

# ВЗАИМОСВЯЗЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Кариева Р.Р.

*Кариева Райхон Рустамовна – доцент,  
кафедра «Теории и методика гандбола и регби»,  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Чирчик, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** *значительные изменения в развитии мирового гандбола, из которых наиболее существенными являются: увеличение темпа игры, увеличение количества выполняемых технических приёмов, возрастание физических нагрузок. Это приводит к необходимости поиска и совершенствования средств и методов спортивной тренировки юных гандболисток. Нам представляется, что пристального внимания специалистов заслуживает скоростно-силовая подготовка на этапе углублённой специализации, как один из доминирующих факторов взаимосвязь скоростно-силовой подготовленности гандболисток и эффективность игровых действий в соревновательном периоде.*

**Ключевые слова:** *гандбол, скоростно-силовая подготовка, эффективность, игровые действия.*

Современное состояние гандбола характеризует возросшая конкуренция, связанная с коммерциализацией и увеличением количества соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются не только способом выявления победителя, средством контроля над уровнем подготовленности, но и важнейшим средством повышения тренированности и спортивного мастерства. Соответствие тренировочного процесса запросам соревновательной деятельности является одной из главных проблем на современном этапе в гандболе. Необходимо выявление четких характеристик соревновательной деятельности, от которых зависит спортивный результат, установление строгой согласованности системы управления процессом многолетнего спортивного совершенствования и специфических требований соревновательной деятельности. Вся игровая деятельность гандболисток построена на быстрых перемещениях, со скоростными передачами и бросками по воротам. В среднем за одну игру команда производит около 50 бросков и более 400 передач. В процессе одной игры гандболисту необходимо не просто умение быстро и с определенными усилиями выполнять технические приемы, а способность быстро и сильно выполнять эти двигательные движения на протяжении 60 минут. Игра в гандбол проходит в высоком темпе. Характерная для гандболистки смена интенсивности работы связана со значительно большими энергетическими затратами требуют адекватной подготовки гандболисток, поэтому для эффективной игровой деятельности гандболисткам необходим высокий уровень развития общей и специальной выносливости (игровой, скоростной, скоростно-силовой, силовой).

Узбекский гандбол в настоящее время характеризуется достаточно высоким профессионализмом, разнообразием технико-тактических действий, выполняемых на максимальных скоростях, сыгранностью и взаимозаменяемостью игроков. Эти черты в полной мере присущи женским сборным командам страны и ведущим коллективам суперлиги. Существенную роль в повышении темпа различных перемещений, прыжков, скорости полёта мяча при выполнении бросков, т. е. в осуществлении основных элементов составляющих соревновательную деятельность гандболисток, играет скоростно-силовая подготовка. Современные технологии скоростно-силовой подготовки спортсменов не нашли ещё полного применения в тренировке юных гандболисток. Разработку теоретико-методических основ скоростно-силовой подготовки гандболисток целесообразно связывать с поисками оригинальных путей, определяемых спецификой гандбольной игры.

Как известно, гандбол относится к игровым видам спорта, требующим значительного проявления скоростно-силовых способностей. Одним из наиболее значимых элементов соревновательной деятельности гандболисток, эффективность выполнения которого прямо зависит от уровня скоростно-силовых способностей, являются различные виды прыжков. Между тем, в практике тренировки и научных исследованиях преимущественно исследуются и анализируются результаты в ограниченном круге видов прыжков. В большинстве случаев это прыжок вверх толчком двух ног с махом руками или прыжок в длину с места.

Высокий уровень скоростно-силовых качеств положительно влияет на техническую подготовку занимающихся, на формирование у них двигательных навыков и на способность к концентрации усилий во времени и пространстве. Специалистами неоднократно отмечалось отставание в эффективности выполнения технических приемов, структурно связанных с проявлением прыгучести [1].

Спортивные соревнования, являясь непосредственной целью тренировки, служат и эффективным средством специальной подготовки спортсмена высокого класса. Регулярное участие в соревнованиях необходимо для приобретения качеств, которые воспитываются только в преодолении соревновательных

трудностей. Даже объемные и высокоинтенсивные тренировки без соревновательного опыта не приведут к успеху. В течение года подводящие соревнования служат основным средством соревновательной подготовки, а главные соревнования года рассматриваются как подготовительные в многолетнем цикле подготовки. В соревновательном упражнении реализуется стратегия спортивной борьбы, которая направлена на подготовку команды и управление ею в процессе соревнований, а также взаимосвязь скоростно-силовой подготовленности гандболисток и эффективность игровых действий в соревновательном периоде.

В ряде исследований рассматриваются различные аспекты методики воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменок, раскрываются эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств в соревновательный период. В программах приводится перечень упражнений, направленных на воспитание компонентов, входящих в общую и специальную физическую подготовку. В программы включены нормативные требования, которые учащиеся должны выполнить в конце каждого года. В них также даются методические указания направленные на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса. В соответствии с этим, был разработан примерный план скоростно-силовой подготовки (с использованием дифференцированного подхода) гандболисток на этапе углублённой специализации. Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешним отягощением (например, метание набивного мяча).

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, условно можно разделить на два типа:

1. Упражнения преимущественного скоростного характера.
2. Упражнения преимущественного силового характера.

Упражнения с отягощениями могут быть либо постоянными, либо меняющимися. При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения, независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе.

Также факторами успеха организации стремительного нападения в соревновательной деятельности команды являются результативная игра вратаря и показатели выполнения технико-тактических действий в защите, а также скоростно-силовая подготовка гандболисток. Это, прежде всего, перехваты мяча, подбор мяча после блокирования и отскока его от вратаря и штанги, минимум потерь при передаче мяча. Естественно, что для создания ситуаций для стремительного нападения непосредственно в соревнованиях игрокам необходимо овладеть активными и агрессивными формами защиты.

Таким образом, к заключению, что игровая деятельность гандболисток во многом зависит от уровня развития скоростно-силовой подготовленности спортсменок, т. к. она является основой специальной физической подготовленности и оказывает существенное влияние на эффективность выполнения технических действий. При этом, технические приемы, структурно связанные с проявлением прыгучести, являются ведущими в арсенале квалифицированных гандболисток и оказывают решающее влияние на результат игры в целом.

#### ***Список литературы***

1. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2004. – 863 с.