

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В.Ю. Тукмачев, А.С. Кузнецов

Набережночелнинский филиал УВО «Университет управления «ТИСБИ»,
Набережные Челны, Россия

Аннотация

В данной статье рассматривается разработанная методика технической подготовки и эффективность ее применения в тренировочном процессе гандболисток на этапе спортивной специализации.

Цель работы: теоретически обосновать, разработать, экспериментально апробировать методику технической подготовки гандболисток на этапе спортивной специализации и оценить эффективность ее применения.

Методы и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие гандболистки СШОР 5-Университет 2 в составе 14 человек в возрасте 17-25 лет, из них два разыгрывающих игрока, три линейных, четыре крайних, четыре полусредних и один вратарь. Применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования нами был выявлен положительный прирост по всем техническим показателям. Мы считаем, что на данный прирост оказали воздействие упражнения на ловкость, быстроту перемещений и бросковые упражнения, выполняемые из различных стоек, в различные части ворот, в опорном и безопорном положении, выполняемые по неожиданно появляющимся целям.

Заключение. Внедренные комплексы специальных упражнений оказали положительное влияние на показатели соревновательной деятельности гандбольной команды «СШОР 5-Университет».

Ключевые слова: техническая подготовка, этап спортивной специализации, гандболистки, ручной мяч.

METHODOLOGY OF TECHNICAL TRAINING OF FEMALE HANDBALL PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

V.Yu. Tukmachev, e-mail: vitaliy_tukmachev@rambler.ru, ORCID: 0000-0002-5351-7666

A.S. Kuznetsov, e-mail: kzm_diss@mail.ru, ORCID: 0000-0003-4294-3755

Naberezhnye Chelny Branch of the Higher Educational Institution "University of Management" TISBI, Naberezhnye Chelny, Russia

Abstract

This article examines the developed method of technical training and its effectiveness in the training process of female handball players at the stage of sports specialization.

The research purpose is to theoretically substantiate, develop, experimentally test and evaluate the effectiveness of the technique application of female handball players technical training at the stage of sports specialization.

Organization and research methods. 14 handball players aged 17-25 years from Sports School of Olympic Reserve 5-University 2 took part in the pedagogical experiment, including two

guards, three linemen, four wingers, four welterweight players and one goalkeeper. The following research methods were used: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, mathematical and statistical processing of the research results.

Research results and their discussion. As a result of the research, we have identified a positive increase in all technical indicators. We believe that this increase was influenced by exercises on agility, speed of movement and shooting exercises performed from different postures to different parts of the goal, in a supporting and unsupported position, performed on unexpectedly appearing targets.

Conclusion. The implemented complex of special exercises had a positive effect on the competitive activity indicators of the female handball team of Sports School of Olympic Reserve 5-University 2.

Keywords: technical training, stage of sports specialization, handball players, handball.

ВВЕДЕНИЕ

Гандбол – командный игровой вид спорта, цель которого – забросить как можно больше мячей в ворота соперника. В отличие от футбола мяч забрасывают руками. Современный гандбол – игра атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсмена [2].

Специалистами отмечается отставание в технике владения мячом игроков российских профессиональных команд по гандболу от зарубежных при выполнении индивидуальных технических действий, выражающееся в неточных передачах, нереализованных голевых моментах. Индивидуальное мастерство игрока складывается из таких компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, но основой спортивного мастерства гандболистов по праву является техническая подготовленность [1].

На протяжении многолетнего процесса занятий в гандболе происходит совершенствование выполнения отдельных элементов технических действий, которое строится на достаточно высоком уровне развития технической подготовки, заложенной на начальном этапе обучения. В связи с этим особый интерес вызывает проблема технической

подготовки гандболистов. Техническая подготовка представляет собой совокупность способов выполнения гандболистками разнообразных движений, применяемых в игре. Техника игры в гандбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, передачи мяча, броски, ведение, финты, отбор мяча, а также специфические технические приемы [3, 4, 5, 6, 7].

МЕТОДЫ И МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научно-методической литературы был применен с целью получения информации о состоянии вопроса о тренировочном процессе гандболисток в теории и практике физической культуры и спорта. Педагогическое тестирование – это специально организуемое исследование. Для выявления уровня технической подготовленности гандболисток мы использовали следующие тесты: ведение мяча «змейкой» 30 метров, ведение мяча по прямой 30 метров, выполнение за 30 секунд бросков мяча в стену с последующей его ловлей, выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков. Математическая обработка полученных данных проводилась согласно общепринятой методике.

В педагогическом эксперименте приняли участие гандболистки СШОР 5-Уни-

верситет 2 в составе 14 человек в возрасте 17-25 лет, из них два разыгрывающих игрока, три линейных, четыре крайних, четыре полусредних и один вратарь. Тренировочные занятия проводились согласно требованиям Федерального спортивного стандарта по виду спорта гандбол и рабочей программы по виду спорта гандбол.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения уровня технической подготовленности гандболисток в начале эксперимента было проведено тестирование с использованием общепринятых в практике гандбола стандартных тестов. По завершении сдачи контрольных нормативов на первом этапе эксперимента мы ввели в тренировочный процесс комплексы специальных упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности гандболисток. Комплекс № 1 – упражнения для совершенствования бросков мяча с места. Комплекс № 2 – упражнения для совершенствования бросков мяча в движении. Комплекс № 3 – упражнения для совершенствования бросков мяча на точность

с 5-12 метров. Комплекс № 4 – упражнения для совершенствования бросков мяча. Имитация полных бросков с мячом. Затем было проведено повторное тестирование для определения уровня технической подготовленности гандболисток. Для более детального представления о влиянии примененных комплексов специальных упражнений на уровень технической подготовленности спортсменок мы проанализировали разницу между результатами тестирования, показанными в начале и в конце эксперимента. Полученные результаты представлены в таблице 1.

По данным таблицы 1 видно, что наиболее значимый прирост нами выявлен в тестах «Ведение мяча по прямой 30 м» и «Выполнение за 30 сек. бросков мяча в стену с последующей его ловлей», который составил 7,0% и 12,54% соответственно. Мы считаем, что на данный прирост оказали воздействие упражнения, которые применялись в основной части тренировочного занятия, длительность выполнения упражнений варьировалась от 3 до 10 минут. Выполнялись упражнения на ловкость, быстроту перемещений и бросковые упражнения, выполняемые из различных стоек,

Таблица 1 – Изменение средних показателей технической подготовленности гандболисток в процессе исследования

Table 1 – Changes in the average indicators of the technical performance of female handball players during the research

Название теста/ Test name	До исследования/ Before the research	После исследования/ After the research	Прирост/ Growth	%
Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)/ Dribbling "snake" 30 m (sec)	7,25 ±0,15	7,1 ±0,13	0,15	2,07
Ведение мяча по прямой 30 м (сек)/ Dribbling in a straight line 30 m (sec)	5,86 ±0,18	5,45 ±0,19	0,41	7,0
Выполнение за 30 секунд бросков мяча в стену с последующей его ловлей (количество)/ Throwing the ball into the wall and catching it in 30 seconds (number of times)	34,3 ±2,26	38,6 ±2,17	4,3	12,54
Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)/ 5 ball throws into the goal from the free throw line (sec)	17,4 ±0,45	17,01 ±0,41	0,39	2,24

Таблица 2 – Достоверность показателей технической подготовленности гандболисток
Table 2 – Reliability of indicators of technical performance of female handball players

Название теста/ Test name	t-границное/ t-boundary	t-расчетное/ t-estimated	p
Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)/ Dribbling "snake" 30 m (sec)	2,1	2,5	< 0,05
Ведение мяча по прямой 30 м (сек)/ Dribbling in a straight line 30 m (sec)		5,1	< 0,05
Выполнение за 30 секунд бросков мяча в стену с последующей его ловлей (количество)/ Throwing the ball into the wall and catching it in 30 seconds (number of times)		4,3	< 0,05
Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)/ 5 ball throws into the goal from the free throw line (sec)		2,7	< 0,05

в различные части ворот, в опорном и безопорном положении, выполняемые по неожиданно появляющимся целям, и упражнения, выполняемые в сочетании с другими техническими действиями.

У всех занимающихся выявлена положительная динамика во всех контрольных тестах. В данном случае нельзя исключать такие факторы, как заболевания, полученные травмы и некачественное выполнение упражнений в ходе тренировки.

Также нами была выявлена достоверность различий по T-критерию Стьюдента для зависимых результатов. Результаты представлены в таблице 2.

Как видно из таблицы 2, выявлена достоверность различий во всех показателях, что подтверждает положительную динамику в показателях технической подготовленности при применении предложенных нами комплексов, направленных на совершенствование технической подготовленности гандболисток.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Для повышения уровня технической подготовленности гандболисток нами были разработаны и внедрены комплексы специальных упражнений, направ-

ленных на совершенствование технической подготовленности гандболисток. Комплекс № 1 – упражнения для совершенствования бросков мяча с места. Комплекс № 2 – упражнения для совершенствования бросков мяча в движении. Комплекс № 3 – упражнения для совершенствования бросков мяча на точность с 5-12 метров. Комплекс № 4 – упражнения для совершенствования бросков мяча. Имитация полных бросков с мячом.

2. В результате внедрения разработанных нами комплексов специальных упражнений в тренировочный процесс гандболисток нами были получены следующие результаты:

- в тесте «Ведение мяча «змейкой» 30 м» результат улучшился в среднем на 0,15 сек., 2,07%;

- в тесте «Ведение мяча по прямой 30 м» результат улучшился в среднем на 0,41 сек., 7,0%;

- в тесте «Выполнение за 30 сек бросков мяча в стену с последующей его ловлей» результат улучшился в среднем на 4,3 кол./раз., 12,54%;

- в тесте «Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков» результат улучшился в среднем на 10,39 сек., 2,24%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин, И. Н. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта / И. Н. Алешин, В. В. Рыбаков // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журн. в журн. 2007. № 10. С. 43-45.
2. Зерег Ф. Развитие координационных способностей юных гандболисток / Ф. Зерег, М. В. Жийяр // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 5 (961). – С. 91.
3. Зерег Ф. Совершенствование координационных способностей спортсменов в командно-игровых видах спорта на этапе спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Зерег Ф. – М. : РГУФКСМиТ, 2018. – 24 с.
4. Доронцов А.В., Светличкина А.А., Зинчук Н.А., Ермолина Н.В. Влияние занятий юнифайд гандболом на уровень общефизической подготовки и психосоциальной адаптации у школьников 13-14 лет с умственной отсталостью легкой степени. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; 14(3): 68-72. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-55-58
5. Сысоев А.В., Горелов А.А., Румба О.Г. О рисках несоблюдения принципа преемственности при разработке проекта концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации. Наука и спорт: современные тенденции. 2021; 9(2): 111-126.
6. Quatman C.E., Ford K.R., Myer G.D., Hewett T.E. Maturation leads to gender differences in landing force and vertical jump performance. American Journal of Sports Medicine. 2006; 34: 806-813.
7. Vanezis A., Lees A. A biomechanical analysis of good and poor performers of the vertical jump. Ergonomics. 2005; 48: 1594-1603.

REFERENCES

1. Aleshin, I. N. Modeling of one-year training in team game sports / I. N. Aleshin, V. V. Rybakov // Theory and practice of physical culture : Coach : Journal in the journal 2007. No. 10. pp. 43-45.
2. Zereg F. Development of coordination abilities of young female handball players / F. Zereg, M. V. Zhillard // Theory and practice of physical culture. – 2018. – No. 5 (961). – p. 91.
3. Zereg F. Improving the coordination abilities of athletes in team-game sports at the stage of sports specialization: abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences / Zereg F. – M.: RSUFKSMiT, 2018. – p. 24.
4. A.V. Dorontsev, A.A. Svetlichkina, N.A. Zinchuk, N.A. Yermolina. The impact of unified handball on the level of general physical training and psychosocial adaptation among 13-14 year-old pupils with mild mental retardation. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2019; 14(3): 68-72. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-55-58
5. Sysoev A.V., Gorelov A.A., Rumba O.G. On risks of failure to comply with continuity principle at elaboration a project concept of youth sport development in the Russian Federation. Science and sport: current trends. 2021; 9(2): 111-126.
6. Quatman C.E., Ford K.R., Myer G.D., Hewett T.E. Maturation leads to gender differences in landing force and vertical jump performance. American Journal of Sports Medicine. 2006; 34: 806-813.
7. Vanezis A., Lees A. A biomechanical analysis of good and poor performers of the vertical jump. Ergonomics. 2005; 48: 1594-1603.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Тукмачев Виталий Юрьевич (Tukmachev Vitaly Yurievich) – магистрант; Набережночелнинский филиал УВО «Университет управления «ТИСБИ»; 423800, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, 6; e-mail: vitaliy_tukmachev@rambler.ru; ORCID: 0000-0002-5351-7666

Кузнецов Александр Семенович (Kuznetsov Alexander Semenovich) – доктор педагогических наук, профессор; Набережночелнинский филиал УВО «Университет управления «ТИСБИ»; 423800, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, 6; e-mail: kzm_diss@mail.ru; ORCID: 0000-0003-4294-3755

Поступила в редакцию 09 декабря 2021 г.

Принята к публикации 08 апреля 2022 г.

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Тукмачев В.Ю. Методика технической подготовки гандболисток на этапе спортивной специализации / В.Ю.Тукмачев, А.С. Кузнецов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 2. – С. 79-83. DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-2-79-83

FOR CITATION

Tukmachev V.Yu., Kuznetsov A.S. Methodology of technical training of female handball players at the stage of sports specialization, Science and sport: current trends, 2022, vol. 10, no.2, pp. 79-83 (in Russ.) DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-2-79-83