

УДК 796.011.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/38>*Зверев С.Л., Бетюцкий В.М.,**Асеева А.Ю., канд. пед. наук;**Филатова Н.П., канд. пед. наук**Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия*

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты анализа соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов. Выявлены защитные действия, в которых реализуются силовые качества квалифицированных гандболистов в соревновательном периоде. Без эффективных действий в защите выиграть матч очень сложно, силовая подготовка является неотъемлемой частью в тренировочном процессе игроков в гандбол.

Ключевые слова: квалифицированные гандболисты, соревновательная деятельность, защитные действия, силовые способности.

*Zverev S.L., Betyutsky V.M.,**Aseeva A.U., Ph.D;**Filatova N.P., Ph.D**Siberian State University of Physical Culture and Sports
Omsk, Russia*

DEFENSIVE ACTIONS OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

Annotation. The article presents the result of the analysis of the competitive activity of qualified handball players. Competitive actions in defense, in which the strength qualities of qualified handball players are realized, are determined.

Keywords: qualified handball players, competitive activity, defensive actions, power abilities.

Современный мужской гандбол представляет собой динамичный игровой вид спорта, который привлекает все больше внимание болельщиков. Соревновательная деятельность квалифицированных гандболистов отличается большим количеством силовых действий в защите. В связи с этим совершенствование силовых способностей в физической подготовке квалифицированных гандболистов занимает значимое место [1; 5]. При этом в силовой подготовке используется комплекс различных средств не специфического характера, а именно упражнения с отягощениями в виде штанги, гантелей, разнообразных тренажерных устройств. Однако они далеки по структуре от тех, которые используются в соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов [2].

В связи с этим изучение защитных действий, применяемых гандболистами в обороне в матче и поиск специализированных средств силовой подготовки на протяжении всего годичного цикла подготовки, является в настоящее время весьма актуальным [3; 4].

Проблема исследования: Необходимость научного обоснования методики развития силовых качеств, квалифицированных гандболистов, с учетом специфики соревновательной деятельности. Объект исследования: Тренировочный процесс квалифицированных мужских

гандбольных команд. Предмет исследования: Защитные соревновательные действия квалифицированных гандболистов. Цель исследования: Совершенствование методики развития силовых способностей квалифицированных гандболистов. В результате анализа научно-методической литературы и педагогических наблюдений тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов нами было выявлено, что силовые качества в значительной степени применяются квалифицированными гандболистами при реализации защитных действий. Для выявления количества защитных действий, требующих проявления различных силовых качеств, выполняемых гандболистами в матче, нами совместно с экспертами был разработан протокол оценки соревновательной деятельности.

В роли экспертов выступили - тренер мужской гандбольной команды, выступающей во всероссийских соревнованиях по гандболу среди мужских команд Высшей лиги, стаж тренерской работы составил более десяти лет. Также экспертами выступали высококвалифицированные спортсмены в количестве двух человек, которые имеют большой игровой опыт участия в соревнованиях, как на российской, так и на международной арене, являющиеся действующими спортсменами команд Чемпионата России по гандболу среди мужских команд Суперлиги.

Экспертами был проведен видеонализ официальных матчей Чемпионата России по гандболу среди мужских команд Суперлиги, Чемпионата России по гандболу среди мужских команд Высшей лиги, игр Лиги чемпионов, игр Кубка матч ТВ, чемпионата Европы, чемпионата Мира.

Известно, что в соревновательной деятельности в гандболе принято рассматривать защитные действия спортсменов в индивидуальных действиях, групповых и командных взаимодействиях. Однако, максимальное проявление силовых качеств будет непосредственно в индивидуальных действиях каждого гандболиста в защите. В результате исследования нами были выявлены следующие индивидуальные защитные действия квалифицированных гандболистов силового характера, которые представлены на рисунке.

Все индивидуальные защитные действия, применяемые квалифицированными гандболистами во время матча были нами разделены на две группы: контактные (когда игроки защиты вступают в контакт с игроками, атакующим ворота) и бесконтактные (когда игроки защиты не вступают в контакт с нападающим).

Группа контактных защитных действий включала в себя захват противника с мячом за корпус с блокированием руки («завязал»), упор рукой в корпус и в плечевой сустав, теснение с захватом за корпус, перемещение противника с позиции при помощи рук корпуса и ног

К бесконтактным действиям в защите относятся защитные действия такие как: исключение из розыгрыша мяча и атакующих действий, выбивание мяча на ведение (отбор), блокирование мяча при броске, перехват мяча. Выявлено, что персональная опека представляет собой технические действия, связанные с перемещением вдоль траектории движения атакующего противника и контакт, с противником, сведен к минимуму [2].

Индивидуальные действия в защите, представленные на рисунке (рис. 1) включают действия, имеющие прямой контакт с атакующим игроком команды соперников не противоречащий правилам гандбола. Такие действия осуществляют запрос на проявление силовых качеств игрока, которые напрямую не связаны с проявлением характерных для гандбола технических действий. Мы считаем, что данный вид защитных действий, связанный с проявлением силовых способностей, затрагивает еще и технический компонент в подготовке квалифицированных гандболистов, имеющий характерную силовую подготовку единоборцев.

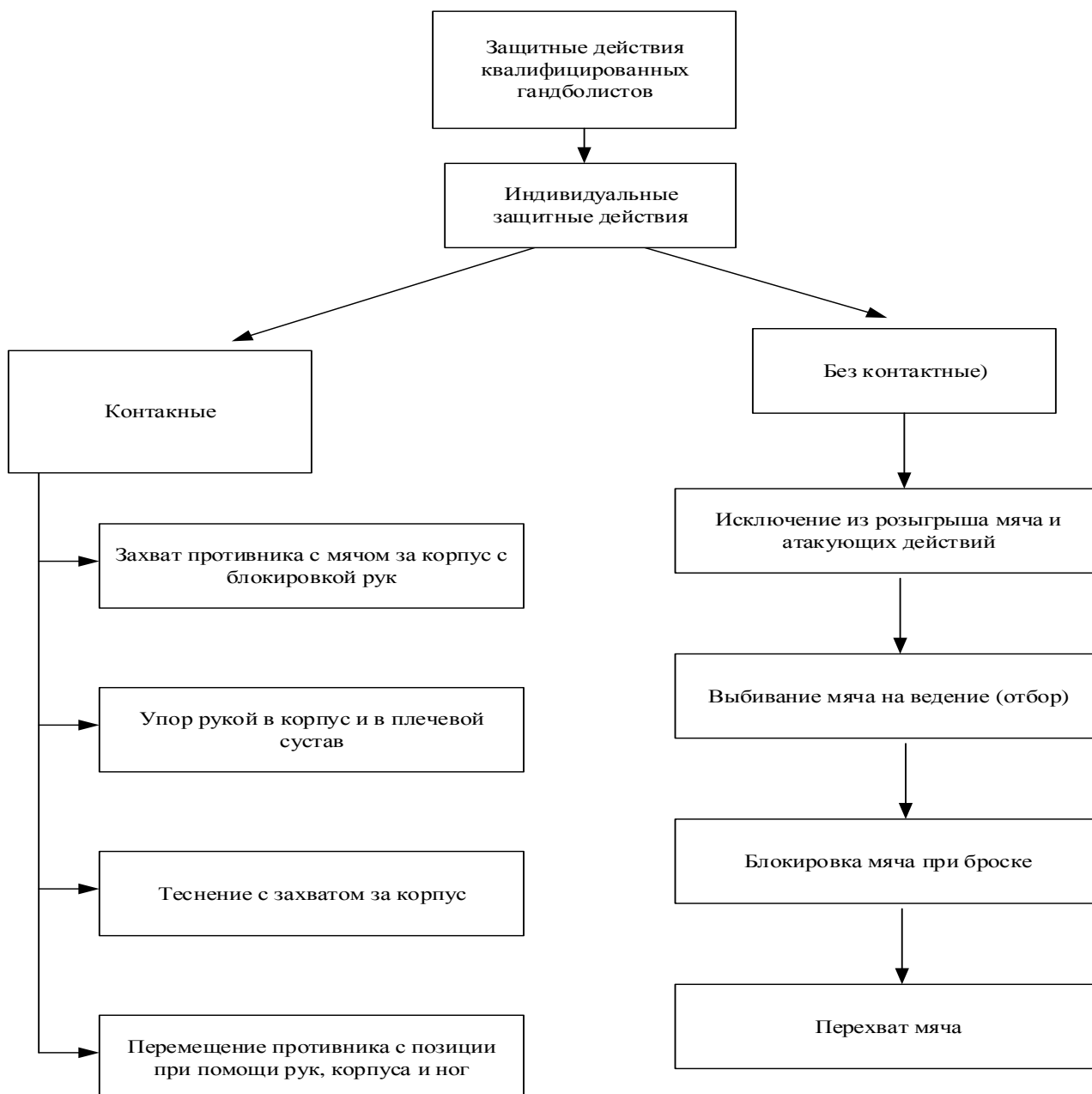


Рис. Индивидуальные защитные действия квалифицированных гандболистов

При анализе соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов были выявлены защитные действия силового характера. В результате проведенного исследования сформирован рисунок, на котором приведен перечень защитных действий, требующий проявления силовых качеств.

Литература

1. Аллани А.Б. Взаимосвязь эффективности защитных действий гандболистов и уровня развития физических качеств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1988. 20 с.
2. Блохин А.В. Специальная подготовленность гандболистов высокой квалификации в длительном соревновательном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 23 с.
3. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1993. № 8. С. 21-28.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 330 с.
5. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов (Теория, методика и организация): Автореф. дис. ... доктора пед. наук. М., 1995. 87 с.
6. Игнатъева В.Я. Оценка соревновательной и тренировочной двигательной деятельности гандболистов высших разрядов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1982. 23 с.

© Зверев С.Л., Бетюцкий В.М., Асеева А.Ю., Филатова Н.П., 2021