Курятникова О.А.

Скоростно–силовая подготовки юношей занимающихся гандболом в учреждении дополнительного образования

*Нижегородский инженерно-экономический университет
(Россия, Княгинино)*

doi: 10.18411/lj-10-2020-155

idsp: ljjournal-10-2020-155

Аннотация

Статья посвящена проблеме подготовки гандболистов, занимающихся в учреждении дополнительного образования. Предполагалось, что результативность соревновательной деятельности юношей, занимающихся гандболом можно повысить за счет целенаправленного развития у них скоростно-силовых способностей на основе целенаправленного развития значимых физических качеств (прыгучести) и совершенствования скоростно-силовой подготовки в различных режимах работы. В конце эксперимента выявлены достоверные различия в показателях скоростно-силовой подготовленности у юношей, занимающихся гандболом в ДЮСШ.

Ключевые слова. Юноши, занимающиеся гандболом, скоростно-силовая подготовка, учреждение дополнительного образования

Abstract

The article is devoted to the problem of training handball players engaged in additional education institutions. It was assumed that the effectiveness of competitive activities of young men engaged in handball can be increased by purposeful development of their speed and strength abilities on the basis of purposeful development of significant physical qualities (jumping ability) and improvement of speed and strength training in various modes of operation. At the end of the experiment, there were significant differences in the indicators of speed and strength training among young men engaged in handball in the youth sports school.

Keywords: Young men engaged in handball, speed and strength training, institution of additional education

Гандбол относится к видам спорта, где ярко проявляются скоростно-силовые качества, причем как взрывная сила, так и быстрая. Специальная сила гандболиста находит свое выражение в скорости выполнения броска по воротам, с коротких и дальних дистанций, как в прыжке, так и с опорного положения, при передачах мяча на большое расстояние. Броски по воротам положены в основу средств игры в гандбол и выполняются преимущественно с затратой максимальных усилий. Таким образом, сила мышц рук и плечевого пояса гандболистов и гандболисток важное качество, которое в значительной мере определяет быстроту бросковых движений [2].

В современной методической литературе процесс воспитания мышечной силы гандболистов раскрыт достаточно широко, однако имеющиеся результаты исследований, выполненные на спортсменах-мастерах или обучающихся в СДЮШОР разных возрастных групп, часто носят противоречивый характер [3].

Скоростно-силовые способности, как подсказывает уже само их название, являются своего рода соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Практически при выполнении скоростно-силовых действий специфическая трудность состоит именно в том, чтобы совместить на достаточно высоком уровне проявление силовых и скоростных двигательных возможностей. При этом, чем

значительнее внешнее отягощение, тем больше действие приобретает силовой характер; чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным.

Не маловажным моментом является определение уровня развития скоростно-силовых способностей на всех этапах спортивной подготовки с целью получения объективной информации об эффективности учебно-тренировочного процесса и, при необходимости, своевременного внесения коррективов.

В настоящее время наиболее полно изучены средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей безотносительно к спортивной специализации и квалификации спортсменов. Что же касается вопросов методики развития различных проявлений мышечной силы у спортсменов применительно к конкретному виду спорта, то они более детально разработаны только в тяжелой атлетике и отдельных видах легкоатлетических метаний и прыжков [1].

Таким образом, актуальным является исследование методик и технологий развития скоростно-силовых способностей у юношей, занимающихся гандболом в учреждении дополнительного образования.

Нами предполагалось, что результативность соревновательной деятельности юношей, занимающихся гандболом можно повысить за счет целенаправленного развития у них скоростно-силовых способностей на основе целенаправленного развития значимых физических качеств (прыгучести) и совершенствования скоростно-силовой подготовки в различных режимах работы.

Целью исследования явилось: разработка и экспериментальное обоснование методики скоростно-силовой подготовки юношей, занимающихся гандболом в учреждении дополнительного образования.

Педагогический эксперимент проводился с января 2019 по март 2019 года на базе ДЮЦ «Сормово», г.Нижнего Новгорода. В эксперименте участвовали юноши, занимающиеся гандболом в учреждении дополнительного образования.

В результате педагогического констатирующего эксперимента были получены и проанализированы показатели скоростно-силовой подготовленности юношей, а также выявлены методические особенности применения скоростно-силовой подготовки в процессе тренировочного процесса спортсменов данной возрастной категории.

Так, одной из важнейших комплексных скоростно-силовых характеристик гандболистов является прыгучесть, которая обуславливается, прежде всего, взрывной силой ног. Для ее развития в практике тренировки все шире используют упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых предметов, упражнения с отягощениями и пр., выполняемые с максимальной интенсивностью.

На основе вышеперечисленных методических особенностей была разработана методика развития скоростно-силовых способностей у юношей, занимающихся гандболом в учреждении дополнительного образования.

Формирующий педагогический эксперимент проводился с сентября 2019 по январь 2020 года. В эксперименте участвовали юноши 15-17 лет, в количестве 20 человек, занимающиеся гандболом в учреждении дополнительного образования. Контрольную и экспериментальную группу составили юноши в количестве 12 и 13 человек, соответственно. Целью эксперимента явилось обоснование эффективности методики развития скоростно-силовых способностей у юношей, занимающихся гандболом в учреждении дополнительного образования.

Содержание учебно-тренировочного процесса в контрольной и экспериментальной группе осуществлялось на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (3.11. 2017, N 679) и программы Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол (Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. 2016).

В основе методики юношей экспериментальной группы лежало целенаправленное развитие скоростно-силовых способностей на основе

целенаправленного развития значимых физических качеств (прыгучести) и совершенствования скоростно-силовой подготовки в различных режимах работы. В контрольной группе развитие скоростно-силовых способностей осуществлялось в рамках часов, отведенных типовой программой на специальную физическую подготовку.

Результаты тестирования участников педагогического констатирующего эксперимента выявили достоверные различия в показателях скоростно-силовой подготовленности у юношей, занимающихся гандболом в ДЮСШ и данными специальной физической подготовки, представленными в программе (таблица 1).

Таблица 1

Исходные показатели скоростно-силовой подготовленности юношей, занимающихся гандболом

Показатели	Контрольная группа n=20	Данные примерной программы	Дост-сть различий $p \leq 0,05$
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из положения сидя (м).	8,2 $\pm$ 0,21	9,9 $\pm$ 0,6	t=2,25 p<0,05
Тройной прыжок с места (см).	745,9 $\pm$ 0,1	760 $\pm$ 0,06	t=2,23 p<0,05
Прыжок вверх (см).	42,2 $\pm$ 0,24	48,5 $\pm$ 2,0	t= 2,62 p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями (кол-во раз).	26,9 $\pm$ 0,02	32,5 $\pm$ 0,07	t=2,23 p<0,05

В результате нами выявлены достоверные различия в исследуемых показателях скоростно-силовой подготовленности юношей в тестах «Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из положения сидя, «Тройной прыжок с места», «Прыжок вверх», «Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями» и данными, представленными в примерной программе по гандболу.

В результате внедрения в учебно-тренировочный процесс гандболистов методики скоростно-силовой подготовки в течение полугода нами были выявлены достоверные различия в исследуемых показателях между спортсменами контрольной и экспериментальной группы.

Результаты тестирования юношей педагогического формирующего эксперимента выявили достоверные различия в показателях скоростно-силовой подготовленности у юношей контрольной и экспериментальной групп, занимающихся гандболом в ДЮСШ (таблица 2).

Таблица 2

Показатели скоростно-силовой подготовленности гандболистов контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Показатели	Контрольная группа n=10	Эксперим. Группа n=10	Дост-сть различий $p \leq 0,05$
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из положения сидя (м).	8,7 $\pm$ 0,21	10,2 $\pm$ 0,6	t=2,65 p<0,05
Тройной прыжок с места (см).	752,2 $\pm$ 2,4	768,9 $\pm$ 2,31	t=2,47 p<0,05
Прыжок вверх (см).	44,6 $\pm$ 0,09	53,5 $\pm$ 0,5	t= 2,54 p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями (кол-во раз).	27,0 $\pm$ 0,2	33,4 $\pm$ 0,7	t=2,56 p<0,05

В результате нами выявлены достоверные различия в исследуемых показателях скоростно-силовой подготовленности юношей в тестах «Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из положения сидя, «Тройной прыжок с места», «Прыжок вверх», «Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями» между контрольной и экспериментальной группами гандболистов.

Результат в тройном прыжке в длину с места у юношей экспериментальной группы составил $768,9 \pm 2,31$ см., контрольной – $752,2 \pm 2,4$ см., различия достоверны ($p < 0,05$).

В тесте прыжок вверх у юношей контрольной группы показатель составил $44,6 \pm 0,09$ см, экспериментальной группы – $53,5 \pm 0,5$ см., ($p < 0,05$). В тесте поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями у юношей контрольной группы показатель составил $27,0 \pm 0,2$ раз., в экспериментальной группе – $33,4 \pm 0,7$ раз, различия достоверны.

Также нами были проведены и проанализированы результаты в специальных тестах полевого игрока и вратаря у гандболистов контрольной и экспериментальной группы. Результаты в конце эксперимента в комплексном упражнении для полевого игрока и вратаря представлены на рисунке 3.

В специальном тесте для полевых игроков в гандболе результат в контрольной группе юношей в конце эксперимента составил – $20,5 \pm 0,01$ с, в экспериментальной группе – $18,9$ с, различия достоверны ($p < 0,05$). В тесте для вратарей в контрольной группе юношей показатель скоростно-силовых способностей составил $31,5 \pm 1,2$ раз, в экспериментальной группе – $42,7 \pm 0,09$ раз, различия достоверны ($p < 0,05$). Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что в результате проведения педагогического формирующего эксперимента выявлена эффективность методики развития скоростно-силовых способностей у юношей, занимающихся гандболом в учреждении дополнительного образования, что отразилось на повышении показателей скоростно-силовых способностей.

Сравнение полученных показателей скоростно-силовой подготовленности с данными специальной физической подготовки, представленными в программе ДЮСШ свидетельствуют о том, что результаты в тестах соответствуют нормативам для групп углубленной специализации, а в некоторых тестах и превышают их.

Использование динамических упражнений в различных режимах и различными методами в тренировочном процессе гандболистов позволяют эффективно повысить уровень, как быстрой силы, так и взрывной, что в свою очередь обеспечивает высокую результативность соревновательной деятельности.

1. Алексеев А.А. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в командно-игровых видах спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Москва, 29-30 ноября 2017 г.) / под общ. ред. М.В. Жийяр. М., 2017. 205 с.
2. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. М.: Советский спорт. 2014. 216 с.
3. Стафеева А.В. Моделирование технологии комплексного подхода к развитию физических качеств юношей старших классов. Дис...канд.пед.наук. Улан-Удэ. 2012. 149 с.

Кутергин Н.Б., Кутергина А.Н.

Формирование общефизической подготовки студентов по средствам занятий футболом в вузе

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
(Россия, Белгород)*

doi: 10.18411/lj-10-2020-156

idsp: ljjournal-10-2020-156

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос о формировании общефизической подготовки студентов на занятиях по физической культуре по средствам игры футбол. Уделяется внимание на наиболее основные общефизические качества, которые