

**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

**«РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГАНДБОЛИСТОВ**  
**11 – 12 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ**  
**НА СТЕП - ПЛАТФОРМЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Грачева Сергея Александровича

**Научный руководитель**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема совершенствования выносливости с детского возраста является одной из важнейших в физическом воспитании и спортивной тренировке. Воспитание выносливости в спортивных целях должно способствовать массовому укреплению здоровья подрастающего поколения, что особенно важно в связи с имеющей место гипокинезией у детей школьного возраста, усугубляющейся акселерацией физического развития.

Современный гандбол предполагает проявление спортсменами высокого уровня выносливости. Одной из ключевых проблем в спорте является проблема выносливости. Выносливость – это способность к результативному выполнению упражнения, преодолевая формирующуюся утомляемость. В основе проявления общей выносливости лежит совокупность функциональных свойств организма человека, которые составляют неспецифическую основу проявления выносливости к разным видам двигательной деятельности.

Это, прежде всего, вегетативные функции, в частности - производительность аэробного источника энергии. Например, возможности дыхательной системы человека относительно мало специфичны. Они в некотором зависят от внешней формы движений. Поэтому, если кто-то благодаря спортивной тренировке в беге значительно улучшит уровень своих аэробных возможностей, то это положительно скажется и на производительности выполнения других движений (ходьбы, гребли, бега на лыжах и т.п.). Этот неспецифичный, обобщенный уровень тренированности, который основывается на совершенствовании работы вегетативных систем организма, создает благоприятные условия для широкого переноса выносливости с одного вида двигательной деятельности на другой, что и дало основание определить данный вид выносливости как общую.

Для формирования общей выносливости чаще всего применяют упражнения, которые по своей структуре довольно далеки от

соревновательных упражнений или профессиональных двигательных действий, но достаточно эффективны для совершенствования работы как сердечно-сосудистой, так и дыхательной систем. Например, кроссовый бег, гребля и прочие циклические упражнения.

Исследованием проблемы развития общей выносливости у спортсменов занимались К. Купер, Фарфель В.С, Выдрин В.М, Бойко А.Ф, В.С. Ломан и др.

Однако необходимость постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов делает необходимым поиск новых средств, которые могут эффективно использоваться в тренировочном процессе гандболистов для совершенствования системы их подготовки, повышения уровня развития различных физических качеств и двигательных способностей, в том числе, и общей выносливости. Что подтверждает **актуальность** выбранной темы исследования.

**Цель исследования** – теоретически и экспериментально выявить возможность развития общей выносливости у гандболистов 11-12 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на степ-платформе.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс гандболистов 11-12 лет.

**Предмет исследования** – развитие общей выносливости у гандболистов 11-12 лет посредством упражнений на степ-платформе.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что развитие общей выносливости у гандболистов 11-12 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на степ-платформе, будет более эффективным.

**Задачи исследования:**

- Дать краткую характеристику истории возникновения гандбола как вида спорта
- Изучить теоретические основы проблемы развития общей

выносливости у гандболистов 11-12 лет;

- Составить комплексы упражнений, выполняемые на степ-платформе, которые будут направлены на развитие общей выносливости у юных гандболистов;

- Экспериментально проверить возможность развития общей выносливости у гандболистов 11-12 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на степ-платформе;

- Разработать практические рекомендации по развитию общей выносливости у гандболистов 11-12 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на степ-платформе;

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование; математико-статистический анализ полученных результатов.

**Экспериментальная база исследования** – Государственное бюджетное учреждение Саратовской области "Спортивная школа по игровым видам спорта".

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе изучалась и обобщалась научно-методическая литература по проблеме исследования, были определены объект и предмет, сформулированы цель и задачи исследования, выдвинута гипотеза, подобраны методики исследования. Также был проведен констатирующий эксперимент.

На втором этапе был организован и проведен формирующий эксперимент, заключающийся в составлении комплексов упражнений, направленные на развитие общей выносливости и внедрении их в учебно-тренировочный процесс гандболистов 11-12 лет.

На третьем этапе был проведен контрольный эксперимент, анализировались и обрабатывались полученные результаты экспериментального исследования, формировались общие выводы,

оформлялись полученные результаты и материалы дипломной работы.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в анализе, обобщении и систематизации данных научно-методической литературы по проблеме развития общей выносливости у гандболистов 11-12 лет.

**Практическая значимость** исследования заключается в возможности применения составленных комплексов упражнений в учебно-тренировочном процессе гандболистов, а также в других видах спорта для развития у спортсменов общей выносливости. Также нами были сформулированы практические рекомендации по развитию общей выносливости у гандболистов 11-12 лет посредством упражнений, выполняемых на степ-платформе.

### **Основное содержание работы**

**Цель исследования** – теоретически и экспериментально выявить возможность развития общей выносливости у гандболистов 11-12 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на степ-платформе.

#### **Задачи исследования:**

Изучить теоретические основы проблемы развития общей выносливости у гандболистов 11-12 лет;

Составить комплексы упражнений, выполняемые на степ-платформе, которые будут направлены на развитие общей выносливости у юных гандболистов;

Экспериментально проверить возможность развития общей выносливости у гандболистов 11-12 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на степ-платформе;

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование; математико-статистический анализ полученных результатов.

**Анализ научно-методической литературы** по проблеме развития общей выносливости у подростков 11-12 лет в гандболе, их анатомо-физиологических особенностей, особенностей физической подготовки детей 11-12 лет, занимающихся гандболом, позволил определить актуальность изучаемой проблемы, выявить состояние рассматриваемого вопроса с позиции современных взглядов и положений. Нами были изучены научные публикации, учебники, учебные пособия, в том числе и электронные ресурсы».

Результаты осуществленного анализа научно-методических источников послужили основой для составления экспериментальных комплексов упражнений.

**Педагогический эксперимент** – проводился в естественных условиях учебно-тренировочного процесса на Государственное бюджетное учреждение Саратовской области "Спортивная школа по игровым видам спорта"

В октябре 2017 года нами был проведен констатирующий эксперимент с целью выявления уровня развития общей выносливости у подростков 11-12 лет, занимающихся гандболом. Далее с октября 2017 года по апрель 2018 года был организован и проведен формирующий эксперимент, в рамках которого в учебно-тренировочный процесс детей учебно-тренировочной группы (экспериментальная группа) были внедрены комплексы упражнений, выполняемые на степ-платформе, направленные на развитие у них общей выносливости. В апреле 2018 года мы провели контрольное тестирование с целью выявить уровень развития общей выносливости у испытуемых и проследить динамику его изменения в ходе эксперимента.

Также нами был использован такой метод исследования, как **тестирование**, используя который можно судить об уровне развития общей выносливости у подростков 11-12 лет. Посредством контрольных испытаний – «Гарвардский степ-тест», «6-ти минутный бег» и «бег 1000 м» в октябре 2017 года мы выявили исходный уровень развития общей выносливости у

гандболистов 11-12 лет, а затем в апреле 2018 года в результате проведения повторного тестирования мы проследили динамику в развитии общей выносливости у испытуемых.

***Экспериментальные комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости у гандболистов 11-12 лет***

На основе анализа образовательных программ учебно-тренировочных занятий по виду спорта «Гандбол», научно-методической литературы нами были составлены экспериментальные комплексы упражнений, выполняемые на степ-платформе и направленные на развитие общей выносливости у гандболистов учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения.

При составлении экспериментальных комплексов упражнений учитывался возраст занимающихся, их анатомо-физиологические особенности и уровень физической подготовленности. Экспериментальные комплексы внедрялись в систему подготовки спортсменов один раз в неделю. Занятие имело традиционную трехчастную структуру и включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия выполнялись общеразвивающие упражнения, направленные на подготовку основных мышечных групп. Особое внимание уделялось подготовке голеностопного сустава, т.к. именно на этот сустав приходится наибольшая нагрузка. В основной части занятия использовались разработанные комплексы упражнений. В заключительной – упражнения на растягивание и расслабление.

Комплекс упражнений на степ-платформе :

1. Базовый шаг
2. Шаги с отведением ног назад
3. Плиометрические прыжки
4. шаги с высоко поднятыми коленями.
5. Отжимания от степ-платформы
6. Заступы на платформу приставными шагами, стоя сбоку от нее

7. Запрыгивания на степ с разведением рук в стороны
8. Обратные отжимания спиной к ступе

### **2.5 Результаты исследования**

Результаты тестирования на констатирующем этапе исследования контрольной группы представлены в таблице 5 .

Таблица 5 .

Уровень Методика	Низкий	Средний	Высоки й
	Кол-во чел.	Кол-во чел.	Кол-во чел.
«Гарвардский степ-тест»	30%	60%	10%
«6-ти минутный бег»	0%	80%	20%
«Бег 1000 м»	20%	60%	20%

Из таблицы видно, что по результатам тестирования «Гарвардский степ-тест» 30 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 60 % – средним, 10 % – высоким. По результатам тестирования «6-ти минутный бег» 80 % испытуемых обладают средним уровнем развития общей выносливости, 20 % – высоким. По результатам тестирования «Бег 1000 м» 20 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 60 % – средним, 20 % – высоким .

Показатели уровня развития общей выносливости у гандболистов 11-12 лет контрольной группы на констатирующем этапе

Результаты тестирования на констатирующем этапе исследования экспериментальной группы представлены в таблице 6.

Таблица 6 .

Уровень Методика	Низкий	Средний	Высоки й
	Кол-во чел.	Кол-во чел.	Кол-во чел.

«Гарвардский степ-тест»	10%	70%	20%
«6-ти минутный бег»	10%	70%	20%
«Бег 1000 м»	10%	80%	10%

Из таблицы 7 видно, что по результатам тестирования «Гарвардский степ-тест» 10 % испытуемых экспериментальной группы обладают низким уровнем развития общей выносливости, 70 % – средним, 20 % – высоким. По результатам тестирования «6-ти минутный бег» 10 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 70 % – средним, 20 % – высоким. По результатам тестирования «Бег 1000 м» 10 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 80 % – средним, 10 % – высоким.

Результаты тестирования на формирующем этапе исследования контрольной группы представлены в таблице 7.

Показатели уровня развития общей выносливости у гандболистов контрольной группы после эксперимента

Таблица 7.

Уровень Методика	Низкий	Средний	Высокий
	Кол-во чел.	Кол-во чел.	Кол-во чел.
«Гарвардский степ-тест»	10%	60%	30%
«6-ти минутный бег»	0%	60%	40%
«Бег 1000 м»	10%	70%	20%

Из таблицы видно, что по результатам тестирования «Гарвардский степ-тест» 10 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 60 % – средним, 30 % – высоким. По результатам тестирования «6-ти минутный бег» 60 % испытуемых обладают средним

уровнем развития общей выносливости, 40 % – высоким. По результатам тестирования «Бег 1000 м» 10 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 70 % – средним, 20 % – высоким.

Показатели уровня развития общей выносливости у гандболистов 11-12 лет контрольной группы на формирующем этапе

Результаты тестирования на формирующем этапе исследования экспериментальной группы представлены в таблице.

Показатели уровня развития общей выносливости у гандболистов экспериментальной группы после эксперимента показаны в таблице 7.

Таблица 7.

Уровень Методика	Низкий	Средний	Высокий
	Кол-во чел.	Кол-во чел.	Кол-во чел.
«Гарвардский степ-тест»	0%	50%	50%
«6-ти минутный бег»	0%	30%	70%
«Бег 1000 м»	0%	50%	50%

Из таблицы видно, что по результатам тестирования «Гарвардский степ-тест» 50 % испытуемых обладают средним уровнем развития общей выносливости, 50 % – высоким. По результатам тестирования «6-ти минутный бег» 30 % испытуемых обладают средним уровнем развития общей выносливости, 70 % – высоким. По результатам тестирования «Бег 1000 м» 50 % испытуемых обладают средним уровнем развития общей выносливости, 50 % – высоким.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гандбол это очень динамичный и сложный вид спорта, который требует от спортсмена высокого уровня физической подготовленности, в том числе и развитой общей выносливости.

Для детей 11-12 лет развитие выносливости является одной из основных задач наряду с развитием личности и постановкой техники. Одной из главных проблем развития выносливости в данном возрасте является грамотный подбор упражнений способствующих не только максимально эффективному развитию общей выносливости, но и позволяющих не навредить еще не окрепшему организму юных спортсменов.

Составляя комплексы упражнений, выполняемые на степ-платформе, мы опирались не только на их качественные показатели, но и на анатомо-физиологические особенности детей 11-12 лет. Все упражнения выполняются с собственным весом, без дополнительных нагрузок. Большинство упражнений были позаимствованы из фитнеса, как у одной из наиболее популярной в наше время методики оздоровления организма и его развития, но были адаптированы под гандбол. Составленный нами комплекс упражнений на степ-платформе, несмотря на кажущуюся легкость, позволяет достаточно эффективно развивать выносливость, при этом не перегружая организм юного спортсмена.

С целью выявления уровня развития общей выносливости у подростков 11-12 лет, занимающихся гандболом, нами были использованы следующие методики исследования, позволяющие определить уровень развития данного качества у испытуемых - «Гарвардский степ-тест», «6-ти минутный бег», «бег 1000 м». Каждый из этих тестов представляет собой несложные упражнения, позволяющие определить развитие общей выносливости.

Данные упражнения выполнялись контрольной и экспериментальной группой в начале и конце исследования и позволили определить возможность развития общей выносливости у гандболистов 11-12 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на степ-платформе. По результатам эксперимента была видна разница в уровне общей выносливости у контрольной и экспериментальной группы. Дети которые тренировались на степ-платформе показали более высокие результаты, нежели те кто тренировался по обычной методике. Что

подтвердило выдвинутую гипотезу, а именно: предполагается, что развитие общей выносливости у гандболистов 11-12 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на степ-платформе, будет более эффективным.

Также нами были разработаны рекомендации для выполнения упражнений на степ-платформе

1. Комплексы упражнений, выполняемые на степ-платформе, необходимо проводить систематически, увеличивая сложность упражнений по мере повышения подготовленности детей;
2. Учитывать психологические и возрастные особенности и возможности детей, их индивидуальные качества;
3. Составлять и подбирать комплексы упражнений в зависимости от целей учебно-тренировочного занятия;
4. Начинать занятия с использованием комплексов упражнений для развития общей выносливости на степ-платформе необходимо с разминки;
5. При выполнении упражнений стопы необходимо размещать таким образом, чтобы пятка не свисала с платформы, стопы строго параллельно, колени в полусогнутом положении;
6. Высоту платформы варьировать от степени развития такого физического качества, как выносливость;
7. Для выполнения упражнений необходима обувь с хорошо фиксированной пяткой, подошва не должна скользить;
8. С осторожностью применять комплекс упражнений после перенесенных травм.

В процессе проведения педагогического эксперимента нами были составлены комплексы упражнений, выполняемые на степ-платформе и направленные на развитие общей выносливости у гандболистов учебно-тренировочной группы первого и второго года обучения и составлены рекомендации к их выполнению. А также доказано что данные упражнения

являются эффективным методом развития общей выносливости у гандболистов 11-12 лет.