

Сергій Степанович Романенко,
кандидат філософських наук, в.о. доцента кафедри спортивних ігор,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна

ДИФФЕРЕНЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІГРОВОГО АМПЛУА

У статті представлено результати розробленої й експериментально перевіреної методики швидкісно-силової підготовки гандболістів 14-15 років різної ігрової спеціалізації. Головною відмінною рисою методики є диференційний підхід до вдосконалення фізичних якостей гандболістів передньої і задньої лінії відповідно до специфіки їх швидкісно-силової роботи. Обґрунтовано доцільність використання методу колового тренування у процесі швидкісно-силової підготовки юних гандболістів з урахуванням їх ігрової амплуа.

Ключові слова: диференційний підхід, швидкісно-силова підготовленість, колове тренування, моделювання.

Постановка проблеми. Проблема підвищення ефективності індивідуального планування навчально-тренувального процесу продовжує залишатись у центрі уваги тренерів і спеціалістів галузі дитячо-юнацького спорту. При цьому, якщо в індивідуальних видах спорту вже наявні певні напрацювання й конкретні рекомендації щодо індивідуальної побудови навчально-тренувального процесу, то в командно-ігрових видах лише починають розроблятися теоретичні, методичні й організаційні основи індивідуалізації тренувального процесу спортсменів (Ж. Л. Козіна, С. В. Боровський, М. Я. Набатнікова, В. Г. Нікітушкін, П. В. Квашук).

Разом із тим, на думку П. В. Квашука [5], в юнацькому спорті індивідуалізація завжди відносна, тому варто більш коректно говорити не стільки про індивідуальний, скільки про диференційний підхід до побудови тренувального процесу юних спортсменів, сутність якого визначається поєднанням колективної та індивідуальної форм підготовки дітей, підлітків, юнаків та дівчат, відповідно до їх типоспецифічних та індивідуальних особливостей. Напрями диференціації у техніко-тактичній підготовці кваліфікованих спортсменів повинні врахувати темпи розвитку організму, рівень підготовленості, кваліфікацію, соматотип, основні напрямки індивідуальної ігрової діяльності, зони спортивного майданчика, ігрові функції (амплуа) [5].

У гандболі диференційний підхід до швидкісно-силової підготовки особливо важливий з огляду на те, що до гравців передньої і задньої лінії, які в змагальній діяльності виконують різну роботу швидкісно-силового характеру, висуваються різні вимоги. Отже, врахування вікових особливостей гандболістів, моделювання тренувальних занять зі швидкісно-силової підготовки юних гандболістів на підставі диференціації їх ігрової амплуа здатне позитивно впливати на ефективність змагальної діяльності та оптимізувати навчально-тренувальний процес.

Як відомо, моделювання будь-якої діяльності значною мірою розширює можливості його пізнання. У спорті моделювання пов'язується з побудовою, вивченням і використанням моделей для визначення й уточнення характеристик і напрямів оптимізації процесу спортивної підготовки й участі в змаганнях [9,10]; процесом створення й використання моделей з метою ефективного управління тренувальним процесом на основі визначення різних характеристик спортивної підготовки й раціональних способів побудови її структурних частин [8]. Моделювання трактується науковцями як метод конструктивного вираження принципової сутності форм побудови тренувального процесу. Проте, незважаючи на високий рівень наукових розробок загальних основ моделювання спортивної підготовки в спортивних іграх, й у гандболі зокрема, ідея моделювання способу побудови тренувальних занять, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей гандболістів 14-15 років з урахуванням їх ігрової амплуа, досліджувалась недостатньо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження спеціалістів у галузі індивідуалізації та диференціації багаторічної підготовки спортсменів є добре відомими (В. П. Філін, 1972; М. Я. Набатнікова, 1982; Г. М. Максименко, 2007; Ю. Д. Железняк, 2001; Н. Ж. Булгакова, 1982-2007 та ін.), тоді як проблема індивідуалізації підготовки юних спортсменів висувається на перший план переважно з дев'яностих років (В. Г. Алабін, В. Г. Нікітушкін, 2005, П. В. Квашук, 2002 та ін.), хоча окремі її аспекти, безумовно, розроблялися і раніше.

Однією з організаційно-методичних форм, що в останні роки отримала широке використання у фізичному вихованні і спорті, є тренування коловим методом. Воно виникло як організаційно-методичний спосіб виконання фізичних вправ, що спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей людей (О. Шоліх, 1966). У наявних літературних джерелах знайшли відображення питання організації колового тренування і його різновиди (В. Н. Кряж, 1982), підбір

фізичних вправ і зміст комплексів (Е. С. Вільчковський, 1973; І. А. Гуревич, 1980), використання колового тренування з метою підвищення інтенсивності занять (А. Т. Ципов'яз, 2006).

Мета статті – представити основні положення експериментальної методики, яка дозволяє успішно вирішувати завдання виховання швидкісно-силових якостей гандболістів 14-15 років шляхом диференціації засобів швидкісно-силової спрямованості для гравців різних ліній відповідно до особливостей їх ігрових функцій.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставленого завдання й одержання об'єктивних даних у роботі використовувались такі методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось у групі поглибленої спортивної спеціалізації гандболістів ДЮСШ ГК «Портовик» м. Южне протягом річного циклу підготовки. В експериментальних дослідженнях взяла участь 28 гандболістів віком 14-15 років.

Специфічність швидкісно-силової підготовки тісно пов'язана з характером ігрової діяльності гандболістів. В. Я. Ігнат'єва [4] зазначає, що гандболісти різної кваліфікації й ігрового амплуа мають суттєві відмінності у використанні прийомів й характеру рухової діяльності залежно від тактичних функцій. Так, ривків у нападі центральний гравець здійснює 35, напівсередній – 50, крайній – 42, лінійний – 74. Кількість прискорень залежно від ігрового амплуа коливається від 32 (крайній) до 22 (лінійний). Протягом однієї гри кожний гандболіст здійснює у середньому 102 передачі й 12 кидків м'яча у ворота. Спеціалісти підкреслюють, що у сучасному гандболі гравці другої лінії виконують у два рази більше передач й кидків м'яча у ворота, ніж гравці першої лінії. В. П. Зотов і А. І. Кондратьєв [3] наводять дані восьмирічних спостережень за іграми у міжнародних змаганнях гандболістів: у середньому за гру гандболісти виконують 100-107 кидків, зокрема: в опорному положенні – 4,5%, у стрибку – 31,8%, у падінні – 8,1% й 7-метрових кидків – 20,2%. В. Я. Ігнат'єва, аналізуючи ігри гандболістів високої кваліфікації, дійшла висновку, що найбільшу кількість кидків у гри виконують розігруючий і півсередній. Крайні виконують лише половину кількості кидків у порівнянні з першими, а лінійні – лише 25%. Найбільшу кількість кидків у гри припадає на спортсменів півсередніх [4].

Розробка методики виховання швидкісно-силових якостей юних гандболістів ґрунтувалася на припущенні про те, що оптимального режиму роботи для спортсменів 14-15 років можна досягнути шляхом диференціації засобів швидкісно-силової спрямованості для гравців першої та другої лінії. У свою чергу, завдання диференціації підготовки

гравців різного амплуа, на наш погляд, найбільш ефективно можна вирішити шляхом застосування методу колового тренування [6], оскільки він дозволяє, по-перше, розділити гравців на дві групи (передня і задня лінії); по-друге, вести однакову роботу швидкісно-силової спрямованості з обома групами, але при цьому дає можливість збільшити обсяг вправ специфічних для кожної з груп; по-третє, дозволяє задати необхідні інтервали відпочинку для відновлення спортсменів.

Вправи швидкісно-силової спрямованості для гравців різного амплуа були підібрані виходячи зі специфіки виконуваної роботи гравцями в змагальній діяльності. Послідовність вправ була підібрана таким чином, щоб між інтервалами відпочинку спортсмени виконували дві вправи, специфічні для гравців передньої лінії нападу й дві – для задньої.

Колові тренування включали в себе по п'ять станцій між інтервалами відпочинку і склалися з вправ наступної спрямованості:

1 станція – вправи стрибкової спрямованості, специфічні для гравців передньої лінії (стрибки на двох ногах через 5 бар'єрів / заввишки 60-70см /);

2 станція – вправи швидкісної спрямованості, що виконуються в максимальному темпі, специфічні для гравців передньої лінії (прискорення 30м);

3 станція – вправи швидкісно-силової спрямованості на плечовий пояс, специфічні для гравців задньої лінії (передачі двома руками від грудей / медбол 2кг /);

4 станція – швидкісно-силові вправи загальної спрямованості, необхідні для гравців першої і другої лінії (з положення лежачи – в положення сидячи «високий кут» і назад);

5 станція – вправи швидкісно-силової спрямованості на плечовий пояс виконуються в максимальному темпі, специфічні для гравців задньої лінії (згинання-розгинання рук у упорі лежачи);

– інтервал відпочинку 3-5 хвилин;

6 станція – вправи стрибкової спрямованості, специфічні для гравців передньої лінії (стрибки на двох / сходи 25 сходін. /);

7 станція – вправи швидкісної спрямованості, що виконуються в максимальному темпі, специфічні для гравців передньої лінії (прискорення 15м);

8 станція – швидкісно-силові вправи загальної спрямованості, необхідні для гравців першої та другої лінії (стрибки на двох ногах з медболом 1кг в руках, руки прямі над головою, стрибки вперед-назад у максимальному темпі);

9 станція – вправи швидкісно-силової спрямованості на плечовий пояс, що виконуються в максимальному темпі, специфічні для гравців задньої лінії (жим від грудей двома / медбол 3 кг /);

10 станція – вправи стрибкової спрямованості специфічні для гравців передньої лінії (стрибки на двох ногах на гімнастичну лаву вгору-вниз в максимальному темпі);

– інтервал відпочинку 3-5 хвилин.

Прикладом диференційного підходу до виховання швидкісно-силових якостей може служити наступна розробка комплексу швидкісно-силових вправ, розподілених в коловому тренуванні (Табл. 1). Для кращого розуміння станційного завдання подається текстовий опис основних параметрів навантажень (вихідне положення, характер виконуваної дії, його дозування). Така модель створює оптимальні умови

для ефективного навчання й полегшує процес сприйняття, обмірковування й кращого засвоєння станційного завдання.

Навчально-тренувальне заняття

Завдання: Розвиток швидкісно-силових якостей.

Методи: Колове тренування.

Засоби: Вправи швидкісно-силової спрямованості.

Інвентар: Бігові бар'єри; медболи 1кг, 2кг, 3кг; гімнастична лава.

Таблиця 1.

Рекомендований обсяг та інтенсивність фізичного навантаження на занятті за методом колового тренування

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина заняття	20 хв	Включає комплекс бігових вправ з різновидами переміщень, вправи для м'язових груп й на гнучкість
2.	Стрибки на двох ногах через 5 бар'єрів / заввишки 60-70см/	6 р. – пер. лінія 4 р. – зад. лінія	У максимальному темпі
3.	Прискорення 30м	3 повтори	3 максимальною швидкістю
4.	Передача двома руками від грудей /медбол 2кг/	20 р. – пер. лінія 25 р. – зад. лінія	У максимальному темпі
5.	3 положення лежачи в положення сидячи «високий кут» й у в.п.	12 р.	У максимальному темпі
6.	Згинання – розгинання рук в упорі лежачи	8 р. – пер. лінія 12 р. – зад. лінія	У максимальному темпі
7.	Відпочинок	3 – 5 хв.	Вправи на розслаблення, відновлення дихання
8.	Стрибки на двох /сходи 25 сходин/	4 р. – пер. лінія 3 р. – зад. лінія	У максимальному темпі
9.	Прискорення 15м	4 р. – пер. лінія 3 р. – зад. лінія	3 максимальною швидкістю
10.	Стрибки на двох з медболом 1 кг в руках	40 сек.	Руки прямі над головою, стрибки у максимальному темпі вперед-назад
11.	Жим від грудей двома руками /медбол 3 кг/	25 р. – пер. лінія 35 р. – зад. лінія	Лежачи на спині в максимальному темпі
12.	Стрибки на двох	30 р. – пер. лінія 40 р. – зад. лінія	На гімнастичну лаву вверх-вниз у максимальному темпі

Оцінка рівня розвитку швидкісно-силових якостей проводилася за показниками силової (віджимання), швидкісної (біг 30м з високого старту) й швидкісно-силової підготовленості (стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, метання 1 кг медбола, метання 1 кг медбола двома руками у положенні сидячи, метання 3 кг медбола двома руками вперед, метання 3 кг медбола двома руками назад).

Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп виявив певні особливості. Дані дослідження швидкісно-силової підготовленості свідчать, що результати тестування гандболістів тих самих амплуа експериментальної і

контрольної груп на початку експерименту істотно не розрізнялися. Водночас було виявлено наступну закономірність: результати гравців передньої лінії КГ й ЕГ кращі за результати гандболістів задньої лінії у стрибках й прискореннях, тоді як гравці задньої лінії демонструють вищі показники в метаннях і віджиманні. Означене, насамперед, пов'язане з тим, що в процесі змагальної і тренувальної діяльності гравці цих ліній виконують різну роботу швидкісно-силової спрямованості.

Необхідно зазначити, що наприкінці експерименту окреслена закономірність зберіглася: показники гравців передньої лінії ЕГ і КГ кращі за результати

задньої лінії в стрибках і прискореннях, а задня лінія має вищі показники в метаннях і віджиманні. Але, крім того, результати тестових випробувань після експерименту засвідчують значні позитивні зрушення в показниках швидкісно-силової підготовленості гравців ЕГ.

У тестах на метання й віджимання гравці задньої лінії ЕГ значно випереджають інших тестованих, зокрема, й гравців задньої лінії КГ з коефіцієнтом значущості $p < 0.05$, а в метанні медбола – 1 кг сидячи двома руками з коефіцієнтом значущості $p < 0.01$. Аналогічно склалася ситуація з гравцями передньої лінії ЕГ, але в бігових й стрибкових тестах. Гравці передньої лінії ЕГ демонструють вищі результати у

порівнянні з іншими у зазначених тестах. З гравцями передньої лінії КГ їх результати вищі з коефіцієнтом значущості $p < 0.05$, тоді як у тесті прискорення 6 метрів з коефіцієнтом значущості $p < 0.01$. Відтак, отримані результати свідчать про те, що розвиток швидкісно-силових якостей шляхом диференціації засобів швидкісно-силової спрямованості підвищує у гравців передньої і задньої лінії саме ті показники, які найбільш необхідні гравцям цієї лінії для ведення успішної спортивної діяльності.

Приріст показників швидкісно-силової підготовленості гандболістів експериментальної і контрольної груп представлений у таблиці 2.

Таблиця 2.

Приріст показників швидкісно-силової підготовленості гандболістів експериментальної і контрольної груп (у %)

ГРУПИ	Експериментальна		Контрольна	
	Передньої лінії	Задньої лінії	Передньої лінії	Задньої лінії
ГРАВЦІ				
Показники				
Біг 30 м (сек)	2,8	1,5	0,9	0,7
Стрибок у довжину (см)	6,1	3,4	2	1,6
Потрійний стрибок (см)	3,5	0,7	0,9	0,5
Віджимання за 15 сек (кіл-ть разів)	6,5	25,9	3,6	5
Метання медбола 1кг (м)	6,4	18,5	6,5	3,4
Метання медбола 1кг сидячи двома (м)	-0,8	18,4	0,8	1,7
Метання медбола 3кг сидячи двома (м)	1,6	17,6	0,8	0,7
Метання медбола 3кг сидячи двома назад (м)	2,8	21,1	2,8	0,7
Стрибок у довжину без допомоги рук (см)	4,7	1,4	0,7	1,6
Прискорення 6 м (сек)	2,5	1,6	0,8	0,7

Найбільший приріст показників в прискоренні на 6 метрів і бігу на 30 метрів відбувся у гандболістів ЕГ передньої лінії – 2,5% й 2,8%, у гравців задньої лінії – 1,5% й 1,6% відповідно. У гандболістів контрольної групи приріст показників за цими тестами нижчий і складає від 0,7% до 0,9%.

Результати приросту показників стрибучості також найбільш високі у гравців передньої лінії ЕГ. За тестом, стрибок у довжину з місця – 6,1%, потрійний стрибок – 3,5%, стрибок у довжину без допомоги рук – 4,7%. У гравців задньої лінії ЕГ дані приросту коливаються від 0,7% до 3,4%, а у гравців КГ – від 0,7% до 2%.

Приріст показників метання виявився досить різномірним. Значно покращили свої результати в усіх видах метань гравці задньої лінії ЕГ. Приріст результатів метання медбола 1 кг у цих гравців складає 18,5%, метання медбола 1 кг сидячи двома руками – 18,4%, метання медбола 3 кг сидячи двома руками вперед – 17,6%, а метання медбола 3 кг сидячи двома руками назад – 21,1%. Неочікуваними вияви-

лись результати метання медбола 1 кг сидячи двома руками. Вони зменшилися у гравців передньої лінії ЕГ на 0,8 %, тоді як у КГ збільшилися на 0,8%, у гравців передньої лінії і на 1,7% – у гравців задньої лінії.

Практично однаково збільшилися результати у гравців передньої лінії ЕГ й КГ у метанні медбола 1 кг – 6,4% й 6,5%. Гравці задньої лінії КГ у цьому тесті показали результат з приростом у 3,4%. Результат у метанні медбола 3 кг на 1,6% отримав приріст у гравців передньої лінії ЕГ, на 0,8% у передньої лінії КГ й на 0,7% у задньої лінії КГ. У метанні медбола 3 кг сидячи двома руками назад результати гандболістів передньої лінії ЕГ і КГ збільшилися однаково на 2,8%, а у гравців задньої лінії КГ приріст склав 0,7%.

Найбільш значущий приріст був зафіксований у тесті віджимання за 15 секунд (кількість разів) у гравців задньої лінії ЕГ й дорівнював 25,9%. Тут виявлено таку різницю в підготовленості гравців передньої лінії ЕГ і КГ: 6,5% прироста у перших і 3,6% – у других. Приріст показників у гравців задньої

лінії КГ складав 5%.

Отже, аналіз приросту швидкісно-силових показників показав, що у гравців передньої лінії виявлено кращі бігові й стрибкові показники, а у гравців задньої лінії – показники в метанні й віджиманні відповідно до особливостей спрямованості їх підготовки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У результаті аналізу навчально-тренувальної та змагальної діяльності гандболістів виявлено, що швидкісно-силова підготовка є однією з основоположних для цього виду спорту.

Досить ефективно вирішити завдання диференціації підготовки гравців першої та другої лінії дозволяє метод колового тренування з відповідним розподілом дозування навантаження для гравців різних ліній. Правильний вибір параметрів

фізичного навантаження, методів і засобів тренування дозволяє підвищити фізичні кондиції гравців, техніко-тактичну надійність й рівень їх швидкісно-силової підготовленості.

З'ясовано, що врахування особливостей швидкісно-силової роботи гравців двох ліній позитивно впливає на результативність ігрових дій і оптимізує навчально-тренувальний процес. Достовірні зміни найбільш важливих для кожного ігрового амплуа показників швидкісно-силової підготовленості засвідчили ефективність експериментальної методики й доцільність її застосування у навчально-тренувальному процесі юних гандболістів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні інших проблем фізичної підготовки юних гандболістів з урахуванням їхнього ігрового амплуа.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю. В. Новые подходы к организации тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Сб. «ВНИФКУ» – 60 лет. – М.: 1993. – С. 205-216.
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – 3-е изд. перераб. и доп. – Мн.: Выssh. shk., 1985 – 195 с.
3. Зотов В. П., Кондратьев А. И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации / В. П. Зотов, А. И. Кондратьев. – К.: Здоров'я, 1982. – 126 с.
4. Игнатъева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В. Я. Игнатъева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева; под общ. ред. В. Я. Игнатъевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
5. Квашук П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис...д-ра пед. наук / П. В. Квашук. – М. – 2003. – 50 с.

REFERENCES

1. Verkhoshanskiy, Yu. V. (1993). *Novye podkhody k organizatsii trenirovki sportsmenov vysokogo klassa* [New approaches to the organization of training top sportsmen]. *Sb. «VNIFKU» – Collection of scientific works “VNIFKU”*. Moscow [in Russian].
2. Gurevich, I. A. (1985). *Krugovaya trenirovka pri razvitii fizicheskikh kachestv* [Circuit training in developing physical skills]. 3rd ed. rev. Minsk: Vyssh. Shk [in Russian].
3. Zotov, V. P., Kondratiev, A. I. (1982). *Modelirovaniye podgotovki gandbolistov vysokoy kvalifikatsii* [Designing top handball players training]. Kiev: Zdorovya [in Russian].
4. Ignatieva, V. Ya., Tkhorev, V. I., Petracheva, I. V. (2005). *Podgotovka gandbolistov na etape vysshego sportivnogo masterstva* [Training handball players at the stage of highest sport mastery]. Ignatieva, V. Ya. (Ed). Moscow: Fizicheskaya kultura [in Russian].
5. Kvashuk, P. V. (2003). *Differentsirovannyi podkhod k postroeniyu trenirovochnogo protsessa yunyykh*

6. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: Методические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 128 с.
7. Костюкевич В. М. Теория і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Київ: «Освіта України», 2009. – 279 с.
8. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

sportsmenov na etapakh mnogoletney podgotovki [Differential approach to the planning of training of young athletes at the stage of longstanding preparation]. Extended abstract of candidate's thesis. Moscow [in Russian].

6. (2010). *Kompleksnyy kontrol i upravleniye podgotovkoy sportsmenov vysokoy kvalifikatsii v igrovyykh vidakh sporta: Metodicheskie rekomendatsii* [Complex control and management of training top athletes in game kinds of sports: methodical recommendations]. Moscow: TVT Divizion [in Russian].
7. Kostyukevych, V. M. (2009). *Teoriya i metodyka trenuvannya sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: navchalnyi posibnyk* [Theory and methods of training top sportsmen: textbook]. Kyiv: «Osvita Ukrainy» [in Ukrainian].
8. Nabatnikova, M. Ya. (1982). *Osnovy upravleniya podgotovkoy yunyykh sportsmenov* [Foundations of managing young sportsmen training]. Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].
9. Platonov, V. N. (1997). *Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte* [General theory

of training sportsmen in Olympic sports]. Kiev: Olimpiyskaya literature [in Russian].

10. Platonov, V. N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i*

ee prakticheskoe prilozheniya [System of training sportsmen in Olympic sports. General theory and its practical implementation]. Kiev: Olimpiyskaya literature [in Russian].

Сергей Степанович Романенко,

кандидат философских наук, в.о.доцента кафедры спортивных игр, Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского, ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИГРОВОГО АМПЛУА

Современный уровень развития гандбола требует более дифференцированного подхода к проблеме совершенствования физической подготовленности игроков. Непременным условием является учет игровой специализации спортсменов. В статье представлены основные положения разработанной и экспериментально проверенной методики скоростно-силовой подготовки юных гандболистов разной игровой специализации. Особенностью методики является дифференцированный подход к усовершенствованию физических качеств гандболистов 14-15 лет различных линий в соответствии со спецификой их игровых функций. Основу методики составил комплекс упражнений, предусматривающий воспитание скоростно-силовых качеств, доминирующих в спортивной деятельности игроков различных игровых линий. Обоснована уместность использования метода круговой тренировки для скоростно-силовой подготовки гандболистов на основе разделения по игровым амплуа. Эта форма организации тренировочного процесса позволяет дифференцировать задания для игроков передней и задней линии, проводить одинаковую работу скоростно-силовой направленности с обеими группами, но при этом дает возможность увеличить объем упражнений, специфических для каждой из групп, а также задать необходимые интервалы отдыха для восстановления спортсменов. Определено, что развитие скоростно-силовых качеств путем дифференциации средств скоростно-силовой направленности повышает у игроков передней и задней линии именно те показатели, которые наиболее необходимы игроку данной линии для ведения успешной соревновательной деятельности: у игроков передней линии беговые и прыжковые показатели выше, чем у игроков задней линии, а у последних – показатели в метании и отжимании. Доказано, что учет специфики скоростно-силовой работы игроков передней и задней линий оптимизирует учебно-тренировочный процесс и позитивно влияет на результативность игровых действий.

Ключевые слова: дифференцированный подход, скоростно-силовая подготовленность, моделирование.

Serhii Romanenko,

PhD (Candidate of Philosophical of Sciences), associate professor, Department of Sport Games, South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky, 4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine

DIFFERENTIAL METHOD OF TRAINING STRENGTH AND SPEED IN JUNIOR HANDBALL PLAYERS REGARDING THEIR FIELD POSITION

Contemporary level of the development of handball as a game requires the implementation of a more differentiated method of training athletes in the process of improving their physical state. This approach should consider players' field position. The article presents the results of the developed and experimentally tested technique of training junior (14-15 years) handball players aimed to improve their strength and speed. The main characteristic of this technique is a specially designed method aimed to improve indicators of strength and speed of handball players of front and back attack lines. It has been proved that the differential approach to teaching handball players develops certain skills necessary for their position; helps to increase speed and height of vertical jumps of front line players and the number of push-ups and throws of back line players. Also, this method of practical training allows to structure the process of exercising so that both groups of players work out to improve their strength and speed, however it assigns enhanced number of particular drills for each group and sets required rest time for athlete's recovery. This study suggested reasonable and highly recommended implementation of circle training technique for strength and speed development in junior handball players regarding their field position. The technique demonstrates that implementation of the differential approach to training for front and back line players leads to progressive learning and improves players' performance in games.

Keywords: differential approach, circular training, speed-strength training, simulation.

Подано до редакції 20.07.2015

Рецензент: д. мед. н., проф. О. П. Романчук