

Динамика на показатели за специална физическа подготовка на ученици в обучението по хандбал

Красимир Станков, Стефан Базелков

Dynamik of indicators for special physical training of students in training in handball. The dynamics of indicators of special physical training of students from primary level of education - 6 classes. After a pedagogical experiment established levels of these indicators that are processed through mathematical - statistical methods. Conclusions are made about the state of special physical training in two groups - control and experimental, the latter working on a model for basic training in handball proposed by us.

Keywords: handball, special physical training, indicators, method.

ВЪВЕДЕНИЕ

Хандбалът се характеризира с подчертана вариативност на игровите ситуации, а непрекъснатата интензификация на играта се определя като нейна най – характерна черта. Съобразяването с този факт е задължително условие при подбора на играчите и селекцията на отбора като цяло, има и решаващо значение при управлението на процеса на спортната тренировка [6].

Играта предявява високи изисквания към развитието на двигателните качества. Вариативността на игровите ситуации изисква наред с овладяването на специфичните хандбални умения и високо ниво на специалната физическа подготовка.

Влиянията между отделните двигателни качества според В. Зацюрский зависят от прилаганото физическо натоварване и от нивото на физическата подготовка. При спортните дисциплини със скоростно – силов характер (хандбал) с повишаване на квалификацията и възрастта се увеличава корелационната зависимост между физическите качества, които са водещи за избрания вид спорт [4].

Л. Волков, като се ръководи от данни за критически, сензитивни периоди в развитието на двигателните качества, формулира няколко извода за тяхното развиване:

- Развитието на физическите способности на учениците от различните възрасти протича неравномерно;
- Величината на годишния прираст в различните периоди е различна за момчетата и момичетата;
- Показателите на физическите способности са различни при сравнение на болшинството деца от началната и средната училищна възраст;
- Специалната тренировка с едни и същи методи, при един и същ обем и интензивност на физическото натоварване води до различен ефект – той е по – висок в периодите на естествено увеличения темп на развитие на една или друга физическа способност [3].

Трудното регулиране на физическото натоварване налага внимателен подбор за дозиране на обема и интензивността на физическите упражнения. То се определя от сумарното въздействие на прилаганите тренировъчни средства и методи върху организма на учениците. Спортният педагог има възможност да оперира с компонентите на натоварването [1].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Обучението по Хандбал е предвидено да започне от 6 клас по учебна програма, което ни мотивира да апробираме комплексна методика за усъвършенстване на обучението в ядрото „Спортни игри – Хандбал”.

Цел на изследването е проследяване динамиката на показатели за специалната физическа подготовка на ученици в заниманията по хандбал.

Задачите, които си поставихме са:

➤ Установяване нивото на специалната физическа подготовка на ученици от 6 клас.

➤ Провеждане на педагогически експеримент.

➤ Обработка и анализ на получените резултати.

Предмет на изследването е ефективността на приложената от нас методика за усъвършенстване на обучението по Хандбал на ученици от основна образователна степен. **Обект** на изследването са метричните показатели на отделните тестове.

Субект на изследването са ученици от 6 клас – 68 момчета, разпределени в контролна и експериментална групи.

Методика

Изследването беше проведено в две училища на територията на гр. Добрич – СОУ" П. Р. Славейков" и ПМГ „Ив. Вазов" през периода септември 2012 – юни 2013 година. Контролната група бе съставена от 35 ученици, а експерименталната от 33 ученици. Контролната група се обучаваше по действащите програми от Държавните образователни изисквания, а експерименталната по предложената от нас комплексна методика. Разработихме програма за обучение , която се реализира в 30 учебни часа.

Специална физическа подготовка.

1. Специални бегови упражнения за развиване на бързина на реакция.
2. Развиване на скоростна, скоростно – силова и скокова издръжливост.
3. Упражнения за взривна сила на горни и долни крайници.
4. Специални упражнения за ловкост и усет към топката.
5. Развиване на гъвкавост в раменни, тазобедрени и коленни стави.

В началото и в края на експеримента учениците бяха тествани със следните двигателни тестове:

- Бягане 30 метра
- Бягане в осморка с навеждане
- Защитно придвижване
- Скок на дължина от място
- Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава

Обработката на получените резултати осъществихме с помощта на методите на математическата статистика – вариационен анализ. [2] .Статистическите величини са отразени във вариационните таблици.

Таблица 1

Резултати от изследването Показатели за специална физическа подготовка и значимост на прирастите на 12 годишни момчета от контролната група

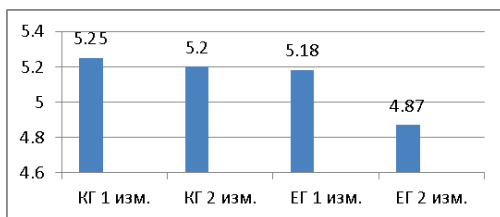
	Показатели	n	Av1	Sav1	Av2	Sav2	разлика	% на прираст	V1	V2
1.	30м гладко бягане	35	5.25	0.34	5.20	0.01	0.05	0.95	0.116	0.117
2.	Бягане в осморка	35	26.10	1.97	26.00	1.94	0.10	0.38	3.89	3.75
3.	Защитно придвижване	35	15.19	1.38	15.08	1.34	0.11	0.72	1.90	1.81
4.	Скок на дължина	35	162.29	15.87	164	15.25	1.71	1.05	251.8	232.4
5.	Хвърляне на пл. топка над глава	35	520.29	83.33	521.14	81.52	0.85	0.16	6944	6645

Таблица 2

Показатели, характеризиращи специалната физическа подготовка и значимост на прирастите на 12- годишни момчета отексперименталната група

	Показатели	n	Av1	Sav1	Av2	Sav2	разлика	% на прираст	V1	V2
1.	30м гладко бягане	33	5.18	0.34	4.87	0.78	0.31	6	0.112	0.123
2.	Бягане в осморка	33	25.98	1.71	24.66	1.64	1.05	4.04	2.92	2.69
3.	Защитно придвижване	33	15.07	1.43	12.83	1.37	2.24	14.86	2.046	2.10
4.	Скок на дължина	33	164.03	16.83	167.91	17.04	3.88	2.36	283.1	290.2
5.	Хвърляне на пл. топка над глава	33	572.44	86.93	578.48	83.56	6.04	1.05	7556	6982

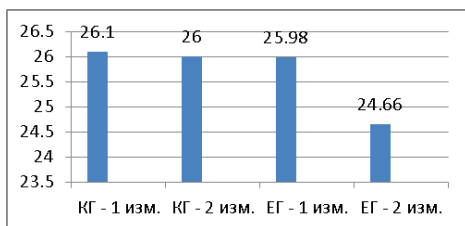
За диагностициране на бързината използвахме теста „30 м гладко бягане“.



Фиг. 1. „30 метра гладко бягане“ (сm)

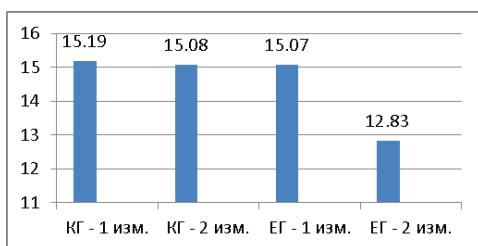
Сравнителният анализ показва, че в началото на експеримента експерименталната група е с по – добри постижения. В края на изследването установяваме подобрение за КГ с 0.05 сек, а за ЕГ с 0.31 сек. Според нас прирастта и в двете групи се дължи на възрастовият период / 9 – 10 до 13 – 14 години /, който е благоприятен за развиване на качеството бързина [7]. Прирастът от 6% за ЕГ доказва ефективността на програмата и включените в нея специални бегови упражнения. Резултатите обаче, сравнени с оценъчната таблица на Единната програма по хандбал отговарят на слаба оценка за КГ и средна за ЕГ [5].

С теста „Бягане в осморка с навеждане“ изследвахме специалната ловкост, която се проявява при движение без топка, залъгващи движения и някои специфични удари в хандбала. Получените резултати в края на измерването са: за КГ – 26. 00сек. и за ЕГ – 24. 66 сек. Не се наблюдават съществени разлики между двете групи в началото. Резултатите в контролната група не показват подобрение, което е предпоставка за усъвършенстване на обучението чрез включване на допълнителни средства в педагогическия процес. Експерименталната група показва по – голям прираст – 0.32 сек (фиг. 2). Това според нас се дължи на целенасочената работа за бързина на реакция, която сме заложили в програмата на експерименталната група. Вариативността в началото за ЕГ е 11.23%, а в края намалява до V2 = 10.9%.



Фиг. 2. Бягане в осморка с навеждане

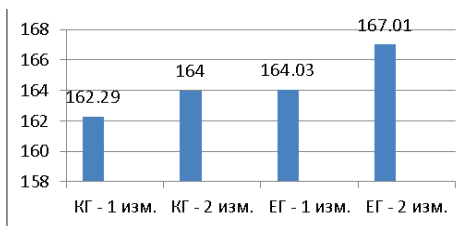
Тестът „Защитно придвижване” ни дава информация за способността за скоростно придвижване в защитен строеж / фиг. 3/.



Фиг. 3. Защитно придвижване

Положителна промяна се наблюдава в постиженията на ЕГ – 2.24 сек. Повисоките стойности на ЕГ се дължат на включените в модела за начално обучение по хандбал специфични упражнения за овладяване на двигателни действия в защита и подобряване на специалната издръжливост. Прирастът от 14.86% при ЕГ е най- висок в сравнение с останалите показатели.

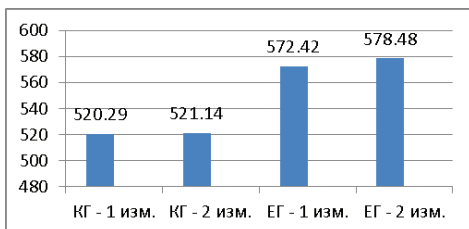
Взривната сила на долните крайници диагностицирахме с теста „ Скок на дължина от място”.



Фиг. 4. Скок на дължина от място

И в двете групи се наблюдава положителна промяна, която обаче е с изключителни ниски стойности. Това ни дава основание в бъдеще да подобрим методиката на обучение чрез включване на упражнения с взривен характер за силата на долните крайници и подобряване на тяхната експлозивност. По оценъчната таблица, предложена от Единната програма по хандбал резултатите отговарят на слаба оценка.

Анализът на резултатите от тест „Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава“ показва незначително подобрение и в двете групи. Целта беше да установим динамиката на показателя за силата на горните крайници и раменния пояс. Въпреки наличието на сензитивен период на ускорено развитие на относителната сила при момчетата, отчетените резултати дават основание за усъвършенстване методиката на обучение. Отдаваме ниския прираст на ЕГ – 1.02% на това, че в програмата приоритетно сме заложили на други двигателни качества и технически елементи в началното обучение по хандбал. Началните стойности при ЕГ /Av1 – 572.42/ са по-високи в сравнение с КГ /Av1 – 520.29/ , където положителна промяна почти липсва.



Фиг. 5. Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общ извод, който можем да направим е, че моделът е повлиял положително върху резултатите, показани от експерименталната група. Най-висок прираст – 14.86% се наблюдава в показателя „Защитно придвиждане“. Това е вследствие на специализираното обучение с упражнения със субмаксимална интензивност и повече игрови упражнения. Добри резултати са постигнати и в показателите, свързани развиване на бързината, което отново е доказателство за ефективността на методиката. Във всяко занимание сме включили специални бегови упражнения, като се съобразихме със сензитивния период.Целта е освен бързина на реакцията, да развием и способността да се поддържа известно време висока скорост на бягане, както и честотата на движение. По-малки прирасти има при показателите, характеризиращи силата. Считаме това за нормално, предвид съдържанието на предложения модел за начално обучение по хандбал. Отдаваме по-добрите начални стойности на ЕГ на това, че повечето от учениците участват в извънкласни форми на занимания с физически упражнения и спорт. Слабите прирасти на КГ се дължат според нас на занижения контрол при провеждане на часовете по ФВС и липсата на методична литература по конкретните спортове от ядрото „Спортни игри“. Темата е част от дисертационен труд, като получената емпирична информация ще ни даде възможност да внесем корекции в разработената от нас комплексна методика за усъвършенстване на обучението по хандбал на ученици от ООС.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Базелков, С. Хандбал – учебно помагало за студентите от ШУ., Ш. 2007.
- [2]. Брогли, Я., Л. Петкова. Статистически методи в спорта. С., М и Ф, 1988.
- [3]. Волков, Л. Физическите способности на детите и подростците. Киев., 1981.
- [4]. Зацюрский, В. Физическите качества на спортмена. М., 1970.
- [5]. Кръстев, Н., М. Николаев. Единна програма по хандбал. С., М и Ф, 1982.
- [6]. Кръстев, Н. Хандбал. Теория и методика на тренировката. С., 1986.
- [7]. Рачев, К. Оптимизиране на подготовката на младите спортисти. С., 1999, стр. 106.

За контакти:

Доц. д-р Стефан Базелков, Катедра “Теория и методика на физическото възпитание и спорт”, Шуменски университет “Епископ Константин Преславски”, тел.: 0888 295650, e-mail: s4e4a1958@abv.bg

Докладът е рецензиран.