

**Шевяков Владимир Михайлович**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский государственный  
технологический университет «СТАНКИН»

г. Москва

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ, У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ**

*Аннотация:* в статье рассматривается эффект реализации физических возможностей в зависимости от возрастных особенностей спортсменов непосредственно связан с индивидуализацией тренировочного процесса. Занятия проводились в спортивном зале, а также в тренажерном зале фитнес-центра, определялся уровень подготовленности и уровень развития функциональных возможностей занимающихся гандболом.

*Ключевые слова:* уровень развития, особенности спортсмена, спортивный зал, физические качества, интервальный метод.

При развитии физических качеств спортсмена гандболиста необходимо применять различные методы и средства тренировки такие как круговая тренировка, переменный, повторный и интервальный методы, а также различные средства фитнес-тренировок.

Метод круговой тренировки проводиться на пульсе, как правило, до 180 уд/мин и имеет ярко выраженный тренирующий эффект, основная цель развитие основных физических качеств.

Тренер (преподаватель) по гандболу составляет комплекс упражнений, которые выполняются в порядке последовательного прохождения нескольких «станций», по кругу. В зависимости от задач занятия комплекс упражнений составляется для развития какого-либо качества. Для примера рассмотрим развитие скоростно-силовых качеств, тренировка носит прыжковый характер. Для этого могут выставляться набивные мячи, маленькие барьеры и соответствующий инвентарь, которым располагает фитнес-клуб. Число повторений на каждой

«станции» устанавливают индивидуально: для начинающих 2–3 повторения через 5–7 мин отдыха, для регулярно занимающихся число повторений может доходить до 6–8 с интервалами отдыха по пульсу до снижения до 120 уд/мин.

При выполнении круговой тренировки необходимо многократное выполнение конкретных упражнений, точного дозирования нагрузки и точного соблюдения временных интервалов отдыха.

Метод круговой тренировки по гандболу дает возможность повысить моторную плотность занятия, делает его эмоционально насыщенным, определяет направленность самостоятельно формировать физические качества.

Н.Н. Никитушкина в работе «Развитие массовой физкультуры...» предлагает использовать следующие задачи тренера при проведении круговой тренировки:

- разработать разнообразные комплексы упражнений;
- разработать методику выполнения упражнений;
- управлять самостоятельной деятельностью занимающихся.
- определить конкретные цели воспитания физических качеств;
- соблюдать уровень подготовки занимающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности занимающихся при выполнении объемов нагрузки и характера отдыха;
- определять количественный состав упражнений и интервалы отдыха между «кругами»;

На основе исследований, проведенных Серовой Т.В., было определено, что при развитии физических качеств занимающихся необходимо использовать средства фитнеса, а именно при развитии общей выносливости аэробику и степ-аэробику с пульсовым режимом до 150 уд/мин, при развитии силовой выносливости фитбол-аэробика, пилатес. Занятия аэробикой хорошо развивает такое качество как быстрота, соответственно занимаясь стретчингом и степ-аэробикой – развиваются силовые качества, фитнес-аэробика, пилатес и стретчинг – развивают гибкость.

Стретчинг – это комплекс упражнений по своему воздействию, направленных на развитие гибкости, т.е. способность мышцы сокращаться в ответ на растяжение. Если растяжение мышцы длительно, то рефлекторное сокращение носит длительный, тонический характер. Если растяжение мышц короткое, то это является фактором, определяющим высокую эффективность различного рода упражнений.

Стретчингом можно заниматься регулярно чтобы улучшить гибкость и увеличить диапазон выполняемых движений, при этом усиливается мышечная иннервация, улучшается координация движений и контроль над собственным телом. Стретчинг положительно влияет на организм в целом, независимо от возраста благодаря чему в тканях улучшается снабжение кислородом и ускоряется выведение из них продуктов обмена веществ.

Занятия стретчингом во многом влияет и способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающегося гандболом. При любом занятии всегда выполняются в разминке физические упражнения на растягивание мышц, а также при специальной тренировке развития гибкости и подвижности в суставах.

Стретчинг помогает гандболисту проводить снижение напряжения в мышце, поэтому если гандболист сделал хорошую разминку тем самым он страхует себя от травм.

Выполнение многочисленных упражнений на растягивание способствует созданию правильной осанки и улучшает координацию движений.

Н.Г. Михайлов рекомендует проводить занятия по видам стретчинга.

*1. Баллистический* – метод, состоит из пружинящих движений, которые выполняются в быстром темпе (например, подскoki или быстрые прыжки через скакалку), и способствуют удлинению мышцы.

*2. Динамический метод* – медленное растяжение рабочей мышцы в спортивной разминке или в специальном занятии.

*3. Статический* метод, мышцы растягиваются во временном интервале при выполнении статических упражнений. Это называется пассивная гибкость. Один из безопасных методов.

Необходимо включать в занятия фитнесом *интервальную тренировку*.

Интервальная тренировка в фитнесе представляет собой чередование интенсивных физические упражнения и фаз восстановления сил. Подобное чередование дает возможность заниматься более интенсивно и вывести организм на пульс до 190 уд/мин. Во время таких тренировок сжигается больше калорий, а это приводит к уменьшению веса, в основном используются самые разнообразные упражнения от прыжков до интенсивных приседаний. Интервал отдыха между повторениями длится до 10 минут.

В интервальной тренировке может использоваться дополнительное оборудование: гантели, стены, амортизаторы, ленты и т. д. Интервальная тренировка подходит для занятых людей, у которых не так много времени и нет возможности посещать спортзал и для тех, кто стремится сбросить вес.

Занятия аэробными видами тренировок идеально подходят для тех, кто только начал заниматься фитнесом. Занятия строятся на более длительном период интенсивных упражнений до 5 мин. ЧСС до 180–190 уд/мин, и более коротких фазах отдыха. Отдых занимает не более 1 минуты, до восстановления пульса до 120 уд/мин.

При высокой эффективности нагрузок необходимо задавать высокую интенсивность до максимального пульса. Эта тренировка подходит для подготовленных гандболистов, тех, которые регулярно занимаются. При такой работе максимальные интервалы доходят до 30 секунд, а периоды отдыха могут доходить до 2 минут до восстановления пульса до 120 уд/мин.

### Элементы йоги в аэробике

В последние несколько лет в аэробике используются элементы Хатха Йоги, которые направлены на поиск равновесия различных энергетических потоков в теле человека. Поиск равновесия осуществляется при помощи физических поз (асаны). При выполнении асан делается акцент на точном и тщательном центрировании тела, поиске мышечного баланса и максимальном вытягивании позвоночника.

Занятия йогой в аэробике предусматривают применение различных упражнений на гибкость, при этом занимающийся медленным и равномерным движением входит в позу и сохраняет доступную ему растяжку от нескольких секунд до нескольких минут. Позы должны быть расставлены таким образом, что отдельные группы мышц (например, сгибатели и разгибатели) растягиваются и укрепляются в равной мере.

Развитие гибкости при помощи упражнений йоги относится к статическому и динамическому виду стретчинга. Статическая растяжка увеличивает длину покоящихся мышц и, тем самым, повышает их эластичность. В то время,

когда одна мышца растягивается, ее антагонист должна напрягаться. Таким образом статическое растягивание увеличивает силу мышц.

Лучший способ изучения йоги – это передача знаний от ученика к учителю, поэтому изучение асан желательно проводить на практических занятиях.

*Велоаэробика* – одна из новинок аэробики на специальных веломашинах. Это высокоинтенсивная кардиотренировка. Используя технику езды на обычном велосипеде, эта программа подходит для людей всех возрастов, всех уровней подготовки.

При занятиях велоаэробикой тренер должен, создавать ту или иную ситуацию (на высоте 2300–3000 м в горах едем длинный подъем», «опускаясь в долину...»), каждый из спортсменов должен крутить педали быстрее или медленнее. При этом каждый для себя регулирует нагрузку самостоятельно. Благодаря тому, что занятия проводятся внутри помещения и нет необходимости преодолевать силу ветра, постоянно сохраняется ровное положение спины.

Велоаэробика – это хороший выход для занимающихся, которых не устраивает хореография обычных аэробных упражнений, но необходима кардионагрузка.

Буркова О.В. описала систему занятий как *пилатес-фитнес* высшего класса. Этот вид занятий был разработан немцем Джозефом Пилатесом, который предложил свой уникальный способ одновременного развития силы и гибкости мышц, связок и суставов. Для этого им был разработан прибор – реформер,

позволяющий снять стрессовое воздействие на позвоночник и одновременно тренировать различные мышечные группы.

### ***Список литературы***

1. Абрамов Э.Н. Целевые программы в физическом воспитании / Э.Н. Абрамов // Физическая культура в школе. – 2011. – №3. EDN NCYYID
2. Гандбол: поурочная программа для групп начальной подготовки ДЮСШ / под ред. В.Я. Игнатьевой. – М., 1983.
3. Голощапов Б.Р. Физическое воспитание в общеобразовательных школах и учреждениях физкультурно-спортивной направленности Московской области / Б.Р. Голощапов, И.В. Брызгалов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №2. EDN NUJHCD
4. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. EDN RCCKJT
5. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5.