

Кандидат педагогических наук, и.о. доцент
И.Н. ШЕЛЯГИНА[1]
[1]Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова
город Ташкент, Узбекистан
и.о доцент
В.В.МУН[2]

Преподаватель
З.А. АГЗАМОВА[2]
[2]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

https://orcid.org/0009-0003-7344-9941
https://orcid.org/0009-0009-3557-0736

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a007

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЭФФЕКТИВНОВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Annotatsiya

В статье рассматриваются особенности и значение скоростно-силовых качеств в системе физической подготовки гандболистов. Освещаются проявления основных скоростно-силовых способностей в соревновательной деятельности, а также особенности их развития на различных этапах спортивной подготовки. В ходе исследования выявлена взаимосвязь между уровнем скоростно-силовой подготовленности спортсменов и эффективностью их игровых действий. Установлено, что целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств способствует повышению результативности соревновательной деятельности гандболистов. Полученные результаты могут быть использованы тренерами и специалистами по гандболу при организации и совершенствовании тренировочного процесса.

***Ключевые слова**: гандбол, скоростно-силовые качества, физическая подготовка, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, игровая эффективность.*

Abstract

Ushbu maqolada gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik tizimida tezlik-kuch sifatlarining o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda tezlik-kuch qobiliyatlarining musobaqa faoliyatidagi namoyon bo‘lishi hamda ularni sport tayyorgarligining turli bosqichlarida rivojlantirish xususiyatlari tahlil qilingan. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari sportchilarning tezlik-kuch tayyorgarligi darajasi bilan o‘yin samaradorligi o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Aniqlanishicha, tezlik-kuch sifatlarini maqsadli rivojlantirish gandbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqot natijalaridan gandbol bo‘yicha murabbiylar va mutaxassislar mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va takomillashtirishda foydalanishlari mumkin.

***Kalit so‘zlar**: gandbol, tezlik-kuch sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, musobaqa faoliyati, o‘yin samaradorligi.*

This article examines the characteristics and importance of speed-strength qualities in the physical training system of handball players. The study highlights the manifestation of major speed-strength abilities in competitive activity and the specifics of their development at different stages of sports training. The research findings revealed a close relationship between the level of speed-strength preparedness and the effectiveness of game performance. It was established that the targeted development of speed-strength qualities contributes significantly to improving the competitive performance of handball players. The obtained results may be used by handball coaches and specialists in organizing and improving the training process.

***Key words**: handball, speed-strength qualities, physical training, training process, competitive activity, game performance.*

Введение. Современный гандбол относится к скоростно-силовому виду спорта и является динамичным и контактным игровым видом спорта, где к спортсменам предъявляются очень высокие требования к их физической подготовленности. В процессе игры происходит большое количество интенсивных перемещений с резкими изменениями направления движений, прыжки, силовые единоборства и броски по воротам с сопротивлением соперника, для этого необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества являются одним из ключевых компонентов специальной физической подготовки гандболиста и непосредственно влияют на эффективность выполнения технико-тактических действий.

Вопросам скоростно-силовой подготовки в гандболе посвящено большое количество исследований В.Я.Игнатьевой, Н.П.Клусова, А.Н.Евтушенко, И.Е.Турчина, А.А.Ратникова, Б.М.Агреби др.

Проведенный анализ позволяет констатировать что недостаточный уровень скоростно-силовой подготовленности существенно ограничивает реализации игрового потенциала спортсмена.

Особую значимость развитие скоростно-силовых качеств приобретает в учебно-тренировочной деятельности, когда формируется функциональная база и происходит адаптация организма к возрастающим нагрузкам. В связи с этим задача обоснования структуры и содержания тренировочных средств, направленных на развитие скоростно-силовых качеств гандболистов своевременна не теряет своей актуальности на данный момент.

Цель исследования — определить место и значение скоростно-силовых качеств в системе физической подготовки гандболиста и выявить их влияние на эффективность соревновательной деятельности.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе УзГосУФК на юниорской команде гандболистов в количестве 13 игроков, в возрасте 18-21 год. Принимая во внимание тот факт, что скоростное – силовые качества лежат в основе всех действий, совершаемых гандболистом на площадке, то выбор следующих тестов очевиден и неоднократно подтвержден в исследованиях по гандболу.

Для оценки уровня скоростно-силовых качеств использовались следующие тесты:

Прыжок в высоту с места, методика выполнения стандартная. Использование данного теста связано

прежде всего с тем, что игрокам приходится очень часто применять его в защите при блокировании и в нападении – при выполнении броска в прыжке.

Прыжок в длину с места, тройной прыжок, важны и необходимы при выполнении первого шага в финте, а также используются крайними и линейными игроками при впрыгивании в зону вратаря, для сокращения расстояния до ворот.

Спринт, рывок на 30 метров является важным и самым главным показателем дистанционной скорости и стартового ускорения, первые 5 м стартовый взрыв, решает в гандболе многое и определяет, уйдет ли игрок в отрыв, создав, тем самым себе преимущество и выход один на один с вратарем.

Челночный бег, используется, как правило, в игровой обстановке при резком торможении и смене направления движения (переход от стремительного нападения к защите, и наоборот). Результаты проведенного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица-1

Скоростно-силовые показатели гандболистов юниоров

№	Ф.И.О.	Прыжок в высоту с места см	Прыжок в длину с места м	Тройной прыжок м	Челночный бег 4х9м	Бег 30 м. с высокого старта сек
1	Каххоров У	45	2,60	7,00	8,8	4,2
2	Рустамов Ф	40	2,50	6,50	8,6	4,1
3	Сатторов С	42	2,60	7,40	8,5	4,1
4	Сулаймонов С	44	2,55	6,90	9,2	4,3
5	Турсунов М	45	2,40	7,40	8,7	4,1
6	Собиров А	45	2,65	7,55	9,3	4,3
7	Раимов А	44	2,60	7,55	8,6	4,1
8	Аминов Ф	41	2,50	6,80	8,9	4,2
9	Уразбоев З	43	2,20	6,90	9,3	4,3
10	Алишеров С	42	2,40	7,00	9,0	4,2
11	Асадов Х	43	2,50	7,10	8,8	4,2
12	Раимжанов А	44	2,60	7,00	9,1	4,2
13	Шахобиддинов А	44	2,50	6,80	9,2	4,3
	X±m	43,23±2,7	2,51±0,49	7,07±0,9	8,92±0,35	4,2±0,2

По результатам проведенного исследования можно отметить, что показанные результаты тестирования студентов юниорской команды соответствуют среднему уровню и находятся в пределах 40-45 см. для сравнения профессионалы показывают результаты 55-70 см.

Прыжок в длину с места, тройной прыжок показаны результаты 2,20 - 2,60см; 8,75 - 9,15м. Взрывная сила ног, показатель не только прыгучести, но и скорости броска, так как происходит трансляция энергии ног в скорость вылета мяча.

Челночный бег (ловкость) важное качество для гандболиста, проявляется прежде всего в способности мгновенно менять направление, как в защите, так и нападении. Студентами юниорами показаны результаты 8,5 -9,3 сек.

Проведенный анализ тестирования скоростно-силовых способностей студентов-юниоров показал хорошие результаты, а также необходимо отметить имеющийся потенциал для реализации и достижения ими профессионального уровня.

Следующим этапом исследования было выявление корреляции между скоростно-силовыми показателями и результативностью в игре. Согласно определению, коэффициент корреляции (r) в спортивной науке показывает тесноту связи между тестом и игровым результатом.

Таблица-2

Показатели коэффициента корреляции между соревновательной деятельностью гандболиста и скоростно-силовой подготовленностью гандболистов

Тест	Игровой показатель	Коэффициент корреляции (**r**)	Связь
Прыжок в высоту	Эффективность бросков в прыжке	0,63-0,81	высокая
	Кол-во заблокированных бросков	0,54-0,69	средняя

Прыжок в длину (с места)	Обыгрыш, финт- бросок, передача, обманные движения	0,56-0,67	средняя
Бег на 30 метров	Эффективность контратак (отрывы)	0,73-0,87	высокая
	Перехваты в защите количество	0,46-0,60	средняя

Высокая корреляция означает, что чем лучше и выше показатели у гандболистов – это прыжки в длину, бег 30 метров, тройной прыжок и т.д., тем выше его результативность на площадке. В гандболе, по данным литературных источников наблюдается, очень сильная связь между силой броска и скоростно-силовыми качествами мышц плечевого сустава. Забитые голы с зоны свободного броска коррелируют с скоростью броска; количество забитых голов в контратаках – с бегом на 30 м; эффективность игры в защите с челночным бегом.

Высокий уровень скоростно-силовой подготовленности обеспечивает эффективность стартовых ускорений, выполнение резких смен направления движения и успешность силовых единоборств. Полученные данные согласуются с выводами ряда авторов, указывающих на необходимость целенаправленного развития скоростно-силовых качеств как одного из ключевых факторов соревновательной эффективности в гандболе.

Заключение

Скоростно-силовые качества являются одним из важнейших компонентов системы физической подготовки гандболистов и оказывают непосредственное влияние на эффективность соревновательной деятельности. Современный гандбол характеризуется высокой интенсивностью игровых действий, быстрыми переходами от защиты к нападению, необходимостью выполнения резких ускорений, прыжков и силовых единоборств, что предъявляет повышенные требования к уровню развития скоростно-силовых способностей спортсменов.

Анализ научно-методической литературы показал, что высокий уровень скоростно-силовой подготовленности способствует повышению результативности игровых действий. Установлено, что показатели прыжковых упражнений, спринтерского бега и челночного бега тесно связаны с эффективностью выполнения технических и тактических элементов игры. В частности, скорость бега на 30 метров влияет на успешность контратакующих действий, показатели прыжков отражают эффективность бросков и борьбы за позицию, а результаты челночного бега характеризуют способность игрока быстро изменять направление движения и эффективно действовать в защите.

Для объективной оценки уровня скоростно-силовой подготовленности гандболистов целесообразно использовать комплекс тестов, включающий: прыжок в высоту с места, прыжок в длину с места, тройной прыжок, бег на 30 метров и челночный бег. Данные тесты позволяют всесторонне оценить уровень развития взрывной силы, быстроты и координационных способностей спортсменов.

Проведенный корреляционный анализ соревновательной деятельности и показателей скоростно-силовой подготовленности выявил наличие высокой взаимосвязи между результатами прыжка в высоту, бегом на 30 метров и эффективностью игровых действий. Это подтверждает, что спортсмены, обладающие более высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности, демонстрируют более высокую результативность в нападении и защите, быстрее принимают игровые решения и успешнее реализуют технические действия в условиях соревновательной деятельности.

Полученные результаты подтверждают необходимость целенаправленного развития скоростно-силовых качеств в тренировочном процессе гандболистов. Включение специальных упражнений, направленных на развитие взрывной силы, стартовой скорости, быстроты перемещений и координации движений, позволит повысить уровень физической и специальной подготовленности спортсменов, а также эффективность их соревновательной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных тренерами и специалистами при планировании учебно-тренировочного процесса, подборе средств и методов подготовки, а также при контроле уровня физической подготовленности гандболистов различной квалификации.

Литература:

1. Агреби, Б. М. (1983). Оптимизация процесса подготовки гандболистов высокой квалификации путем варьирования скоростных и скоростно-силовых средств воздействия (Автореферат диссертации кандидата педагогических наук). Киевский государственный институт физической культуры.
2. Верхошанский, Ю. В. (1988). Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт.
3. Евтушенко, А. Н. (1986). С мячом в руке. Москва: Физкультура и спорт.
4. Игнатьева, В. Я., & Портнов, Ю. М. (1996). Гандбол: Учебник для вузов физической культуры. Москва: ФОН.
5. Латышкевич, Л. А., Турчин, И. Е., & Маневич, Л. Р. (1987). Гандбол: Учебное пособие для ИФК. Киев: Здоровье.