

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ И  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ГАНДБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 404 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Наркулова Сухраба

Научный руководитель  
доцент, к.пед.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

**Введение.** Гандбол относится к игровым видам спорта, требующим значительного проявления скоростно-силовых способностей или взрывной силы.

Высокий уровень скоростно-силовых качеств гандболистов положительно влияет на техническую подготовку занимающихся, на формирование у них двигательных навыков и на способность к концентрации усилий во времени и пространстве.

Броски в гандболе являются важнейшими техническими приемами, успешное применение которых определяет превосходство одной команды над другой. Каждый игрок должен в совершенстве владеть всеми способами бросков и уметь выполнять их точно и сильно, как правой, так и левой рукой. При этом путь к достижению игровой результативности у гандболистов лежит через рациональную систему подготовки.

В процессе тактической подготовки гандболистов формируются умения целесообразного использования соревновательных действий в соответствии с замыслом и основными линиями поведения спортсмена или команды. В реальной соревновательной деятельности спортсменов техника и тактика, как правило, не существуют отдельно.

**Объект исследования** – тренировочный процесс гандболистов 15-16 лет, занимающихся в школьной секции.

**Предмет исследования** – показатели скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности гандболистов 15-16 лет, занимающихся в школьной секции.

**Целью работы** явилось изучение взаимосвязи скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности гандболистов 15-16 лет.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что применение упражнений скоростно-силовой направленности в тренировочном процессе гандболистов 15-16 лет будет способствовать повышению их технико-тактического мастерства в целом и оказывать влияние на результативность атакующих действий игроков, в частности.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме взаимосвязи скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности гандболистов юношеского возраста.
2. Определить фоновые показатели скоростно-силовой подготовленности гандболистов 15-16 лет.
3. Оценить уровень технико-тактического мастерства гандболистов 15-16 лет с учетом их скоростно-силовой подготовленности.
4. Составить комплекс упражнений, направленных на повышение скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности гандболистов 15-16 лет.
5. Исследовать динамику скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности гандболистов 15-16 лет в тренировочном процессе.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Оценка скоростно-силовой подготовленности осуществлялась в тестовых беговых, прыжковых и бросковых упражнениях: «Бег 30 м с высокого старта», «Бег с высоким подниманием бедра в течение 10 с», «Выпрыгивание вверх с двух ног», «Выпрыгивание вверх с правой ноги», «Выпрыгивание вверх с левой ноги», «Прыжок в длину с места», «Бросок набивного мяча 1 кг сидя из-за головы», «Бросок набивного мяча 1 кг стоя одной рукой».

По каждому тестовому упражнению проводился анализ индивидуальных значений гандболистов 15-16 лет с распределением их на группы по уровням выраженности скоростно-силовой подготовленности.

Диагностика технико-тактической подготовленности осуществлялась с помощью видеонаблюдения на основании тестовых заданий «Количество

бросков с 6-ти метров», «Количество бросков с 9-ти метров», «Количество результативных бросков с 6-ти метров», «Количество результативных бросков с 9-ти метров», «Количество нерезультативных бросков с 6-ти метров», «Количество нерезультативных бросков с 9-ти метров».

Оценка показателей технико-тактических действий гандболистов 15-16 лет осуществлялась с учетом их скоростно-силовой подготовленности.

Исследования проводились в начале и конце учебного года. На 1 этапе осуществлялась оценка фоновых показателей скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности гандболистов, наличие сильных и слабых сторон подготовленности игроков, а также их анализ, на 2 этапе – динамика показателей игроков в тренировочном процессе.

Для совершенствования скоростно-силовой подготовленности гандболистов в тренировочный процесс были включены беговые упражнения и различного рода ускорения, прыжковые упражнения.

Для повышения технико-тактического мастерства гандболистов в ходе тренировок выполнялись различные передачи мяча из разнообразных исходных положений двумя руками, приседания на количество раз за определенное время, приседания с мячами. Спортсмены в ходе педагогического эксперимента выполняли различные ведения мяча и единоборства в парах.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2022 по апрель 2023 года, в котором приняли участие 20 юношей 15-16 лет, занимающихся гандболом в секции на базе Муниципального образовательного учреждения «Гуманитарный экономический лицей» г. Саратова. Стаж занятий гандболом

у юношей составлял не менее 2 лет. Периодичность тренировочных занятий составляла 3 раза в неделю по 2 часа.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав Теоретические проблемы скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности гандболистов юношеского возраста и «Исследование взаимосвязи скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности гандболистов 15-16 лет в тренировочном процессе», заключения и списка литературы, включающего 45 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 51 странице, содержит 15 таблиц и 10 рисунков.

**Теоретические проблемы скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности гандболистов юношеского возраста.** В общей системе физического воспитания детей спортивные игры занимают особое место. Среди командных игровых видов спорта, большой популярностью пользуется гандбол. Как средство физического воспитания, гандбол нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения: в гандбольных секциях школьных коллективов физической культуры, в детско-юношеских спортивных школах, в физическом воспитании студентов ВУЗов, в коллективах физической культуры и спортивных клубах.

Гандбол – командная вид спорта, главная цель которого – забросить как можно больше мячей в ворота соперника. В отличие от футбола, в мяч играют руками. Каждый матч состоит из двух таймов по 30 минут, перерыв между таймами – 15 минут.

Ручной мяч – одна из самых молодых спортивных игр. Участники команды стремятся овладеть мячом и забросить его в ворота противника. Все действия с мячом выполняются только руками. Борьба за мяч протекает в строгих рамках правил, предусматривает наказание за грубость и неспортивное поведение.

Гандбольная команда состоит из 16 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются

запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. В состав команды гандболистов входят игроки пяти амплуа. Это вратарь и игроки в поле: разыгрывающий, полусредний, крайний и линейный. Соревновательная модель игроков каждого амплуа имеет свои особенности: крайние играют на флангах; разыгрывающий играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока, для него важно умение отдавать передачи и видение поля; полусредние играют между угловыми и центром; линейный играет на 6-метровой линии, его задача – мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарем противника мячи.

Для игры в гандбол требуется игровая площадка размером 40x20 м, мяч и ворота размером 2x3 м, обязательная разметка игрового поля очень проста: шестиметровый полукруг перед воротами, в который нельзя заступать, откуда совершаются завершающие атаку броски в ворота.

Вся игровая деятельность гандболистов построена на быстрых перемещениях, со скоростными передачами и бросками по воротам. В среднем за одну игру команда производит около 50 бросков и более 400 передач. В процессе одной игры гандболисту необходимо не просто умение быстро и с определенными усилиями выполнять технические приемы, а способность быстро и сильно выполнять эти двигательные движения на протяжении 60 минут. Игра в гандбол проходит в высоком темпе.

Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств расширяет не только физические, но и технические возможности игроков. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Скоростно-силовая способность спортсмена в гандболе связана с предвосхищением событий, упреждающей реакцией на прогнозируемые действия соперников, перемещение мяча и т.п. с последующей коррекцией движений с учетом реальных ситуаций.

В процессе воспитания скоростно-силовых способностей отдают предпочтение упражнениям, выполняемым с той наибольшей скоростью, какая возможна в условиях заданного отягощения и при которой можно сохранять правильной технику движений. Самым важным элементом тренировки является не количество, а качество выполнения упражнений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок.

В любой спортивной игре команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаюсь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд гандболистов необходимо с позиций противоборства сторон. Современный гандбол требует высокого уровня владения всеми техническими приемами, поэтому тренировочный процесс на всех этапах подготовки должен базироваться на возможности детального анализа индивидуальной техники спортсменов.

Технико-тактическая подготовка представляет собой процесс обучения спортсменов технике приемов и формирование умений использовать их в условиях соревновательной деятельности.

Броски в гандболе являются важнейшими техническими приемами, успешное применение которых определяет превосходство одной команды над другой. Каждый игрок должен в совершенстве владеть всеми способами бросков и уметь выполнять их точно и сильно, как правой, так и левой рукой.

Для овладения занимающимися системами позиционного нападения в первую очередь рекомендуется научиться быстро и целенаправленно перемещаться по площадке с мячом и без мяча.

Таким образом, эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся.

**Исследование взаимосвязи скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности гандболистов 15-16 лет в тренировочном процессе.** Оценка скоростно-силовой подготовленности гандболистов 15-16 лет осуществлялась по результатам беговых, прыжковых и бросковых тестовых заданий.

На начальном этапе исследования у гандболистов 15-16 лет выявлено наличие низкого и среднего уровня скоростно-силовой подготовленности в беговых, прыжковых и бросковых упражнениях с доминированием среднего в беговых и бросковых тестах, а также низкого – в прыжковых тестах.

При оценке технико-тактического мастерства гандболистов 15-16 лет с учетом их скоростно-силовой подготовленности установлено, что:

- количество бросков, совершаемых гандболистами с ближнего расстояния, доминировало над количеством дальних бросков;
- результативность ближних бросков у гандболистов также была выше, чем дальних;
- количество ближних и дальних бросков, а также их результативность были выше у гандболистов со средним уровнем скоростно-силовой подготовленности по сравнению с юношами с ее низким уровнем;

Отметим, что на начальном этапе быстрые атаки гандболистам очень редко удавались, особенно юношам с низким уровнем скоростно-силовой подготовленности. Кроме того, в период игры у них зафиксированы частые потери мяча ввиду низкой техники ловли и передачи мяча. По результатам видеонаблюдений, также были зафиксированы основные ошибки, встречающаяся при передаче мяча, заключающиеся в неточной его передаче при сопротивлении с защитником.

Составлен комплекс упражнений, направленный на повышение скоростно-силовой подготовленности гандболистов и их технико-тактического мастерства, основанный на различных передачах мяча из разнообразных исходных положений двумя руками, приседаниях на

количество раз за определенное время, приседаниях с мячами, а также различных ведениях мяча и единоборствах в парах.

Исследована динамика скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности гандболистов 15-16 лет в тренировочном процессе:

- при повторном тестировании установлена положительная динамика в показателях скоростно-силовой подготовленности гандболистов 15-16 лет по всем тестовым заданиям;
- степень изменений скоростно-силовой подготовленности в беговых, прыжковых, бросковых упражнениях была различной;
- во всех беговых, прыжковых и бросковых тестовых заданиях установлены наряду с низкими и средними показателями зафиксированы высокие показатели скоростно-силовой подготовленности;
- в обоих беговых тестах «Бег 30 м с высокого старта» и «Бег с высоким подниманием бедра в течение 10 с» количество лиц с низким уровнем скоростно-силовой подготовленности сократилось до 20%, средний уровень выявлен у 50% и 60% гандболистов соответственно, а высокий у 30% и 20% обследуемых;
- распределение гандболистов во всех 3 тестовых упражнениях с выпрыгиванием вверх с двух ног, с правой и левой ноги было идентичным: у 30% – низкий уровень, у 50% – средний уровень и у 20% – высокий уровень скоростно-силовой подготовленности;
- уровень скоростно-силовой подготовленности тесте «Прыжок в длину с места» был низким у 20% юношей, средним у 50% лиц и высоким у 30% обследуемых;
- при выполнении бросковых упражнений с мячом 1 кг сидя из-за головы и стоя одной рукой низкие показатели были зафиксированы у 15% и 20% гандболистов, средний – у 55% юношей, высокий у 30% и 25% гандболистов соответственно;

- в конце исследования выявлена положительная динамика в показателях технико-тактической подготовленности гандболистов 15-16 лет;
- с повышением уровня скоростно-силовой подготовленности гандболистов увеличиваются показатели их технико-тактического мастерства: количество ближних и дальних бросков, а также их результативность.

На заключительном этапе эксперимента увеличивается количество бросков по воротам и их результативность.

Таким образом, внедренный в тренировочный процесс комплекс упражнений привел к положительным результатам как в технике выполнения ближних и дальних бросков, так и в игровой подготовке.

**Заключение.** Для освоения приемов техники и тактических действий гандболисту нужна специальная комплексная подготовка. В игровой деятельности гандболисту приходится применять как скоростную силу (бросок мяча, передача мяча, задержание мяча рукой и пр.), так и взрывную (прыжок, рывок). Кроме того, задействовать в игре силу приходится неоднократно. Соответственно для гандболиста очень важна скоростно-силовая подготовка.

Проведенные исследования показали, что систематическое использование в занятиях специальных комплексов упражнений скоростно-силового характера способствует значительному повышению скоростно-силовой подготовки спортсменов и их технико-тактического мастерства.

Показано, что высокий уровень развития скоростно-силовых качеств расширяет не только физические, но и технические возможности игроков. Поэтому в тренировочные занятия в конце подготовительного периода и в соревновательном периоде основное место должны занимать те упражнения скоростно-силового и силового характера.

Тренировочный эффект упражнений в значительной степени зависит от условий их рационального выполнения. При этом тренировочное задание является базовым элементом системы подготовки гандболистов,

неотъемлемой частью всего тренировочного процесса, обязательным элементом всех остальных структурных компонентов. От расположения тренировочных заданий, их места и времени реализации, количественного и качественного состава в системе подготовки зависит конечный результат.