

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОМПЛЕКСНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Чарыева Гуванча

Научный руководитель

Старший преподаватель

_____ В.Н. Частов
подпись, дата

Зав. кафедрой

доцент, к.ф.н.

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2022

Введение

Фундамент физической и технической подготовленности в гандболе, на наш взгляд это прежде всего хорошее функциональная подготовка, которая в дальнейшем служит хорошим орудием как активной защиты, так и игре в нападении на протяжении всего спортивного поединка.

Камис А., в своей диссертации «Контроль физической подготовленности гандболистов различного игрового амплуа в учебно-тренировочных группах ДЮСШ», утверждает, что - чтобы обеспечить рост спортивного мастерства гандболистам необходим на каждом возрастном этапе определенный уровень физической кондиции. В научно - методической литературе есть данные о подготовленности игроков высокой квалификации с учетом выполняемой ими функции в команде. В России ежегодно перед двумя турами первенства страны производится контроль физической подготовленности всех игроков, включая суперлигу, с учетом их амплуа в команде¹.

В основе своего исследования, мы не будем опираться на методы развития физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет, описанные в типовой программе «Программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»»². В работах по исследованию развития функционирования гандбола, мы нашли ряд критериев оценки физической и технической подготовленности гандболистов, поэтому данный вопрос считаем одним из наиболее важных, в теме нашего исследования.

Гандбол - один из популярных Олимпийских игровых видов спорта, который включает в свою основу элементы таких игр, как баскетбол, футбол, волейбол. На современном этапе, знаний о методике преподавания накоплено весьма много, однако научных исследований в части вопросов развития

¹ <https://www.dissercat.com/content/kontrol-fizicheskoi-podgotovlennosti-gandbolistov-razlichnogo-igrovogo-amplua-v-uchebno-tren>

² <https://fcpsr.ru/downloads/tpsp.pdf>

физических качеств, обоснования тех или иных методов, встречаются довольно фрагментарно.

Анализ литературных источников показывает, что авторы затрагивающие вопросы гандбола, в основном освещают вопросы энергетического обеспечения спортсменов, а также таких видов подготовленности, как технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной.

Несмотря на многоплановые исследования вопросов теоретико-методического плана гандбола, мы считаем, что фрагментарность исследования, не позволяет дать полную картину подготовки высококлассных спортсменов. В этом смысле, целесообразным представляется определить особенности развития физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет, занимающихся в спортивной школе «Надежда губернии».

Методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса, в основном опираются на знание, разработанность и освещенность этого вопроса в других видах спорта. В нашей стране, в частности гандбол, распространен широко, но исследование вопросов развития как физических качеств, так и подготовленности высококлассных спортсменов осуществлялось недостаточно. В этой связи актуализируется проблема нашего исследования.

Развитие физической и технической подготовленности, по нашему мнению, является одной из приоритетных задач в учебно-тренировочном процессе подготовки юных гандболистов.

По нашему мнению, Палагин А.А. - дал достаточное представление о развитии физической и технической подготовленности гандболистов. В одной из своих работ, он утверждает, что одним из перспективных направлений в совершенствовании системы подготовки гандболистов является сопряженное воздействие на физическую и технико-тактическую подготовленность игроков, что позволит в свою очередь обеспечить координированность,

быстроту и вариативность технико-тактического потенциала, способствующая эффективно и рационально выполнять двигательных действий соревновательного характера при воздействии различных сбивающих факторов³.

Данный аспект реализации программы по обучению гандболу и определил **актуальность** нашего исследования.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс гандболистов 13-14 лет.

Предметом нашего исследования выступает анализ показателей комплексной подготовленности гандболистов 13-14 лет.

Цель исследования провести сравнительный анализ комплексной подготовленности гандболистов 13-14 лет и финалистов всероссийской олимпиады школьников регионального этапа.

Гипотеза исследования: по нашему мнению, включение упражнений комплексной подготовки юных гандболистов, позволит повысить разностороннюю подготовку и обеспечит успешное выступление на соревнованиях непрофильного вида спорта.

Задачи исследования:

1. Провести анализ анатомо-физиологических и педагогических особенностей развития организма 13-14 лет.
2. Проанализировать уровень развития комплексной подготовленности спортсменов 13-14 лет, занимающихся гандболом.
3. Провести сравнительный анализ комплексной подготовленности гандболистов 13-14 лет и финалистов регионального этапа всероссийской олимпиады школьников.
4. Экспериментально обосновать необходимость применения средств и методов развития комплексной подготовленности гандболистов.

³ <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-fizicheskoy-i-tehniko-takticheskoy-podgotovlennosti-gandbolistov-10-11-let/viewer>

При выполнении задач исследования нами были применены следующие

методы исследования:

- анализ научно-методической литературы,
 - тестирование уровня физической и технической подготовленности
-
- педагогическое наблюдение,
 - педагогический эксперимент,
 - методы математической статистики.

Основное содержание работы

О взаимоотношении координации движений и ловкости говорится в работах ряда известных авторов таких как Д.Д. Донской, А.С. Жуков, В.М. Зациорский, Е.П. Ильин⁴⁵⁶⁷.

Самое распространённое и принимаемое многими работниками в области физической культуры и спорта определение качества ловкости, дал В.М. Зациорский. По его мнению, ловкость - это способность быстро обучаться и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К.К. Лях указывает, что ловкость имеет иную сторону своего начала, которая берётся из центральной нервной системы, так как она является самостоятельной.

По мнению К.К. Ляха, ловкость - это координационные способности, представленные в двигательных действиях совокупностью своих свойств.

Следовательно можно утверждать, что понятие координации движений является наиболее общим в системе управления двигателями действиями, ловкость характеризуется взаимосвязями центральной нервной системы с двигательными действиями а координационные способности могут являться частным выражением ловкости и координации движений⁸.

Стадии, которые проходит спортсмен связанные с координацией движений, можно объяснить тем, что что стадии овладения навыком - это

⁴ Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.

⁵ Жуков, А. С. Критерии определения координационных способностей у детей / А.С. Жуков // Теория и практика физической культуры. –1968. – № 7. – С. 51-52.

⁶ Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

⁷ Ильин, Е. П. Одаренность, способность, качества-синонимы или разные понятия? / Е. П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 1981.– № 9.– С. 48.

⁸ Никитин, С. Н. Ловкость, история, проблемы, перспективы: монография / С. Н. Никитин. – СПб., 2005. – 60 с.

наивысшая степень превращения в управляемую систему целостным движением.

На данном этапе принято считать - что ловкость не проявляется⁹.

Другой известный автор теории методики физического воспитания физической культуры как Л.П. Матвеев, характеризует координационные способности как способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим действиям в соответствии с меняющимися условиями¹⁰.

Гандбол – это прежде всего спорт со сложнокоординационной направленностью, в котором преобладают ациклический, скоростно-силовой вид спортивных игр. Данный вид игр - отличается большой вариативностью двигательных действий и в связи с этим, уже на начальном этапе учебно-тренировочного процесса необходимо уделять пристальное внимание развитию координационных способностей занимающихся.

Целью данной работы являлся сравнительный анализ комплексной подготовленности гандболистов 13-14 лет и финалистов всероссийской олимпиады школьников регионального этапа.

Наша гипотеза исследования состояла в предположении о том, что включение упражнений комплексной подготовки юных гандболистов, позволит повысить разностороннюю подготовку и обеспечит успешное выступление на соревнованиях непрофильного вида спорта.

Исходя из вышеизложенного, мы определили объект исследования, как учебно-тренировочный процесс гандболистов 13-14 лет. Предметом же исследования выступает анализ показателей комплексной подготовленности гандболистов 13-14 лет.

В задачи нашего исследования входило следующее: провести анализ анатомо-физиологических и педагогических особенностей развития

⁹ Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

¹⁰ Матвеев, Л. П. Воспитание двигательных-координационных способностей / Л. П. Матвеев // Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – С. 543 с.

организма 13-14 лет; проанализировать уровень развития комплексной подготовленности спортсменов 13-14 лет, занимающихся гандболом; провести сравнительный анализ комплексной подготовленности гандболистов 13-14 лет и финалистов регионального этапа всероссийской олимпиады школьников; экспериментально обосновать необходимость применения средств и методов развития комплексной подготовленности гандболистов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; тестирование уровня физической и технической подготовленности; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В основе своего исследования, мы не опирались на методы развития физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет, описанные в типовой программе «Программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»»¹¹. В работах по исследованию развития функционирования гандбола, мы нашли ряд критериев оценки физической и технической подготовленности гандболистов, поэтому данный вопрос считаем одним из наиболее важных, в теме нашего исследования.

Наше исследование проводилось на базе МАУ СШОР № 14 «Волга», г. Саратова с февраля по апрель 2022 года. В исследовании приняли участие 24 спортсмена в возрасте 13-14 лет.

В исследовании приняло 24 мальчика в возрасте 13 - 14 лет. Были сформированы две группы: экспериментальная – 12 человек и контрольная – 12 человек. Экспериментальная группа состояла из гандболистов 13-14 лет, занимающихся в спортивной школе. Контрольная группа состояла из финалистов Олимпиады школьников по физической культуре.

В феврале 2022 года было проведено тестирование школьников Саратовской области по олимпиадным заданиям и тестирование для определения различных показателей подготовленности 13-14 лет

¹¹ <https://fcpsr.ru/downloads/tpsp.pdf>

занимающихся гандболом. Результаты проведённого теста отображаются в таблице 1 приложений.

Задания для обеих групп состояли из практических нормативов, критерием оценивания которых служило время прохождения дистанции и количество очков, набранных в ходе выполнения тестирования. Схема выполнения первого тестового задания выглядела следующим образом:

Схема выполнения контрольных испытаний №1 «Волейбол»

Требования к оборудованию: - площадка со стандартной разметкой для игры в волейбол, согласно правилам соревнований;

- волейбольные мячи (5 штук);

Требования к выполнению практического задания:

Участник (ца) находится в зоне волейбольной площадки с мячом и по сигналу судьи выполняет:

1 задание

1. Передача мяча сверху 2-мя руками, не выходя за пределы своей половины волейбольной площадки – 5 раз;

2. задание

Прием мяча снизу 2-мя руками, не выходя за пределы своей половины волейбольной площадки – 5 раз;

3. задание

Подача (любым способом) попасть в площадку соперника, согласно правилам соревнований. – 5 раз.

Оценка испытаний. Общая оценка испытания складывается из баллов, полученных за каждый вид задания:

1. первое задание: передача сверху 2-мя руками - 5 раз – (всего 10 баллов) – за каждую передачу, участник получает 2 балла;

2. второе задание: прием снизу 2-мя руками (всего 10 баллов) – за каждый приём, участник получает 2 балла;

3. третье задание: подача мяча (любым способом) 5 раз – (всего 10 баллов) – 2 балла, за каждое попадание в площадку соперника.

Таким образом, участник может набрать максимум 30 баллов.

Если участник (ца) выходит за пределы площадки в 1 и 2 испытаниях, то он снимается с данного вида испытания.

Если участник (ца) уходит с площадки, не выполнив задание, он (она) снимается с конкурсного испытания.

На выполнение 1 и 2 испытаний, даётся одна попытка

Итоговый пересчёт производится по формуле $X_i = (K * N_i) / M$

X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – лучший результат в конкретном задании.

Например: (K) по регламенту 30 баллов (const)

M – лучший результат среди всех участников в этом испытании - 26 баллов (const)

N_i – получил за практическое испытание 12 баллов

$$X_i = (30 * 12) / 26$$

$$X_i = 360 / 26$$

$X_i = 13,84$ баллов (округление производится до сотых долей)

Схема выполнения второго тестового задания выглядела следующим образом:

Схема выполнения контрольных испытаний №2 «Челночный бег»

Требования к оборудованию: - спортивная площадка (зал), с размером минимум 18х9;

- конусы (8 шт.);
- мяч мини-футбольный (1 шт.);
- ворота 2х3 метра (1 шт.);
- мяч баскетбольный (1 шт.);
- баскетбольный щит с кольцом (1 шт.);
- секундомер (1 шт.)

Требования к выполнению практического задания:

В спортивном зале, в 2-х метрах слева и справа от стоек ворот располагаются по четыре конуса, параллельно боковой линии, через 2,5 метра друг от друга в одну линию. Первый конус находится на лицевой линии (№1).

Участник (ца) находится за пределами лицевой линии, перед конусом №1 (в 2-х метрах от правой стойки ворот) и по сигналу судьи:

1. Выполняет движение к конусу №2. Оббегая конус №2 против часовой стрелки, возвращается к конусу №1

2. Оббегая конус №1 против часовой стрелки, движется к конусу №

3. Оббегая конус №3 против часовой стрелки, возвращается к конусу №1.

3. Оббегая конус №1 против часовой стрелки, движется к конусу №

4. Оббегая конус №4 против часовой стрелки, кратчайшим путём добегают до футбольного мяча, располагающегося в 6-ти метрах от центра ворот и выполняет удар по воротам.

4. Далее выполняет движение к конусу №5 (в 2-х метрах от левой стойки ворот). Оббегая конус №5 по часовой стрелке, движется к конусу № 6. Оббегая конус №6 по часовой стрелке, возвращается к конусу №5

5. Оббегая конус №5 по часовой стрелке, движется к конусу № 7. Оббегая конус №7 по часовой стрелке, возвращается к конусу №5.

6. Оббегая конус №5 по часовой стрелке, движется к конусу № 8. Оббегая конус №8 по часовой стрелке, кратчайшим путём добегают до баскетбольного мяча, располагающегося у отметки штрафного броска. Выполняет бросок в корзину. Итоговое время фиксируется в момент приземления мяча.

Оценкой испытания является итоговое время, с учётом возможных ошибок:

1. Если участник (ца) допустил фальстарт, то он снимается с данного вида испытания.

2. Если участник (ца) не оббежал вокруг конуса или сбил его, то ему к итоговому времени, прибавляется 10 секунд за каждый конус.

3. Если участник (ца) нарушил последовательность движения между конусами, то он снимается с данного вида испытания.

4. Выполнение удара футбольным мячом используя два и более касаний + 10 секунд (допускается только одно касание мяча).

5. Не попадание в ворота футбольным мячом + 10 секунд.

6. Не попадание в кольцо баскетбольным мячом + 10 секунд

7. Выполнение броска не со штрафной отметки (заступ) + 10 секунд

На выполнение испытания, даётся одна попытка

Итоговый пересчёт производится по формуле $X_i = (K * M) / N_i$

X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – лучший результат в конкретном задании.

Например:

K по регламенту 35 баллов (const)

M – лучший результат в этом испытании - 32 секунды (const)

N_i – прошёл практическое испытание, с учётом ошибок за 40 секунд

$$X_i = (35 * 32) / 40$$

$$X_i = 1120 / 40$$

$$X_i = 28 \text{ баллов (округление производится до сотых долей)}$$

По результатам проведённых исследований был проведён анализ результатов выполнения олимпиадных заданий по физической культуре всероссийской олимпиады школьников 2022 года.

Для анализа, были применены следующие показатели:

- набрали менее 25% от максимально возможного количества баллов
- набрали от 80% и более от максимально возможного количества баллов
- Победители
- Призеры

от максимально возможного количества баллов

Так-же были обозначены темы, которые вызвали наибольшие затруднения при выполнении олимпиадных заданий (параллель, название темы, № задания). Выводы и рекомендации

7-8 классы

1. Правила соревнований по видам спорта (задание № 10,15,17).
2. Практическое задание по волейболу.