

СРЕДНИ СТОЙНОСТИ И ВАРИАТИВНОСТ НА СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРИ ХАНДБАЛИСТИ ОТ СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕН. ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ“, СОФИЯ

Емил Аврамов, Кристина Петкович

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“

ORCID 

Emil Avramov – <https://orcid.org/0000-0002-2081-3004>

РЕЗЮМЕ

Състезателната дейност и тренировъчният процес предявяват към младите хандбалисти изключително високи изисквания по отношение на двигателните и функционалните им възможности. В настоящия доклад са представени въпроси, свързани с нивото на координационните способности, скоростно-силовите качества на долни и горни крайници, както и специфичната издръжливост при хандбалисти от 6–10 клас в Спортно училище „Ген. Владимир Стойчев“, София. Целта на настоящата разработка е да създадат реални предпоставки за оптимизиране на двигателната дейност на подрастващите хандбалисти. В спортната практика доброто познаване на възрастовата динамика на развитие на двигателни качества позволява на спортните специалисти правилно и точно да планират и реализират учебно-тенировъчния процес във времето.

Ключови думи: хандбал, вариативност, спортно-технически показатели

AVERAGE VALUES AND VARIABILITY OF SPORTS AND TECHNICAL INDICATORS IN HANDBALL PLAYERS FROM SPORTS SCHOOL “GEN. VLADIMIR STOYCHEV“, SOFIA

Emil Avramov

National Sports Academy, Department of Basketball, Volleyball and Handball

ABSTRACT

The competitive activity and the training process place extremely high demands on the young handball players in terms of their motor and functional abilities. This report presents issues related to the level of coordination skills, speed and strength qualities of the lower and upper limbs, as well as the specific endurance in handball players 6-10kl. from Sports School "Gen. Vladimir Stoychev" - Sofia. The purpose of this study is to create real prerequisites for optimizing the motor activity of adolescent handball players. In sports practice, a good knowledge of the age dynamics of the development of motor skills allows sports professionals to properly and accurately plan and implement the training process over time.

Key words: handball, variability, sports and technical indicators

ВЪВЕДЕНИЕ

Учебно-тренировъчният процес е доминираща дейност в спортните училища. Той предявява към младите хандбалисти изключително високи изисквания по отношение на двигателните и функционалните им възможности.

Съвременният модел на елитни хандбалисти се характеризира не само с високо ниво на физическа подготовка, но и със съвършено владение на основните технически похвати до степен на виртуозност. Това от своя страна позволява на играчите да реализират в оптимална степен своя игрови потенциал.

Проучвания на редица спортни специалисти (Аврамова, 2020; Аспарухов, 2020; Бокурова, Пейков, 2020; Чанев, 2013; Антонова, 2015; Цанкова, 2018) и др. са свързани с развитието на отделните физически качества и оптимални възрастови периоди.

Ив. Йотов (2011) разглежда и анализира проблемите, свързани с технико-тактическото обучение в дългогодишната спортна подготовка на млади хандбалисти. Авторът е на мнение, че успешното реализиране на този процес във времето зависи главно от правилния избор и прилагане на най-подходящите средства, методи и форми на обучение в тренировъчните занимания.

Техниката на хандбалиста можем да представим като умение да реализира наличните си физически и психически качества по определен начин в зависимост от игровата ситуация, с цел постигане на максимален спортен резултат (Йотов, 2011)

И. Върбанов (2015) разглежда различни варианти на психологическата подготовка, като изтъква голямото значение на волевата подготовка при обучението в техника и тактика и развиването на физически качества.

Един от изявените хандбални специалисти (Војиќ, 2004), работещ главно с подрастващи състезатели, препоръчва следната последователност в методиката на технико-тактическото обучение и подготовка:

- 1-ва стъпка – развиване и усъвършенстване на индивидуалните технико-тактически способности на състезателите в зависимост от спецификата на игровия им пост.
- 2-ра стъпка – технико-тактическо обучение в игра между два съседни поста.
- 3-та стъпка – технико-тактическо обучение в игра между три съседни поста.
- 4-та стъпка – технико-тактическо обучение на игра в определена система.

Друг важен момент от учебно-тренировъчния процес на състезателите е правилният избор на технико-тактически елементи от играта, които хандбалистите трябва да усвояват в съответния възрастов период от своето спортно развитие.

В спортната практика доброто познаване на възрастовата динамика на развитие на двигателни качества позволява на спортните специалисти правилно и точно да планират и реализират учебно-тренировъчния процес във времето.

МЕТОДОЛОГИЯ

Целта на настоящото изследване е оптимизиране на тренировъчния процес на подрастващи хандбалисти чрез анализ на специфичната им подготвеност.

Изследването е проведено в периода м. октомври – м. декември 2020 г.

Предмет на изследването е специфичната работоспособност на 14–16-годишни ученици, трениращи хандбал.

Обект на изследването са основните признаци на физическата и технико-тактическата подготвеност в хандбала.

Контингент на изследването са ученици от Спортно училище „Ген. Владимир Стойчев“, София, родени през 2004–2007 г.

Таблица 1. *Списък на показателите*

| № | Показатели \ Параметри | Мерни единици | Точност на измерване | Посока на нарастване |
|----|-----------------------------|---------------|----------------------|----------------------|
| 1. | Комбиниран хандбален тест | сек. | 0,01 | - |
| 2. | Скок дължина от място | см | 1,0 | + |
| 3. | Гладко бягане 20 м | сек. | 0,01 | - |
| 4. | Гладко бягане 30 м | сек. | 0,01 | - |
| 5. | 30 m дрибъл | сек. | 0,01 | - |
| 6. | Хандбално хвърляне от място | см | 1,0 | + |
| 7. | 800 g хвърляне | см | 1,0 | + |
| 8. | Бягане 600 м | сек. | 0,01 | - |

За нуждите на изследването е проведено тестиране на всички ученици по 8 показателя, носещи информация за основните признаци на подготвеност и специфична хандбална работоспособност (Таблица 1).

За реализиране на поставените цели и задачи са приложени следните методи на изследване:

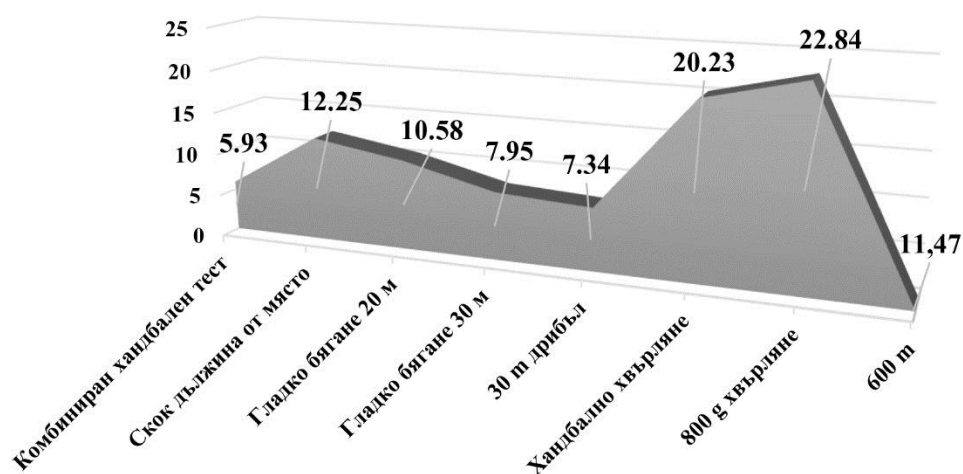
- проучване на специализираната литература,
- спортнопедагогическо тестиране.

Резултатите от изследването са подложени на математико-статистическа обработка чрез вариационен анализ.

РЕЗУЛТАТИ

В хандбалната игра двигателната дейност се проявява под формата на различни по структура и форма двигателни действия. Успешното им реализиране в практическата дейност зависи както от нивото на владение на техническите похвати, така и на специалните физически качества, които по своята същност се проявяват като упражнения, извършвани с различна мощност.

Ето защо изследването на специфичните двигателни умения и качества ще създаде реални предпоставки за оптимизиране на двигателната дейност на подрастващите хандбалисти и за подобряването на подбора.



Фигура 1. Сравнителен анализ на признаците за физическа подготвеност

На Фигура 1 са представени резултатите от изследваните тестове, които разкриват нивото на координационните способности, скоростно-силовите качества на долни и горни крайници, както и специфичната издръжливост.

От изнесените данни се вижда, че при комбинирания хандбален тест $\bar{x} = 19,73$ сек. Прави впечатление, че коефициентът на вариация е значително по-нисък – $V = 5,93\%$. Това означава, че хандбалистите владеят добре основните технически похвати, изпълнени в различни комбинации.

Подобно е положението и при показателите „30 м дрибъл“ и „30 м гладко бягане“, където $V = 7,34\%$ и $V = 7,9\%$. При теста „Гладко бягане 20 м“ средната стойност $\bar{x} = 4,04$ сек., при $V = 10,58\%$.

При показателя „скок от място“ средната стойност за всички хандбалисти е $\bar{x} = 1,80$ см. Тъй като коефициентът на вариация при този показател е $V = 8,10\%$, има достатъчно основания да твърдим, че изследваният контингент от състезатели като цяло е еднороден по този признак. При показателя „600 м“ $\bar{x} = 3,63$ мин., при $V = 11,47\%$.

Единствените показатели, при които се забелязва относителна нееднородност, са „хвърляне на хандбална топка“ – $\bar{x} = 28,10$ m; $V = 20,23\%$, и „хвърляне на 800 g топка“ $\bar{x} = 22,84$ m. Това се дължи на обстоятелството, че има деца, които са с много високи постижения, както и деца с посредствени резултати. При хвърлянето на 800 g топка картината е подобна.

ДИСКУСИЯ

Получените резултати от нашето изследване на специфичната подготвеност на 14–16-годишни хандбалисти от спортното училище „Ген. Владимир Стойчев“, София, ни позволяват да смятаме, че изследваната група е хомогенна по изследваните показатели. Колебание се наблюдава при тестовете „хвърляне на хандбална топка“ и „хвърляне на топка 800 g“. Това се дължи на направената селекция. Има много талантиви деца, както и такива с посредствени възможности. От гледна точка на етичността трябва децата с по-нисък двигателен потенциал да бъдат пренасочени към други спортове.

Развитието на координационните способности на горни и долни крайници е важно условие за повишаване нивото на техническите умения и скоростно-силовите качества на подрастващи хандбалисти.

Преобразуването на самообучаващата се система (хандбалист) е резултат от генерираната от нея информация. Преходите, чрез които се осъществява преобразуването на системата, се отличават един от друг по характера на получаваната информация. Основните информационни канали са сетивните органи и възприемането на вербална информация (Йотов, 2011).

При подрастващите хандбалисти оптимизирането на учебно-тренировъчния процес е свързано с поетапното разработване на учебния материал в зависимост от възрастовите особености, както и от въздействието върху тяхната кондиция и изградените двигателни умения и навици.

Значимостта на изследваните показатели е голяма за усъвършенстване на техническите умения на хандбалисти. Освен това по-високото им ниво влияе положително и за изпълнението на някои комбинации от техники. Като например: дрибъл – хвърляне; финт – стрелба; дрибъл – финт – хвърляне (Аврамов, 2015).

Препоръчваме за спортната практика следните комбинации за усъвършенстване:

„ловене – дрибъл – подаване“,

„дрибъл – хвърляне“,

„финт – стрелба“,

„дрибъл – финт – хвърляне“,

„държане на топката – финт с ръка – с тяло“.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Съобразявайки се с възрастовите особености на хандбалистите, препоръчваме бъдещият учебно-тренировъчен процес да е насочен към повишаване и подобряване нивото на признаците на физическата и технико-тактическата подготвеност. Това според нас не може да се постигне чрез кибернетичния модел на формиране на двигателния навик с оглед интензификация на учебно-тренировъчния процес. Треньорите да прилагат повече упражнения за специална бързина със и без топка, упражнения за подобряване на скоростно-силовите възможности на хандбалистите. Основен акцент на треньорите трябва да бъде подобряване и усъвършенстване на основните хандбални похвати, като специфичните хандбални упражнения задължително да се изпълняват на висока скорост.

Управлението на тренировъчния процес от треньорите трябва да е свързано с неговото регулиране, т.е. със структурирането и коригирането на тренировъчните занимания. Много е важно тези тренировки да съответстват на възрастта на състезателите по хандбал и на тяхната квалификация.

ЛИТЕРАТУРА

Аврамов, Е. (2015). Актуални проблеми в подготовката на подрастващи хандбалисти. *НСА ПРЕС. С. ISBN 978-954-718-427-5* // Avramov, E. (2015). Aktualni problemi v podgotovkata na podrastvashti handbalisti. NSA PRES. S. ISBN 978-954-718-427-5.

Аврамова, М. (2020). Изследване на зависимостите между антропометричните и спортнопедагогическите тестове при хандбални вратари. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*, Том 2, София: НСА Прес, 258-264, ISSN 2682-9908. Avramova, M (2020). Izsledvane na zavisimostite mezhdru antropometrchnite i sportnopedagogichesките testove pri khandbalni vratari. *Godishnik na Natsionalna sportna akademiya „Vasil Levski“*, Том 2, Sofiya: NSA Press, 258-264, ISSN 2682-9908.

Антонова, В. (2015). *Оптимизиране на началното обучение по волейбол*. БОЛИД-ИНС. София. ISBN 978-945-394-174-2 // Antonova, V. (2015). *Optimizirane na nachalnoto obuchenie po voleybol*. BOLID-INS. Sofia. ISBN 978-945-394-174-2.

Аспарухов, Я. (2020). Анализ на антропометричните показатели и специфичната работоспособност при подрастващи баскетболисти. *Годишник на Национална Спортна Академия „Васил Левски“*, Том 1, София: НСА Прес, 15-22, ISSN 2682-9908. // Asparuhov, Ya. (2020). Analiz na antropometrchnite pokazateli i spetsifichnata rabotosposobnost pri podrastvashti basketbolisti. *Godishnik na Natsionalna Sportna Akademiya „Vasil Levski“*, Том 1, Sofiya: NSA Pres, 15-22, ISSN 2682-9908.

Борукова, М., Пейков (2020). Сравнителен анализ на нивото на физическа дееспособност на 15-16 годишни ученици преди и след периода на изолация за COVID-19. *Годишник на Национална Спортна Академия „Васил Левски“*, Том 2, София:НСА Прес, 294-305, ISSN 2682-9908. // Borukova, M., Peykov (2020). Sravnitelen analiz na nivoto na fizicheska deesposobnost na 15-16 godishni uchenitsi predi i sled perioda na izolatsiya za COVID-19. *Godishnik na Natsionalna Sportna Akademiya „Vasil Levski“*, Том 2, Sofiya: NSA Pres, 294-305, ISSN 2682-9908.

Върбанов, И. (2015). *Съвременни тенденции в хандбала*. НСА ПРЕС. София. ISBN 978-945-718-425-1. // Varbanov, I. (2015). *Savremenni tendentsii v handbala*. NSA PRES. Sofiya. ISBN 978-945-718-425-1.

Йотов, И. (2011). *Хандбал – оптимизиране на подготовката*. Монография. П. Стови ЕООД // Yotov, I. (2011). *Handbal – optimizirane na podgotovkata*. Monografiya. . Stovi EOOD.

Цанкова, М (2018). Корелационна структура на физическото развитие, специалната физическа подготвеност при 16-годишни баскетболистки. *Спорт и наука*. Изв. брой 1, ISSN 1310-339, стр. 167-173. // Tsankova, M (2018). Korelatsionna struktura na fizicheskoto razvitie, spetsialnata fizicheska podgotvenost pri 16-godishni basketbolistki. *Sport i nauka*. Izv. broj 1, ISSN 1310-339, str. 167-173.

Чанев, С (2013). Оценка на резултатите на спортната подготвеност на хандбалистите (12-13 годишни)от отбора на „Спартак“-Варна. *Спорт и наука*. Изв. брой 3, ISSN 1310-3393 // Chaney, S (2013). Otsenka na rezultatite na sportnata podgotvenost na handbalistite (12-13 godishni)ot otbora na „Spartak“-Varna. *Sport i nauka*. Izv. broj 3, ISSN 1310-3393.

Војиќ – Џаќиќ, L. (2004). *Utjecaj mini rukometa na bazične i specifične motoričke sposobnosti djece mlađe školske dobi* (Impact of mini-handball on the basic and specific motor abilities of elementary school children in grades 1 – 4), Master Thesis, Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.

Автор за кореспонденция:

Емил Аврамов

Национална спортна академия „Васил Левски“

Катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“

e-mail: emilavramov73@ gmail.com