

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ ГРУПИ ПСМ В УМОВАХ ВНЗ

Скалій Тетяна

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті розглядається підготовка студентської команди групи ПСМ з гандболу в умовах вузу. За результатами аналізу рухової підготовленості гандболістів різних амплуа пропонується методика оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів. Описані деякі вправи для техніко-тактичної підготовки лінійного гравця.

Ключові слова: студент, техніка гри, амплуа гравця, кидок, спеціалізоване навчання, вправи.

Постановка проблеми. Одним із основних напрямків фізичного виховання у ВНЗ є підготовка студентів-спортсменів в групах ПСМ з ігрових видів спорту.

Як відомо, за останній час проблема підготовки спортсменів в ігрових видах спорту в умовах вузу набуває дуже актуального значення і тому досить широко обговорюється у науково-методичній літературі. Підготовка студентських команд з спортивних ігор має свої складності і особливості. Склад студентської команди з гандболу весь час змінюється. Це пов'язано з тим, що одні спортсмени поступають на перший курс, інші закінчують університет і вибувають з команди. Також, існують складності з комплектацією команди. По-перше, не завжди в університет поступають гравці тих амплуа та фізичної підготовленості, які необхідні команді на даний момент. По-друге, взагалі існує проблема з набором на перший курс студентів-гандболістів. Тому, доповнюємо команду спортсменами з інших ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол). У гандбольній команді університету режим тренувань і відпочинку визначається заданими умовами навчального процесу в вузі (3—4 тренування в тиждень). Таким чином, тренер студентської команди стикається не тільки з проблемою комплектації команди, різним рівнем фізичної підготовки спортсменів, а ще і з проблемою побудови та організації навчально-тренувального процесу в умовах вузу. Отже, встає питання — чому і як вчити студентів-спортсменів групи ПСМ з гандболу?

Робота виконана по плану НДР Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка.

Мета дослідження. З урахуванням специфіки професійного навчання розробити комплексну методику підготовки спортсменів гандбольної команди ВНЗ.

Результати роботи та їх обговорення. Сучасний рівень розвитку спортивних ігор такий, що підготовка майстра спорту вищої категорії вимагає не менше 6—10 років тренування. Та все ж за ці терміни спортсмени оволодівають далеко неповним арсеналом технічних прийомів, наявних в даному виді спорту. Допустимо, навчимо його оптимальній кількості технічних прийомів. Але при цьому доведеться, мабуть, миритися з тим, що основна маса прийомів виконуватиметься дуже неефективно, на рівні, що значно поступається максимально досягнутими результатами майстрами екстракласу.

Можливий і інший шлях: відібрати зі всієї маси технічних прийомів ті, які бувають в умовах реальної гри, зосередивши всі зусилля на їх вивченні. Зрозуміло, що в цьому випадку можливе найбільш висока якість виконання цих прийомів. В даному випадку напрошується висновок про те, що, якщо правильно відібрати комплекс прийомів, можна підготувати спортсмена, який діятиме ефективніше, ніж спортсмен, що оволодів великою кількістю прийомів, але виконує їх менш якісно.

Відстоюючи точку зору спеціалізованої підготовки гандболістів, можна сказати, що задача підготовки спортсмена високої кваліфікації, передусім, полягає в правильному відборі комплексу прийомів, яким можна оволодіти в найбільш короткій час.

Досвід свідчить про те, що підготовка гравців різних амплуа повинна вестися в багатосторонньому плані, що однакові прийоми вони повинні виконувати по-різному, залежно від своєї ролі в грі.

Центральний (лінійний), крайній, розігруючий ... — це амплуа гравців гандбольної команди. Графічна реєстрація дій гравців різних амплуа показала велику відмінність між ними. При цьому фіксувався подоланий шлях гандболістів на майданчику із м'ячем і без м'яча, а також час знаходження м'яча у гравців. У таблиці 1 такі показники, як біг без м'яча, ведення м'яча, ходьба та інші, виражені в метрах.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників рухової активності гравців різної спеціалізації протягом всієї гри

Показники	Нападаючі		
	Лінійний	Напівсередній	Крайній
Біг без м'яча	2713	4100	3897
Ведення м'яча	22	196	88
Ходьба	332	392	265
Найдовший ривок	16	14	21
Найкоротший ривок	2	3	3
Прискорення	416	171	442
Кількість прискорень	36	20	50
Пройдений шлях	3484	4861	4693

Виходить, що особливо велике навантаження випадає на долі гравців другої лінії, тобто, розігруючих. Так, наприклад, нападаючий другої лінії пробігає за гру в середньому 4861 метр, тоді як лінійний і крайній нападаючі долають відповідно 3484 і 4693 метри.

Різниця між довжиною пробігу не особливо велика, але характер руху нападаючого другої лінії, і його партнерів (лінійного і крайнього) абсолютно різний. Умовно кажучи, перший — стайер, а його партнери — спринтери.

Крайні і лінійні гравці значно частіше роблять в грі ривки (прискорення). Наприклад, один із спостережуваних крайніх нападаючих зробив в матчі 50 прискорень на відстані від 3 до 21 метра. За цей же час лінійний нападаючий зробив лише 30 ривків на дистанції від 2 до 16 метрів.

Нападаючий другої лінії (напівсередній) стартував в грі всього 20 разів на дистанції від 3 до 14 метрів. Це цілком закономірно. Адже нападаючий цієї спеціальності куди частіше, ніж гравці інших амплуа, користується дріблінгом і стикається з м'ячем під час гри.

Пробіг із м'ячем, ведення та інше нападаючого другої лінії складає за гру в середньому 186 метрів, а у лінійного нападаючого він рівний 22 метрам, а крайнього — 88 метрам.

З врахуванням даних такого аналізу і розроблення методика тренувань гравців різних амплуа.

Практика підказує, що доцільніше спочатку навчити гандболістів грати на своїх місцях, розвиваючи їх фізичні дані, прищеплювати їм необхідні технічні і тактичні навички. Розширювати ігрові функції необхідно поступово, у міру освоєння основних обов'язків. В зв'язку з цим девіз: «Спершу — спеціаліст, потім — універсал» набуває великого значення.

Під спеціалізованим навчанням гандболіста ми розуміємо підбір і раціональне застосування засобів, методів і форм, які в найкращій мірі забезпечують вирішення як загальних, так і спеціальних для даного окремого гравця завдань спортивної підготовки.

В результаті досліджень, спостережень і аналізу нам вдалося визначити основні прийоми кидків залежно від спеціалізації гравців.

У грі нападаючих другої лінії, на наш погляд, повинні переважати такі кидки: зігнутою рукою — зверху з місця і в стрибку; з ухилом — з місця, в русі і в стрибку; із закритих позицій.

Для нападаючих першої лінії найбільше підходять кидки в падінні з місця, в стрибку і з ухилом, добивання м'яча, перекидання м'яча через воротаря.

КИДКИ ЛІНІЙНОГО ГРАВЦЯ



Рис. 1. Кидок в стрибку в падінні Рис. 2. Кидок з місця в падінні Рис. 3. Кидок з ухилом в падінні

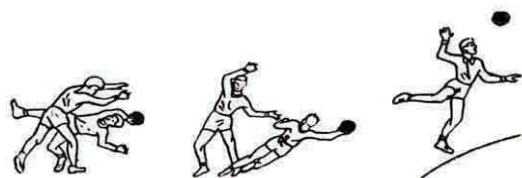


Рис. 4. Кидок з ухилом з місця Рис. 5. Кидок в падінні в сторону Рис. 6. Добивання м'яча

Як показали результату досліджень, після од-ночасного ознайомлення і навчання двом-трьом кидкам, подальше вдосконалення проводити в по-черговому повторенні цих прийомів, в різній послі-довності і поєднанні.

На кожному занятті спортсмена слід навчати двом-трьом кидкам в певній послідовності. Напри-клад, кидкам зігнутою рукою зверху, збоку, нахилом тулуба убік (вправо, вліво). Як тільки спортсмен засвоїв техніку одного з кидків, він відпрацьовує інші. Таким чином, до кінця відведеного часу для кидків у нього залишається один — найбільш важ-кий для даного спортсмена, у виконанні якого він продовжує удосконалюватися.

Взаємозв'язок у виконанні різних кидків можна здійснити за сигналом тренера або партнера в спе-ціальних вправах і за допомогою технічних засобів, сприяючих процесу навчання, включаючи велику роботу з психологічної підготовки спортсменів.

При цьому необхідно дотримуватись об'єму і інтенсивності роботи при виконанні кидків за міс-цями спеціалізацій.

Нижче приведені кидки та декілька зразкових вправ для спеціалізованого навчання лінійного гравця. У вправах показані пересування гравців, ловіння і передача м'яча, кидки у ворота, веден-ня м'яча і заслони. Всі вправи складені в логічній послідовності.

Наприклад, навчання ловінню, передачам і кид-кам краще проводити в наступному порядку: після освоєння прийому між двома гравцями, що стоять на місці, переходять до вивчення прийому від грав-ця, що стоїть на місці, до гравця, що пересувається кроком або виконує біг. Потім освоюється техніч-ний елемент між двома гравцями, що переміща-ються. Для цього спочатку вибирається зустрічне, а потім паралельний і пересічний напрями руху гравців. Паралельно з освоєнням технічних елемен-тів освоюються прості форми тактичної взаємодії, наприклад, вхід гравця, що передає м'яч, в напрямку за своєю передачею або протилежну від неї сторону і так далі (рис.7).

Залежно від ступеня підготовленості, умов тре-нування, поставлених завдань тренери і гравці ви-значають самі об'єм тренування і вид вправ.

Творчо вибираючи і застосовуючи рекомендо-вані вправи, гандболісти успішно можуть вдоско-налювати технічні прийоми і тактичні дії.

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що диференційоване навчання приносить бажаний ефект, дає можливість запропонувати раціональні рекомендації для кожного конкретного гандболіста по техніці гри і методиці навчання. При цьому не-обхідно звертати особливу увагу на індивідуальний підхід до гравця, прагнучи виховати у нього ініціа-тивність, імпровізацію, вміння мислити сміливо і

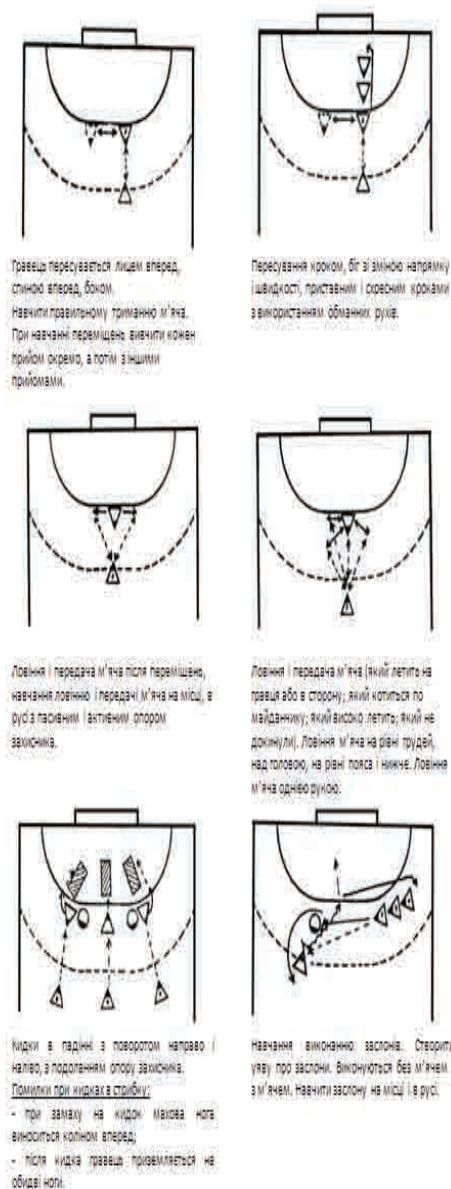


Рис. 7. Вправи для лінійного гравця

вільно, здатність в потрібний момент вибрати те рі-шення і ту дію, які він сам вважає правильнішими.

Список літератури

1. Дорошенко Е.Ю. Оцінка індивідуальної ефективності техніко-тактичної діяльності у баскетболі / Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О., Хабарова М.О., Петров В.О. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство / международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. — Харьков: ХГАДИ, 2005. — С. 115 — 119.

2. Козіна Ж. Л. Основні науково-методичні шляхи індивідуалізації процесу підготовки спортсменів у спортивних іграх // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — № 1. — С. 39—45.
3. Методические указания по совершенствованию техники гандболистов высокой квалификации /

Сост. А.А. Данилов, С.Г. Кушнирюк, А.Е.Гусак. — Запорожье: ЗГУ, 1989. — 23 с.

4. Тренировка гандболиста / Сост. Н.П. Клусов: М., Физкультура и спорт, 1975. — 208 с.

Надійшла до редакції 06.04.2009

Скалий Т. Техничко-тактическая подготовка гандболистов группы ПСМ в условиях ВУЗа

В статье рассматривается подготовка студенческой команды группы ПСМ по гандболу в условиях вуза. По результатам анализа двигательной подготовленности гандболистов разных амплу предлагается методика оптимизации учебно-тренировочного процесса спортсменов. Описаны некоторые упражнения для технико-тактической подготовки линейного игрока.

Ключевые слова: студент, техника игры, амплу игрока, бросок, специализированное обучение, упражнения.

Skaliy T. Tekhniko-tactical preparation of handballers of group of PSM in the conditions of Institute of higher

In the article is examined preparation of student command of group of PSM on a handball in the conditions of institute of higher. As a result of analysis of motive preparedness of handballers of different lines of business the method of optimization of uchebno-trenorovochnoy process of sportsmen is offered. Some exercises are described for tekhniko-tactical preparation of linear player.

Keywords: student, technique of game, line of business of player, throw, specialized teaching, exercises.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Титаренко Алла

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. В. Винниченка

Анотація. Стаття містить методично обґрунтований матеріал для визначення розвитку сили і її місце в розвитку рухових здібностей хлопчиків 7—10 років при комплексному розвитку всіх м'язових груп.

Ключові слова: фізичні вправи, силові здібності, молодші школярі.

Актуальність. Проблема розвитку силових здібностей хлопчиків 7—10 років, а також підбір інформативних тестів для визначення рівня розвитку цих здібностей і засобів, в разі раціонального застосування, є найважливішою в теорії і практиці сучасного фізичного виховання в школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що в теорії фізичного виховання дослідженню розвитку окремих компонентів рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку присвячено багато робіт. Дослідники розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в аспекті становлення рухової функції (Е. П. Ильин, 2003; А.А. Гужаловский, 1977).

На думку А.А. Гужаловского (1977, 1983, 1984) молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку пружкості, витривалості, координації і гнучкості.

За даними Ю.В. Верхошанского (1988), С.І. Марченко (2008) силова робота може розглядатися як

основа для розвитку швидкості і витривалості. Так, С.І. Марченко (2008) відмічає що збільшення силової роботи в молодших класах сприяє розвитку витривалості. Аналогічні дані отримані в дослідженні впливу силової роботи на рівень витривалості у висококваліфікованих спортсменів (О. І. Головченко, Т. І. Головченко, 2007).

Характерною особливістю вікового розвитку є більш високий рівень розвитку м'язів тулуба в порівнянні з м'язами кінцівок, а вікова зміна починає відбуватися з 7-річного віку (О.М. Худолій, 2007).

Натомість більшість авторів розвиток сили дітей різного віку здійснюють за методом повторних вправ, суть у повторному прояві різних за величиною зусиль в трьох режимах напруження м'язів: динамічному, статичному і змішаному.

У молодшому шкільному віці методи силової підготовки мають свої особливості, використання вправ в різних режимах є найбільш продуктивним, у виборі вправ треба віддавати перевагу вправам, що сприяють розвитку більш слабких м'язових груп.

У науково-методичній літературі виділяють наступні основні види сили, що впливають на успіш-