

4. Савіщенко В.М. Педагогічні умови формування професійно значущих якостей майбутнього юриста в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / В.М. Савіщенко. – Запоріжжя, 2008. – 22 с.

5 Фізична культура в школі : 5-11 класи : [метод. посіб.] / за заг. ред. С.М. Дятленка. – к. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.

6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. / Б. М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. - Ч. 2. — 248 с.

Игнатъева В.Я.

**Российский государственный университет
физической культуры спорта, молодежи и туризма.**

Овчинникова А.Я.

Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону

СИЛОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОК РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Статья освещает состояние некоторых данных силовой подготовленности гандболисток высокой квалификации, которые способствуют становлению технического мастерства игроков и их успеху в соревновательной деятельности. Выявлены особенности игроков различного игрового амплуа, знание которых тренер может использовать при программировании становления мастерства спортсменок.

Ключевые слова: высшее мастерство, силовые способности, игровые амплуа гандболисток высокой квалификации.

Игнатъева В.Я., Овчинникова А.Я. Силові характеристики висококваліфікованих гандболісток різного ігрового амплуа. *Стаття висвітлює стан деяких даних силовій підготовленості гандболісток високої кваліфікації, які сприяють становленню технічної майстерності гравців і їх успіху в змагальній діяльності. Виявлено особливості гравців різного ігрового амплуа, знання яких тренер може використовувати при програмуванні становлення майстерності спортсменок.*

Ключові слова: вища майстерність, силові здібності, ігрові амплуа гандболісток високої кваліфікації.

Ignatieff V.Y., Ovchinnikova A.Y. Power characteristics of highly handbolistok various game role. *The article deals with the state of some data force readiness handbolistok qualifications that contribute to the establishment of technical skill of the players and their success in competitive activities. The features various game role players, the knowledge of which the trainer can use the programming skill of becoming athletes.*

Key words: higher skill power abilities, play roles handbolistok qualifications.

Актуальность. Перспективы и тенденции развития современного гандбола обусловлены возрастающим уровнем спортивного мастерства, как отдельных спортсменов, так и команд в целом. На первый план выходят неуклонно возрастающие объемы и интенсивности тренирующих нагрузок, что требует поиска наиболее совершенных средств и методов управления подготовкой спортсменов высокой квалификации необходимости объективной информации о степени подготовленности игроков. Анализ научно-методической литературы показывает, что в теории и практике гандбола имеются работы, характеризующие особенности построения подготовки гандболисток высокой квалификации и затрагивающие функциональную составляющую этой подготовки (В.Я. Игнатъева [3], Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич [4], и др.). Есть работы посвященные контролю процесса соревновательной деятельности, совершенствованию техническо-тактического мастерства на этапах многолетней подготовки (А.В. Гусев [1], В.Я. Игнатъева [2], И.В. Петрачева [6] и др.). Немало работ, затрагивают и проблемы физической подготовленности гандболисток высокого класса, (М.А. Петрова, [5], Е.О.Савинков, [7], В.И. Тхорев, [8] и др.), однако многие важные вопросы еще требуют дальнейшего углубленного изучения. Так, в частности, до сих пор остается дискуссионным вопрос о факторах, в наибольшей мере определяющих уровень силовой подготовки спортсменок, выполняющих различные игровые функции в команде, о том, как изменяются эти факторы в процессе специализированной тренировки и в какой мере они взаимосвязаны с показателями результативности в процессе

соревновательной деятельности гандболисток. А сила является основой наращивания всех других качеств [2, 3, 10], поэтому изучение особенностей силовой подготовленности игроков – женщин различного амплуа в гандболе является весьма актуальной темой.

Результаты исследования. В таблице представлены показатели силовой подготовленности сильнейших гандболисток различного игрового амплуа, выступающих в составах команд суперлиги чемпионата России, дана достоверность различий между данными игроков, а рисунки демонстрируют соотношение этих показателей. Показатели силы спины и кистей, полученные с помощью динамометрии, некоторые авторы относят к категории физического развития, а некоторые к показателям физической подготовленности. Мы выделили полученные данные в категорию силовых характеристик гандболисток, чтобы, сравнив, установить особенности игроков различного игрового амплуа. Показатели силовой подготовленности являются основой большинства физических качеств.

Таблица

Достоверность различий силовой подготовленности гандболисток различного амплуа

	АМПЛУА				
	Разыгрывающие n = 12	Линейные n = 13	Крайние n = 23	Полусредние n = 24	Вратари n = 12
Становая сила, кг					
X	95,7	103,8	97,1	101,9	104,8
m	7,1	10,0	6,0	4,6	15,4
Становая сила/длина тела, г/см					
X	548,4	568,4	574,9	556,2	587,1
m	5,4	7,2	3,0	2,6	8,4
p	*	*	*		
			*	< 0,001	
				*	< 0,01
Сила правой кисти, кг					
X	37,2	37,4	33,3	39,1	35,8
m	3,1	4,3	3,1	3,2	5,6
Сила левой кисти, кг					
X	29,2	30,5	29,9	32,4	29,5
m	2,8	3,9	2,5	2,5	2,2
Асимметрия силы кистей, %					
X	79,4	84,4	89,9	83,4	85,1
m	3,6	1,98	2,65	3,5	1,56
p	*		2,37 < 0,05		

Средний показатель становой силы по всем амплуа равен 100 кг. Выше этого значения показатели линейных, полусредних и вратарей (рис.1). Однако достоверных различий показателей становой силы у гандболисток высокой квалификации различного игрового амплуа нами не обнаружено. Неоднократно доказано, что высокорослые люди имеют менее значимые относительные силовые показатели. Поэтому было решено исследовать отношение становой силы к длине тела гандболисток (рис.2). Больше всего силы на один сантиметр длины тела приходится у вратарей – 567,7. Превосходят средний показатель, который составляет 566,6 г/см, и крайние нападающие. У линейных игроков показатель равен среднему. При этом линейные превосходят только разыгрывающих с невысоким коэффициентом значимости ($P < 0,05$). Меньше всего силы по отношению к длине тела имеют разыгрывающие. Их результат ниже линейных ($P < 0,05$), крайних и вратарей с высоким коэффициентом значимости ($P < 0,001$). С полусредними нападающими различий нет. Вратари имеют результат выше, чем у полусредних ($P < 0,01$) и разыгрывающих ($P < 0,001$) и не различаются с крайними и линейными. Полусредние значительно уступают и крайним ($P < 0,001$) и вратарям ($P < 0,01$), не имея различий с другими амплуа. Крайние игроки превосходят по этому показателю с высоким коэффициентом значимости ($P < 0,001$) и разыгрывающих и полусредних. Средний показатель силы правой кисти составил 36 кг (рис. 3). Крайние нападающие и вратари имеют силу кисти ниже этого показателя. Однако достоверных различий показателей силы у игроков различного амплуа нами не выявлено. Среднее значение силы левой кисти составило 30 кг (рис. 4). Выше этого значения оказался только показатель полусредних – 32,4 кг. Достоверных различий среди игроков различного игрового амплуа нами не выявлено. Среднее значение соотношения показателей асимметрии силы правой и

левой кисти у гандболисток высокой квалификации различного игрового амплуа составило 84 % (рис.5). Этому значению соответствует сила кисти линейных нападающих. Самая лучшая симметрия у крайних игроков – 89,9 % и несколько выше средней у вратарей – 85,1 %..

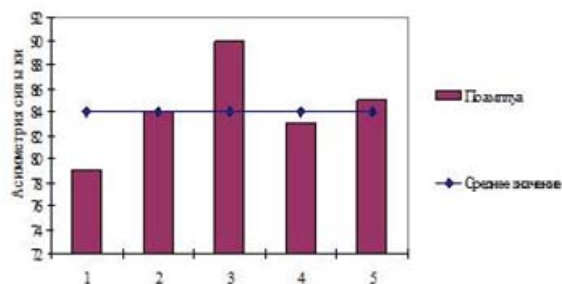


Рис.1. Соотношение показателей становой силы у гандболисток высокой квалификации различного игрового амплуа. Условные обозначения: 1 – разыгрывающие, 2 – линейные, 3 – крайние, 4 – полусредние, 5 – вратари.

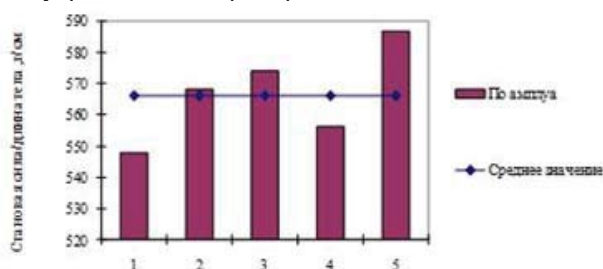


Рис.2. Соотношение показателей отношения становой силы к длине тела у гандболисток высокой квалификации различного игрового амплуа. Условные обозначения: те же.

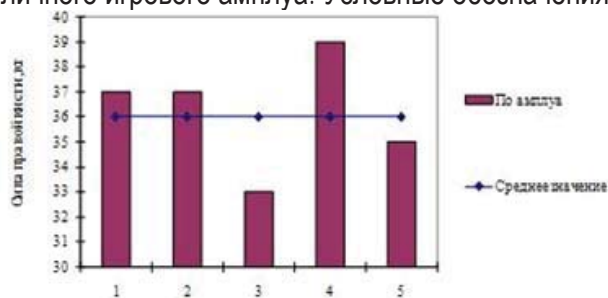


Рис.3. Соотношение показателей силы правой кисти у гандболисток высокой квалификации различного игрового амплуа. Условные обозначения: те же.

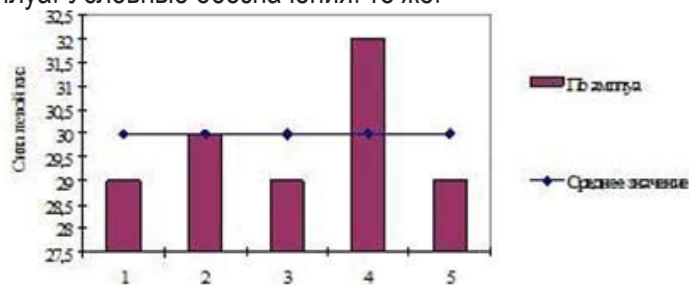


Рис.4. Соотношение показателей силы левой кисти у гандболисток высокой квалификации различного игрового амплуа. Условные обозначения: те же

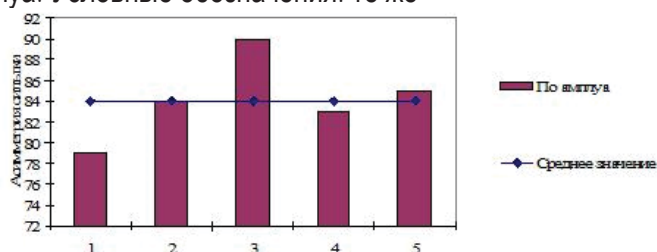


Рис.5. Соотношение показателей асимметрии силы правой и левой кисти у гандболисток высокой квалификации различного игрового амплуа. Условные обозначения: те же.

Наиболее асимметричными оказались разыгрывающие – 79,4 %. Однако достоверные различия асимметрии силы правой и левой кисти обнаружались только между показателями разыгрывающих и крайних с невысоким коэффициентом значимости ($P < 0,05$)

ВЫВОДЫ. Абсолютные силовые показатели гандболисток высокой квалификации различного игрового амплуа почти не имеют различий. Самая большая разница наблюдается при сравнении силы в соотношении с длиной тела, которая у гандболисток различного амплуа разная. Наиболее слабыми по показателю силы на сантиметр длины тела оказались разыгрывающие и полусредние игроки, а самыми сильными – вратари. Самая большая асимметрия силы кистей наблюдается у разыгрывающих. Гандболистки других игровых амплуа имеют одинаковую асимметрию. Самая большая асимметрия силы кистей наблюдается у разыгрывающих. Гандболистки других игровых амплуа имеют одинаковую асимметрию. Самая большая асимметрия силы кистей наблюдается у разыгрывающих. Гандболистки других игровых амплуа имеют одинаковую асимметрию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гусев А.В. Физическая подготовка гандболисток-вратарей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис.... канд. пед. наук / Гусев Алексей Витальевич; Рос. гос. акад. физ. культ. - М., 2000. - 22 с.
2. Игнатъева В. Я. Оценка соревновательной и тренировочной двигательной деятельности гандболисток высших разрядов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Игнатъева Валентина Яковлевна; Гос. центр. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1982. - 23 с.
3. Игнатъева В.Я. Формирование гандбольной команды с учетом личностных качеств игроков / Игнатъева Валентина Яковлевна // Спортивный психолог. - 2010. - №1(19). - С. 50.
4. Латышкевич Л. А. Гандбол: учебное пособие для ИФК / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич. - Киев: Выща шк. Головное изд-во. - 1988. - 199 с.
5. Петрачева И. В. Оценка эффективности техники броска в опорном положении гандболистов разной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук; Петрачева Ирина Витальевна / Гос. центр. ин-т физ. культ. - М., 1995. - 24 с.
6. Петрова М.А. Индивидуализация подготовки гандболисток на этапах спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Петрова Маргарита Александровна; Рос. гос. социал. универ. - М., 2010. - 24с.
7. Савинков Е.О. Нормативные основы физического развития и физической подготовленности гандболисток различного игрового амплуа на возрастных этапах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Савинков Евгений Олегович; Рос. гос. акад. физ. культ. - М., 2002. - 21с
8. Тхорев В. И. Состояние и основные тенденции развития современного гандбола: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1995. - 20с.

УДК 378.016:796.035

Іванова Г.Я.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

РОЛЬ ЛФК У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК З ЕНДОМЕТРІОЗОМ ПІСЛЯ ВНУТРІШНЬОМАТОЧНОЇ КОНТРАЦЕПЦІЇ

У статті зазначено, що основними завданнями ЛФК у системі фізичної реабілітації жінок з ендометріозом після внутрішньоматочної контрацепції є: усунення залишкових явищ запального процесу; поліпшення окислювально-відновних процесів; поліпшення кровообігу, дихальної функції; усунення застійних явищ у малому тазу; профілактика гіпотрофії м'язів черевного пресу і тазового дна; поліпшення загального тонусу організму; відновлення працездатності жінки.

Ключові слова: ЛФК, фізична реабілітація жінок з ендометріозом, внутрішньоматочна контрацепція.

Иванова Г.Я. Роль ЛФК в системе физической реабилитации женщин с эндометриозом после внутриматочной контрацепции. В статье отмечено, что основными заданиями ЛФК в системе физической реабилитации женщин с эндометриозом после внутриматочной контрацепции являются: устранение остаточных явлений воспалительного процесса; улучшение окислительно-восстановительных процессов; улучшение кровообращения, дыхательной функции; устранение застойных явлений в малом тазе; профилактика гипотрофии мышц брюшного пресса и тазового дна; улучшение общего тонуса организма; восстановление работоспособности женщины.

Ключевые слова: ЛФК, физическая реабилитация женщин с эндометриозом, внутриматочная контрацепция.