

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ
СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОЙ АЭРОБИКИ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 401 группы

Лидер Артема Александровича

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель

к. м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры на современном этапе своего развития требуют от игроков высокого уровня подготовки. Одно из направлений подготовки гандболистов – развитие физических качеств. Однако, физическая подготовленность и функциональные возможности гандболистов разной квалификации не соответствуют современным требованиям гандбола.

Дело в том, что в гандболе все игровые движения максимально приближены к естественным действиям человека, которыми он овладевает с самых первых лет жизни. Это – ходьба, бег, прыжки, метания (броски) мяча.

Главное направление подготовки гандболиста – развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести. Это направление – ключ к овладению вершинами в гандболе.

Гандбол постепенно раскрывает перед игроком практически бесконечные перспективы совершенствования своего мастерства.

Проблема исследования. В научно-методической литературе наблюдается небольшое количество работ, посвященных совершенствованию процесса подготовки спортсменов с учетом современного состояния гандбола. В связи с этим наблюдается противоречие между требованиями к повышению уровня физической подготовленности гандболистов и отсутствием методик развития физических качеств у них.

Представленная проблема определила **актуальность исследования.** Она заключается в исследовании способов и методик повышения уровня физической подготовленности гандболистов с помощью использования нетрадиционных средств таких, как, например, прикладная аэробика.

Прикладная или вспомогательная аэробика применяется в спортивной области в качестве дополнительного средства подготовки спортсменов других видов спорта во время разминки, общей и специальной физической подготовки, а также для эмоциональной разрядки. Стоит отметить, что

методические разработки с использованием аэробики данного направления в спортивных играх в научной литературе не нашли должного отражения.

Цель исследования – проверка экспериментальной методики подготовки гандболистов средствами прикладной аэробики на этапе начальной подготовки.

Объект исследования – методы физической подготовки гандболистов среднего школьного возраста.

Предмет исследования – учебно-тренировочный процесс гандболистов на этапе начальной подготовки.

Для реализации поставленной цели исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проведение теоретического анализа литературных источников по вопросу физической подготовки в гандболе.
2. Разработка специального комплекса упражнений с использованием прикладной аэробики, направленного на повышение физической подготовленности гандболистов на этапе начальной подготовки.
3. Проверка эффективности разработанной программы с помощью эксперимента.

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

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что применение аэробики в тренировочном процессе гандболистов на этапе начальной подготовки позволит эффективно и в более короткий срок развить у юных спортсменов физические качества.

Специфика физической подготовки в гандболе

В настоящее время не потерял свою актуальность вопрос совершенствования процесса подготовки гандболистов разного возраста и разной квалификации.

Кардинального совершенствования процесса спортивной подготовки необходимо для повышения высокого уровня достижений игроков. По содержанию процесс подготовки в спортивной тренировке подразделяется на: физическую, техническую, тактическую, психологическую. Тем не менее высокий спортивный результат можно достичь только за счет единства всех представленных видов подготовки.

Высокое напряжение в процессе соревнований взаимосвязано с возрастающей плотностью спортивных результатов на крупнейших турнирах, оно повышает требования к качеству и стабильности физической подготовленности гандболистов. Уровень физической подготовки на современном этапе развития игровых видов спорта достигает такого уровня, когда дальнейшее повышение физической подготовки является не только первостепенной задачей, но также ее крайне сложно достичь.

Ядром физической подготовки является всестороннее развитие спортсменов, то есть рациональная тренировка технико-тактических сторон и психологическая подготовка. Все это реализуется совместно с совершенствованием двигательных качеств, физического развития и функционального потенциала организма спортсмена.

При учете взаимосвязи всех компонентов подготовки гандболистов можно утверждать, что физическая подготовленность спортсменов напрямую зависит от успешности овладения двигательными навыками. Это в свою очередь заложено в основу технической подготовки, поскольку физическая и техническая подготовка тесно взаимосвязаны. А всесторонняя физическая подготовленность является отличной базой для эффективного обучения и последующей реализации тактических задач игры в гандбол.

Все это чрезвычайно важно в ситуационных видах спорта и, в том числе и в гандболе: «широкий арсенал двигательных навыков позволяет решать новые двигательные задачи, что крайне необходимо как в нападающих, так и в защитных действиях игроков».

Физическая подготовленность определяет общую работоспособность. При высоком уровне физической подготовленности спортсмен приобретает способность выполнять большой объем работы, повышается эффективность и скорость восстановления после больших физических нагрузок, а также в интервалах между ними.

Если общая физическая подготовка ориентирована на гармоничное развитие двигательных качеств, физического развития и создание функционального потенциала, то специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта и особенностями соревновательной деятельности в нем.

Общая физическая подготовка создает предпосылки для решения задач специальной физической подготовки и обуславливает в единстве с другими сторонами подготовки общий подъем функциональных возможностей организма спортсмена, всестороннее развитие его двигательных качеств и приобретение навыков, необходимых как в спорте, так и в жизненной практике.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности.

Физические упражнения, используемые в общей физической подготовке, должны осваиваться спортсменом лишь в той мере, в какой необходимо для прогресса в избранном им виде спорта.

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. Методы их использования воздействуют на весь мышечный аппарат, способствуя не только гармоничному развитию спортсмена, но и более эффективному использованию мышечной системы в случаях напряженной деятельности.

Общая физическая подготовка в отличие от специальной имеет косвенную взаимосвязь с процессом специализации. Другими словами, она не обучает спортсмена навыкам избранного вида спорта, не воспитывает у него определенные способности, характерные для данного вида спорта. Значимость общей физической подготовки состоит в создании базы спортивной специализации за счет обучения различным двигательным навыкам, схожими с двигательными навыками избранного вида спорта и, в то же время, отличающимися от них. Это в свою очередь обеспечивает физическое развитие, при котором необходимы определенные условия спортивной специализации.

Ранее считалось, что специальная физическая подготовка ограничивалась решением задач по развитию специализированных физических качеств. Считалось правильным совершенствовать с их помощью узконаправленные средства и только после этого соединять их в определенную структуру в процессе выполнения заданного упражнения.

Средства специальной физической подготовки подбираются по внешним формальным сходствам. То есть «при анализе становления спортивного мастерства и морфофункциональной специализации организма игрока в процессе многолетней спортивной подготовки, а также требований к разработке новых программ тренировочного процесса, возникли основания к пересмотру взглядов относительно специальной физической подготовки».

«Становится очевидным, что ее функция заключается не только в развитии двигательных качеств, сколько в интенсификации мышечной работы в специфическом для каждого конкретного вида спорта двигательном

режиме с целью активизации процесса адаптации организма к условиям спортивной деятельности». Отсюда «особую значимость обретает необходимость объединения средств специальной физической подготовки в относительно самостоятельную систему с конкретно выраженной целевой предназначенностью».

«Общая и специальная физическая подготовки – это не два разных явления, а разные стороны одного процесса, направленного на всестороннее развитие физических качеств занимающегося». «Они органически связаны в силу общих закономерностей спортивной тренировки, в которой они используются, общих закономерностей всестороннего физического воспитания спортсменов» и общих механизмов адаптационного процесса.

Для определения роли физической подготовленности спортсменов-игровиков необходимо использовать анализ их соревновательной деятельности, которая в свою очередь предъявляет высокие требования к проявлению спортсменами физических качеств.

Исследованием компонентов соревновательной деятельности в области гандбола занимаются многие специалисты. Некоторые авторы полагают, что «основой игры в гандбол являются естественные движения, например, бег или прыжки, броски мяча».

Все же основное место в гандболе отводится бегу. Это характеризуется необходимостью использования разнообразных техник бега для выбора оптимальной позиции. Помимо этого, бег заложен в основу других компонентов игры – прыжков и метания мяча, а также блокирования соперника.

Некоторые ученые считают, что «спортсмен высокого уровня в гандболе в процессе игры преодолевает хоть и разные, но все же значительные расстояния. Расхождения в данных объясняется постепенным повышением интенсивности игры.

Гандболисты в нападении за одну игру пробегают 4365 м, в защите – 5800 м, при этом бег на длинные дистанции составляет 750 м, а на короткие – около 1000 м.

В среднем дистанция, пробегаемая гандболистами высокой квалификации за одну игру, составляет 5200 м, а отдельные игроки значительно превышают эти показатели (до 6500 м).

Исходя из этих сведений, можно говорить о том, что «в системе физической подготовленности гандболистов важную роль играет качество общей выносливости. Потребление кислорода во время игры достигает у мастеров спорта 4,1 л/мин., что составляет 93,3% от МПК. За игру расходуется до 1500 Ккал. Однако немаловажную роль в соревнованиях играет и скоростная выносливость.

Важным является факт большой затраты энергии при остановках после скоростного бега – возникает необходимость погашения развитой инерции собственного тела и приобретения большой начальной скорости при выполнении рывков.

Гандболисты различной квалификации и игрового амплуа имеют существенные различия в использовании приемов и характера двигательной деятельности в зависимости от тактических функций. Так, рывков в нападении центральный игрок совершает 35, полусредний - 50, крайний - 42, линейный - 43. Рывков в защите центральный игрок совершает 83, полусредний - 74, крайний - 36, линейный – 74. Количество ускорений в зависимости от игрового амплуа колеблется от 32 (крайний) до 22 (линейный).

Эти сведения позволяют считать, что двигательное качество быстроты также является приоритетным в соревновательной деятельности гандболистов. Одним из основных приемов игры в гандбол является передача мяча. Она может проводиться на близкое, среднее или дальнее расстояние с разной амплитудой движения (короткой или средней), а также с

разной скоростью. Выполнение передачи мяча связано с расчетом во времени и расстояния, с проявлением большой точности и избирательности.

В гандболе броски игрок выполняет, как правило, с максимальной силой. Это требует от него наличия хорошо развитых силовых качеств.

Передачи и броски мяча в ворота применяются при нападении против организованной защиты. За одну игру гандболист производит в среднем по 100 передач и 12 бросков мяча в ворота. Если суммировать эти данные, то команды в целом за игру выполняет до 615 передач и до 70 бросков по воротам.

Количество передач и бросков мяча в ворота между гандболистами в процессе игры распределяются неравномерно. Это связано, в первую очередь, с возникшей в процессе матча игровой ситуацией и особенностями амплуа гандболиста и его функцией на площадке.

В современном гандболе игроки второй линии выполняют в два с лишним раза больше передач мяча и бросков мяча в ворота, чем игроки первой линии.

В среднем за игру гандболисты выполняют 100-107 бросков, в том числе: в опорном положении – 4,5%, в прыжке – 31,8%, в падении – 8,1% и 7-метровых бросков – 20,2%.

Наибольшее количество бросков в игре выполняют центральный разыгрывающий и полусредний. Крайние выполняют только половину количества бросков по сравнению с первыми, а линейные - лишь 25%. Самое большое количество бросков в игре приходится на спортсменов полусредних.

Прыжок, как элемент соревновательной деятельности в гандболе, требует от спортсмена развития скоростно-силовых качеств.

Прыжок гандболист использует в качестве средства перемещения в пространстве в купе с метанием мяча в ворота. Этот прием применяется для овладения высоко летящего мяча, для его блокирования при игре в защите.

Таким образом, соревновательная и тренировочная деятельность в гандболе определяется богатством содержания и разнообразием действий

самих игроков. Комплексный и разносторонний характер упражнений в гандболе требует высокой физической подготовленности спортсменов, а конкретно-развития таких двигательных качеств, как общей и специальной выносливости, силы, быстроты, ловкости. Для эффективного управления их развитием важен комплексный динамический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОЙ АЭРОБИКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Организация педагогического исследования

Педагогическое исследование проводилось в четыре этапа:

Первый этап заключался в теоретическом анализе научно-методической литературы. В этот период были рассмотрены труды в области спортивной науки по вопросу процесса подготовки в гандболе. Библиографический анализ позволил сформулировать цель, объект и предмет исследования, задачи, рабочую гипотезу и определить методы исследования. Всего было проанализировано 63 источника.

На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение. С его помощью были установлены основные средства, которые применялись в процессе подготовки гандболистов на начальном этапе специализации на базе ГБУСО «Спортивная школа по игровым видам спорта». На основе педагогического наблюдения и анализа литературы была разработана экспериментальная методика физической подготовки гандболистов средствами прикладной аэробики на этапе начальной специализации.

Третий этап включал в себя педагогическое тестирование и эксперимент. На протяжении всего периода исследования было осуществлено два тестирования, направленных на определение уровня физической подготовленности гандболистов 10-11 лет. Контрольные

испытания были подобраны с учетом физического развития и функционального состояния организма юных спортсменов. Первое тестирование проводилось с целью установления исходных значений в показателях, второе – для выявления динамики результатов и эффективности предложенных программ тренировок.

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 гандболистов в возрасте 10-11 лет, которые составили контрольную и экспериментальную группы по 10 человек каждая.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам педагогического исследования установлено:

1. Теоретический анализ литературных источников по теме исследования показал, что на сегодняшний день в отечественной и зарубежной литературе отсутствуют методики занятий с использованием прикладной аэробики в процессе подготовки гандболистов разного возраста. Однако, было установлено, если использовать во время гандбольной разминки ритмовую музыку и ритмические движения, то это положительно скажется на эмоциональном состоянии спортсменов и их нервной системе. Тем не менее необходимо, чтобы тренерский штаб прошел специальную подготовку или воспользовался услугами тренера по аэробике. За прикладной аэробикой в качестве одного из методов подготовки спортсменов к основной работе в процессе тренировки и к соревнованиям стоит большое будущее. Это связано с тем, что спорт высоких достижений напрямую связан с профессиональной направленностью, в которой новые средства и методы (технологии) будут играть первостепенную роль. Хотя средства прикладной аэробики применяются в спорте как одно из дополнительных средств спортсменов других видов. Они используются во время разминки, общей и специальной физической подготовки, а также для эмоциональной разрядки.

2. В процессе исследования была разработана методик с использование прикладной аэробики для повышения физической подготовленности гандболистов 10-11 лет на этапе начальной специализации. Программа основывалась на общеразвивающих упражнениях для всех групп мышц и суставов в различных исходных положениях, с полной амплитудой, в различных темпах, выполняемых с музыкальным сопровождением, специальных упражнениях базовой аэробики.

3. В процессе педагогического эксперимента было установлено, что в контрольной группе произошли положительные изменения показателей физической и технической подготовленности, но результаты были статистически не достоверными. Результаты, полученные в ходе педагогического исследования в экспериментальной группе, подтвердили эффективность предложенной программы с использованием средств прикладной аэробики для развития физических качеств и технических навыков юных гандболистов.

В процессе педагогического эксперимента было установлено, что гандболисты среднего школьного возраста экспериментальной группы, у которых на фоне базовых средств тренировки применялись упражнения из аэробики, показали более высокий уровень физической и технической подготовленности, чем их сверстники из контрольной группы.

Таким образом, полученные в ходе педагогического эксперимента результаты подтвердили эффективность разработанной нами методики занятий прикладной аэробикой на начальном этапе обучения гандболистов.