

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «МАШЕКА» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ СЕЗОНЕ 2019/2020 ГОДОВ

Среди различных видов подготовки гандболистов высокой квалификации основополагающую роль занимает физическая подготовка.

Целью настоящего исследования явилось проведение мониторинга физической подготовленности игроков гандбольной команды «Машека» в соревновательном сезоне 2019/2020 годов.

Для выполнения поставленной цели нами решались следующие задачи:

1. Изучить уровень физической подготовленности спортсменов гандбольного клуба «Машека» в 2019/2020 игровом сезоне.

2. Дать сравнительный анализ уровню специальной физической подготовленности игроков основного и дублирующего составов гандбольного клуба «Машека» за соревновательный сезон 2019/2020 годов.

Для выполнения поставленной цели и задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников и специальных документов.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование физической подготовленности.
4. Методы математической статистики.

Настоящее исследование проводилось в период с июля 2019 и по октябрь 2020 годов. Объектом исследования являлась спортивная деятельность игроков гандбольного клуба «Машека». Предметом исследования – уровень физической подготовленности спортсменов в 2019/2020 соревновательном сезоне. Все исследование проводилось в 3 этапа.

По итогам тестирования игроков основного состава гандбольного клуба «Машека» было установлено, что динамика средних показателей физической подготовленности к концу сезона в 4-х тестах из 5 оказалась отрицательной, по отношению к показателям тестирования в начале сезона. И только в тесте «семь прыжков» - показана положительная динамика.

Отрицательная динамика была показана гандболистами основного состава в таких тестах как: «бег, 30 м» (в начале – 4.14 сек., в конце – 4.19 сек.); «прыжок в длину с места» (в начале – 2.70 метра, в конце –

2.58 м); «в челночном беге» (в начале – 21,6 сек, в конце – 21,61 сек.) и в «тесте Купера» (в начале – 3080.0 м, а в конце – 3055.5 м).

Таким образом, можно утверждать, что в основном физическая подготовка игроков состава «Машека-1» за период соревновательного периода снизилась в 80% тестов. Это соответствует данным некоторых литературных источников [1].

Теперь рассмотрим динамику средних показателей физической подготовленности гандболистов дублирующего состава «Машека-2» в соревновательном сезоне 2019/2020 годов. Полученные нами результаты позволяют нам утверждать, что игроки дублирующего состава команды «Машека-2» в тех же 5 тестах, которые выполняли и гандболисты основного состава, показали отрицательную динамику в 2-ух тестах из 5. Отрицательная динамика показателей была выявлена в «беге на 30 метров» (в начале сезона - 4.05 сек., а в конце сезона – 4.47 сек.) и «прыжок в длину с места» (в начале – 2,53 см, а в конце – 2,58).

Положительная динамика результатов тестирования физической подготовленности игроков дублирующего состава «Машека-2» за соревновательный сезон была показана в следующих тестах: «в челночном беге» (в начале – 22.2 сек., в конце – 17.9 сек.); «в тесте Купера» (в начале сезона – 2912.3 м, в конце – 3058.0 м).

Таким образом, можно утверждать, что в 60,0% тестов физическая подготовленность игроков дублирующего состава клуба «Машека-2» за период соревновательного сезона 2019/2020 годов улучшилась.

Естественно, нам было весьма интересно сравнить динамику физической подготовленности основного состава команды «Машека» и дублирующего по всем тестам на разных этапах контрольного тестирования: в начале сезона, в середине и в конце. Результаты физической подготовленности основного и дублирующего составов команды «Машека» в начале и конце соревновательного сезона были не совсем одинаковы. Так, в начале сезона, из 5 проводимых тестов игроки основного состава «Машека-1» показали результаты выше в 3 тестах, по сравнению с игроками дублирующего состава «Машека-2», а именно: в «прыжках с места», «челночном беге» и «тесте Купера». В остальных 2 тестах («бег 30 м» и «семь прыжков») у дубля результаты тестирования были выше, чем у игроков основного состава.

Следовательно, можно сказать, что физическая подготовленность дублирующего состава в начале сезона была ниже физической подготовленности игроков основного состава в 60% тестов в следующих направлениях: скоростно-силовых качествах, в выносливости и скоростной выносливости.

В конце соревновательного сезона игроки основного состава показали более высокие результаты уже только в 2-х тестах из 5. Это в «беге на 30 м» (направленность - быстрота) и «семь прыжков» (направленность - специальная ловкость и сила).

В одном тесте «прыжок с места» результаты гандболистов и основного, и дублирующего составов были одинаковы (по 2,58 м). Игроки дублирующего состава также показали лучшие результаты в 2 тестах из 5.

Средние результаты игроков дубля были лучше в таких тестах как «челночный бег» (у основного состава результат 21.6 сек., у дубля – 17.9 сек.) и в «тесте Купера» (у основного состава – 3055.5 м, у дубля результат – 3058.0 м). Ранее игроки дубля имели превосходство над игроками основного состава в таких тестах, как «бег 30 м» и «семь прыжков».

В тесте «прыжок с места» результат обоих составов команды был одинаков и составил по 2 м и 58 см. В то же время, результаты физической подготовленности игроков «Машека-1» в конце сезона были выше, чем у гандболистов «Машека-2» в таких тестах как «бег 30 м» и «семь прыжков».

Таким образом, положительная динамика роста показателей физической подготовленности у игроков основного и дублирующего составов команды «Машека» за соревновательный сезон 2019/2020 годов наблюдалась только в 20,0% тестов, так же, как и отрицательная динамика (в 20% тестов) у каждого из составов, что позволяет нам сделать определенные выводы.

В докладе также будут раскрыты выводы и практические рекомендации подготовленные для тренерского состава гандбольной команды 1-го дивизиона «Машека» (г. Могилев).

ЛИТЕРАТУРА

1. Блохин, А.В. Специальная подготовленность гандболистов высокой квалификации в длительном соревновательном периоде [Электронный ресурс] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – М.: РГБ, 2003 (из фондов Российской Государственной библиотеки). – 151 с.