

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Власова Ивана Александровича

Научный руководитель

зав. кафедрой

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

спортивных игр

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

Введение

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных качеств, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей 15-16 лет достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

15-16 лет - самый благоприятный для развития силовых качеств человека. Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стоп.

Актуальность исследования

В последнее время физические показатели гандболистов стали ниже. В связи с этим в секцию гандбола набор детей начали производить не с 9 лет, как раньше, а с 6 лет. В нашем регионе разрабатывается рабочую программу для учителей физической культуры, в которой находится раздел гандбола, цель которого развить физические качества организма школьников. Динамика движений влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений и координацию, а также укрепляет сердечнососудистую систему. Было решено восполнить низкий уровень физической подготовленности гандболистов с помощью занятий пауэрлифтингом.

Цель данной работы – изучить влияние занятий пауэрлифтинга на развитие функциональных возможностей организма школьников пятнадцати лет, занимающихся гандболом.

Объект исследования – школьники пятнадцати лет, занимающиеся гандболом.

Предмет исследования – развитие функциональных возможностей организма юных гандболистов, занимающихся пауэрлифтингом.

Для проведения необходимых исследований согласно плану, в соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть влияние занятий пауэрлифтингом на укрепление здоровья и физического развития человека.

2. Изучить роль занятий гандболом на физическое развитие школьников и на формирование здорового образа жизни.

3. Провести сравнительный анализ броска мяча в гандболе и силовой подготовки пауэрлифтеров.

4. Провести исследование, направленное на выявление влияния занятий пауэрлифтингом на бросковую подготовку пятнадцатилетних гандболистов.

Гипотеза исследования – предполагаем, что тренировочный процесс юных гандболистов, с включением занятий пауэрлифтингом, может значительно повлиять на развитие функциональных возможностей организма школьников.

Теоретическую и методическую основу исследования составили труды Н.Ж. Булгаковой, А.М. Воробьевой, В.Я. Игнатъевой, Муравьиной В.Л. В ходе исследования использовались **методы**: анализ литературы, наблюдения за детьми в ходе занятий, педагогический эксперимент, сравнительный анализ, обобщение результатов исследования.

База исследования: МБДОУ «ДЮСШ № 1 г. Красноармейска» Саратовской области.

Структура работы состоит из двух глав, введения и заключения.

Первая глава посвящена рассмотрению аналитического обзора литературы, а именно развитию физических способностей школьников и формированию здорового образа жизни.

В последнее десятилетие бурными темпами развивается такое направление атлетизма, как пауэрлифтинг, или силовое троеборье. История зарождения пауэрлифтеров относится к пятидесятым годам XX в. Среди атлетических видов спорта, таких как тяжелая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг является самым молодым видом состязательных упражнений. Чемпионаты мира по этому виду проводятся с 1971 г. В последние

годы пауэрлифтинг приобрел особую популярность среди студентов вузов, населения и в адаптивном спорте, проводятся самые разнообразные соревнования: чемпионаты вузов, регионов, городов и т.п., не только по классическому силовому троеборью, но и в отдельном упражнении – жим штанги лежа.

В современной России развитие силовых видов спорта, а именно пауэрлифтинга получило широкое распространение.

Таким образом, популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, прогрессирующим ростом результатов и положительным влиянием на здоровье спортсмена.

Занятия пауэрлифтингом способствует увеличению мышечной силы, укреплению связок и суставов, помогают выработать силовую выносливость и многие другие качества, полезные физические и психические качества, а также воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают общую работоспособность организма. Всё это делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду и защите интересов России.

Занятия гандболом развивают многие физические качества в комплексе. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечнососудистую систему.

Во второй главе описывается сравнительный анализ бросковой подготовки гандболистов и силовой подготовки пауэрлифтеров, а также проводится практическое исследование физических качеств школьников, занимающихся гандболом и пауэрлифтингом, и школьников, занимающихся гандболом

И в гандболе, и в пауэрлифтинге существует множество общих важных биомеханических качеств, которые приведены в таблице 1.

Таблица 1. Общие биомеханические качества в гандболе и пауэрлифтинге.

Биомеханические качества	Гандбол	Пауэрлифтинг
«Взрывная» сила	+	+
Выносливость	+	+
Сила мышц спины	+	+
Согласованность движений рук, ног и корпуса	+	+
Движение начинается от ног	+	+
Координация	+	+
Чередование напряжения и расслабления мышц	+	+

Было проведено исследование степени физического развития школьников пятнадцати лет МБДОУ «ДЮСШ № 1 г. Красноармейска» Саратовской области. Были рассмотрены две гандбольные группы детей пятнадцати лет. Но одна группа, вместо одного занятия гандболом, посещала занятие по пауэрлифтингу. В начале эксперимента (январь 2016 г.) и в конце (январь 2017 г.) гандболистам предлагалось выполнить контрольные тесты спортивных показателей.

В исследовании участвовало две группы детей по 15 человек, занимающихся в спортивной школе гандболом. В начале эксперимента одна группа детей начала посещать вместо одной тренировки гандболом занятие пауэрлифтингом. К концу эксперимента группа 1 уже занималась пауэрлифтингом 12 месяцев. Анализ полученных результатов показал, что у детей пятнадцати лет, занимающихся гандболом и пауэрлифтингом, физические показатели выше, чем у группы детей, занимающихся только гандболом.

В январе 2016 года было проведено контрольное тестирование спортивных показателей. Результаты начала эксперимента в группе № 1 приведены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты начала эксперимента в группе 1.

Ф.И. детей, занимающихся в группе № 1	Прыжок в длину с места, см	Метание гандбольного мяча, м	Метание набивного мяча (1 кг), см	Прыжок в высоту с разбега, см	Бросок в цифровой щит на точность (3 попытки)
1. Алсултанов И.	190	33	435	110	19
2. Григоренко Д.	215	32	565	130	25
3. Гудков В.	227	35	490	137	26
4. Захарченко В.	222	34	570	120	18
5. Ивлев М.	212	39	580	105	21
6. Кузнецов А.	234	42	596	100	26
7. Коновалов О.	225	31	510	140	19
8. Моложавых В.	190	33	515	127	18
9. Новоженин Д.	230	35	570	142	14
10. Пащенко А.	197	37	530	100	20
11. Турилкин А.	220	40	590	108	26
12. Савченко Г.	187	42	436	122	27
13. Формазюк В.	185	38	550	110	24
14. Чернов Е.	198	37	571	133	18
15. Шпортун В.	227	32	575	126	14

Результаты начала эксперимента в группе № 2 приведены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты начала эксперимента в группе 2.

Ф.И. детей, занимающихся в группе № 2	Прыжок в длину с места, см	Метание гандбольного мяча, м	Метание набивного мяча (1 кг), см	Прыжок в высоту с разбега, см	Бросок в цифровой щит на точность (3 попытки)
1. Акимов А.	215	32	560	110	22

2. Богомолов С.	187	37	469	127	22
3. Варзин Е.	205	40	500	140	18
4. Гусельников Д.	213	39	610	122	14
5. Зайцев К.	196	33	420	108	22
6. Крутогоров М.	223	31	590	103	20
7. Каплин Ф.	208	34	570	130	26
8. Левин О.	226	37	510	130	18
9. Орлов Н.	196	33	530	127	14
10. Русин И.	215	40	600	107	18
11. Тарабрин И.	230	37	520	120	22
12. Федоров М.	201	35	580	111	24
13. Хаджиев М.	185	32	440	120	20
14. Худяков Е.	226	41	600	119	17
15.Цаплин А.	234	38	565	126	27

В течение года группа № 1 посещала вместо одной тренировки гандболом занятие пауэрлифтингом. В январе 2017 года было повторно проведено контрольное тестирование спортивных показателей. Результаты конца эксперимента в группе № 1 приведены в таблице 4.

Таблица 4. Результаты конца эксперимента в группе 1.

Ф.И. детей, занимающихся в группе № 1	Прыжок в длину с места. см	Метание гандбольного мяча, м	Метание набивного мяча (1 кг), см	Прыжок в высоту с разбега, см	Бросок в цифровой щит на точность (3 попытки)
1. Алсултанов И.	195	35	530	130	22
2. Григоренко Д.	221	33	695	142	25
3. Гудков В.	230	38	710	140	25
4. Захарченко В.	232	36	705	137	27
5. Ивлев М.	216	41	708	121	26

6. Кузнецов А.	237	44	712	140	25
7. Коновалов О.	230	36	540	142	27
8. Моложавых В.	193	36	510	136	22
9. Новоженин Д.	238	39	706	140	18
10. Пащенко А.	205	40	736	115	22
11. Турилкин А.	227	45	728	120	25
12. Савченко Г.	190	42	630	128	26
13. Формазюк В.	191	46	670	110	26
14. Чернов Е.	210	38	706	137	22
15. Шпортун В.	231	34	713	130	18

Группа № 2 занималась только занятиями гандболом. Результаты конца эксперимента в группе № 2 приведены в таблице 5.

Таблица 5. Результаты конца эксперимента в группе 2.

Ф.И. детей, занимающихся в группе № 2	Прыжок в длину с места, см	Метание гандбольного мяча, м	Метание набивного мяча (1 кг), см	Прыжок в высоту с разбега, см	Бросок в цифровой щит на точность (3 попытки)
1. Акимов А.	220	33	650	120	25
2. Богомолов С.	190	38	540	133	22
3. Варзин Е.	206	40	600	142	20
4. Гусельников Д.	213	40	710	125	18
5. Зайцев К.	198	34	510	118	22
6. Крутогоров М.	227	32	715	105	22
7. Каплин Ф.	212	35	720	137	25
8. Левин О.	229	38	650	140	18
9. Орлов Н.	200	35	640	140	16
10. Русин И.	220	41	740	113	20
11. Тарабрин И.	232	38	636	130	22

12. Федоров М.	205	36	730	116	25
13. Хаджиев М.	190	32	670	127	22
14. Худяков Е.	228	41	713	123	18
15.Цаплин А.	236	39	721	128	25

Средние показатели спортивных нормативов в группе № 1 в начале эксперимента (январь 2016 год) и в конце (январь 2017 год) приведены в сводной таблице 6.

Таблица 6. Средние показатели спортивных нормативов в группе 1 в начале и в конце эксперимента.

Время проведения исследования	Прыжок в длину с места, см	Метание гандбольного мяча, м	Метание набивного мяча (1 кг), см	Прыжок в высоту с разбега, см	Бросок в цифровой щит на точность (3 попытки)
Начало эксперимента (январь 2016)	211	36	517	121	21
Конец эксперимента (январь 2017)	216,4	38,9	666	131	22,6

В МБДОУ «ДЮСШ № 1 г. Красноармейска было проведено исследование степени физического развития школьников двенадцати лет. Нами рассматривались две гандбольные группы детей двенадцати лет. Но одна группа, вместо одного занятия гандболом, посещала занятия плаванием. В начале эксперимента (сентябрь 2015 г.) и в конце (май 2016 г.) гандболистам предлагалось выполнить контрольные тесты спортивных показателей.

В исследовании участвовало две группы детей по 20 человек, занимающихся в спортивной школе гандболом. В начале эксперимента одна группа детей начала посещать вместо одной тренировки гандболом занятие плаванием. К концу эксперимента группа 1 уже занималась плаванием 9 месяцев. Анализ полученных результатов показал, что у детей двенадцати лет, занимающихся

гандболом и плаванием, физические показатели выше, чем у группы детей, занимающихся только гандболом.

В сентябре 2015 года было проведено контрольное тестирование спортивных показателей. Результаты начала эксперимента в группе № 1 приведены в таблице 2.

Таблица 2.

Ф.И. детей, занимающихся в группе № 1	Метание снаряда (150 г), м	Метание набивного мяча (1кг), см	Бег 30 м, с	Бег 1000 м	Подтягивание на перекладине (раз)	Объем легких (на вдохе и выдохе), см
1. Брюшков О.	30	360	5,8	4мин 10с	7	73 – 65
2. Букин М.	28	340	6,1	4мин 12с	4	70 – 63
3. Григоренко Д.	32	365	5,6	4мин 8с	6	75 – 68
4. Гриц М.	31	370	6,0	4мин 20с	0	73 – 65
5. Еркин Д.	25	355	6,2	4мин 18с	2	74 – 64
6. Жусупов А.	35	370	5,5	4мин 9с	6	73 – 65
7. Ивлев М.	38	385	5,8	4мин 11с	9	74 – 66
8. Карапетян М.	33	355	5,9	4мин 8с	5	70 – 65
9. Логинов А.	30	345	5,5	4мин 15с	4	73 – 65
10. Моложавых В.	28	330	5,7	4мин 17с	2	71 – 64
11. Петров А.	32	360	5,4	4мин	7	75 – 67
12. Родин В.	35	400	5,8	4мин 3с	3	71 – 61
13. Рымарь Л.	26	335	6,0	4мин 26с	0	72 – 64
14. Савченко Г.	36	390	5,6	4мин 18с	5	70 – 65
15. Тимошин Е.	34	370	5,7	4мин 14с	5	72 – 63
16. Урих В.	30	355	5,2	3мин 50с	11	74 – 64
17. Формазюк В.	31	345	5,5	4мин 11с	8	72 – 63
18. Хазиев В.	30	365	5,3	4мин 13с	1	72 – 63
19. Чернов Е.	32	370	5,9	4мин	3	71 – 61

				16с		
20. Яшин В.	38	400	5,0	4мин	10	73 – 65

Результаты начала эксперимента в группе № 2 приведены в таблице 3.

Таблица 3.

Ф.И. детей, занимающихся в группе № 1	Метание снаряда (150 г), м	Метание набивного мяча (1кг), см	Бег 30 м, с	Бег 1000 м, мин	Подтягивание на перекладине	Объем легких (на вдохе и выдохе), см
1. Акимов А.	36	390	5,1	4мин	9	70 – 63
2. Богомолов С.	33	365	5,7	4мин 15с	7	69– 64
3. Варзин Е.	32	355	6,0	4мин 20с	4	72 – 65
4. Гусельников Д.	28	330	6,1	4мин 23с	6	73 – 65
5. Зайцев К.	27	335	5,7	4мин 17с	1	70 – 64
6. Крутогоров М.	29	340	5,9	4мин 22с	0	73 – 64
7. Каплин Ф.	30	355	5,4	4мин 10с	2	71 – 66
8. Левин О.	26	335	5,9	4мин 12с	5	73 – 65
9. Мытаркин Л.	31	365	5,4	4мин 9с	4	74 – 66
10. Наквасевич Ю.	29	360	5,8	4мин 19с	5	70 – 65
11. Орлов Н.	35	405	5,3	4мин 5с	8	73 – 66
12. Пасочников Д.	25	320	5,8	4мин 19с	0	74 – 65
13. Русин И.	29	340	6,2	4мин 25с	1	72 – 62
14. Скоркин Д.	27	335	5,4	4мин 16с	2	74 – 65
15. Тарабрин И.	30	360	5,9	4мин 6с	5	68 – 62
16. Федоров М.	33	375	5,8	4мин 10с	7	68 – 62
17. Хаджиев М.	30	370	5,6	4мин 13с	6	69 – 65
18. Худяков Е.	28	370	6,0	4мин 20с	1	73 – 67

19.Цаплин А.	26	350	5,9	4мин 23с	0	75 – 69
20. Цыганов О.	31	365	5,2	3мин 55с	4	74 – 68

В течение года группа № 1 занималась посещала вместо одной тренировки гандболом занятие плаванием. В мае 2016 года было повторно проведено контрольное тестирование спортивных показателей. Результаты конца эксперимента в группе № 1 приведены в таблице 4.

Таблица 4.

Ф.И. детей, занимающихся в группе № 1	Метание снаряда (150 г), м	Метание набивного мяча (1кг), см	Бег 30 м, с	Бег 1000 м	Подтягивание на перекладине	Объем легких (на вдохе и выдохе), см
1. Брюшков О.	33	380	5,6	4мин 2с	8	73 – 65
2. Букин М.	29	370	6,0	4мин 1с	6	72 – 63
3. Григоренко Д.	35	380	5,2	3мин 55с	7	76 – 68
4. Гриц М.	33	375	5,4	4мин 11с	2	74 – 65
5. Еркин Д.	27	360	5,8	4мин 7с	3	74 – 64
6. Жусупов А.	36	400	5,5	4 мин	6	76 – 65
7. Ивлев М.	40	420	5,2	3мин 56с	11	74 – 65
8. Карапетян М.	34	350	5,6	4мин 2с	8	74 – 64
9. Логинов А.	34	370	5,4	4мин 10с	7	74 – 65
10. Моложавых В.	30	365	5,2	4мин 9с	3	75 – 66
11. Петров А.	32	395	5,0	3мин 54с	10	75 – 65
12. Родин В.	36	425	5,4	4 мин	5	74 – 65
13. Рымарь Л.	29	355	5,7	4мин 13с	0	74 – 64
14. Савченко Г.	39	420	5,5	4мин 4с	8	77 – 67
15. Тимошин Е.	36	380	5,5	4мин 7с	7	71 – 61
16. Урих В.	34	370	5,0	3мин 49с	12	74 – 64

17. Формазюк В.	35	355	5,3	4 мин 1с	8	75 – 65
18. Хазиев В.	32	385	5,0	4 мин 7с	3	73 – 63
19. Чернов Е.	35	380	5,6	4 мин 10с	6	73 – 63
20. Яшин В.	41	415	4,8	3 мин 58с	13	73 – 63

Группа № 2 занималась только занятиями гандболом. Результаты конца эксперимента в группе № 2 приведены в таблице 5.

Таблица 5.

Ф.И. детей, занимающихся в группе № 2	Метание снаряда (150 г), м	Метание набивного мяча	Бег 30 м, с	Бег 1000 м	Подтягивание на перекл	Объем легких (на вдохе и выдохе), см
1. Акимов А.	38	405	4,9	3 мин 58с	10	71 – 63
2. Богомолов С.	34	375	5,6	4 мин 13с	8	69 – 64
3. Варзин Е.	33	365	5,8	4 мин 17с	6	72 – 65
4. Гусельников Д.	28	350	5,9	4 мин 20с	7	73 – 65
5. Зайцев К.	29	355	5,5	4 мин 15с	1	71 – 64
6. Крутогоров М.	30	365	5,7	4 мин 19с	0	73 – 64
7. Каплин Ф.	32	365	5,2	4 мин 8с	3	71 – 66
8. Левин О.	29	340	5,5	4 мин 10с	7	73 – 65
9. Мытаркин Л.	34	380	5,3	4 мин 7с	5	75 – 66
10. Наквасевич Ю.	32	375	5,7	4 мин 15с	5	70 – 65
11. Орлов Н.	35	420	5,0	4 мин 1с	10	74 – 66
12. Пасочников Д.	27	340	5,4	4 мин 11с	1	74 – 65
13. Русин И.	33	350	5,9	4 мин 19с	3	72 – 62
14. Скоркин Д.	30	350	5,3	4 мин 13с	3	74 – 65
15. Тарабрин И.	34	375	5,7	4 мин 2с	6	69 – 62

16. Федоров М.	34	390	5,7	4мин 9с	8	68 – 62
17. Хаджиев М.	33	395	5,4	4мин 6с	7	71 – 65
18. Худяков Е.	29	400	5,8	4мин 18с	3	73 – 67
19.Цаплин А.	27	360	5,6	4мин 20с	1	75 – 69
20. Цыганов О.	33	390	4,9	3мин 54с	6	75 – 68

Средние показатели спортивных нормативов в группе № 1 в начале эксперимента (январь 2016 год) и в конце (январь 2017 год) приведены в сводной таблице 6.

Таблица 6. Средние показатели спортивных нормативов в группе 1 в начале и в конце эксперимента.

Время проведения исследования	Прыжок в длину с места, см	Метание гандбольного мяча, м	Метание набивного мяча (1 кг), см	Прыжок в высоту с разбега, см	Бросок в цифровой щит на точность (3 попытки)
Начало эксперимента (январь 2016)	211	36	517	121	21
Конец эксперимента (январь 2017)	216,4	38,9	666	131	22,6

Средние показатели спортивных нормативов в группе № 2 в начале эксперимента (январь 2016 год) и в конце (январь 2017 год) приведены в сводной таблице 7.

Таблица 7. Средние показатели спортивных нормативов в группе 2 в начале и в конце эксперимента

Время проведения исследования	Прыжок в длину с места, см	Метание гандбольного мяча, м	Метание набивного мяча (1 кг), см	Прыжок в высоту с разбега, см	Бросок в цифровой щит на точность (3 попытки)
Начало эксперимента (январь 2016)	211	36	537	120	20,3

Конец эксперимента (январь 2017)	213,7	36,8	663	126	21,3
----------------------------------	-------	------	-----	-----	------

Из таблицы 6 и таблицы 7 видна положительная динамика. Заметен прирост показателей физической подготовленности и общей физической работоспособности. Прыжок в длину с места в экспериментальной группе 1 увеличился в среднем на 5,4 см, а в группе 2 увеличилось на 2,7 см. Метание гандбольного мяча у группы 1 увеличилось на 2,9 м, а в группе 2 – на 0,8 м. Метание набивного мяча 1 кг в группе 1 увеличилось в среднем на 149 см, а в группе 2 увеличилось на 126 см. При прыжке в высоту с разбега средние показатели увеличились в группе 1 на 10 см, в группе 2 – на 6 см. Точность броска увеличилась, что видно из броска в цифровой щит.

В **заключении** представлены выводы по результатам предпринятого исследования.

Анализ полученных результатов показал, что у детей пятнадцати лет, занимающихся гандболом и вместо одной тренировки гандбола занятием пауэрлифтингом, физические показатели выше, чем у группы детей, занимающихся только гандболом. В целом, представленные данные характеризуют возрастные изменения физической подготовленности юношей. При этом выявлено, что в упражнениях, связанных со скоростными и скоростно-силовыми качествами, наблюдается постоянный прогресс от одного этапа к другому.

По результатам исследования можно сделать следующий вывод: занятия пауэрлифтингом положительно влияют на развитие физических качеств детей и продуктивно влияют на спортивные успехи команды и укрепление здоровья.