

II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ОБСЯГ РУХОВИХ ДІЙ ГАНДБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олександр Соловей

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту



Анотація

В статтю представлено обсяг двигательних дій гандболістів ГК УДХТУ в умовах змагальної діяльності в час виступу в вищій лізі Чемпіонату України по гандболу.

Annotation

The HC UDCTU handball players' motor activities volume under conditions of competitive activities during the performance at the Ukrainian national handball championship top league is given in the article.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Діалектика розвитку спорту така, що кожен новий етап росту спортивних досягнень потребує переглядати і вносити корективи в діючі, на сьогоднішній день, вимоги, змінювати погляди на шляхи спортивного удосконалення. Проблему управління ростом спортивних досягнень вважають однією із центральних проблем сучасної науки про спорт [4, 6].

Розвиток цього напрямку в усіх видах спорту далекий до завершення – недостатньо розроблені багаточисельні структурні елементи цієї проблеми. Тому різні підходи щодо вирішення цих проблем можна розглядати як позитивні.

Критеріями оцінки рівня спортивної майстерності гандболістів є показники їх фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Важливе значення має аналіз цих показників в умовах змагальної діяльності спортсменів. У змагальному періоді на етапі максимального використання індивідуальних можливостей гандболісти повинні досягти високого рівня спортивної форми. Змагальний період є складною системою різноманітної тренувальної і змагальної діяльності у якому підтримується базовий рівень фізичної і технічної підготовленості. Тому досить важливою є проблема визначення обсягу рухових дій гандболістів в умовах змагальної діяльності.

Варто зазначити, що про актуальність даної проблеми свідчать публікації з ігрових та інших видів спорту [1, 2, 5].

Що стосується гандболу, то аналіз літератури [3, 7] дозволяє стверджувати, що на сьогоднішній день проводяться дослідження рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості гандболістів, але це, безумовно, не заперечує удосконалювати зазначену проблему, пошук нових шляхів спрямованих на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу і визначення обсягу рухових дій гандболістів в умовах змагальної діяльності.

Мета роботи – удосконалення навчально-тренувального процесу з урахуванням визначення обсягу рухових дій гандболістів в умовах змагальної діяльності.

Завдання досліджень:

1. Визначити обсяг рухових дій гандболістів в умовах змагальної діяльності.
2. Визначити ефективність виконання рухових дій гандболістами під час змагальної діяльності.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами використовували наступні методи досліджень: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, хронометраж, методи математичної статистики.

Педагогічні спостереження здійснювалися в період проведення чемпіонату України з гандболу серед чоловічих команд вищої ліги 2007/2008 року. Під спостереженням знаходилися 14 гандболістів команди гандбольного клубу Українського державного хіміко-



технологічного університету (ГК УДХТУ) м. Дніпропетровська. Аналізувалися наступні показники змагальної діяльності: передачі м'яча, кидки м'яча по воротах, ведення м'яча, стрибки, прискорення, відзначалася відстань переміщення гандболістів під час гри у нападі.

Результати досліджень. Показниками рухової діяльності гандболістів під час гри ми вважаємо їх тривалість, інтенсивність і ефективність.

Час активної рухової діяльності гандболістів на змаганнях, як свідчать наші дані, залежать від участі їх у грі, ігрового амплуа, тактичних завдань, наявності гравця, як лідера, у команді, активності і майстерності гравців команди суперника, а також психоемоційного характеру гравців.

У таблиці 1 представлені дані часу активної рухової діяльності гандболістів за 60 хвилин ігрового часу у нападі.

У нападі час активних дій коливається у межах від 30,5 до 14,7 хвилин і складає, в середньому, 24,8 хвилини.

Найбільш активні дії у нападі визначено у розігруючого гравця (від 28,8 до 30,5 хвилин) і двох на півсередніх (від 24,6 до 27,8 хвилин). Дещо менше по активності діють крайні гравці – час їх активних дій знаходиться у межах 14,7-16,8 хвилин.

Таким чином, приймаючи участь під час гри у нападі, гравець виконує інтенсивні активні дії протягом 48,4 хвилини. Виконання роботи такого часу і інтенсивності потребує розвитку рухової якості – витривалість.

Аналізуючи час активних рухових дій гравців у змагальній діяльності, нами було досліджено довжину подолання дистанції гандболістами за час гри. Ці дані наведені у таблиці 2.

Аналіз різних видів переміщення (таблиця 2) свідчить, що у нападі загальна кількість коротких переміщень за гру коливається від

Таблиця 1

Час активної рухової діяльності гандболістів у нападі (n = 12)

Ігрові функції гравця	Час активної рухової діяльності, хв
Розігруючий гравець (1 : 5)	28,8 – 30,5
Два на півсередніх (2 : 4)	24,6 – 27,8
Лінійний гравець (1 : 5)	18,0 – 21,9
Крайні гравці (2 : 4)	14,7 – 16,8

137 у центрального гравця 2-ої лінії до 56 – у крайнього 1-ої лінії. Найбільш значущі відрізки від 4 до 8 м у гравців 2-ої лінії та до 10 м у гравців 1-ої лінії нападу.

У середньому, по команді за гру на максимальній швидкості гандболісти пробігають 737±15,3 м. Найбільшу відстань пробігає центральний гравець 2-ої лінії (950±15,0 м), найменшу – центральний гравець 1-ої лінії (590 ± 11,4 м).

Крайні гравці 2-ої і 1-ої ліній нападу пробігають за гру відстань, відповідно, 770± 18,3 м і 639±15,3 м.

Переміщення гравців на довгій дистанції не відрізняються один від одного у залежності від ігрових функцій. В середньому, у нападі гандболісти за гру долають 4763±25,0 м. Аналіз додання відстані з урахуванням ігрових функцій гравців свідчить, що центральний гравець 2-ої лінії пробігає за гру 4653± 26,4 м, крайній гравець 2-ої лінії – 4753±27,1 м, крайній 1-ої лінії 4813±26,5 м, центральний 1-ої лінії 4834±20,4 м.

Представлені результати досліджень свідчать, що виконання роботи у нападі під час змагань можливо при високому рівні роз-

витку такої рухової якості як витривалість.

Педагогічні спостереження за змагальною діяльністю гандболістів ГК УДХТУ свідчать, що під час гри гравці найбільш часто використовують технічний прийом – передачі м'яча. Передачі м'яча виконують на близьку, середню та далеку відстань, як виняток, однією рукою з короткою та середньою амплітудою руху і з різною швидкістю (таблиця 3).

Ефективність виконання передач пов'язані з розрахунком часу і відстані на яку виконуються передачі. При цьому гандболісти повинні володіти високим розвитком швидкісно-силових якостей, оскільки ефект передачі залежить від сили і швидкості виконання руху. Сила кидка повинна бути максимальною при роботі м'язів тулуба, рук і ніг. Цей рух потребує чіткої внутрішньом'язової координації.

За одну гру гандболісти ГК УДХТУ здійснюють, в середньому, 222,3±10,4 передачі м'яча, 32,6±2,9 кидків м'яча по воротах, 56,2±3,9 разів ведення м'яча.

Аналіз педагогічних спостережень свідчать, що дії гравців, які

Таблиця 2

Відстань, що долають гандболісти за гру у нападі (X ± S)

Ігрові функції гравців	Характер рухових дій		
	Переміщення на короткі дистанції, м	Переміщення на довгі дистанції, м	Відстань, подолання за гру, м
Центральний 2- ої лінії (3 : 3)	950 ± 15,0	4653 ± 26,4	5603 ± 30,5
Крайній 2-ої лінії (3 : 3)	770 ± 18,3	4753 ± 27,1	5523 ± 26,4
Крайній 1-ої лінії (3 : 3)	639 ± 15,3	4813 ± 26,5	5452 ± 20,3
Центральний 1- ої лінії (3 : 3)	590 ± 11,4	4834 ± 20,4	5424 ± 18,5
В середньому по команді	737 ± 15,3	4763 ± 25,0	5500 ± 23,8



Показники виконання ігрових дій гандболістами ГК УДХТУ в середньому за гру ($X \pm S$)

Команда	Ігрові дії					
	Передачі м'яча, к-сть	Кидки м'яча по воротах, к-сть	Ведення м'яча, к-сть	Прискорення у нападі, к-сть	Прискорення у захисті, к-сть	Стрибки у нападі, к-сть
ГК УДХТУ	222,3±10,4	32,6±2,9	56,2±3,9	97,4±12,4	114,5±10,5	33,8±3,1

виконують різні функції під час гри в команді, суттєво відрізняються як по використанню різних ігрових прийомів, так і в загальній руховій діяльності (таблиця 4).

Найбільшу кількість передач м'яча, в середньому, за гру виконує центральний гравець – 84,6±12,4, що складає 38,0 % усіх передач, що виконує команда. В команді на півсередні гравці виконують 76,8±7,9 передач м'яча, що складає 34,5 % усіх передач, крайні гравці – 46,9±6,0 або 21,1 %. Найменше за усіх передачі м'яча виконують лінійні гравці, а саме 14,0±3,1 передач, що складає 6,3 % усіх передач у команді.

Найбільшу кількість передач виконують центральні і на півсередні гравці, що пов'язано із їх функціями організаторів командних дій.

Високий рівень проявлення швидко-силових якостей у гандболістів потребує виконання технічної дії – кидок м'яча по воротах.

В середньому за гру гравці команди ГК УДХТУ виконують 32,6±2,9 кидків м'яча по воротах суперників. Аналіз виконання цього технічного прийому гравця-

ми, що виконують різні тактичні функції в команді, свідчить, що центральний гравець, в середньому, за гру виконує 8,5±1,5 кидків, на півсередній – 10,6±2,0, крайній – 7,3±0,9, лінійний – 6,2±0,8 кидків.

Рухова якість – швидкість гандболістам необхідна для здійснення прискорень у нападі, а також виконання ведення м'яча.

Результати педагогічних спостережень свідчать, що гравці команди використовують, в середньому, за гру 56,2±3,9 ведень м'яча на різну відстань. Менше всього цей прийом використовують лінійні гравці – 2,6±0,6 випадків. Можна також відзначити, що центральний гравець, в середньому, виконує ведення м'яча 19,0±2,4 рази, на півсередній – 19,4±2,7, дещо менше використовують крайні гравці – 15,2±2,6 рази.

У грі, як засіб переміщення на майданчику, гравці використовують стрибки у поєднанні з кидками м'яча по воротах, при оволодінні м'ячем. Цей вид ігрових дій пов'язаний з проявом швидко-силових якостей. За нашими даними гравці команди, в середньому, виконують у нападі 33,8±3,1 стриб-

ків. У зв'язку з функціональними обов'язками гравців на майданчику за час гри найбільшу кількість стрибків здійснюють на півсередні гравці -16,6±1,9, а також центральні – 6,9±0,9, крайні = 6,7±0,9, найменше – лінійні гравці – 3,6±0,8.

При переході від захисту до нападу і від нападу до захисту гравці використовують переміщення різні за швидкістю, при цьому долають відстань, в середньому, до 3890 м. Більша доля прискорень (60-68 %) здійснюється на максимальній швидкості, як по прямій, так і зі зміною напрямку руху.

У нападі, проти організованого захисту, гравці переміщуються на відстань до 4-10 м, долаючи за гру відстань 640 м. Прискорення поєднуються зі швидкими зупинками та блокуванням суперника. При здійсненні переміщень від нападу до захисту і навпаки, гандболісти усіх функцій проявляють активність однаково, що дорівнює 97,4±2,4 разів.

Що стосується виконання прискорень гравцями, що виконують різні функції на майданчику, слід відзначити, що найбільш активними у нападі є крайні гравці (28,2±3,6) та лінійні (27,8±2,4), де що менш активні – це центральні (20,6±2,6) і на півсередні (20,8±1,9) гравці.

Ці дані також можуть свідчити про те, що ефективність змагальної діяльності прямо пов'язана з рівнем розвитку рухової якості швидкість.

Висновки.

1. Ефективна змагальна діяльність у гандболі базується на оптимальному рівні фізичної і техніко-тактичної підготовленості гравців.
2. Аналіз педагогічних спостере-

Таблиця 4

Показники виконання ігрових прийомів гандболістами ГК УДХТУ в середньому за гру ($X \pm S$)

Ігрові прийоми	Ігрові функції гравців			
	Центральний	Напівсередній	Крайній	Лінійний
Передачі м'яча, к-сть	84,6±12,4	76,8±7,9	46,9±6,0	14,0±3,1
Кидки м'яча по воротах, к-сть	8,5±1,5	10,6±2,0	7,3±0,9	6,2±0,8
Ведення м'яча, к-сть	19,0±2,4	19,4±2,7	15,2±2,6	2,6±0,6
Стрибки у нападі, к-сть	6,9±0,9	16,6±1,9	6,7±0,9	3,6±0,8
Прискорення у нападі, к-сть	20,6±2,6	20,8±1,9	28,2±3,6	27,8±2,4
Прискорення у захисті, к-ст	26,9±2,7	36,9±3,7	23,4±1,9	27,3±3,1



жень свідчить, що гандболісти в умовах змагальної діяльності виконують великий обсяг рухових дій, а саме:

- час рухових активних дій, в середньому, у нападі складає – 24,8 хвилин;
 - відстань, що долають гандболісти, в середньому, за гру складає у нападі $5500 \pm 23,8$ м;
 - показники виконання ігрових прийомів гандболістами, в середньому, за гру складає: передачі м'яча – від $84,6 \pm 12,4$ (центрального гравця) до $14,0 \pm 3,1$ (лінійний); кидки м'яча по воротах – від $10,6 \pm 2,0$ (на півсередній) до $6,2 \pm 0,8$ (лінійний гравець); ведення м'яча – від $19,4 \pm 2,7$ (на півсередній) до $2,6 \pm 0,6$ (лінійний); стрибків – від $16,6 \pm 1,9$ (на півсередній) до $3,6 \pm 0,8$ (лінійний гравець); прискорення у нападі – від $27,8 \pm 2,4$ (лінійний) до $20,6 \pm 2,6$ (центрального).
3. Виконання певного обсягу рухових дій гандболістами в умовах змагальної діяльності прямо пропорційно залежить від рівня розвитку рухових

якостей, а саме швидкісно-силових та витривалості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Иванов В.А. Содержание технико-тактических приемов в соревновательной деятельности регбистов / В.А. Иванов // ТПФК.-2006.-№ 4. – С. 32-34.
2. Костюкевич В.М. Педагогичні методи оцінки фізичної працездатності та функціональної підготовленості спортсменів у командних ігрових видах спорту / Зб. наук. праць Волинського державного університету. Луцьк,- 2005. – С. 44-49.
3. Кушнерюк С.Г. Характеристика соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации как основа требований к уровню их физической подготовленности / С.Г. Кушнерюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук пр. за ред. Єрмакова С.С.- Харків. ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. - № 24. - С. 148-152.
4. Лысенко В.В., Романов Д.А. Управление технической подготовленностью квалифицированных спортсменов на основе компьютерного видеонализа движений / В.В.Лысенко, Д.А.Романов // ТПФК, 2004. - № 8. – С. 30-32.
5. Маркелов В.В., Системная детерминация надежности соревновательной деятельности в спорте / В.В. Маркелов, В.И. Пастухов // ТПФК, 2006, - № 11, - С. 5-8.
6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки/ Л.П.Матвеев // ТПФК, 2000. - № 2. – С. 28-37
7. Циганок В.И. Основные показатели игровой деятельности мужской сборной команды Украины по гандболу на чемпионате Европы 2000 года / В.И.Циганок // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації/ Матеріали IV Міжнародної наукової конференції . – К. НУФВСУ, 2000. – С. 142-144.

