

# ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ ВЛИЯЮЩИЕ, НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Н.А. Борсук

Брестский государственный технический университет, [borsuk-nata@rambler.ru](mailto:borsuk-nata@rambler.ru)

**Введение:** Использование изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов относится к числу наиболее актуальных. Это связано, прежде всего, с тем, что из-за травм ведущих игроков команда не может занять соответствующее ей место в чемпионатах или турнирах.

Как правило, основная соревновательная нагрузка ложится на ведущих игроков команды (7-8 человек), и от того, в какой «спортивной форме» они находятся, зависит конечный успех коллектива. Качеством проведенной общей физической подготовки определяется долголетие гандболиста в спорте и сохранение его в течение длительного времени в хорошем физическом состоянии.

Все перечисленное выше и определило выбор направления нашего исследования.

**Объект исследования** – общая физическая подготовка гандболистов.

В качестве **гипотезы исследования** выдвинуто предположение о том, что научно обоснованное использование изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов позволит улучшить их физическое состояние и снизить количество травм в соревновательной деятельности.

**Цель исследования** обоснование и разработка использования изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов.

**Задачи исследования:**

1. Изучить факторы и условия, влияющие на эффективность управления общей физической подготовкой спортсменов.

2. Определить характер травматизма, динамику физического состояния гандболистов и на этой основе разработать методику использования изометрических упражнений в тренировочном процессе.

**Методы исследований:** анализ литературных источников и документов; опрос в виде анкетирования; интервьюирование; хронометрирование; оценка уровня профессиональной подготовленности тренеров по гандболу; оценка уровня развития физических качеств, функционального состояния организма, психических свойств гандболистов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Научная новизна** работы заключается в обосновании и разработке методики поэтапного использования изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов.

**Практическая значимость** работы заключается в разработке методических рекомендаций по использованию изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов. Эти рекомендации носят комплексный характер и предназначены для широкого круга специалистов, участвующих в управлении учебно-тренировочным процессом в гандбольных командах.

**Обсуждение результатов:** Важной составной частью государственной социально-экономической политики в Беларуси является развитие массовой физической культуры населения и спорта высших

достижений. Достойное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх и других крупнейших международных соревнованиях является одним из приоритетных направлений государственной политики. Все вышеизложенное в полной мере относится и к спортсменам, занимающимся гандболом.

Изучение состояния дел в белорусском гандболе свидетельствует о негативных изменениях в постановке учебно-тренировочной работы. Это обусловлено целым рядом обстоятельств: падением массовости занятий гандболом; ухудшением материально-технической базы; недостаточным количеством профессионального тренерского состава; низкой мотивацией молодых тренеров, работающих с детьми; слабым финансированием детско-юношеских школ по гандболу.

Анализ травматизма гандболистов свидетельствует о нерешенности ряда вопросов, связанных с управлением физического состояния на различных этапах их игровой деятельности.

Исследования, проведенные в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в области спорта, показывают, что умело, применяемые изометрические упражнения в системе общей физической подготовки значительно «укрепляют» спортсменов, снижают вероятность получения травм. Однако, несмотря на это, нам не удалось обнаружить работы, которые бы раскрывали технологию применения изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов.

Для решения **первой задачи** исследования (изучить факторы и условия, влияющие на эффективность использования общей физической подготовкой гандболистов) были изучены 107 литературных и документальных источников, руководящие документы и необходимые юридические нормативные акты, касающиеся работы профессиональных гандбольных клубов Беларуси. В процессе решения этой задачи выявились факторы, определяющие эффективность использования изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов.

**Использовались такие методы исследования как:** анализ литературных источников и документов; опрос в виде анкетирования; интервьюирование; методы математической статистики.

Для этого нами были разработаны анкеты, проведено анкетирование и ранжирование структуры факторов, определяющих эффективность использования изометрических упражнений в общей физической подготовке квалифицированных гандболистов, и структуры условий необходимых для эффективного управления общей физической подготовкой. В анкетировании приняли участие 70 специалистов (квалифицированных тренеров и преподавателей по гандболу) ДЮСШ, ЦОП, клубов Республики Беларусь.

Таблица – 1 Ранговая структура факторов, определяющих эффективность использования изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов.

Основные факторы, определяющие эффективность управления общей физической подготовкой	Сумма рангов
Наличие травматизма в команде	28
Динамика физического состояния в соревновательный период	36
Уровень подготовленности тренеров по использованию изометрических упражнений	49
Рациональное распределение нагрузки в ходе общей физической подготовки	56
Индивидуальные особенности структуры мышц и связок у гандболистов	63
Мотивация гандболистов по использованию изометрических упражнений	69
Уровень общей физической подготовленности гандболистов	70

Респондентам предлагалось проранжировать выделенные нами факторы по степени значимости влияния на повышение эффективности управления учебно-тренировочным процессом по общей физической подготовке, является наличие травматизма в команде. Поэтому при построении технологии управления на этот момент следует уделить особое внимание. Далее по рангу следуют факторы: динамика физического состояния гандболистов в соревновательном периоде; уровень подготовленности тренеров по использованию изометрических упражнений; рациональное распределение нагрузки в ходе общей физической подготовки; индивидуальные особенности структуры мышц и связок у гандболистов; мотивация гандболистов по использованию изометрических упражнений; уровень общей физической подготовленности гандболистов

При решении первой задачи исследования следовало выявить условия, необходимые для

эффективного управления тренировочного процесса общей физической подготовкой гандболистов (табл. 2).

Таблица – 2 Ранговая структура условий, необходимых для эффективного управления общей физической подготовкой гандболистов.

Основные условия, необходимые для эффективного управления	Сумма рангов
Материальное стимулирование гандболистов за отсутствие травм в сезоне	67
Учет индивидуальных возможностей тренера по использованию наиболее эффективных средств и методов общей физической подготовки	64
Поддержание здорового морально-психологического климата в процессе общей физической подготовки	60
Эффективная селекционная работа в гандбольном клубе	68
Рациональное использование времени, выделяемого на общую физическую подготовку	59
Методическое обеспечение общей физической подготовки	70

Результаты проведенного исследования показывают, что к ним относятся: материальное стимулирование гандболистов за отсутствие травм в сезоне; учет индивидуальных возможностей тренера по использованию наиболее эффективных средств и методов общей физической подготовки; поддержание здорового морально-психологического климата в команде; проведение эффективной селекционной работы в гандбольном клубе; рациональное использование времени, выделяемого на общую физическую подготовку; методическое обеспечение общей физической подготовки.