая направлена на укрепление здоровья, формирование телосложения, повышение функциональных возможностей организма, а также на развитие и воспитание основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Эффективная соревновательная деятельность гандболистов связана с выполнением технических приемов нападения и защиты с преимущественным использованием прыжков и силовых захватов соперников, что требует исключительно высокого уровня развития силовых способностей игроков. В связи с этим в системе физической подготовки гандболистов важная роль отводится развитию собственно силовых и скоростно-силовых способностей (скоростная и взрывная сила), а также силовой выносливости (прыжковая выносливость) [1–2].

Юношеским считается возраст от 14–15 до 17–18 лет. Начало этого возраста совпадает с окончанием процесса полового созревания [3]. Этот период подготовки гандболистов характеризуется активной спортивной деятельностью, эффективным проявлением двигательных способностей и достижением высокого спортивного мастерства. В этом возрасте организм игроков готов к выполнению больших тренировочных нагрузок и обладает качествами, обеспечивающими достижение высоких спортивных результатов [4–5]. Поэтому в подготовке гандболистов 16–17 лет возможно применение достаточно больших тренировочных нагрузок силового характера.

Развитие тех или иных силовых способностей гандболистов 16–17 лет требует комплексного подхода, поэтому эффективное развитие данных физических качеств возможно при рациональном сочетании соответствующих средств и методов тренировки. Таким образом, вышеизложенное обуславливает необходимость разработки комплексов упражнений для развития силовых способностей гандболистов 16–17 лет.

Анализ данных научно-методической литературы [6–10] и результаты собственного практического опыта позволили разработать ком-

плексы упражнений, направленных на развитие собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости гандболистов 16–17 лет (табл. 1–3).

Таблица 1. Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей гандболистов 16–17 лет

Средства	Нагрузка			Отдых	Темп выполнения упражнения
	вес отягощения	число повторений	количество подходов		
1. Жим штанги лежа	80–90 % от максимального	2–3	2–3	3–4 мин.	произвольный
2. Присед со штангой на плечах	80–90 % от максимального	2–3	2–3	3–4 мин.	произвольный
3. Наклоны вперед со штангой на плечах	20–30 кг	2–3	2–3	3–4 мин.	произвольный
4. Имитация броска с использованием амортизатора	высокое натяжение амортизатора	10–12	2–3	2–3 мин.	произвольный
5. Выпады со штангой на плечах	30–40 кг	16–18	2–3	3–4 мин.	произвольный
6. Скручивания туловища, диск за головой	5 кг	10–15	2–3	2–3 мин.	средний

Наибольшее проявление собственно силовых способностей гандболистов наблюдается при сопротивлении противника, поэтому их развитие играет важную роль в физической подготовке спортсменов. Также данные силовые способности являются базой для эффективного совершенствования скоростно-силовых способностей и силовой выносливости игроков.

Таблица 2. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей гандболистов 16–17 лет

Средства	Нагрузка			Отдых	Темп выполнения упражнения
	вес отягощения	число повторений	количество подходов		
1. Толчки диска от груди	10 кг	15–20	2–3	30 с	высокий до максимального
2. Толчки диска из-за головы	10 кг	15–20	2–3	30 с	высокий до максимального
3. Выпад правой, диск в руках перед грудью – прыжки со смежной ног	10 кг	20–30	2–3	1 мин.	высокий
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	собственный вес	20–25	2–3	1 мин.	высокий
5. Прыжки боком через скамейку толчком двух ног	собственный вес	20	2–3	1 мин.	произвольный
6. Броски гандбольного мяча на дальность	вес гандбольного мяча	10	1–2	1 мин.	произвольный

В процессе игровой деятельности гандболисты выполняют большое количество прыжков (броски мяча по воротам, постановка блока и др.), что связано с проявлением скоростно-силовых способностей. Развитие данных физических качеств имеет большое значение в повышении технического мастерства игроков.

Таблица 3. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости гандболистов 16–17 лет

Средства	Нагрузка			Отдых	Темп выполнения упражнения
	вес отягощения	число повторений	количество подходов		
1. Подтягивание на перекладине	собственный вес	«до отказа»	1–3	3–4 мин.	произвольный

2. Приседания на одной ноге с опорой рук	собственный вес	«до отказа»	2–4	3–4 мин.	произвольный
3. Поднимание туловища	собственный вес	«до отказа»	2–3	2–3 мин.	средний
4. Медленное продвижение с высоким подниманием бедра	собственный вес	«до отказа»	2–4	2–3 мин.	произвольный
5. Сгибание и разгибание стопы в подскоках на двух ногах	собственный вес	3–5 мин.	2–3	3–4 мин.	средний
6. Приседания выпрыгивания	собственный вес	«до отказа»	1–2	2–3 мин.	средний

В игровой деятельности гандболистов сила носит динамический характер, и часто приходится применять различные виды силовых способностей многократно, поэтому силовая выносливость в подготовленности гандболистов играет не последнюю роль.

Разработанные комплексы упражнений обеспечивают эффективное развитие силовых способностей гандболистов 16–17 лет на основе использования оптимальных объемов силовых нагрузок, и как следствие, способствуют повышению физической подготовленности игроков.

Список литературы

1. Ратников, А. А. Дифференцированный подход к скоростно-силовой подготовке гандболисток 14–16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ратников Анатолий Александрович ; ВНИИФКиС. – М., 2006. – 22 с.
2. Рыбаков, Г. П. Использование сопряженного метода развития скоростно-силовых способностей и техники броска по воротам у гандболисток-студенток старших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Рыбаков Георгий Павлович ; ВИФК. – СПб., 2004. – 23 с.

3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей : учеб. пособие / А. П. Попович [и др.]. – Екатеринбург: УФУ, 2016. – 136 с.
4. Игнатьева, В. Я. Физическая готовность как фактор отбора игроков 16–17 лет в команды высокой квалификации по гандболу / В. Я. Игнатьева [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 35–37.
5. Фомин, Н. А. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 156 с.
6. Гандбол : проект типовой учеб.-тренировочной програм. для СДЮШОР и УОРов / сост. И.Г. Шестаков, В.Г. Сивицкий. – Минск : БГУФК, 2018. – 332 с.
7. Игнатьева, В. Я. Гандбол : подготовка игроков в спортивных школах : учеб.-метод. пособие / В. Я. Игнатьева. – М. : Советский спорт, 2013. – 287 с.
8. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола : учеб. для студентов вузов физ. культуры / В. Я. Игнатьева. – М. : Sport, 2016. – 327 с.
9. Кудрицкий, В. Н. Физическая подготовка гандболистов и методика ее развития / В. Н. Кудрицкий // Мир спорта. – 2005. – № 4. – С. 30–38.
10. Средства тренировки [Электронный ресурс] // International Handball Academy. – Режим доступа: <http://www.ih-academy.com/learn/practika/info/800/>