

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ

Ф.Э. Алиева^{1а}, доц. А.Г. Вагабзаде^{1б}, И.А. Сардаров^{1с}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^аfarida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

^бasmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^сisgandar.sardarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-8554-675

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 iyul 2023

Dərc olunub: 26 sentyabr 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. Актуальность исследования выносливости гандболистов тем более увеличивается на современной стадии в результате того, что гандболистам присуще непрерывно возрастающая скорость игры, расширение игровых действий, исполнение приемов техники в максимальном ритме с активным противоборством соперника, применение порывистых атак и быстрых контр-атак, использование различных активных способов обороны. В методике развития специальной выносливости основой является правило целенаправленного воздействия, смысл которого заключается в пополнении комплекса средств и методов подготовки при их нестандартности и индивидуальности. При этом результативность воспитания специальной выносливости объясняется другими тремя показателями, которые относятся к средствам подготовки и определяющиеся в виде самостоятельных как упражнения на длинных, средних и коротких дистанциях.

Ключевые слова: гандболист, специальная выносливость, средства, методы, упражнения, тренировка, соревнования, подготовка.

Спортивная тренировка комплексный разносторонний процесс. Развитие данной системы подготовки гандболистов требует основательного исследования спортивной деятельности одновременно с обобщением последних сведений общей теории спортивной тренировки [8, с.14].

Хорошая физическая подготовленность – самая важная особенность каждой команды по гандболу. В ходе игры не бывает времени для отдыха, следовательно, необходимо, чтобы спортсмен был достаточно подготовленным и выносливым.

Выносливость – это средство сопротивления к усталости. Это особенность, от совершенствования которого определяется эффективность на тренировках и во время соревнований. Целью развития этого качества является воспитание тренировочной выносливости, от которой зависит рациональная величина нагрузок на тренировках, так и выносливости в ходе соревнований, от которой определяется исполнение игровой активности без уменьшения ее результативности в течении всех игр. Повышение тренировочной выносливости наблюдается под действием последовательного возрастания объема работы по годам и стадиям подготовки. Возрастание соревновательной выносливости может происходить за счет использования в тренировочном процессе особенных способов и методики, типичных для гандбола [5, с.146].

Потенциал гандболистов проявляется как умение спортсмена показывать предельную неутомимость и сохранять ее в конкретных игровых промежутках с поддержанием результативности технико-тактических комбинаций. Любой гандболист, который хочет провести весь матч в максимальном темпе и уметь быстро действовать в весьма трудные заключительные минуты игры, обязан совершенствоваться как общую, так и специальную выносливость.

Обще-подготовительные упражнения используются для развития общей работоспособности. К ним относятся упражнения циклического вида (кросс, велосипед и др.) средней и изменчивой напряженности с преобладающим аэробным направлением. Кроме того, разнообразные задания, составленные по методу «круговой тренировки», своим общим влиянием дают возможность возрастанию общей работоспособности [3, с.142].

Специально-подготовительные упражнения на протяжении воспитания работоспособности оказывают более существенное и целенаправленное влияние на определенные ее факторы. К таким относятся задания технико-тактического плана и приближенные к игровым. Составляя комплекс последовательных заданий разнообразной напряженности, создается возможность целенаправленно добиться специальной для гандболиста выносливости [1, с.80].

Тренировочные модели соревновательного задания – это учебно-тренировочные игры с интенсивным или повышенным по величине режимом работы.

Соревновательные задания, то есть различные игры являются особым способом развития выносливости. Без них нереально оказать влияние на все условия соревновательной выносливости, поэтому их объем должен повышаться по ходу роста мастерства гандболиста.

Повышению выносливости гандболиста даже во вне тренировочных занятий, осуществляют вспомогательные средства. Прохождение двух и более недельных спортивных сборов в горах показывают положительные эффекты в повышении аэробных способностей организма. Тренировочные нагрузки в условиях жаркого климата, нахождение в сауне содействуют приспособлению организма гандболиста к различному сильно влияющему особенному фактору.

Методика развития работоспособности согласно с особенностями разнообразных форм подготовки и напрямую в соревновательных ситуациях классифицируется на три части: обще-подготовительный, специально-подготовительный и собственно-соревновательный [6, с.14].

Обще-подготовительная часть. Характерными особенностями его значится:

- составление программ обще-подготовительных заданий, которые многосторонне влияли бы на все черты работоспособности;
- конкретная последовательность поэтапного возрастания физических нагрузок;
- небольшое повышение нагрузок, предоставление такого уровня общей работоспособности, которая требуется для грядущего совершенствования гандболиста;
- многообразность используемых методов и небольшая их направленность.

Главным методом совершенствования общей выносливости игрока и взаимосвязанных с ней различных физических качеств значится метод круговой тренировки по принципу постепенного влияния на все группы мышц.

Совместно с обще-подготовительными заданиями в круговую тренировку нужно добавлять и специально-подготовительные упражнения. Применять круговую тренировку нужно фактически на всех стадиях годового плана подготовки с характерностью обще-подготовительного, специально-подготовительного и «поддерживающего» направления. Система круговой методики тренировки предопределяется от целей задания, подготовленности спортсменов, напряженности занятий. В начальном этапе задания исполняются поочередно с остановками для отдыха между ними и в конце каждого цикла. На следующем этапе задания исполняются последовательно, промежутки для отдыха исключены как между

определенными сериями, так и между циклами.

Распространенное использование заняли в тренировке гандболиста методы систематического влияния на возрастание аэробных качеств индивидуума и закрепление скелетно-мышечной системы в соответствии с продолжительной непрерывной деятельностью.

Метод равномерной работы предполагает напряженность нагрузки по ЧСС около 140-180 уд/мин с целью поочередного возрастания кислородного баланса организма занимающегося в период тренировки до количества наибольшего поглощения кислорода.

Метод переменной работы предполагает бег с изменчивым темпом или бег со сменой на ходьбу. Изменения темпа не обязаны быть очень высокими, чтобы соблюдать значительность аэробной характеристики нагрузки по ЧСС, отвечающий равномерной. В этой тренировке нужно использовать обще-подготовительные и специально-подготовительные системы.

Специально-подготовительная часть. Характерными особенностями значится:

- выборочная целенаправленность влияния на факторы специальной выносливости;
- комплексное построение будущей соревновательной активности.

Специальную выносливость нужно развивать специально-подготовительными способами (методы целенаправленного влияния) и тренировочными видами занятий соревновательного характера (методы комплексного построения).

Методы целенаправленного влияния:

1. Промежуточная тренировка в аэробном темпе определяется нижеследующим:

- напряженность нагрузки на уровне предельной интенсивности при частоты

сердечных сокращений до 160-180 уд/мин;

- продолжительность нагрузки 1-2 мин;
- периоды отдыха 1-2 мин с понижением ЧСС до 120-130 уд/мин;
- количество повторений формируются с умением выдержать установленные объемы нагрузки и отдыха без ненужных функциональных качеств.

2. Промежуточная тренировка в анаэробном темпе определяется нижеследующим:

- напряженность на уровне максимальной при ЧСС больше 180 уд/мин;
- протяженность нагрузки от 30 сек. до 2 мин;
- периоды отдыха переменного объема с понижением от 3 до 1 мин;
- количество повторений обеспечивается качеством подготовки.

Для проведения интервальной тренировки применяются целостный комплекс упражнений [7, с.133].

Тренировку с преобладающим развитием работоспособности нужно проводить в различных формах. На открытом стадионе или в лесу используют круговой бег в установленном ритме [4, с.160].

Необходимо проводить тренировку в парке, на беговых дорожках стадиона длиной 60-100 м. гандболисты исполняют задания, двигаясь с одного конца дорожки к следующему. Это продолжается около 1 минуты. После завершения задания в одном направлении измеряется пульс и обеспечивается отдых до восстановления необходимого уровня частоты сердечных сокращений. Следом задание исполняется в противоположном направлении. Для этой тренировки применяются упражнения специальной характеристики, что помогает развитию и других физических особенностей.

Примерные задания.

Задания гандболисты исполняют поочередно на беговой дорожке:

1. Ускорение от линии к линии, прикасаясь отметки рукой (прямой бег вперед, бег спиной назад).
2. Вдоль одной линии поставлены набивные мячи с промежутком до 10 м. перенесение каждого мяча на другую сторону (прямой бег вперед, бег спиной назад).
3. Вдоль линии поставлены фишки. Бег с установленной поочередностью и заданием от фишки к фишке (набивные мячи), нужно обегать, и перепрыгивать через них и т.п.
4. Ведение мяча от стойки к стойке с изменением направления.
5. Разнообразный бег с прыгалкой.
6. «Челночный» бег по обозначенным разметкам.
4. Передача мяча друг другу с поворотом и многоударным ведением.
5. Передача мяча с изменением направления.

Перечисленные задания, также, необходимо использовать и в тренировочном зале, но их исполнение желательно организовать по круговой системе.

Проверка за напряженностью заданий проводится измерением частоты сердечных сокращений при завершении одной серии упражнений. Поэтапно спортсмены заучивают скорость исполнения движений и управляют себя сами. Эту систему тренировки нужно организовывать по программе кардиолидера.

Методы комплексного моделирования:

Задания в парах:

1. Ускорение от линии к линии, держась за руки.
2. Стоя лицом друг к другу у противоположных линий, гандболисты прыжками или бегом к середине беговой дорожки, коснутся руками, бегут обратно к линии (лицом, спиной назад, боком).
3. На середине беговой дорожки обежать партнера, вернуться к исходной линии спиной назад.
4. На середине беговой дорожки один показывает разные движения, партнер повторяет (отжимания, пресс, приседания, прыжки, выпады и пр.)
5. На середине беговой дорожки боковые прыжки 4-8 раз.

Задания в парах с мячом:

1. Передача мяча друг другу, в движении по линии.
2. Один товарищ впереди на отрезке до 8 м. Бегущий сзади передает мяч, а передний ловит, в движении вперед.
3. Один товарищ впереди на отрезке до 4 м в прыжке бросает мяч, а сзади бегущий ловит мяч.

1. Частое, неоднократное повторение комплексных игровых действий с остановками для отдыха. Тренировку необходимо провести в качестве состязания двух или более команд в несколько этапов на протяжении поединка 5-10 мин. если играют две команды, то всю длительность игры нужно разделить на промежутки с уменьшающимися перерывами для отдыха.
2. Увеличение длительности встречи. Это достигается за счет продления времени каждого тайма встречи, продлением концовки состязания на несколько минут, не останавливая встречу на перерыв.
3. Повышением двигательной насыщенности и общей игровой напряженности. Применяется превосходство заранее увеличением в счете любой из команд. Используются временные концовки, когда команда узнает, что она отстает на несколько мячей в заключительное время до остановки состязания. Включаются определенные правила.
4. Используются утяжеления для усовершенствования силового элемента специальной выносливости. Утяжеления не могут изменять движения, а величина и

объем этих заданий по длительности поэтапно будут приближаться протяженности встречи.

Соревновательная часть. В процессе подготовки нереально воспроизвести все специфические требования к работоспособности гандболиста, которые представляют соревнования.

Эффективность соревнований как способ воспитания соревновательной выносливости определяется несколькими причинами: числом соревнований; перерывами между ними; коэффициентом объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Совместно с увеличением степени подготовленности гандболиста возрастает общее количество соревновательной нагрузки. Например, в группах начальной подготовки на проверочные игры и соревнования выделяется 30 часов в год, в учебно-тренировочных группах третьего и четвертого годов обучения – 80-100, в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов – до 140, что определяет 70-80 напряженных игр на протяжении календарного учебного года.

Повысить величину соревновательной работоспособности необходимо участием в соревновательных поединках подготовительного плана, играя в товарищеских встречах после предварительно увеличивающихся тренировочных нагрузок, что вынуждает гандболиста максимально активировать в игре свою работоспособность. На высшем этапе профессионализма, когда спортсмен приспособлен к характерным соревновательным нагрузкам, рационально вводить дополнительные тренировочные нагрузки в ходе соревнований и свободный от игр период.

Развитие работоспособности, относительно отмечается тремя отделами, необходимо представлять, как общий комплекс поэтапного перехода преобладающей характерности с обще-подготовительной на

специально-подготовительную, а следом соревновательную.

На начальных стадиях долголетней подготовки гандболиста преобладает обще-подготовительная направленность, которая реализует условия последующего увеличения нагрузок. Эта направленность необходима и в первой стадии любого круглогодичного цикла. Возрастание функциональных способностей индивидуума представляет в будущем использовать методы развития специальной выносливости. Развитие общей и специальной выносливости на этапах тренировочного процесса осуществляется параллельно, но с разнообразным вкладом соответствующих отделов [2, с. 93].

Дыхательные способности определяют начало для совершенствования анаэробных качеств. Во время спортивной тренировки поочередно первоначально нужно усиливать дыхательные способности.

Во время организации каждого занятия на развитие работоспособности рациональна обратная по очередности выбора заданий. Первоначально вводят задания максимального анаэробного влияния, затем гликолитического анаэробного и анаэробного.

Выводы. Под выносливостью подразумевается качество организма конкретный промежуток времени сопротивляться усталости. Выносливость при нагрузке определяется тем максимальным временем, в период которого эта нагрузка должна выполняться.

Заметный прогресс в результатах специальной выносливости получают, в том случае, если задания на промежутках, увеличенных по отношению к главной выполняются в правильном, ускоренном ритме.

Специально-подготовительные и соревновательные задания или встречи оказывают эффективное воздействие при развитии выносливости.

Распространенное использование в тренировке гандболистов заняли методы

целенаправленного эффекта на усиление аэробных качеств организма и закрепление опорно-двигательного аппарата в связи с протяжной и непрерывной нагрузкой.

При совершенствовании выносливости с применением круговых, циклических и множеством других упражнений работа сравнительно объемно развивается перечисленными способами: полной напряженностью задания; длительностью задания; временем остановок для отдыха; различными формами отдыха; количеством повторений упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А.** *Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»*. Москва. ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». 2016, 152с.
2. **Зайцев Ю.Г.** *Подготовка юных гандболистов*. Москва. Спорт. 2020, 192 с.
3. **Игнатъева В.Я.** *Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах*. Москва. Советский спорт. 2013, 288 с.
4. **Кубраченко А.Г., Ткачук В.Г.** *Гандбол. Учебник для высших учебных заведений системы физического воспитания и спорта*. Киев. 2010, 415 с.
5. **Игнатъева В.Я.** *Теория и методика гандбола*. Учебник. Москва. Спорт. 2016, 328 с.
6. **Игнатъева В.Я., Игнатъев А.В., Игнатъев А.А.** *Средства подготовки игроков в гандбол*. Учебное пособие. Москва. Спорт. 2015, 160 с.
7. **Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В.** *Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства*. Москва. «Физическая культура». 2005, 276 с.
8. **Чесноков Н.Н., Морозов А.П.** *Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва*. Методическое пособие. Москва. ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». 2016, 136 с.

HƏNDBOLÇULARIN XÜSUSİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜN VASİTƏLƏRİ VƏ ÜSULLARI

F.E. Əliyeva^{1a}, dos. A.H. Vahabzadə^{1,b}, İ.A. Sərdarov^{1,c}

¹ *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^afarida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

^basmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^cisgandar.sardarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-8554-675

Annotasiya. Həndbolçuların davamlı olaraq artan oyunun sürəti, oyun hərəkətlərinin genişlənməsi, rəqibin aktiv qarşdurması ilə texnikanın maksimum sürətlə icrası, sürətli hücumlardan istifadə, müxtəlif aktiv müdafiə üsullardan istifadə edilməsi nəticəsində həndbolçuların dözümlülüyünün öyrənilməsinin aktualığı indiki mərhələdə daha da artır. Xüsusi dözümlülüyün inkişafı metodologiyasında əsas məqsəd məqsədyönlü təsir qaydasıdır, mənası

təlim vasitələri və metodları kompleksini qeyri-standart və fərdiliyi ilə doldurmaqdır. Eyni zamanda, xüsusi dözümlülüyün inkişafının effektivliyi məşq vasitələrinə aid olan və uzun, orta və qısa məsafələrdə məşğələlər kimi üç göstərici ilə izah olunur.

Açar sözlər: *həndbolçu, xüsusi dözümlülük, vasitələr, üsullar, məşğələ, məşq, yarış, hazırlıq.*

MEANS AND METHODS OF SPECIAL ENDURANCE OF HANDBALL PLAYERS

F.E. Aliyeva^{1a}, ass.prof. A.H. Vahabzade^{1,b}, I.A.Sardarov^{1,c}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^afarida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

^basmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^cisgandar.sardarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-8554-675

Annotation. The relevance of the study of the endurance of handball players is all the more increasing at the present stage as a result of the fact that handball players are characterized by a continuously increasing speed of the game, the expansion of game actions, the execution of techniques at a maximum pace with the opponent's active confrontation, the use of impetuous attacks and quick contracts, the use of various active methods of defense. In the methodology for the development of special endurance, the basis is the rule of purposeful influence, the meaning of which is

to replenish the complex of means and methods of training with their non-standard and individuality. At the same time, the effectiveness of developing special endurance is explained by other three indicators that relate to the means of training and are determined as independent ones as exercises at long, medium and short distances.

Keywords: *handball player, special endurance, means, methods, exercises, training, competitions, preparation.*