

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

Кафедра спортивных дисциплин

«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ
ГАНДБОЛИСТОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Мырадова Сердара

Научный руководитель

Ассистент

подпись, дата

И.А. Глазырина

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

Введение

Актуальность исследования. Современные спортивные игры предполагают высокий уровень подготовки игроков, способных на высоких скоростях максимально долго играть в быстром и рваном темпе. Проводить игру в таком стиле - значит играть на максимально возможных пределах человеческих сил, как физических, так и психических.

Соревновательная деятельность вратаря складывается из технико-тактических действий в основном во вратарской зоне. Он выполняет защиту, задерживая мяч, и организует атаку, передавая мяч полевым игрокам. Игра вратаря - это быстрые одиночные движения. Все они требуют проявления скоростно-силовых качеств, носят взрывной характер. За игру вратари команд мастеров выполняют 50-70 приемов защиты, которые повторяются через 20-45 с.

Гандбол, не отставая от общей динамики развития игровых видов спорта, с каждым годом становится атлетичнее и быстрее. Гандболисты будущего, помимо высокого уровня владения мячом, тактической подготовки, развитого игрового мышления, должны обладать высокой скоростью бега и точностью «работы с мячом». Анализ современной научно-методической литературы, обобщение передового опыта и данные спортивной практики показывают, что именно подростковый возраст является самым благоприятным периодом для развития двигательных качеств. Однако вопросы учета в практической деятельности благоприятных сенситивных периодов развития скоростных и координационных качеств в тренировочном процессе юных гандболистов решены далеко не полностью.

Актуальность данного исследования вызвана наличием имеющихся противоречий между значимостью быстроты и точности движений квалифицированных вратарей гандболистов и недостаточным уровнем развития этих качеств у юных гандболистов в практике современного спорта.

Методы и принципы круговой тренировки нашли свое отражение в работах немецкого специалиста М. Шолиха. Современные основы теории и методики физической культуры, изложенные в трудах Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова и других.

Изучение литературных источников позволяет нам выдвинуть предположение о том, что наиболее рациональным путем повышения эффективности как отдельного занятия, так и всего тренировочного процесса может служить применение методов круговой тренировки, разработанных английскими учеными Р. Морганом и Г. Адемсоном.

Объект исследования является тренировочный процесс в гандболе.

Предмет исследования - метод круговой тренировки для подготовки вратарей - гандболистов.

Гипотеза: в ходе исследования мы предполагаем, что использование поточно-интервального метода в круговой тренировке, позволяет

комплексно развивать преимущественно общую и силовую выносливость, скоростную силу вратарей - гандболистов.

Цель: Разработать и экспериментально обосновать эффективность комплекса упражнений круговой тренировки, направленного на развитие физических качеств вратарей - гандболистов.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений круговой тренировки для вратарей в гандболе.
3. Определить эффективность упражнений круговой тренировки для подготовки вратарей - гандболистов.

Для решения поставленных задач использованы следующие **методы исследования:**

- анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, протоколов, изучение и анализ видеозаписей игр;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- математическая статистика по t - критерию Стьюдента.

Научная новизна данного исследования состоит в том, что проведен анализ влияния скоростных качеств вратарей - гандболистов и разработан комплекс упражнений кругового метода тренировки для дальнейшего повышения физической подготовленности вратарей - гандболистов.

Теоретическая значимость состоит в том, что результаты исследования расширяют теоретические знания в обосновании приоритетных путей использования круговой тренировки в занятиях с гандболистами, для повышения двигательных способностей и роста спортивных результатов.

Практическая значимость заключается в том, что данные выпускной квалификационной работы можно использовать для проведения тренировочного процесса по развитию двигательных способностей гандболистов, а также рекомендовать соответствующие упражнения и использовать их на примере тренировочного процесса.

Исследования проводились на протяжении шести месяцев 2017 - 2018 учебного года. В нем приняло участие 16 спортсменов - вратарей, которые были распределены на две группы - контрольную и экспериментальную. Экспериментальная группа в тренировочном процессе использовала метод круговой тренировки 3 раза в неделю, одну тренировку проводили только для вратарей и была отдельно от команды.

Педагогический эксперимент, проводившийся в условиях организации учебно-тренировочного процесса вратарей - гандболистов 12-14 лет, в количестве 16 человек по восемь человек в группе.

База исследования - вратари - гандболисты ЭГ, тренирующиеся в манеже Детско-юношеский центр – «Jackfruit» КГ г. Саратов.

За шесть месяцев ЭГ провели 156 тренировок с использованием кругового метода, каждая из которых длилась от 40 минут до одного часа.

Сравнение показателей тестирования обеих групп на исходном и конечном этапах эксперимента позволяет оценить динамику развития физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Для определения эффективности метода «круговой тренировки» до начала эксперимента были зафиксированы исходные показатели физической подготовленности вратарей обеих групп.

Построение круговой тренировки зависело от задач тренировки, состояния занимающихся, интенсивности упражнений. Комплекс выполнялся сериями с минимальным отдыхом между упражнениями и в конце каждого круга.

Данный возраст онтогенеза является сенситивным для развития основных физических качеств. Специализированные нагрузки в системе тренировки вратарей составляют 85-87% всех нагрузок соревновательного периода.

В рамках проведенного исследования для совершенствования показателей вратарей - гандболистов предлагали применять комплекс в круговой тренировке для повышения показателей спортсменов.

Круговая тренировка - это особая организационно-методическая форма проведения упражнений, используемая в спортивной тренировке преимущественно с целью развития двигательных качеств.

Применение круговой формы организации упражнений при подготовке спортсменов имеет ряд положительных сторон, обусловленных ее структурой и содержанием.

1. Использование разнообразных упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, достигается эффект широкого комплексного воздействия, способствующего повышению уровня общей физической подготовленности. Такая тренировка соответствует задачам подготовительного периода, особенно первого этапа и может применяться спортсменами любой спортивной квалификации.

2. С помощью специально подобранных упражнений и их рационального сочетания достигается направленное воздействие на развитие специальных качеств, таких как: быстрота, ловкость, сила, гибкость, специальная выносливость.

3. Применение интервального метода в круговой тренировке способствует не только развитию двигательных качеств, но и адаптации вегетативных функций, в частности сердечно-сосудистой и дыхательной, что особенно важно в подготовительном периоде.

4. Форма организации круговой тренировки такова, что приближает характер деятельности спортсмена к игровым условиям (быстрая смена

упражнений, их разно направленность, эмоциональность деятельности, отсутствие монотонности). Это позволяет повысить объем тренировочной нагрузки, что особенно важно при подготовке спортсменов высокой квалификации. Способности для моделирования нагрузки в неспецифических условиях.

5. Круговая тренировка предполагает индивидуальное дозирование для каждого спортсмена. Это исключает перенапряжение и дает возможность планомерно управлять тренировочными воздействиями на организм спортсменов.

6. Круговая тренировка может проводиться не только в зале и на стадионе, но и в естественных условиях (в лесу, в парке и т.д.). Такие занятия не требуют специального оборудования. Упражнения включают бег по песку, по траве, по воде, в гору с преодолением препятствий, метания камней, прыжки, много скоки, упражнения в равновесии, имитацию специальных упражнений и т.д.

В круговую тренировку обычно включают хорошо освоенные упражнения, с помощью которых можно избирательно или комплексно воздействовать на организм спортсмена.

Далее использовали комплекс парных упражнений на занятиях по гандболу по методу круговой тренировки: (прил. 1)

1) из положения «сед барьериста» (лицом друг к другу, взявшись за руки) поочередное перетягивание партнера на свою сторону;

2) подталкивание упирающегося и сопротивляющегося партнера в спину (поочередно меняясь местами);

3) ведение гандбольного мяча с обводкой препятствий и возвращением на исходные позиции с последующей передачей мяча партнеру;

4) отведение партнера, висящего на гимнастической стенке, с прогибанием в плечевых суставах и спине;

5) партнеры стоят лицом друг к другу и на согнутых руках наматывают и разматывают ворот с грузом;

6) перетягивание гимнастической палки с партнером на свою сторону до намеченных границ;

7) передача набивного мяча между партнерами с вышагиванием в различных направлениях и касанием стенки;

8) броски в цель с расстояния 3м скрестным шагом и с последующей ловлей отскочившего мяча другим партнером;

9) двумя руками от груди передача гандбольного мяча из положения лежа на спине друг к другу ногами на расстоянии 3м;

10) прыжки через гимнастическую скамейку змейкой с последующим повторением задания;

11) перебрасывание между партнерами одновременно двумя гандбольными мячами на расстоянии 3м;

12) передача гандбольного мяча из положения лежа на животе друг к другу лицом на расстоянии 2м;

13) передача мяча между партнерами в три шага в прыжке на расстоянии 5м;

14) силовое единоборство между партнерами с захватом и вырыванием мяча;

15) челночный бег на 15-метровом отрезке с ускорением.

Также в применении метода круговой тренировки использовались комплексные упражнения, направленные на одновременное решение таких тренировочных задач, как повышение силы прыжка и отработка техники и мгновенной реакции, поэтому они используются в соревновательном периоде. Комбинировать можно, в общем-то, все вышеприведенные упражнения. В качестве иллюстрации приведем два примера (Приложение 2).

Таким образом, учитывая, то, что методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом, использование данного метода представляется эффективным.

2.3. Результаты педагогического эксперимента

Исследование динамики физической подготовленности вратарей - гандболистов 12-14 лет позволило установить достоверное повышение в следующих показателях: метание мяча (1кг) на дальность одной рукой с места и толкание двумя руками сидя, тройной прыжок.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности респондентов КГ и ЭГ в течение педагогического эксперимента

Показатели	группы	декабрь	май	t	p
Бег 30 м, с	КГ	6,1±0,2	5,8±0,1	-0,4	>0,05
	ЭГ	5,9±0,2	5,3±0,2	-0,1	<0,05
Метание мяча (1кг) на дальность одной рукой с места, м	КГ	10,3±0,3	10,2±0,2	0,1	>0,05
	ЭГ	10,0±0,2	11,5±0,3	2,4	<0,05
Толкание мяча (1кг) на дальность двумя руками сидя, м	КГ	4,9±0,4	5,1±0,2	1,1	>0,05
	ЭГ	5,0±0,3	5,9±0,1	2,1	<0,05
Тройной прыжок с места, м	КГ	4,5±0,2	5,0±0,3	1,3	<0,05
	ЭГ	4,9±0,1	5,8±0,2	2,7	<0,05
Челночный бег 2*100, с	КГ	23,4±0,2	23,1±0,2	-0,3	<0,05
	ЭГ	23,3±0,1	22,8±0,3	-0,6	<0,05

Анализ результатов метание мяча (1кг) на дальность одной рукой с места, полученных в КГ и ЭГ показал, что они возросли в обеих группах. К концу педагогического эксперимента показатели в ЭГ выросли с 10,0±0,2 до 11, 5±0,3 м (p<0,05). Прирост составил в ЭГ - 15%.

Метание мяча (1кг) одной рукой

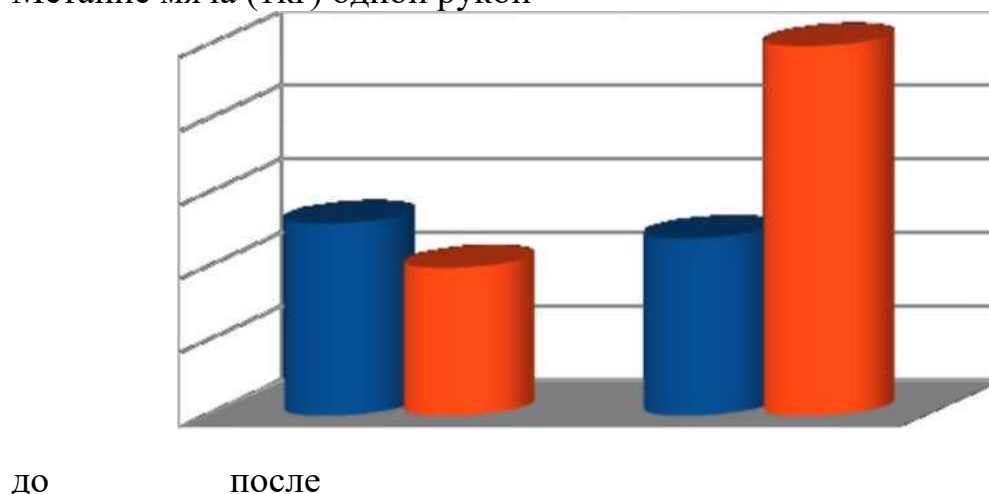


Рис. 1. Показатели КГ и ЭГ в метании набивного мяча одной рукой до и после педагогического эксперимента

Результаты метания мяча (1кг) на дальность сидя двумя руками так же повысились у обеих групп, однако у ЭГ результаты значительно выше. Так у

КГ они повысились с $4,9 \pm 0,4$ до $5,1 \pm 0,2$ м, а у ЭГ с $5 \pm 0,3$ до $5,9 \pm 0,1$ м. Прирост составил 4% в КГ, и 18% в ЭГ.

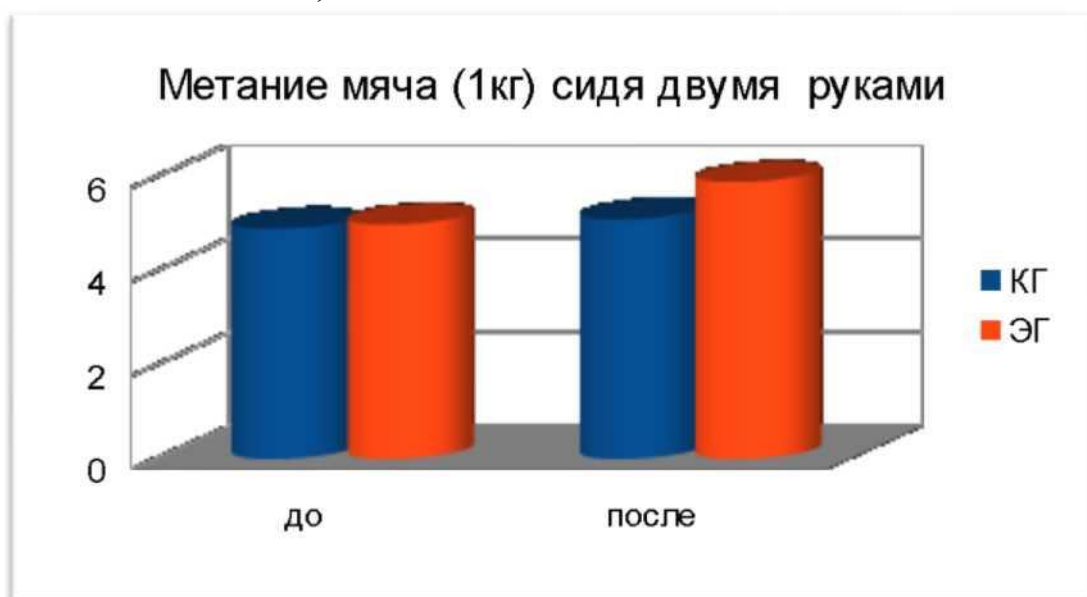


Рис. 2. Показатели КГ и ЭГ в метании набивного мяча двумя руками до и после педагогического эксперимента

После эксперимента достоверно выросли результаты тройного прыжка в ЭГ с $4,9 \pm 0,1$ до $6,1 \pm 0,2$ м ($p < 0,05$), в КГ с $4,5 \pm 0,2$ до $5,0 \pm 0,3$ м ($p < 0,05$). Прирост в ЭГ - 24,4%, а у КГ - 11,1%.

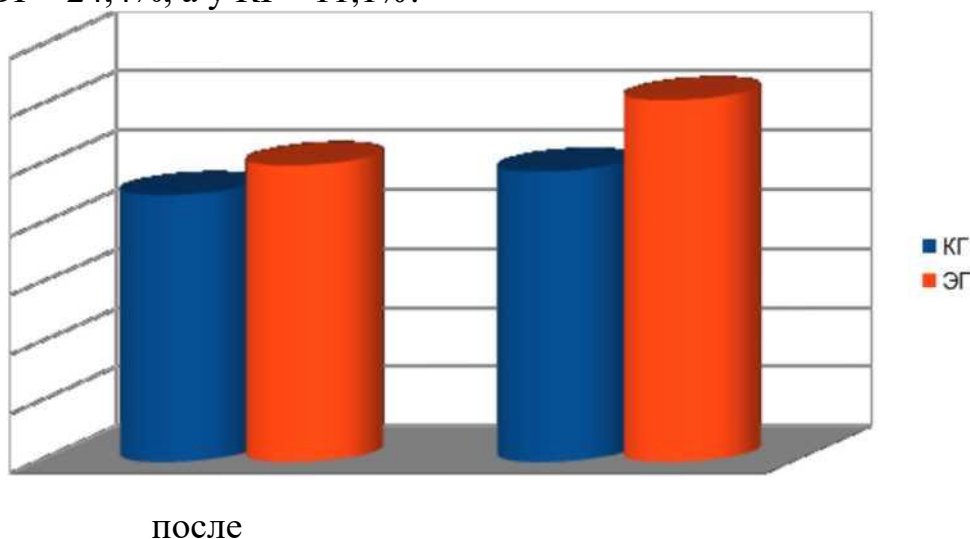


Рис.3 Динамика результатов показателей тройного прыжка

Таким образом, динамика показателей группы вратарей из манежа «Jackfruit» более значима. Поэтому, можем утверждать, что экспериментальная программа организации тренировочного процесса с использованием метода круговой тренировки вратарей эффективна.

Следовательно, задачи нашего исследования решены, гипотеза подтверждена, цель достигнута.

В результате проведенного исследования выявили, что анализ динамики показателей вратарей «Jackfruit» позволяет констатировать значительное улучшение показателей. Однако, внутри группы вратарей из «Арета» не показал значимой динамики показателей. Значит, тренировочная деятельность, организованная в тот период, была малоэффективной.

Технология технической подготовки вратарей гандболистов с применением комплекса круговой тренировки, моделирующих условия выработки адекватных игре в гандбол технико-тактических ситуаций и действий позволяет повысить эффективность тренировочного процесса и уровень их спортивного мастерства.

Для интенсификация тренировочного процесса вратарей - гандболистов для процесса совершенствования технического мастерства вызывает необходимость применения, кроме только прямых, но и косвенные средства тренировки, позволяющие активизировать внимание спортсменов, повышать эмоциональное состояние, благоприятно влиять на восстановление их работоспособности.