

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ГАНДБОЛ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ «ВФСК ГТО»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Власова Кирилла Александровича

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2018

Введение. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи. В настоящее время наиболее актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, формирования у них мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры.

Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Семья вместе с общеобразовательной школой также играет в этом не маловажную роль. Учащихся необходимо научить правильно и целесообразно выбирать средства и формы для формирования здорового организма. Надо только помнить, что эта польза будет зависеть от того, как проводятся занятия и тренировки. Самое главное правило – занятия должны проводиться систематически, а не от случая к случаю. И второе, не менее важное правило, – обязательный врачебный контроль.

Средний школьный возраст считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте более интенсивно развиваются двигательные качества, высокий уровень развития которых имеет большое значение как при достижении высоких результатов в гандболе.

Многолетний процесс физического воспитания невозможно успешно осуществлять без тщательного учета возрастных особенностей развития учащихся средней школы, уровня их физической подготовленности, особенностей развития двигательных качеств и формирования двигательных умений и навыков. Поэтому строгое регламентирование физических

нагрузок, рациональное построение процесса физического воспитания должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Методика тренировки в гандболе преследует, прежде всего, тщательную отработку определенных технических навыков и тактических умений, концентрированное развитие специальных физических способностей.

Одним из основных критериев оценки физической подготовленности населения является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Для укрепления здоровья и правильного физического развития учащихся используются различные формы: урок физической культуры, физкультминутки, спортивные секции, спортивные праздники, дни здоровья.

Основной формой является урок физической культуры. Полностью и качественно решить три основные задачи школьного физического воспитания (образовательную, воспитательную, оздоровительную) только за счет 3 уроков физической культуры крайне сложно, а порой невозможно. Поэтому используются резервы физкультурно-оздоровительных мероприятий, внеклассная, внешкольная и физкультурно-спортивная работа. Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа решает много важнейших задач. Успешность их решений зависит от правильного, четкого планирования и организации методической работы в школе в которой принимают активное участие директор образовательного учреждения, завуч, руководитель методического объединения, классные руководители, медицинские работники, родители. Кроме того существуют дополнительные формы подготовки детей к подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО, такие как спортивные секции, школы и спортивные клубы.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс мальчиков 11-12 лет, занимающихся гандболом в школьной секции.

Предмет исследования – динамика показателей здоровья и физической подготовленности юных гандболистов 11-12 лет в процессе подготовки к сдаче нормативов «ВФСК ГТО».

Гипотеза – занятия гандболом в спортивных секциях способствуют повышению уровня физического здоровья и физической подготовленности школьников 11-12 лет.

Цель работы – изучение гандбола как средства оздоровления и подготовки школьников 11-12 лет к сдаче норм «ВФСК ГТО».

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить уровень физического здоровья школьников 11-12 лет в начале года.
3. Исследовать динамику показателей здоровья школьников 11-12 лет в течение года в процессе занятий гандболом.
4. Оценить показатели физической подготовленности школьников 11-12 лет и исследовать их динамику в течение года в процессе занятий гандболом.
5. Сравнить показатели физической подготовленности школьников 11-12 лет с контрольными нормативами «ВФСК ГТО».

Методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У обследуемых проводилась оценка уровня физической подготовленности на основании тестовых методик «Бег 60 метров» (скоростные способности), «Бег на 1500 м» (выносливость), «Наклон вперед из положения стоя» (гибкость), «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (силовые способности), «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (скоростно-силовые способности) и «Метание мяча весом 150 грамм на

дальность» (скоростно-силовые способности). Из всех видов испытаний (тестов) ГТО, обязательных и прикладных, выбрано шесть, соответствующих возрасту обследуемых школьников. Физическое здоровье школьников изучали с помощью экспресс-метода Г.Л. Апанасенко.

Исследования проводились с сентября 2016 по май 2017 года на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Медико-биологический лицей» г. Саратова в 2 этапа: в начале и в конце учебного года. Всего в исследовании приняли участие 40 мальчиков 11-12 лет, 20 из которых занимались гандболом в школьной секции. Все обследуемые школьники были распределены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). В состав каждой группы вошло по 20 школьников.

Школьники контрольной группы занимались физической культурой согласно школьной рабочей программе. Физическая активность учащихся на уроках составляла три часа в неделю.

Учащиеся экспериментальной группы, помимо уроков физкультуры занимались в школьной секции гандболом. Физическая активность школьников составляла девять академических часов в неделю (3 часа на уроках физической культуры и 6 часов в школьной секции).

Рабочая программа для тренировочных занятий была предоставлена ГБУСО «Спортивная школа по игровым видам спорта» и включала в себя:

- 96 часов общей физической подготовки;
- 50 часов специальной физической подготовки;
- 50 часов технической подготовки;
- 40 часов технико-тактической подготовки.

Кроме того, программа предполагала участие в двух соревнованиях.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Положения, выносимые на защиту:

1. Занятия гандболом способствуют повышению уровня здоровья и физической подготовленности школьников.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.
3. Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о проблеме физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе педагогов и тренеров спортивных школ с целью совершенствования учебно-воспитательного и тренировочного процессов в направлении приобщения школьников к здоровому образу жизни и подготовки к прохождению испытаний комплекса ГТО.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы физической подготовленности детей среднего школьного возраста» и «Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности школьников 11-12 лет, занимающихся гандболом, к сдаче норм «ВФСК ГТО»», заключения и списка литературы, включающего 79 источников. Текст магистерской диссертации изложен на 69 страницах, содержит 5 таблиц и 13 рисунков.

Динамика показателей состояния здоровья школьников 11-12 лет, занимающихся гандболом, в течение учебного года в процессе подготовки к сдаче норм «ВФСК ГТО». По данным наших исследований школьники обеих групп в начале года были распределены на 3 подгруппы по уровню физического здоровья: со средним, ниже среднего и низким УФЗ.

В КГ выявлено 60% лиц со средним УФЗ ($7,1 \pm 0,4$ балла), 20% школьников с ниже среднего УФЗ ($3,25 \pm 0,7$ балла) и 20% – с низким УФЗ ($-2,75 \pm 0,2$ балла). В ЭГ распределение по УФЗ было следующим: 65% гандболистов со средним УФЗ ($7,1 \pm 0,3$ балла), 25% школьников с ниже среднего УФЗ ($3,4 \pm 0,6$ балла) и 10% – с низким УФЗ ($-2,5 \pm 0,6$ балла). Таким образом, в обеих группах преобладали мальчики со средним УФЗ.

При сопоставлении индексов физического здоровья мальчиков 11-12 лет КГ и ЭГ в начале года существенной разницы не выявлено.

Так, весо-ростовой индекс Кетле у мальчиков КГ составил $262,8 \pm 4,1$ г/см, а у школьников ЭГ – $264,9 \pm 4,1$ г/см.

При оценке индивидуальных значений индекса Кетле было установлено, что большинство мальчиков КГ (75%) и ЭГ (75 %) групп имеют соответствующую росту массу тела. Остальные школьники на начало учебного года КГ и ЭГ имели избыток массы по отношению к их росту.

Средний показатель жизненного индекса у мальчиков КГ и ЭГ оказался одинаковым и составил $54,3 \pm 0,9$ мл/кг.

Распределение мальчиков на основании индивидуальных значений жизненного индекса было следующим: с низкими значениями: 30% в КГ и 20 % в ЭГ (ЖИ менее 50 мл/кг); с ниже среднего значениями: 25% в КГ и 35 % в ЭГ (ЖИ равен 51-55 мл/кг); со средними значениями: по 45% в КГ и ЭГ (ЖИ равен 56-65 мл/кг).

Средний показатель силового индекса у мальчиков также оказался приблизительно одинаковым и составил $50,4 \pm 1,6\%$ в КГ и $50,0 \pm 1,6\%$ в ЭГ.

Проведенное исследование индивидуальных значений ручного силового индекса позволило распределить мальчиков обеих групп следующим образом: с низкими значениями: по 35% мальчиков в КГ и ЭГ (СИ менее 45 %); с ниже среднего значениями: по 20% в КГ и ЭГ (СИ равен 46-50 %); со средними значениями: по 35% мальчиков в КГ и ЭГ (СИ равен 51-60%); с высокими значениями: по 10% мальчиков в КГ и ЭГ (СИ более 66 %).

Средний показатель индекса Робинсона, характеризующий функциональные возможности сердечной мышцы, у мальчиков КГ составил $84,9 \pm 2,1$ усл.ед., а у школьников ЭГ – $82,0 \pm 1,9$ усл.ед. Распределение мальчиков на основании индивидуальных значений индекса Робинсона было следующим: с низкими значениями: 20% в КГ и 10 % в ЭГ (ИР более 96 усл.ед.); со средними значениями: 80% в КГ и 90% (ИР равен 76-85 усл.ед.).

Средний показатель индекса Руфье, характеризующий физическую работоспособность, у мальчиков КГ составил $7,3 \pm 0,3$ усл.ед., а у школьников ЭГ – $6,7 \pm 0,3$ усл.ед. Анализ индивидуальных значений индекса Руфье позволил распределить мальчиков обеих групп следующим образом: с ниже среднего значениями: 20% в КГ и 10% во ЭГ (индекс Руфье равен более 10 усл.ед.); со средними значениями: по 50% в КГ и ЭГ (индекс Руфье равен 6-9 усл.ед.); с выше среднего значениями: 30% в КГ и 40% во ЭГ (индекс Руфье равен менее 6 усл.ед.).

Общая сумма баллов УФЗ у мальчиков в КГ составила $4,35 \pm 0,8$ балла, у гандболистов в ЭГ – $5,4 \pm 0,8$ балла.

На 2 этапе в конце года проведенное повторное исследование УФЗ выявило достоверные отличия у мальчиков ЭГ по сравнению с началом года по показателям жизненного индекса, индекса Руфье и общей суммы баллов УФЗ. Кроме того, достоверная разница по указанным параметрам имело место между обследуемыми группами. Отметим, что у школьников КГ показатели, характеризующие УФЗ, претерпели незначительные изменения (вес-ростовой индекс Кетле, индекс Робинсона и индекс Руфье) или остались (жизненный и силовой индексы) без изменений. В ЭГ, напротив, зафиксировано изменение по всем показателям УФЗ.

Так, вес-ростовой индекс Кетле в конце года в КГ снизился до $259,2 \pm 3,9$ г/см, в ЭГ – до $256,3 \pm 3,9$ г/см. Отметим, что в обеих группах увеличилось количество обследуемых с соответствующей росту массой тела до 85% в КГ и 95% в ЭГ. У остальных школьников КГ и ЭГ зарегистрирован избыток массы по отношению к их росту.

Средний показатель жизненного индекса у мальчиков КГ практически не изменился и составил $54,9 \pm 0,9$ мл/кг, в ЭГ увеличился до $59,8 \pm 0,9$ мл/кг.

Распределение мальчиков на основании индивидуальных значений жизненного индекса в КГ не изменилось, а в ЭГ было следующим: с ниже среднего значениями (25%), со средними значениями (55%) и выше среднего значениями (20%).

Средний показатель силового индекса у мальчиков КГ также остался без изменения ($50,4 \pm 1,6\%$), а в ЭГ увеличился до $54,8 \pm 1,4\%$.

Проведенное исследование индивидуальных значений ручного силового индекса в конце года у мальчиков ЭГ позволило выявить субъектов с ниже среднего (40%), со средними (40%), с выше среднего (10%) и высокими (10%) значениями.

В конце года выявлено снижение средних показателей индекса Робинсона у мальчиков КГ до $83,0 \pm 1,7$ усл.ед., а у школьников ЭГ – $79,1 \pm 1,9$ усл.ед.

Распределение мальчиков ЭГ на основании индивидуальных значений индекса Робинсона было следующим: с ниже среднего (10%), средними (60%) и выше среднего (30%) значениями.

Средний показатель индекса Руфье у мальчиков КГ составил $7,1 \pm 0,3$ усл.ед., а у школьников ЭГ – $5,9 \pm 0,2$ усл.ед.

Анализ индивидуальных значений индекса Руфье в конце года выявил среди мальчиков ЭГ 45% лиц со средними и с выше среднего значениями.

Общая сумма баллов УФЗ у мальчиков в КГ составила $4,25 \pm 0,9$ балла, у гандболистов в ЭГ – $8,2 \pm 0,5$ балла.

Отметим, что в конце года распределение мальчиков по УФЗ в КГ осталось прежним: 60% со средним УФЗ и по 20% с ниже среднего и низким УФЗ. В ЭГ 60% мальчиков характеризовались средним УФЗ и по 20% с ниже среднего и выше среднего УФЗ.

Таким образом, улучшение показателей физического здоровья у мальчиков экспериментальной группы свидетельствуют о положительном влиянии занятий на организм школьников

Динамика показателей физической подготовленности школьников 11-12 лет, занимающихся гандболом, в течение учебного года в процессе подготовки к сдаче норм «ВФСК ГТО». При сравнительном анализе результатов первого контрольного испытания в сентябре 2016 года принципиальных различий в показателях физической подготовленности мальчиков КГ и ЭГ не выявлено, что свидетельствует об однородности состава исследуемых групп.

Так, средний результат в беге на 60 м у школьников КГ составил $11,2 \pm 0,1$ с, а в ЭГ – $11,1 \pm 0,2$ с. Показатели контрольного испытания в беге на 1500 м были следующими: $8,2 \pm 0,1$ мин в КГ и $8,1 \pm 0,2$ мин в ЭГ. 8 школьников КГ и 9 учащихся ЭГ смогли выполнить тестовое задание «Наклон вперед из положения стоя на полу», остальные не справились с контрольным испытанием.

Зафиксированный средний результат контрольного испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у школьников КГ составил $13,8 \pm 0,9$ раз, в ЭГ – $14,1 \pm 0,7$ раз.

Показатели скоростно-силовой подготовленности на основании теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» у обследуемых в КГ оказался равным $153,2 \pm 2,7$ см, в ЭГ – $156,8 \pm 2,6$ см.

Показатели скоростно-силовой подготовленности на основании теста «Метание мяча весом 150 грамм на дальность» в КГ составили $23,6 \pm 0,8$ м, в ЭГ – $24,3 \pm 0,5$ м.

В мае 2017 года при повторном контрольном тестировании зарегистрировано достоверное улучшение показателей физической подготовленности по всем тестовым заданиям у школьников обеих групп. Однако более существенная разница в изучаемых параметрах установлена у школьников ЭГ.

Так, результат в беге на 60 м в у мальчиков КГ улучшился на 0,4 с (3,6%), в ЭГ – на 0,6 с (5,4%).

Показатели контрольного испытания в беге на 1500 м у мальчиков КГ улучшился на 0,4 с (4,9%), в ЭГ – на 0,9 с (11,1%).

9 школьников КГ и 13 учащихся ЭГ смогли выполнить тестовое задание «Наклон вперед из положения стоя на полу», остальные не справились с контрольным испытанием.

Зафиксированный средний результат контрольного испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у школьников КГ увеличился на 3,6 раз (26,1%), в ЭГ – на 5,5 раз (39%).

Показатели скоростно-силовой подготовленности на основании теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» у обследуемых в КГ улучшились на 10,5 см (6,9%), в ЭГ – на 13,6 см (8,7%).

Показатели скоростно-силовой подготовленности на основании теста «Метание мяча весом 150 грамм на дальность» в КГ улучшились на 4,7 м (19,9%), в ЭГ – на 8,6 м (35,4%).

При сравнительном анализе показателей физической подготовленности школьников с нормативными ВФСК ГТО установлено, что средние и личные результаты обследуемых ЭГ оказались более высокими по сравнению с учащимися КГ и наиболее приближены к зачетным требованиям.

По результатам исследования можно сделать следующий вывод: занятия гандболом оказывают положительное влияние на развитие физических качеств школьников 11-12 лет, улучшают показатели скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей, развивают гибкость и выносливость, а также способствуют укреплению их здоровья.

Заключение. Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категории населения. С их помощью достигается цель формирование основ физической и духовной культуры личности. Велика роль спортивных игр в решении задач

физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности.

С момента включения гандбола в программу Олимпийских игр его популярность в мире резко возросла. Включение гандбола в программу по физической культуре для общеобразовательной школы не случайно.

Эффективность гандбола в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, его спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

В ходе написания данной магистерской диссертации были изучены влияние занятий гандболом на уровень здоровья и физической подготовленности школьников 11-12 лет к сдаче норм «ВФСК ГТО», и решены все поставленные задачи, а именно:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме исследования. Показано, что в общей системе физического воспитания детей спортивные игры занимают особое место. Занятия и соревнования воспитывают у них сознательное отношение к спортивной и общественной деятельности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, развивает способность работать детей в команде, в

коллективе, формирует чувство ответственности перед командой, развивает дисциплину, организованность и волю.

2. Определен уровень физического здоровья школьников 11-12 лет в начале года, в результате которого выявлено обследуемые со средним, ниже среднего и низким УФЗ.

3. Исследована динамика показателей здоровья школьников 11-12 лет в течение года в процессе занятий гандболом. У школьников КГ показатели, характеризующие УФЗ, претерпели незначительные изменения или остались без изменений. В ЭГ, напротив, зафиксировано изменение по всем показателям УФЗ. В конце года распределение мальчиков по УФЗ в КГ осталось прежним: 60% со средним УФЗ и по 20% с ниже среднего и низким УФЗ. В ЭГ 60% мальчиков характеризовались средним УФЗ и по 20% с ниже среднего и выше среднего УФЗ.

4. Проведена оценка показателей физической подготовленности школьников 11-12 лет и исследована их динамика в течение года в процессе занятий гандболом. При сравнительном анализе результатов первого контрольного испытания в сентябре 2016 года принципиальных различий в показателях физической подготовленности мальчиков КГ и ЭГ не выявлено, что свидетельствует об однородности состава исследуемых групп. В конце года при повторном контрольном тестировании зарегистрировано достоверное улучшение показателей физической подготовленности по всем тестовым заданиям у школьников обеих групп. Однако более существенная разница в изучаемых параметрах установлена у школьников ЭГ.

5. Сравнение показателей физической подготовленности школьников 11-12 лет с контрольными нормативами «ВФСК ГТО» позволило установить, что школьники 11-12 лет, занимающиеся гандболом, наиболее подготовлены к сдаче тестовых заданий в отличие от учащихся, занимающихся физическим воспитанием в рамках школьной программы.