

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С
ОТЯГОЩЕНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Бирюкова Артёма Александровича

Научный руководитель

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	3
<i>1.1 Силовые упражнения как одно из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека</i>	4
<i>1.2 Влияние занятий гандболом на физическое развитие спортсменов и на формирование здорового образа жизни</i>	5
<i>1.3 Сравнительный анализ силовой и бросковой подготовки спортсменов-гандболистов</i>	5
Глава 2. Педагогический эксперимент.....	6
<i>2.1 Анализ применения силовых упражнений с отягощениями в тренировочном процессе гандболистов</i>	6
<i>2.2 Определение уровня специальной силовой подготовки гандболистов контрольной и экспериментальной групп</i>	6
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	8

Введение

Актуальностью исследования является то, что в последнее время физические показатели гандболистов стали ниже. Так как динамика движений влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений и координацию, а также укрепляет сердечно-сосудистую систему. Было решено восполнить низкий уровень физической подготовленности гандболистов с помощью занятий силовыми упражнениями.

Целью данной работы является изучение влияния занятий силовыми упражнениями на развитие функциональных возможностей организма спортсменов 18-20 лет, занимающихся гандболом.

Объектом исследования является тренировочный процесс гандболистов 18-20 лет.

Предметом исследования является влияние специальных упражнений на развитие силы.

Гипотеза - предполагается, что тренировочный процесс гандболистов с включением специальных упражнений на развитие силы положительно повлияет на силу броска и как следствие на результат соревнований.

Для проведения необходимых исследований согласно плану, в соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть влияние занятий силовыми упражнениями на укрепление здоровья и физического развития человека.
2. Изучить роль занятий гандболом на физическое развитие спортсменов и на формирование здорового образа жизни.
3. Исследовать уровень бросковой подготовленности у спортсменов, занимающихся в команде университета.
4. Провести исследование, направленное на выявление влияния занятий силовыми упражнениями на бросковую подготовку гандболистов 18-20 лет.

В ходе исследования использовались **методы**:

1. аналитический обзор литературы
2. сравнительный анализ
3. тестирование
4. педагогический эксперимент
5. математическая обработка результатов

Теоретическую и методическую основу исследования составили труды Л.И. Аикиной, Н.Ж. Булгаковой, В.Я. Игнатъевой, В.И. Осик.

База исследования: ИФКиС СГУ им. Чернышевского, кафедра спортивных игр.

Первая глава посвящена рассмотрению аналитического обзора литературы, а именно развитию физических способностей гандболистов и формированию здорового образа жизни.

Во второй главе описывается сравнительный анализ бросковой подготовки и силовой подготовленности гандболистов, проводится практическое исследование динамики развития физических качеств спортсменов, занимающихся гандболом с интенсивным применением силовых упражнений.

В заключении представлены выводы по результатам предпринятого исследования.

ГЛАВА 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Силовые упражнения как одно из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека

Развитие силовых способностей имеет большое значение в социальной жизни человека, в его профессиональной деятельности, особенно силовые качества необходимы при подготовке специалистов в спецподразделениях силовых структур, в армии и органах внутренних дел.

Основными целями занятий Силовыми упражнениями являются:

1. сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
2. развитие и совершенствование физических качеств и

двигательных способностей;

3. формирование красивого телосложения;
4. улучшение физической подготовленности и физического развития, посредством занятий силовыми упражнениями и атлетической гимнастикой.

1.2 Влияние занятий гандболом на физическое развитие спортсменов и на формирование здорового образа жизни

Итак, одной из главных целей занятий гандболом является физическое развитие. Реализация данной цели предполагает решение следующих задач: общее укрепление организма, овладение жизненно важными двигательными качествами, формирование правильной осанки, укрепление и развитие суставо-связочного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение функций дыхания, развитие дыхательной мускулатуры, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, воспитание потребности к здоровому образу жизни. Таким образом, занятия гандболом развивают многие физические качества в комплексе. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечнососудистую систему.

1.3 Сравнительный анализ силовой и бросковой подготовки спортсменов-гандболистов

Одним из основных бросков в ворота является бросок согнутой рукой. Такой бросок может использоваться в различных положениях: с места, в падении, в прыжке, с хода.

Рука с мячом является главным принципом при таких бросках. При броске рука согнута в локтевом суставе. Мяч находится на уровне головы игрока. Иногда рука с мячом может находиться на уровне корпуса, на линии плеч и иногда сзади. Обычно данный бросок выполняется со средней дистанции с сильным замахом в подготовительной фазе. Зачастую игроки

используют положение кисти с мячом чуть выше головы игроки, рука может быть отведена в стороны или слегка опущена до высоты плеча.

Игроку необходимо выполнять бросок не только рукой, но и всем корпусом. Во время броска центр тяжести переносится вперед, а рука в это время остается позади корпуса. После чего начинается движение и рука: сначала плечо с локтем выдвигаются вперед, обгоняя кисть, а затем рука выпрямляется и происходит выпускание мяча резким хлестким движением.

В ходе тренировочных занятий важно соблюдать правило: упражнения для стабильности движений должны постоянно выполняться в одинаковых условиях большими сериями. Нужно стремиться к тому, чтобы игрок занимал позицию для броска после предварительного выполнения любого приема или сочетания приемов, при этом он должен принять исходное положение наиболее коротким путем. В процессе тренировочной работы нужно добиться сокращения времени на подготовку броска.

Глава 2. Педагогический эксперимент

2.1 Анализ применения силовых упражнений с отягощениями в тренировочном процессе гандболистов

При занятиях силовыми упражнениями, как и в гандболе, при изучении техники выполнения упражнений нужно знать положение тела, движения рук и ног, дыхание, согласование между движениями рук и ног и дыханием, чередование напряжения и расслабления мышц.

Занятия силовыми упражнениями позволяют обеспечить двигательную активность спортсменов улучшение их самочувствия, состояния здоровья, коррекцию телосложения, достижение физического и психологического комфорта. Силовые упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта.

2.2 Определение уровня специальной силовой подготовки гандболистов контрольной и экспериментальной групп

Занятия силовыми упражнениями способствуют увеличению мышечной силы, укреплению связок и суставов, помогают выработать

силовую выносливость и многие другие, полезные физические и психические качества, а также воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают общую работоспособность организма. Все это делает силовые упражнения одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду и защите интересов России.

Таким образом, было посчитано нужным исследовать влияние занятий силовыми упражнениями на развитие физических способностей спортсменов, занимающихся гандболом.

Первое тестирование проводилось 10-го Февраля 2017 года, затем после тренировочного цикла основанного на занятиях с включением специально силовых упражнений, было проведено конечное тестирование 10-го Мая того же года. Исследование проводилось на базе кафедры спортивных игр Института Физической Культуры и Спорта.

Исходные показатели тестирования контрольной группы «таблица 1-2»

Тренировочный процесс проходил в тренажерном зале «СГУ им. Чернышевского»

Спортсменами выполнялись следующие упражнения на снарядах:

1. Жим штанги лежа на скамье.
2. Присед со штангой.
3. Тяга горизонтально блока.
4. Тяга вертикально блока.
5. Жим гантелей сидя, от плеч.
6. Сведение рук в блочной раме.
7. Тяга штанги к поясу.

Все эти силовые упражнения с отягощением направлены на гармоничное развитие тех групп мышц, которые позволяют гандболисту достигать наилучших результатов в игре. За счет отягощений и разных режимов работы прорабатывается всестороннее развитие мышц, что в будущем позволит избежать травм.

Заключение

В последнее время развитие спорта привлекает к себе все больше внимания. Это относится как к популяризации спорта, как основа здорового образа жизни, так и к укреплению материально – технической базы: спортивных залов, бассейнов, площадок.

Занятия силовыми упражнениями позволяют обеспечить двигательную активность спортсменов, улучшение их самочувствия, состояния здоровья, коррекцию телосложения, достижение физического и психологического комфорта. Силовые упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта.

Было проведено исследование, влияние занятий силовыми упражнениями на развитие функциональных возможностей организма спортсменов восемнадцати- двадцати лет, занимающихся гандболом.

В данном исследовании участвовало 2 группы спортсменов, занимающихся гандболом, одна из которых дополнительно посещала занятия специально-силовыми упражнениями.

Анализ полученных результатов показал, что у спортсменов, занимающихся гандболом и вместо одной тренировки гандбола занятием силовыми упражнениями, физические показатели выше, чем у группы спортсменов, занимающихся только гандболом. При этом выявлено, что в упражнениях, связанных со скоростными и скоростно-силовыми качествами, наблюдается постоянный прогресс от одного этапа к другому.

По результатам исследования можно сделать следующий вывод: занятия силовыми упражнениями положительно влияют на развитие физических качеств спортсменов и продуктивно влияют на спортивные успехи команды и укрепление здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Аганянц, Е. К.* Физиологическая характеристика двигательной деятельности детей и подростков / Е.К. Аганянц. Краснодар: КГИФК, 1991. С. 5-16.

2. *Айзман, Р. И.* Возрастные изменения морффункциональных показателей и физической работоспособности у школьников 10-14 лет с разным уровнем двигательной активности / Р.И. Айзман, С.А. Рубанович // Физиология человека. М., 1994. С. 136-144.
3. *Булгакова, Н. Ж.* Теория и практика физической культуры / Н.Ж. Булгакова // Актуальность проблемы научных исследований в спортивном плавании, 2006. С.45-46.
4. *Вайнбаум, Я. С.* Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. М.: Просвещение, 1991. 64 с.
5. *Васильев, В. В.* Физиология человека / В.В. Васильев // Учеб. для техн. физич. культ. М.: ФиС, 1984. 319 с.
6. *Воробьева, А. М.* Тяжелая атлетика / А.М. Воробьева. М.: ФиС, 1988. С.5-12.
7. *Воробьев, А. И.* О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины / А.И. Воробьев. К.: №1, 1992. 7 с.
8. *Гужаловский, А. А.* Этапность развития физических качеств / А.А. Гужаловский. М.: Просвещение, 2001. 23 с.
9. *Ермолаев, Ю. А.* Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. М.: Высшая школа, 1985. 384 с.
10. *Журавлев, И.* Пауэрлифтинг / И. Журавлев // Спорт в школе, 1996.
11. *Иванова, Ж.* Новый век пауэрлифтинга / Ж. Иванова // Железный мир: журнал, 2008. С.22-24.
12. *Иванов, Д. И.* Штанга на весах времени / Д.И. Иванов. М.: ФиС, 1987. 270 с.
13. *Игнатьева, В. Я.* Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева, А. Гамаун, С.В. Иванова // Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов высших учебных заведений по физической культуре. М., 2008.
14. *Игнатьева, В. Я.* Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе / В.Я. Игнатьева, А.Я.

Овчинникова, Ю.Н. Котов, Р.Р. Минабутдинов, С.В. Иванова // Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов высших учебных заведений по физической культуре. М., 2008.

15. *Игнатьева, В. Я.* Гандбол. Физкультура и спорт / В.Я. Игнатьева, М.: Советский спорт, 2002. 69 с.

16. *Игнатьева, В. Я.* Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах // В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. М.: Советский спорт, 2003. 216 с.

17. *Игнатьева, В. Я.* Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. М.: Физическая культура, 2006. С. 46-51.

18. *Игнатьева, В. Я.* Применение комплексных средств для подготовки гандболистов и повышения качества физического воспитания учащихся общеобразовательной школы / В.Я. Игнатьева. М.: Физическая культура, 2008. 56 с.

19. *Игнатьева, В. Я.* Физическая культура / В.Я. Игнатьева, В.И. Тохарев, И.В. Петрачева. М.: Физическая культура, 2005. 276 с.

20. *Изаак, В. И.* Техника и тактика гандбола / В.И. Изаак, Т.Э. Набиев, 2005.

21. *Лукьянов, М. Е.* Тяжелая атлетика для юношей / М.Е. Лукьянов, А.И. Филамеев. М.: ФиС, 1969. С.25-34.

22. *Муравьиная, В. Л.* Пауэрлифтинг. Путь к силе / В.Л. Муравьиная. М.: Светлана П, 1998. 76 с.

23. *Осик, В. И.* Валеология / В.И. Осик. Краснодар, 1997. 18 с.

24. *Осик, В. И.* Здоровый ребенок – большая радость/ В.И. Осик // Аргументы и факты. № 42, 1993.

25. *Остапенко, Л.* Пауэрлифтинг. Теория и практика тело строительства / Л. Остапенко. М, 1994. 115 с.

26. *Платонов, В. И.* Современная спортивная тренировка / В.И. Платонов. К.: Здоровье, 1980. 336 с.

27. *Платонов, В. И.* Теория и методика спортивной тренировки / В.И. Платонов. К.: Вища школа, 1984. 352 с.
28. *Привес, М. Г.* Анатомия человека / М.Г. Привес, Н.К. Лысенков, В.И. Бушкович. М.: Медицина, 1974. 172 с.
29. *Попов, С. Н.* Физическая реабилитация / С.Н. Попов. Ростов – на – Дону: Феникс, 1999.189 с.
30. *Прокопьев, Н. Я.* Теория и практика физической культуры / С.Н. Прокопьев // Дыхательная система состоянии покоя и после дозированной физической нагрузки, 2005. 15 с.
31. *Прокофьева, В. Н.* Теория и практика физической культуры / В.Н. Прокофьева, В.И. Кузнецов, А.А. Кореневская // Функциональные возможности и их связь с соматическими особенностями организма детей, СПб, 2008. С. 71-73.
32. *Проскура, А. В.* Оценка здоровья школьника / А.В. Проскура. Ростов-на-Дону, 1994. 78 с.
33. Роман, Р. А. Тренировки тяжелого атлета / Р.А. Роман. М.: ФиС, 1986. 211 с.
34. *Солодков, А. С.* Физиологические особенности людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам / А.С. Солодков. СПб, 1998. 179 с.
35. *Стеценко, А. И.* Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге. Пауэрлифтинг Украины / А.И. Стеценко. К.: № 1(2), 1997. 25 с.
36. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд. М.: Академия, 2002. 480 с.