

## МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

**Абдалимов А.О. PhD, преподаватель кафедры «Теория и методика гандбола и регби» Узбекского университета физической культуры и спорта. Мастер спорта международного класса по гандболу**

**Аннотация.** Физическая подготовка является одной из важных видов подготовки гандболистов высшей квалификации. Годичный цикл учебно-тренировочного процесса необходимо строить с учетом значимости ведущих базовых и специальных физических качеств.

Необходимо уделять больше времени на развитие и совершенствование наиболее важных качеств - ведущих базовых и специальных физических. На обще подготовительном этапе необходимо уделять основное внимание развитию и совершенствованию ведущих базовых физических качеств, а на специально подготовительном - специальной физической подготовке, т.е. осуществлять воздействие на ведущие специальные качества. В соревновательном периоде воздействие должно быть направленно на развитие и совершенствование ведущих специальных физических качеств, а средства общей физической подготовки должны быть направлены на поддержание на должном уровне ведущих базовых физических качеств.

**Ключевые слова:** общая и специальная физическая подготовка, физические качества, ведущие базовые и специальные физические качества.

**Введение.** В целях дальнейшего развития профессионального и массового гандбола, воспитания нового поколения спортсменов, повышения авторитета отечественного гандбола на международной арене была утверждена программа развития физической культуры и массового спорта в Узбекистане на 2017-2021 гг. Приняты Указ Президента Республики Узбекистан УП-2821 от 9 марта 2017г. «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Параолимпийским играм в городе Токио (Япония) 2020 года» Указ Президента Республики Узбекистан УП-5368

от 5 марта 2018 г. «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» [1,2].

Гандбол - весьма эффективное средство для укрепления здоровья. Все движения в нем носят естественный характер, основывающийся на беге, прыжках и бросках по воротам, что способствует развитию силы ловкости выносливости и гибкости. Игра вызывает качественные изменения в двигательном аппарате, мышечно-связочную и костную систему укрепляют прыжковые упражнения. В игровых действиях более подвижными становятся суставы, повышается сила и быстрота реакции, эластичность мышц.

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств. Физическая подготовка гандболиста должна решать две главные задачи: всесторонне развивать всю двигательную систему игрока и совершенствовать специфические двигательные способности, от которых зависит успех в достижении высоких результатов именно при игре в гандбол [5].

Физическая подготовка имеет большое значение в процессе игровой деятельности гандболистов, т.к. они постоянно сталкиваются с необходимостью решения задач, связанных с быстрой и точной оценкой игровых ситуаций, прогнозированием возможных действий партнеров и соперников, а также анализом и коррекцией своих действий в условиях высоких физических нагрузок и дефицита времени [7].

В.Я. Игнатьева тоже придерживается мнения, что физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, укрепления систем организма гандболиста для эффективного овладения навыками игры и соревновательной деятельностью. Физическая подготовка гандболиста должна решать две главные задачи: всесторонне развивать всю двигательную систему игрока, а также совершенствовать специфические двигательные способности, от которых зависит успех в достижении высоких результатов именно при игре в гандбол [5].

Принято физическую подготовку подразделять на общую и специальную [4, 7, 8]. Общая физическая подготовка в отличие от специальной физической связана с процессом специализации не прямо, а косвенно: она не вооружает спортсмена навыками избранного вида спорта, не развивает и способностей, специфичных для данного вида спорта. Ее назначение заключается в другом - она создает базу спортивной специализации путем овладения разнообразными двигательными навыками как сходными с двигательными навыками избранного вида спорта, так и отличными от них и этим обеспечивает такое физическое развитие, которое необходимо в качестве условия спортивной специализации [4].

Различия общей физической подготовки и специальной физической подготовки состоит в том, что специальные упражнения развивают лишь определенные группы мышц, а упражнения из системы общей физической подготовки разнообразнее [4].

В.Я. Игнатьева так же связывает специальную физическую подготовку с характером игровой деятельности гандболиста. Для ее осуществления необходимо подбирать упражнения так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым игроком во время соревнования [6].

В настоящее время появляется много публикаций, обобщающих опыт физической подготовки в различных видах спорта. В гандболе существует много спорных вопросов, не только в определении оптимального соотношения общей и специальной физической подготовки, но и в содержании и направленности этих видов физической подготовки.

Ошибки в определении соотношения могут привести к снижению результатов, а определение неверного содержания и направленности влияет на развитие не характерных для гандбола физических качеств, которые в свою очередь приводят к снижению результатов. Вследствие этого мы и пришли к выводу, что эта проблема актуальна и требует изучения.

**Цель исследования** - совершенствование физической подготовки гандболистов высшей квалификации.

Исследование проводилось в рамках программы подготовки Ташкентской команды «РКОР», к участию в чемпионате Узбекистана по гандболу среди мужских команд высшей лиги.

**Результаты исследования.** Основная идея исследования заключалась в выявлении ведущих базовых и ведущих специальных физических качеств и их места в годичном цикле спортивной тренировки, а также взаимосвязь всех видов подготовки. На основе проведенного исследования (выявления ведущих базовых и специальных физических качеств гандболистов) была разработана модель построения общей и специальной физической подготовки гандболистов высшей квалификации в годичном цикле спортивной тренировки.

На рис. 1 показана, разработана модель построения физической подготовки, которая заключается в том, что в начале каждого подготовительного периода (обще- подготовительный этап) осуществляется воздействие на весь спектр базовых физических качеств и лишь после создания общей функциональной базы (специально- подготовительный этап) начинается преимущественное развитие ведущих базовых физических качеств. А в последующие соревновательные периоды следует дальнейшее совершенствование этих ведущих базовых физических качеств.

В начале соревновательного периода физическая подготовка должна быть направлена на развитие и совершенствование ведущих специальных физических качеств.

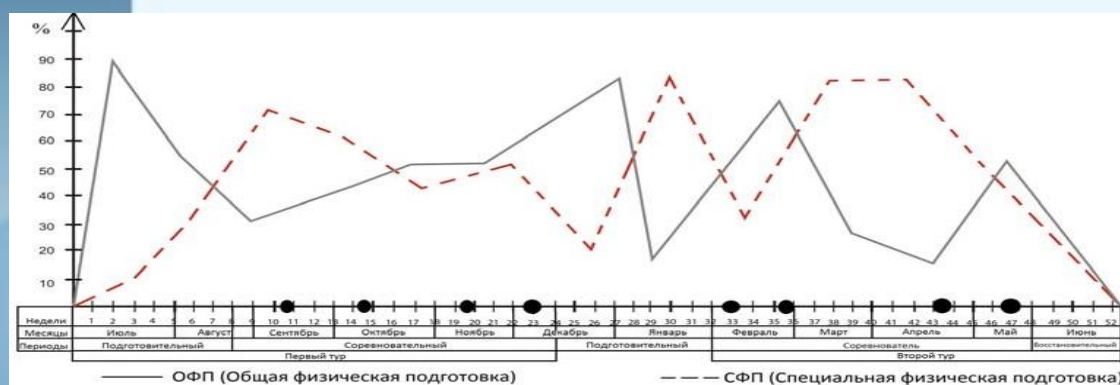


Рис. 1 - Модель построения годового цикла общей и специальной физической подготовки гандболистов высшей квалификации

В это время общая физическая подготовка должна быть направлена на поддержание должного уровня развития ведущих базовых физических качеств. Остальные виды подготовки велись по ранее используемой схеме. Приняв во внимание и соединив техническую, тактическую и психологическую подготовки гандболистов высшей квалификации в годовом цикле спортивной тренировки, складывается полная картина совокупности всех видов подготовки и их места в годовом цикле.

**Выводы.** Основная идея исследования заключалась в оптимизации физической подготовки гандболистов высшей квалификации, в которую входило определение ведущих базовых и ведущих специальных физических качеств и их места в годовом цикле спортивной тренировки, а также взаимосвязь всех видов подготовки. Но физическая подготовка не является единственным видом подготовки гандболистов. В статье показано соотношение всех видов подготовки и отдельно акцентированно внимание на физической подготовке, показав ее часть в годовом цикле подготовки гандболистов высшей квалификации.

### Литература

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Паралимпийским играм в городе Токио (Япония) 2020 года» // Народное слово. – 2017 г., 9 марта.
2. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта». // Народное слово. – 2018 г., 5 марта.
3. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

4. Ауади, Х.Б.М. Место физической подготовки в системе тренировки гандболистов / Ауади Хайтем Бен Мухаммед // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Харьковская государственная академия дизайна и искусств. – Харьков, 2001. – № 2. – С. 14-21.

5. Игнатъева, В.Я. Гандбол : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов. – М. : ФОН, 1996. – 314 с.

6. Игнатъева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие / В.Я. Игнатъева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с.

7 Мизхер, Х.Ш. Влияние физической подготовки на совершенствование технико-тактических действий гандболистов в защите по итогам чемпионата кубка Ирака и суперлиги / Х.Ш. Мизхер // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 137-140.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.