

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

Кафедра спортивных игр

**«АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГАНДБОЛИСТОВ, УЧАСТНИКОВ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИАДЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Татаринцева Евгения Денисовича

Научный руководитель
доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой
доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Вопрос зависимости тренировочных занятий от количества выполняемых упражнений и влияние этого количества на успех в спорте доказан многими авторами и является основополагающим при реализации любых тренировочных программ развития спорта в мире.

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

Камис Атхам 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.

Гипотеза исследования: Данное исследование позволит подтвердить или опровергнуть не только взаимосвязь и влияние тренировочной нагрузки на соревновательную деятельность, но и выявить, какой именно компонент подготовленности необходимо интенсифицировать командам.

Цель исследования: анализ физической подготовленности гандболистов, участвующих в областной универсиаде.

Объект исследования: тренировочный и соревновательный процесс гандболистов, участвующих в областной Универсиаде Саратовской области.

Предмет исследования: физическая подготовленность команд, участвующих в областной Универсиаде ВУЗов по гандболу.

В ходе проведения исследования, нами были поставлены следующие **задачи:**

- проанализировать литературу по проблеме исследования;
- провести тестирование на выявление уровня физической подготовленности спортсменов;
- провести сравнительный анализ результатов тестирования;

- дать оценку физической подготовленности команд;

В ходе проведения работы нами были использованы следующие **методы**

исследования:

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

Основное содержание работы

Одним из важных аспектов в организации тренировочного процесса команд ВУЗов является применение технических средств. Применение технических средств также создает среду игровой ситуации. Практикой обосновано, что их применение в два-три раза увеличивает эффект занятия. Под термином «технические средства обучения» по большей части понимают не столько средства, сколько весь процесс субъективного обучения, построенный на практическом применении дидактических принципов. Иными словами, имеются в виду, помимо технического оборудования, учебные материалы и пособия, теория, методология, роль тренера-педагога, системы организации, условия учебной работы, учебно-спортивные базы, научная работа, различного рода модернизации и новшества.

Обучение при помощи технических средств нужно строить в основном на следующем принципе: в обучении гандболу познавательная сторона обладает определенной структурой, поддающейся усвоению, эту структуру нужно усваивать путем поисково-ответного способа, т. е. маленьких открытий, «исследовательских работ». При этом тренер-педагог поощряет решение поставленных технических задач, принуждая обучающихся размышлять. Он не сообщает правильного выхода из игровой ситуации, которая была создана разными техническими средствами, а способствует тому, чтоб игрок сам нашел решение.

Для практического применения этого субъективного способа, который был построен на решении серии малых тактических задач, нужно составить разные тренировочные упражнения, создать разнообразные пособия, направленные на определенную тематику, комплекты из диафильмов, видеофильмов, макетов и прочей аппаратуры. Большие возможности для дифференцированного подхода к обучающимся открывает обучение с применением компьютерных технологий.

В содержание основной части занятия вводятся упражнения с учетом игровых амплуа юных гандболистов, которые по собственной структуре близки к действиям игрока на поле. В данной части занятий употребляются также игровые упражнения, односторонние и двусторонние игры и упражнения из других видов спорта, которые формируют особые двигательные умения гандболистов.

Основную часть тренировочного процесса тактических умений можно проводить по подгруппам. Для проведения занятий по подгруппам нужно составлять конспект занятий по игровым амплуа: для крайних игроков, линейных (центральных) и нападающих второй линии – полусредних. Данный конспект должен отразить:

- 1) Характеристику задачи этого занятия;
- 2) Инвентарь и оборудование, нужные для занятия;
- 3) Контингент (уровень подготовки) и количественный состав учебно-тренировочной группы;
- 4) Продолжительность занятия в целом и его отдельных частей;
- 5) Средства, использованные в подготовительной части занятий в виде разновидностей особых передвижений, подготовительных упражнений, которые направлены на воспитание особых физических качеств, также подвижных игр и комбинированных эстафет (организация учащихся при проведении подготовительной части может быть фронтальной, групповой, круговой, поточной и др.);
- 6) Четкий список особых упражнений и их «дозировку»;
- 7) Основные методические указания.

Правильный подбор физических упражнений и величина нагрузки является одним из важнейших показателей с помощью которых можно определить степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена. Если нагрузка превышает функциональные способности конкретных спортсменов на этом тренировочные занятия, то это может привести к большему утомлению спортсмена и непосредственному сдвигу

состояние его функциональных систем организма. Гандболист не должен находиться в состоянии сильного утомления слишком долго, иначе это будет оказывать большое негативное влияние как на технику спортсмена, так и на его психологическое состояние.

В ходе проведения работы нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Тестирование уровня физической подготовленности;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

При анализе научно-методической литературы основное внимание уделялось изучению взглядов развития физической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта, включая гандбол. Анализу подверглись направления средств и методов, используемых в процессе проведения урока по физической культуре и тренировочных процессах других видов спорта. Обобщение литературных данных позволило конкретизировать исследовательские задачи и направить их на решение вопросов теории и методики развития физической подготовленности гандболистов.

В период проведения соревнований областной Универсиады ВУЗов и чемпионата области с участием тех же команд, нами были проведены тесты, характеризующие уровень физической подготовленности и функционального состояния спортсменов. Проводились такие тесты, как: бег на 30 метров (с); челночный бег на 30 метров (6м+6м+9м+9м); кистевая динамометрия (кг); станова́я динамометрия (кг); прыжок в длину с места (см); определение уровня жизненной емкости легких (л).

Тестирование проводилось в естественных условиях спортивного зала университетов во время тренировочного процесса. В тестировании принимали участие ведущие команды, такие как – СГАУ, СГУ и СГТУ. От каждой

команды были выделены по 10 человек для прохождения тестирования, в общей сложности тридцать человек протестированы.

В результате проведенного эксперимента, нами был выявлен уровень физической подготовленности и функционального состояния спортсменов и проведена сравнительная характеристика влияния выявленного уровня на занятые места на соревнованиях. Данные, в период проведения соревнований Чемпионата Саратовской области по гандболу среди мужских команд, показали на наш взгляд довольно интересный результат.

В тесте «бег на 30 метров», практически одинаковые результаты наблюдались у команд СГУ с показателем в 4,93с. и СГАУ – 4,89 секунды. Средний командный результат СГТУ оказался лучше на 0,35 секунды от ближайшего преследователя.

Тест «челночный бег на 30 метров» (6м+6м+9м+9м), также изображенный на рисунке 1, показал небольшое превосходство команды СГТУ с показателем в 14,74 секунды, команда СГАУ показала результат 14,8 секунд, СГУ же показал худший результат – 15,45 секунд. Разница в показателях между второй и третьей командами составляет 0,06 с., что является абсолютно незначительным показателем, а отставание от лидера составило 0,71 секунд.

Показатели команд СГУ и СГАУ, которые изображены на диаграмме в рисунке 2, в беге на 30 метров незначительно, но ухудшились по сравнению с прошлым годом, 4,84 и 4,35 секунд – это показатели команд в прошлом году. Все же отклонений больше наблюдается у СГАУ.

Команда СГТУ улучшила свой показатель в данном тесте – 4,98 в прошлом году, и 4,54 секунд в этом.

В средних показателях следующего теста – кистевой динамометрии явного лидера на определилось. Самое большее значение показала команда СГТУ со средним показателем 46 килограмм. В сравнении с прошлым годом команда ухудшила результат (48,1 кг в прошлом году), но при этом также осталась лидером. Команда СГУ заняла среднюю строчку с показателем 45,9

килограмм, абсолютно не изменив показатели в сравнении с прошлым годом. Многолетний лидер областных чемпионатов показал худший результат – 45,5 килограмм, что на полкилограмма меньше, чем у команды СГТУ.

В четвертом по счету тесте «становая динамометрия» лучший показатель был у СГТУ – 147,3 килограмма. Вторую строчку рейтинга по данному тесту заняла команда СГАУ с показателем 132,7 килограмма, а худший же результат показала команда СГУ, у них 130,18 кг. Данные команд СГАУ и СГУ имеют различие в 2,52 килограмма, но самая существенная разница просматривается в отставании последних двух команд, технический университет и его разница в 14,6 килограмма, и команда СГУ – большой провал в 17 килограмм.

В тесте «прыжок в длину с места» данные, показанные в подробной диаграмме на рисунке 5, лучше всех у команды СГУ и составляют 210, 63см. Не было выявлено больших различий в тесте между командами СГАУ и СГТУ с результатами 203,5 и 202,5 сантиметров. Здесь столь же подробно описаны результаты команд в прошлом году. Из них четко видна динамика не только развития команд, но спад показателей. Так, в команде СГУ наблюдается наибольший и единственный, в отличие от остальных сборных, прирост. У сборной технического университета присутствует небольшой спад, а вот у команды СГАУ показатели ухудшились больше всех.

Средний показатель жизненной емкости легких, характеризующий насыщение крови кислородом оказался выше у команды СГТУ со средним показателем 4,32 литра, что изначально казалось совершенно не явным, а самый низкий уровень выявлен у команды СГАУ с показателем 4,18 литра. Команда СГУ расположилась на средней строчке с показателем 4,3 литра. Все вышеуказанные данные, а также показатели прошлого года подробно отражены на рисунке 6. Сравнивая показатели, можно сделать вывод о том, что команда СГТУ является фаворитом, хотя и ухудшила результат. Также сборная СГАУ показала худший результат, значительно уменьшив показатели

относительно прошлого года. Команда СГУ в свою очередь же улучшила результат, и в этом года не сильно отстала от лидера в показателях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного комплекса тестов, отражающих физическую подготовленность, команда СГТУ подтвердила тезис зависимости тренировочных занятий от количества выполняемых упражнений, влияние этого количества на успех в спорте и показала явное преимущество в сравнении с игроками остальных команд практически во всех тестах. На протяжении последних 12 лет, команда СГТУ показывает максимум третье место на играх областного и городского чемпионатов, а в нынешнем сезоне уверенно заняла первое место, обыграв лидера с разницей 6 мячей и сыграв вничью со сборной СГУ.

Анализируя данное положение, мы пришли к выводу, что команда классического университета нуждается в интенсификации в тренировочном процессе таких компонентов подготовленности, как технический, а игрокам команды СГАУ необходимо включать в тренировочный процесс мезоцикл по физической подготовленности.