

М.: ФиС, 1981. – 224 с.

2. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.

3. Качесов, В.К. Основы интенсивной реабилитации / В.К. Качесов. – СПб.: ЭЛБИ, 2005. – 112 с.

4. Смычек, В.Б. Основы реабилитации: курс лекций / В.Б. Смычек. – Минск: БелГИУВ, 2000. – 131 с.

УДК 615.8

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ЦОР

Белый К. И., Курилик М. М.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

Динамика физического развития юных спортсменов представляет большой интерес как для теории, так и для практики спорта. Во многих видах спорта наибольших успехов на начальном этапе подготовки достигают хорошо физически развитые юноши [1].

В учебно-тренировочных группах ЦОР на этапе начальной специализации начинается отбор в команду по игровому амплуа. Большой интерес представляют данные физического развития юных гандболистов как для отбора по амплуа, так и для индивидуализации процесса подготовки [2]. Исследований о том, как формируется игрок того или иного амплуа, с учетом каких закономерностей идет его становление в гандболе не достаточно.

Целью нашего исследования было выявить особенности физического развития юных гандболистов.

На период работы были сформулированы следующие задачи:

- изучить физическое развитие гандболистов 14 и 16 лет различных игровых амплуа, занимающихся в ЦОР;
- определить взаимосвязь физического развития и правого амплуа юных спортсменов.

Нами изучались тотальные, продольные, поперечные и обхватные размеры тела. Этот метод обладает достаточной информативностью и надежностью в пубертатном периоде. Он дает те же результаты, что и сложные рентгенографические исследования.

В исследовании приняли участие 60 юных гандболиста ЦОР г. Бреста: 36 игроков 14 лет и 24 игрока 16 лет.

Результаты исследования. Наиболее высокорослыми у 14-летних являются полусредние и линейные игроки. Однако ни одну группу игроков по классификации С. В. Хрущева нельзя отнести к разряду высокорослых. Крайние относятся к разряду среднерослых, а игроки остальных исследуемых амплуа имеют длину тела выше средней. Соотношение показателей массы тела соответствует показателям длины тела юных гандболистов.

По весо-ростовому индексу крайние уступают и полусредним и линейным ($p < 0,001$). Показатель вратарей незначительно отличается ($p < 0,05$) только от весо-ростового индекса полусреднего, а с представителями других амплуа не имеет различий. По ширине плеч лишь полусредние значительно превосходят крайних ($p < 0,001$), а линейные и вратари имеют достоверные преимущества перед крайними ($p < 0,05$), не различаясь между собой.

Обхват груди и обхват плеча у полусреднего больше, чем у крайнего ($p < 0,001$) и у вратаря ($p < 0,05$). В обхвате плеча линейный также несколько превосходит крайнего ($p < 0,05$). С показателями линейного у полусреднего и вратаря различий нет.

Обхват груди у полусредних и линейных значительно ($p < 0,001$) превосходит показатели у крайних игроков. У полусредних, вратарей и линейных обхват бедра не отличается. Почти по всем показателям физического развития у гандболистов 14 лет полусредние и линейные имеют преимущество перед крайними и по нескольким показателям отличаются от вратарей. ($p < 0,05$)

Интересны показатели биологического возраста игроков, родившихся в одном календарном году. Крайние игроки со значительной достоверностью ($p < 0,01$) отстают в биологической зрелости от полусреднего и линейного и с несколько меньшей ($p < 0,05$) от уровня вратаря.

По показателю длины тела гандболисты 16 лет игрового амплуа полусредние относятся к разряду высокорослых, линейные и вратаря имеют длину тела выше средней, а крайние относятся к среднерослым. По весо-ростовому индексу различия ($p < 0,01$) наблюдаются у крайних с полусредними и вратарями.

Обхват плеча у крайнего уступает таковому у линейного и вратаря ($p < 0,05$). В показателях других амплуа различий нет. Ширина плеч и обхват груди у игроков всех амплуа мало отличаются. Обхват бедра у крайних меньше, чем у полусреднего и вратаря ($p < 0,05$).

Средние показатели биологического возраста игроков различных амплуа в 16 лет не имеют достоверных различий.

В 16 лет полусредние по показателям длины тела, массы тела, ширины плеч и обхват груди уже значительно ($p < 0,001$) превосходят более молодых. По весо-ростовому индексу различия несколько меньше ($p < 0,01$). Это

говорит о некотором отставании в нарастании массы тела по сравнению с ростом его длины. Обращает на себя внимание отставание в приросте обхватных размеров плеча и бедра.

Крайние игроки в 16 лет по всем показателям превосходят более молодых игроков ($p < 0,001$).

Линейные нападающие в 16 лет по пяти показателям превосходят 14-летних: у них увеличилась ширина плеч и обхват плеча ($p < 0,01$), масса тела, весоростовой индекс и обхват груди ($p < 0,05$). Средние показатели длины тела линейных игроков почти не изменились, обхват бедра, и уровень биологического возраста у них увеличился недостоверно.

Вратари в 16 лет достоверно превосходят ($p < 0,001$) 14-летних по показателям массы тела, весоростовому индексу, ширине плеч, обхвату груди и плеча. Длина тела также достоверно ($p < 0,01$) больше у старших. Незначительно увеличился обхват бедра ($p < 0,05$), а биологический возраст игроков этого амплуа за 2 года не претерпел достоверных изменений.

Вывод: полученные нами данные свидетельствуют о том, что в учебно-тренировочных группах ЦОР на этапе углубленной специализации идет интенсивный процесс отбора юных гандболистов 14-16 лет для выполнения соответствующей функции в команде. При этом значение имеет уровень их физического развития.

В процессе проведенного исследования четко прослеживается тенденция определения игрового амплуа и антропометрических данных. Особенно это отмечается у гандболистов задней линии (полусредние игроки), линейных и вратарей.

При отборе на амплуа необходимо ориентироваться на длину тела, но направленность подготовки и контроль подготовленности должны соответствовать уровню биологической зрелости спортсменов независимо от их игровых амплуа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юденцова. – М. : Советский спорт, 2006. – 184 с.
2. Мовсесов, А. Г. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису : учеб.-метод. Пособие / А. Г. Мовсесов [и др.] ; Белорус. гос. Ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 51 с.

УДК 796.412:796.011.3:613.94-057.875

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЧАСТЬ