

versiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 82, No. 2, pp. 165-170.

5. Solodkov, A.S. and Yesina, E.M. (1999), “Physical and functional development of children of preschool age of St. Petersburg”, *Physical culture: education, education, training*, No. 1-2, pp. 12-15.

6. Solodkov, A.S. and Yesina, E.M. (2004), “Correction of physical and functional development of children by rationalization of a motive mode”, *Adaptive physical culture*, Vol. 19, No. 3, pp. 17-22.

7. Solodkov A.S. and Sologub E.B. (2001), *Age physiology: studies grant*, publishing house GAFK of P.F. Lesgafta, St.-Petersburg, Russian Federation.

8. Spirin, V.K. (2002), *Technique of improving physical training of children of school age: monograph*, publishing house of VLGIFK, Velikie Luki, Russian Federation.

9. Hripkova, A.G., Antropov, M.V. and Farber D.A. (1990), *Age physiology and school hygiene*, publishing house “Education”, Mosvov, Russian Federation.

Контактная информация: timofeev03@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2013.

УДК 796.322

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Михаил Петрович Спири*н, кандидат педагогических наук, профессор,

Андрей Викторович Федоров, старший преподаватель,

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
(НИУ «БелГУ»)*

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 ведущих специальных физических качеств. На общеподготовительном 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 направлено 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.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.03.97.p171-174

PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS WITH TOP QUALIFICATION

Michael Petrovich Spirin, the candidate of pedagogical sciences, professor,

Andrei Viktorovich Fedorov, the senior teacher,

Belgorod State National Research University

Annotation

Physical fitness is one of the important elements of training of the handball players of top qualification. Annual cycle of the training process must take into account the importance of leading basic and special physical qualities. There should be given more time to developing and improving of the most important features – the leading base and leading special physical qualities. General preparatory stage is to focus on the development and improvement of the leading basic physical qualities, and at special preparatory – special physical preparation, i.e. exercise influence on the leading special qualities. In-competition

exposure should be directed at the development and improvement of the leading special physical qualities, and the means of general physical training should be designed to maintain up to the top the underlying physical properties.

Keywords: general and special physical training, physical properties, leading basic and special physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

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 в игре в гандбол [2].

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 [4].

В.Я. Игнатъева 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 так же совершенствовать специфические двигательные способности, от которых зависит успех в достижении высоких результатов именно в игре в гандбол [2].

Принято физическую подготовку подразделять на общую и специальную [1, 4, 5]. Общая физическая подготовка в отличие от специальной физической подготовки 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 [1].

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 [1].

В.Я. Игнатъева 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 [3].

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 заключалась в поиске путей совершенствования физической подготовки гандболистов высшей квалификации.

Исследование проводилось в рамках программы подготовки Белгородской коман-

ды «Спартак – Технолог», к участию в чемпионате России по гандболу среди самостоятельных мужских команд высшей лиги.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Основная идея нашего 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) нами была разработана модель построения общей и специальной физической подготовки гандболистов высшей квалификации в годичном цикле спортивной тренировки.

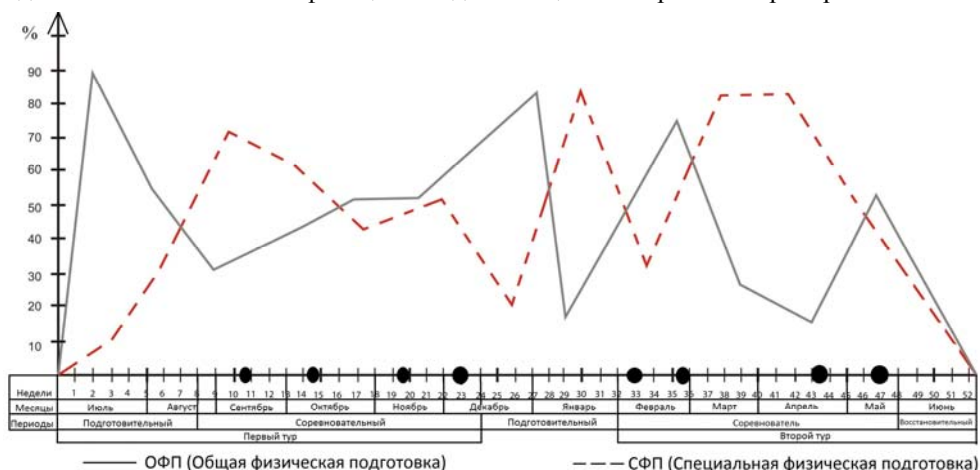


Рис. 1. Модель построения годичного цикла общей и специальной физической подготовки гандболистов высшей квалификации

На рис. 1 показана, разработанная нами модель построения физической подготовки, которая заключается в том, что в начале каждого подготовительного периода (общеподготовительный этап) осуществляется воздействие на весь спектр базовых физических качеств и лишь после создания общей функциональной базы (специальноподготовительный 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. 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 годичном цикле спортивной тренировки, складывается полная картина совокупности всех видов подготовки и их места в годичном цикле.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основная идея нашего исследования заключалась в оптимизации физической подготовки гандболистов высшей квалификации, в которую входило определение ведущих базовых и ведущих специальных физических качеств и их места в годичном цикле спортивной тренировки, а также взаимосвязь всех видов подготовки. Но физическая подготовка не является единственным видом подготовки гандболистов. Мы показали соотношение всех видов подготовки и отдельно остановились на физической подготовке, пока-

зав ее часть в годичном цикле подготовки гандболистов высшей квалификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Игнатьева, В.Я. Гандбол : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. – М. : ФОН, 1996. – 314 с.
3. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с.
4. 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.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

REFERENCES

1. Auadi, H.B.M. (2001), "Place of physical preparation in training system handballers", *Physical training of students of creative specialties*, Kharkov, Ukraine, No. 2, pp. 14-21.
2. Ignatieva, V.Ya and Portnov Y.M. (1996), *Handball: a training manual for institutes of physical education*, publishing house "FON", Moscow, Russian Federation.
3. Ignatieva, V.Ya, Tkhorev, V. I. and Petracheva, I.V. (2005), *Preparation of handballers at a stage of the highest sports skill*, publishing house "Physical culture", Moscow, Russian Federation.
4. Mizher, Kh.Sh. (2011), "Effect of physical training to improve the technical and tactical actions to protect handball in the championship and Cup of Iraq Super League", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafte*, Vol. 73, No. 3, pp. 137-140.
5. 4. Platonov, V.N., (2004) *System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications*, publishing house "Olympic literature", Kiev, Ukraine.

Контактная информация: spirin@bsu.edu.ru

Статья поступила в редакцию 20.02.2013.

УДК 159.9.075

ВЗАИМОСВЯЗЬ КАРЬЕРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ (НА ПРИМЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИНАСТИЙ И СЕМЕЙ, НЕ ЯВЛЯЮЩИХСЯ ДИНАСТИЯМИ)

*Мария Александровна Старикова, Магистр психологии,
Санкт-Петербургский государственный университет*

Аннотация

Трудовые семейные династии это исторически сложившееся, относительно устойчивое явление, обеспечивающее наследование в семье от поколения к поколению содержания труда, традиций. Династии возникают в семьях, в которых родители с интересом занимаются своим делом. Важную роль оказывает социальная значимость и престиж династий, высокий нравственный уклад в таких семьях. В статье описываются результаты исследования карьерных ориентаций и особенностей семьи в профессиональных династиях и семьях, не являющихся династиями. Данные полу-