

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ГАНДБОЛИСТОК 12—13 ЛЕТ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Е. В. Лунькова, Н. Б. Савинова, Я. В. Давыдова

Тольяттинский государственный университет, Тольятти, Россия

В статье авторами представлены результаты исследования, целью которого является анализ технической подготовленности гандболисток 12—13 лет в учебно-тренировочном процессе.

В исследованиях использовались методы: анализ литературных источников по проблеме исследования, тестирование технической подготовленности гандболисток, методы математической статистике по Стьюденту. Исследование проходило на базе СШОР № 10 г. о. Тольятти. В исследовании принимали участие две группы гандболисток 12—13 лет, занимающиеся в группах УТ-1. Было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная, по 12 человек в каждой группе.

Результаты исследования показали, что увеличение часов технической подготовки в подготовительном периоде гандболисток 12—13 лет приводит к повышению успешности выступления на соревнованиях.

Ключевые слова: *подготовительный период, гандболистки, техническая подготовка.*

Актуальность. На современном этапе развития спорта мировая арена с каждым годом выставляет более жесткие требования к мастерству спортсменов, что вынуждает тренеров искать новые средства и методы для совершенствования тренировочного процесса спортсменов.

Обучение технике осуществляется в тесной взаимосвязи с воспитанием физических качеств. Обучение движениям и воспитание физических качеств имеют общие истоки, так как лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей едины. Воспитывая физические способности, ускоряют процесс освоения двигательных навыков. Выполняя приемы техники, проявляют физические качества, ускоряют их развитие [8].

Проблема исследования заключается в том, что при организации тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в подготовительном периоде не уделяется должного внимания технической подготовке спортсмена [1].

Цель исследования

Целью исследования является изучение динамики технической подготовленности гандболисток 12—13 лет в условиях совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Определить уровень технической подготовленности гандболисток в начале исследования.
2. Разработать упражнения для повышения уровня технической подготовленности и

включить их в учебно-тренировочных процесс гандболисток 12—13 лет.

3. Оценить эффективность предложенных упражнений и сделать выводы.

Материалы и методы исследования

В данном исследовании приняли участие спортсменки 12—13 лет, занимающиеся гандболом на базе СШОР № 10 г. о. Тольятти спортивной команды «Лада». Участвующие в исследовании спортсменки были разделены на две группы, контрольную и экспериментальную, по 12 человек в каждой группе.

Методы, применяемые в исследовании: анализ литературных источников; педагогический эксперимент; тестирование технической подготовленности; математическая статистика.

Метод тестирования технической подготовленности включал в себя следующую батарею тестов:

1. Ведение мяча 30 м (с).
2. Обводка стоек 30 метров — 6 стоек (с).
3. Бросок на точность квадрат (50×50) (кол-во).
4. Передачи в парах за 30 с на расстоянии 6м (кол-во передач).

Организация исследования

Исследование проходило в подготовительном периоде годового цикла подготовки и включало в себя несколько этапов:

На первом этапе в августе проходил анализ литературных источников по проблеме исследования. Были сформированы цель и задачи исследования. На данном этапе были отобраны спортсменки, которые в дальнейшем участвовали в педагогическом эксперименте.

На втором этапе в сентябре-декабре проводился непосредственно педагогический эксперимент, целью которого было совершенствование технической подготовленности гандболисток 12—13 лет. На данном этапе в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были включены упражнения, для совершенствования технической подготовленности. контрольная группа спортсменок продолжали занятия по программе тренера-преподавателя.

На третьем этапе в январе проводилась математическая обработка данных, оформлялись результаты и формировались выводы.

Результаты и их обсуждение

Показатели входного тестирования уровня развития технической подготовки юных гандболисток контрольной и экспериментальной группы не показали достоверных различий, а, следовательно, гандболистки имеют один уровень технической подготовленности (табл. 1).

После входного тестирования в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы изменилось соотношение часов технической и физической подготовки. В данной группе спортсменок увеличилось количество тренировок направленные на развитие технической подготовленности. Контрольная группа спортсменок продолжила заниматься по общей программе, утвержденной школой.

В тренировочные занятия экспериментальной группы были включены следующие специально разработанные нами упражнения, направленные на повышение уровня технической подготовленности спортсменок:

1. Броски мяча на точность

В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40×40 м, установленные в верхнем углу ворот, производится 12 бросков мяча с места из опорного положения. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Таблица 1

Результаты технической подготовленности в начале исследования

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	p
	М	m	М	m		
Ведение мяча 30 м (с)	6,5	0,15	6,3	0,11	0,03	> 0,05
Обводка стоек 30 метров — 6 стоек (с)	12,2	0,32	11,5	0,28	0,24	> 0,05
Бросок на точность квадрат (50×50) (кол-во)	6,5	0,09	7,1	0,11	0,16	> 0,05
Передачи в парах за 30 с на расстоянии 6 м (кол-во передач)	26,1	2,1	25,6	2,02	0,13	> 0,05

2. Передачи мяча в цель (стену)

В течение 30 с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м и на высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

3. Упражнения на развитие техники:

Для ведения: ведение двух мячей одновременно и попеременно; ведение одного мяча рукой об пол, а второй ведем ногами; один мяч ведем рукой об пол, второй мяч подбрасываем свободной рукой; одним мячом, удерживая хватом сверху, ведем второй мяч.

Передачи мяча: передачи в парах трех мячей, в тройках четырех мячей различными способами (с отскоком от пола, по воздуху).

Броски мяча на точность: броски по цели с увеличением дистанции, со сменой дистанций броска (ближе-дальше-ближе); броски в цель из различных положений (стоя, с шага, сидя, с разворота и т. д.)

Обводка стоек: на прямой 30 м, с дистанцией 4—5 м располагаются защитники. Нападающий выполняет обводку между игроками, ведя мяч мимо игрока дальней рукой и закрывая туловищем. Защитники стараются выбить мяч у нападающего на ведении используя один шаг.

Для оптимизации учебно-тренировочного процесса были проведены изменения в учебно-тренировочном плане, за счет урезания 1 часа из общей физической подготовки и 1 часа специальной физической подготовки.

После проведения повторного тестирования было установлено, что результаты экспериментальной группы гандболисток превосходят показатели контрольной по всем тестам, при этом полученные результаты являются статистически достоверными при $p < 0,05$ (табл. 2.)

В тесте ведение мяча 30 м (с) экспериментальная группа в начале исследования показала результат 6,5 сек, а при повторном тестировании

Таблица 2

Результаты технической подготовленности в конце исследования

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	p
	М	m	М	m		
Ведение мяча 30 м (с)	5,3	0,09	6,2	0,11	2,01	< 0,05
Обводка стоек 30 метров — 6 стоек (с)	10,2	0,25	11,4	0,27	2,18	< 0,05
Бросок на точность квадрат (50×50) (кол-во)	9,8	0,19	7,3	0,13	2,43	< 0,05
Передачи в парах за 30 с на расстоянии 6 м (кол-во передач)	31,7	2,45	27,1	2,38	2,13	< 0,05

5,3 сек, улучшив свой показатель на 1,2 сек, что является 11,5 % прироста результатов. За этот же период контрольная группа гандболисток увеличила результат всего на 0,1 с, всего 1,6 %, результат изменился с 6,3 сек до 6,2 сек. Результаты являются статистически достоверными, так как $p < 0,05$ (рис. 1).

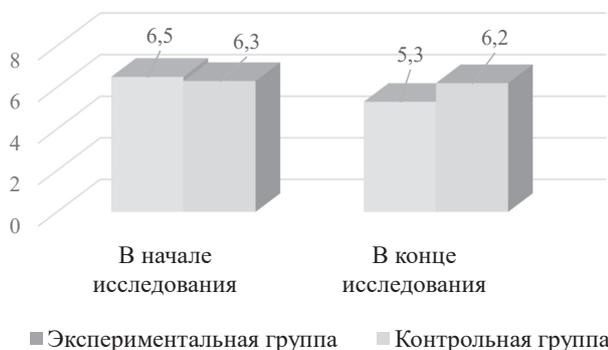


Рис. 1. Показатели по тесту ведение мяча 30 м (с) в процессе исследования

Анализ данных по тесту обводка стоек 30 метров — 6 стоек (с) показал, что результаты экспериментальной группы оказались намного выше, нежели результаты контрольной группы. В процессе исследования показатели экспериментальной группы изменились с 12,2 сек до 10,2 с, улучшив свой показатель на 16,4 %, в контрольной группе спортсменки улучшили показатель с 11,5 до 11,4 с, прирост составил 0,9 %. Результаты являются статистически достоверными при $p < 0,05$, подтверждая тем самым эффективность увеличения часов технической подготовки (рис. 2).

В тесте бросок на точность квадрат (50×50) (кол-во) экспериментальная группа за период исследования изменила свой результат на 3,3 раза, улучшив результат на 33,7 % от первичного, а контрольная группа спортсменок всего на 0,2 раза за весь период исследования, что является 2,7 %. Математический анализ показал достоверность результатов при $p < 0,05$. Столь значительная раз-

ница в приросте показателей связана с занятиями по разным программам (рис. 3).

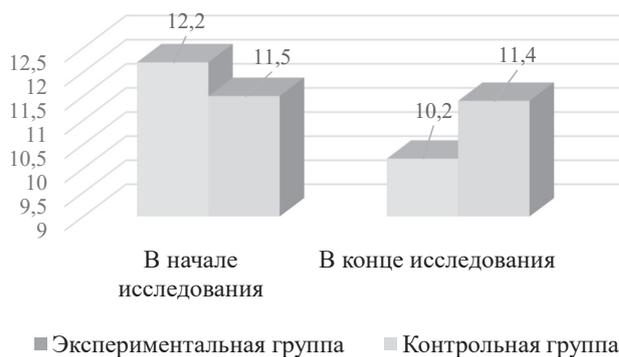


Рис. 2. Показатели по тесту обводка стоек 30 метров — 6 стоек (с) в процессе исследования

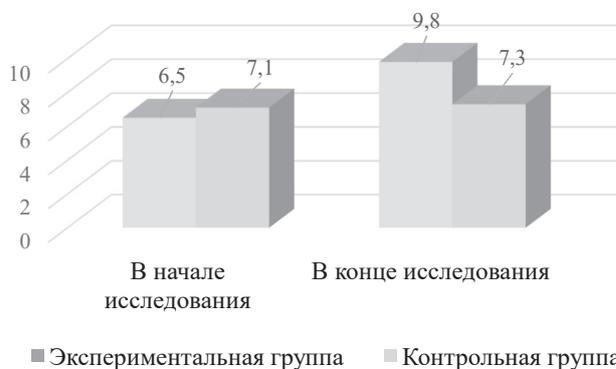


Рис. 3. Показатели по тесту бросок на точность квадрат (50×50) (кол-во) в процессе исследования

В последнем тесте передачи в парах за 30 сек на расстоянии 6м (кол-во передач) в экспериментальной группе показатель улучшился с 26,1 раз до 31,7 раз, прирост составил 4,4 раза, что является 16,7 %, а в контрольной всего с 25,6 раз до 27,1 раз, улучшив всего в 1,5 раза, прирост в данной группе всего 5,2 %. Полученные данные являются достоверными при $p < 0,05$ (рис. 4).

В процессе исследования, предложенные нами упражнения, способствовали повышению уровня технической подготовленности. Статистическая обработка результатов показала достоверные

различия между контрольной и экспериментальной группой.

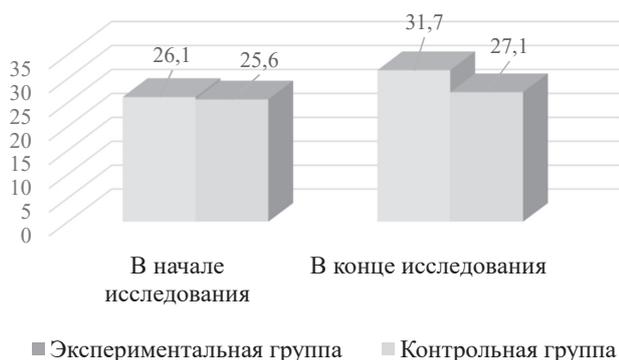


Рис. 4. Показатели по тесту передачи в парах за 30 с на расстоянии 6 м (кол-во передач) в процессе исследования

Таким образом, за счет увеличения количества часов специальной физической подготовки и технической подготовки гандболисток, произошли существенные изменения в уровне технического мастерства, при этом количество часов, выделяемых на общую физическую подготовку не уменьшилось. Увеличение количества часов технической подготовки происходило за счет повышения тренировочных занятий в неделю.

Выводы и заключение

Анализ литературных источников показал, что для успешного овладения техник в гандболе тренер-преподаватель должен обладать высоким уровнем теоретических знаний и практического игрового опыта, а также прибегать к творческому подходу, для поиска наиболее эффективных путей к решению разных задач подготовки гандболисток.

Полученные результаты показали, что при увеличении в подготовительном периоде часов технической подготовки приводит к повышению успешности выступления на соревнованиях. После проведения исследования экспериментальная группа спортсменок участвовала в чемпионате России по гандболу и заняла 5-е место. Анализ результатов соревновательной деятельности показывает, что при систематическом применении предложенных нами средств повышается успешность выступления на соревнованиях. Разработанные упражнения доказали свою эффективность на практике, в дальнейшем были включены программу подготовки гандболисток на подготовительном этапе подготовки на систематической основе.

Список литературы

1. Амплеева, В. В. Анализ соревновательной деятельности юных гандболисток на различных

возрастных этапах / В. В. Амплеева, О. В. Роменская, И. Ю. Близнова // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 61-2. — С. 16-21.

2. Бурчуладзе, К. В. Классификация ошибок в технике выполнения юными гандболистами бросков мяча по воротам на этапе начальной подготовки / К. В. Бурчуладзе, М. М. Шестаков // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. — Кубань, 2018. — С. 114—115.

3. Бурчуладзе, К. В. Состав и типологизация ошибок в технике выполнения юными гандболистками 9—11 лет бросков мяча по воротам / К. В. Бурчуладзе, М. М. Шестаков // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 22 апреля 2020 года. — Санкт-Петербург, 2020. — С. 130—134.

4. Виленский, М. Я. Социокультурный потенциал образовательного процесса по физической культуре в высшей школе / М. Я. Виленский, А. Н. Пиянзин // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры IV Всероссийская научно-практическая конференция: сборник материалов. — 2015. — С. 51—58.

5. Горелик, В. В. Состояние регуляторных систем школьников в условиях применения разных режимов двигательной активности на занятии физической культурой / В. В. Горелик // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. — 2013. — № 1. — С. 31—35.

6. Тхорев, В. И. Женский гандбол: некоторые аспекты современного состояния / В. И. Тхорев, С. П. Аршинник, Е. К. Кашкаров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 2 (156). — С. 248—253.

7. Фатех, З. Совершенствование координационных способностей юных гандболисток на этапе спортивной специализации / З. Фатех, М. В. Жийяр, О. В. Роменская, Т. Сули // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 6. — С. 97—98.

8. Шестаков, М. М. Классификация ошибок в технике выполнения бросков мяча в ворота юными гандболистками 9—11 лет по длительности устранения / М. М. Шестаков, К. В. Бурчуладзе // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — 2020. — № 1. — С. 65—66.

Поступила в редакцию 22 августа 2021 г.

Для цитирования: Лунькова, Е. В. Физическая подготовленность гандболисток 12—13 лет в учебно-тренировочном процессе / Е. В. Лунькова, Н. Б. Савинова, Я. В. Давыдова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 88—93.

Сведения об авторах

Лунькова Елизавета Валентиновна — преподаватель кафедры «Физическое воспитание», Тольяттинский государственный университет. Тольятти, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-1615-6515. **AuthorID:** 1083917. **E-mail:** Liz.lunkova@yandex.ru

Савинова Нина Борисовна — ассистент кафедры «Физическое воспитание». Тольяттинский государственный университет. Тольятти, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-1412-9548. **AuthorID:** 1034916. **E-mail:** Nina-savinova73@yandex.ru

Давыдова Яна Владимировна — магистрант группы ФТХм — 2007а, Тольяттинский государственный университет. Тольятти, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4087-0222. **AuthorID:** 1118293. **E-mail:** Ip2022@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 88—93.

Physical preparation of handball players 12—13 years old for the training process

Lunkova E.V.¹, Savinova N.B.², Davydova Ya.V.³

Tolyatti State University, Togliatti, Russia

¹Liz.lunkova@yandex.ru,

²Nina-savinova73@yandex.ru,

³Ip2022@yandex.ru

In the article, the authors present the results of the study, the purpose of which is to analyze the technical readiness of handball players of 12-13 years old in the educational and training process.

In the research, the following methods were used: analysis of literary sources on the research problem, testing the technical readiness of handball players, methods of mathematical statistics according to Student's t. The study took place on the basis of the school № 10 g. Tolyatti. The study involved two groups of handball players 12-13 years old, engaged in groups UT-1. Two groups were formed: control and experimental, 12 people in each group.

The results of the research showed that with an increase in the hours of technical training in the preparatory period for handball players of 12-13 years old, it leads to an increase in the success of their performance in competitions.

Keywords: preparatory period, handball players, technical training.

References

1. Ampleeva V.V., Romenskaya O.V., Bliznova I. Yu. Analiz sorevnovatelnoy deyatelnosti yunyh gandbolistok na razlichnykh vozrastnykh etapakh [Analysis of competitive activity of young handball players at various age stages]. *Problemyi sovremennoy pedagogicheskoy obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2018, no. 61-2 pp. 16—21. (In Russ.).

2. Burchuladze K.V., Shestakov M.M. Klassifikatsiya oshibok v tehnike vyipolneniya yunyimi gandbolistami broskov myacha po vorotam na etape nachalnoy podgotovki [Classification of errors in the technique of young handball players throwing the ball at the goal at the stage of initial preparation]. *Tezisyi dokladov XLV nauchnoy konferentsii studentov i molodykh uchenykh vuzov Yuzhnogo feder-*

alnogo okruga [Abstracts of the XLV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District]. Kuban, 2018, Pp. 114—115. (In Russ.).

3. Burchuladze K.V., Shestakov M.M. Sostav i tipologizatsiya oshibok v tehnike vyipolneniya yunyimi gandbolistkami 9—11 let broskov myacha po vorotam [Composition and typologization of errors in the technique of young handball players 9—11 years old throwing the ball at the goal]. *Fizicheskaya kultura i sport v obrazovatelnom prostranstve: innovatsii i perspektivy razvitiya* [Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects: Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, April 22, 2020]. 2020. Pp. 130—134. (In Russ.).

4. Vilenskiy M.Ya., Piyanzin A.N. Sotsiokulturnyy potentsial obrazovatel'nogo protsessa po fizicheskoy kulture v vysshey shkole [Socio-cultural potential of the educational process in physical education in high school]. *Professionalno-lichnostnoe razvitie studentov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kulturyi IV Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya: sbornik materialov* [Personal and Professional development of students in educational space of physical culture of the IV all-Russian scientific-practical conference proceedings]. 2015. Pp. 51—58. (In Russ.).

5. Gorelik V.V. Sostoyanie regulatorynykh sistem shkolnikov v usloviyakh primeneniya raznykh rezhimov dvigatel'noy aktivnosti na zanyatii fizicheskoy kulturoy [Vladimir State regulatory systems students in the use of different modes of motor activity on the physical culture]. *Vektor nauki Tolyattinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Vector of science of Togliatti state University], 2013, no. 1, pp. 31—35. (In Russ.).

6. Thorev V.I., Arshinnik S.P., Kashkarov E.K. Zhenskiy gandbol: nekotorye aspektyi sovremen'nogo sostoyaniya [Women's handball: some aspects of the current state]. *Uchenye zapiski universiteta*

im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2018, no. 2 (156), pp. 248—253. (In Russ.).

7. Fateh Z., Zhiyyar M.V., Romenskaya O.V., Suli T. Sovershenstvovanie koordinatsionnykh sposobnostey yunyh gandbolistok na etape sportivnoy spetsializatsii [Improving the coordination abilities of young handball players at the stage of sports specialization]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and practice of physical culture], 2021. no. 6. pp. 97—98. (In Russ.).

8. Shestakov M.M., Burchuladze K.V. Klassifikatsiya oshibok v tehnike vyipolneniya broskov myacha v vorota yunyimi gandbolistkami 9—11 let po dlitelnosti ustraneniya [Classification of errors in the technique of throwing the ball into the goal by young handball players 9-11 years old by the duration of elimination]. *Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kulturyi, sporta i turizma* [Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism], 2020, no. 1, pp. 65—66. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>