

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 производился 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

$X_i = (35 * 32) / 40$

$X_i = 1120 / 40$

$X_i = 28$ 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.