

**ГУВЕРБОЛ В ТРЕНИРОВКЕ
ДЕСЯТИБОРЦА**



Романов Ілья

УО «Витебский государственный ордена Дружбы
народов медицинский университет»

Анотація

Сучасний рівень досягнень у десятиборстві дуже високий, проте існують можливості для подальшого поліпшення результатів. Найбільш перспективним шляхом може бути вдосконалення багаторічної підготовки спортсменів-багатоборців. Велике значення у подальшому становленні спортивної майстерності багатоборця має правильно організоване тренування на початкових етапах багаторічної підготовки, тобто там, де закладається фундамент майбутніх успіхів. В цьому плані дуже важливий етап поглибленого тренування. Він характеризується підвищенням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, спрямованою роботою для розвитку фізичних якостей і вдосконалення технічної майстерності. Тренувальний процес, незважаючи на значну частину загальної фізичної підготовки, набуває рис поглибленої спортивної спеціалізації.

Враховуючи те, що на етапі поглибленого тренування велика увага приділяється різнобічній фізичній підготовці юних багатоборців, необхідно вести пошук шляхів ефективного підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості з найменшими витратами тренувального

часу. Одним з таких шляхів може бути застосування гуверболо в тренуванні десятиборця.

Для написання роботи було використано такі методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення передового спортивного досвіду, теоретичний аналіз, педагогічні спостереження, контрольні-педагогічні випробування, педагогічний експеримент, математично-статистична обробка результатів дослідження.

У статті доведена більш висока ефективність тренування юних десятиборців з використанням гуверболо порівняно з традиційною методикою. Заняття гуверблом сприяють підвищенню рівня загальної фізичної підготовки і спеціальної підготовки для метання. Використання цієї спортивної гри можна рекомендувати в тренувальному процесі спортсменів.

Ключові слова: етап поглибленого тренування, десятиборець, гувербол, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Annotation

The current level of achievement in decathlon is very high, but there are opportunities for further improvement of results. The most promising way may be to improve the long-term training of athletes.

Great importance in the further development of sports skills of the all-around is properly organized training in the early stages of long-term training, that is, where the Foundation for further success is laid. In this regard, the stage of in-depth training is very important. It is characterized by an increase in the volume and intensity of training loads, aimed at the development of physical qualities and improvement of technical skills. The training process, despite a significant part of the general physical training, acquires the features of in-depth sports specialization.

Taking into account that at the stage of in-depth training much attention is paid to the versatile physical training of young decathletes, it is necessary to look for ways to effectively improve the level of General and special physical fitness with the least cost of training time. One of such ways is to use gooverball in the training of decathlon.

The following research methods were used to write



the work: analysis of special scientific and methodical literature, generalization of advanced sports experience, theoretical analysis, pedagogical observations, control and pedagogical tests, pedagogical experiment, mathematical and statistical processing of the research results.

The article shows a higher efficiency of training young decathlon using gooverball in comparison with the conventional method. Trainings gooverball contribute to raising the level of general physical training and special training for throwing. The use of this sports game can be recommended in the training process of athletes.

Key words: stage of advanced training, decathlete, gooverball, general physical preparation, special physical preparation.

Анализ последних исследований и публикаций. В последнее время возрастает интерес специалистов физической культуры к поиску новых и эффективных форм и методов в организации тренировок. При этом, согласно результатам исследований отечественных и зарубежных ученых [9], одним из относительно новых направлений совершенствования тренировочных занятий может выступать кроссфит (Т.П. Юшкевич) [8]. Это направление является эффективным для развития общей физической подготовленности спортсменов, но не имеет должного эффекта для развития специальной физической подготовленности. Проблемой развития специальных упражнений в легкоатлетическом многоборье для осуществления эффективной соревновательной деятельности, отличающейся интегративным подходом, занимается олимпийская чемпионка Н.В. Добрынская [2,3]. Этот подход отмечен тем, что направлен в основном на спортсменов, уже добившихся высоких достижений в многоборьях. Д.С. Савельев предложил использовать гувербол на занятиях физической культуры со студентами [7].

Гувербол – спортивная игра в мяч, изобретенная в 1929 году Джоэлом Буном. Возникновение гувербола связано с занимательной историей. Д. Бун являлся лечащим врачом президента США Герберта Гувера. Для поддержания президента в хорошей физической форме он придумал гувербол. Сначала спортивная игра была безмянная. Но в 1931 г. репортер из «New York Times» написал статью о повседневной жизни президента, в которой назвал эту спортивную игру «гуверболом».

Главная особенность гувербола – это используемый в игре спортивный снаряд. В его качестве выступает медбол – один из эффективных спортивных сна-

рядов, призванных тренировать практически все основные группы мышц.

Использование гувербола может способствовать эффективному развитию общей и специальной физической подготовки десятиборцев на этапе углубленной тренировки. Многолетняя целенаправленная подготовка десятиборцев – это сложный процесс, качество которого определяется рядом факторов. С традиционной точки зрения, достижение наивысших спортивных результатов возможно при грамотном соотношении физической, технической, тактической, психической и других сторон подготовки атлета. Роль вышеизложенных аспектов неоспоримо велика. В то же время следует обращать внимание на физическую подготовку, которая включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП). Для десятиборцев это имеет высокое значение, и на ее развитие отводится много времени. Для увеличения эффективности тренировки многоборца и уменьшения количества часов на ОФП и СФП мы предлагаем использовать спортивную игру – гувербол. Это направление в легкоатлетическом многоборье практически не изучено и не разработано, что предопределяет задачу нашего исследования.

Цель статьи – оценить эффективность гувербола в подготовке десятиборца на этапе углубленной тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, обобщение передового спортивного опыта, теоретический анализ, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка результатов исследования.

Организация исследования



предполагала выполнение работ в три этапа. На первом этапе осуществлялся сбор и анализ литературы по проблеме дальнейшего развития многоборья, поиск инновационных средств и методов для оптимизации тренировочного процесса юных десятиборцев 15-16 лет, изучение гувербола как новой спортивной игры в подготовке многоборцев. На втором этапе осуществлялась разработка методики с применением гувербола в подготовке спортсменов-десятиборцев на этапе углубленной тренировки, проводилась экспериментальная проверка ее эффективности. На третьем этапе были статистически обработаны данные исследования и произведена интерпретация полученных результатов в плане рекомендаций для оптимизации тренировочного процесса, сделаны выводы.

Современный уровень достижений в десятиборье очень высок, однако существуют возможности для дальнейшего улучшения результатов. Наиболее перспективным путем может быть совершенствование многолетней подготовки спортсменов-многоборцев.

Большое значение в становлении спортивного мастерства многоборца имеет правильно организованная тренировка на начальных этапах многолетней подготовки, т. е. там, где закладывается фундамент дальнейших успехов. В этом плане очень важен этап углубленной тренировки. Он характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, направленной работой для развития физических качеств, совершенствованием технического мастерства. Тренировочный процесс, несмотря на значительную часть общей физической подготовки, приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Учитывая то, что на этапе углубленной тренировки большое

внимание уделяется разносторонней физической подготовке юных многоборцев, необходимо искать пути эффективного повышения уровня общей и специальной физической подготовленности с наименьшими затратами тренировочного времени. Одним из таких путей может быть применение гувербола в тренировке десятиборца.

В качестве гипотезы можно предположить, что спортивная игра гувербол является универсальным средством, позволяющим выполнять разноплановые нагрузки и эффективно повышать общую и специальную физическую подготовленность легкоатлетов-многоборцев.

С целью подтверждения выдвинутой гипотезы нами был проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие 14 юных многоборцев 15-16 лет со спортивной квалификацией I, II разряд. Эксперимент проводился на базе УО «Витебское государственное училище олимпийского резерва». Методом случайного выбора в контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ) было определено по 7 спортсменов.

Формирующий педагогический эксперимент проводился с сентября 2017 по май 2018 года. В начале и конце эксперимента были проведены контрольно-педагогические испытания, которые включали:

– бросок ядра 5 кг двумя руками через голову назад (скоростно-силовые качества);

– бросок ядра 5 кг двумя руками снизу вперед (скоростно-силовые качества).

Выбирая тестовые упражнения, мы опирались на то, что они будут достаточно объективно оценивать уровень развития общей и специальной силы для более успешного выполнения метаний в многоборьях. Кроме того, эти упражнения соответствовали требованиям программы для спе-

циализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва [5].

Одним из факторов, обеспечивающих рост спортивного результата в десятиборье, является хорошие показатели в метании диска, копья и толкания ядра. Для эффективного решения этой задачи имеет большое значение рациональное распределение тренировочных средств на различных этапах годичного цикла, а также использование оптимальных объемов этих средств.

Анализ передового спортивного опыта показывает, что десятиборцы имеют значительно меньше времени и возможностей на тренировку в каждой из дисциплин многоборья, чем спортсмены, специализирующиеся в одном виде. Поэтому десятиборцы стараются использовать наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Программа подготовки в обеих группах была одинаковой. Экспериментальным фактором в педагогическом эксперименте было использование гувербола в подготовке спортсменов. В контрольной группе одним из средств общей физической подготовки выступали спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; специальная физическая подготовка для метаний осуществлялась традиционно (броски ядер, камней с различных положений). В экспериментальной группе для этой цели использовалась спортивная игра гувербол, которая способствовала повышению ОФП и СФП.

На общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительных периодов осенне-зимнего и весенне-летнего макроциклов каждый четверг в конце тренировки спортсмены играли в гувербол приблизительно 40 мин. Эта игра была включена в программу подготовки юных десятиборцев и проводилась в течение годичного



учебно-тренировочного цикла. Как видно из таблицы 1, гувербол проводился в подготовительные периоды: в сентябре – 4 занятия, в октябре – 4, в ноябре – 2, в марте – 2, в апреле – 5. Таким образом, всего за год получилось 17 тренировочных занятий с использованием гувербола.

Правила проведения игры в гуверболе могут варьироваться в зависимости от поставленных на тренировке задач. Например, если перед тренером стоит задача дать физическую нагрузку, то можно упрощать систему подсчета очков, увеличивать или уменьшать количество играющих. Допустимо делать пас или шаг, уменьшать или увеличивать вес мяча, менять высоту сетки и др. Если же задача направлена на техническую подготовку отдельно взятого метания, то следует спортсменам выполнять броски мяча, присущие только этому метанию. Так, для метания копья броски мяча можно осуществлять одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы; для метания диска – двумя руками сбоку, одной рукой сбоку, также эти броски можно осуществлять и с поворота; для толкания ядра – двумя руками снизу вперед, двумя руками через голову назад, одной рукой от плеча.

Исходное тестирование, проведенное в начале педагогического эксперимента, не выявило различий в показателях контрольных

но-педагогических испытаний между контрольной и экспериментальной группами. Результаты итогового тестирования, проведенного в конце эксперимента, показали существенное преимущество экспериментальной группы по регистрируемым показателям, причем это преимущество оказалось статистически достоверным (табл. 2).

Анализ достижений десятиборцев показывает, что спортсмены, имеющие примерно одинаковые результаты в многоборье, существенно различаются по результатам в отдельных видах, входящих в многоборье. К высоким результатам спортсмены идут разными путями. Как показали результаты проведенного педагогического эксперимента, одним из таких путей может быть использование в тренировке спортивной игры гувербол.

Выводы. 1. На начальных этапах многолетней подготовки многоборца большая роль принадлежит тщательно спланированному и организованному тренировочному процессу. В этом отношении для спортсмена важное значение имеет этап углубленной тренировки (15-17 лет), главной задачей которого является развитие физических качеств и совершенствование технического мастерства. Несмотря на то, что значительная часть времени отводится на развитие общей фи-

зической подготовки, этот этап приобретает черты углубленной специализации. В этот период с целью повышения уровня общей и специальной физической подготовки с минимальными затратами времени в тренировочном процессе мы предлагаем использовать спортивную игру – гувербол.

2. Выдвинутая нами гипотеза об эффективности внедрения гувербола в тренировочный процесс десятиборцев 15-16 лет нашла свое экспериментальное подтверждение.

3. Дальнейшие перспективы этого направления видятся в том, что гувербол может стать альтернативным средством в построении тренировочного процесса у многоборцев на этапе спортивного совершенствования (18-20 лет) и на этапе высшего спортивного мастерства (старше 20 лет). На этапах предварительной подготовки (возраст 9-11 лет) и начальной спортивной специализации (12-14 лет) от гувербола следует отказаться, т. к. эта спортивная игра травмоопасна и может нанести повреждения спортсмену. Также гувербол можно рекомендовать использовать в тренировке метателей диска, копья, молота и толкателей ядра.

Литература

1. Волков, В.В. Легкоатлетическое десятиборье / В.В. Волков. – М.: Физкультура и

Таблица 1

Годовой график распределения занятий по гуверболу в тренировочном процессе десятиборцев 15-16 лет

Общее количество занятий гуверболом	Периоды											
	Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
17	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	4	4	2	0	0	0	2	5	0	0	0	0



**Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп десятиборцев
15-16 лет в начале и в конце педагогического эксперимента**

Показатели	Исходные данные			Конечные данные		
	КГ $\bar{X} \pm y$	ЭГ $\bar{X} \pm y$	Достоверность $P > 0,05$	КГ $\bar{X} \pm y$	ЭГ $\bar{X} \pm y$	Достоверность $P > 0,05$
Бросок ядра 5 кг двумя руками через голову назад	12,53±0,41	12,54±0,41	$P=0,95; p<0,05$	12,44±0,31	12,96±0,47	$P=0,03; p>0,05$
Бросок ядра 5 кг двумя руками снизу вперед	12,25±0,27	12,39±0,33	$P=0,42; p<0,05$	12,19±0,33	12,70±0,31	$P=0,01; p>0,05$

- спорт, 1967. – 80 с.
- Добрынская, Н.В. Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье / Н.В. Добрынская // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 2. – С. 69-78.
 - Добрынская, Н.В. Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье / Н.В. Добрынская // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 3. – С. 88-91.
 - Куду, Ф.О. Десятиборье / Ф.О. Куду, Ю.Н. Примаков // Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 607-633.
 - Легкая атлетика (многоборье): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А.Л. Новиков, Ю.А. Баранаев. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 92 с.
 - Романов, И.В. Анализ стартовой реакции многоборцев: совершенствование тренировки в десятиборье / И.В. Романов // Весн. Віцебск. дзярж. ун-та. – 2018. – № 2 (99). – С. 99-103.
 - Савельев Д.С. Гувербол на занятиях физическим воспитанием у студентов технического вуза / Д.С. Савельев // Современная наука: теоретический и практический взгляд сборник статей международной научно-практической конференции: в 4 частях. – 2016. – С. 286-290.
 - Юшкевич, Т.П. Применение элементов кроссфита в тренировочном процессе десятиборцев 15-16 лет / Т.П. Юшкевич, И.В. Романов // Мир спорта. – 2017. – № 1. – С. 17-23.
 - Cambett, W. Decathlon training from beginner to master / W. Cambett, C. Stewart // Track Technique. – 1977. – № 70. – P. 2221-2222.

