

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«СРАВНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ И ГАНДБОЛИСТОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Иллиева Шохрата

Научный руководитель

кан.фил.наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан.фил.наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Введение

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

У детей двенадцатилетнего возраста 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.

Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить, как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам. Тренировка юных спортсменов представляет собой многолетний процесс, результатом которого становится совершенствование системы эффективного отбора и управления подготовкой спортивного резерва и сборных команд. По существу, система подготовки юных спортсменов является основой «пирамиды» системы спортивного совершенствования.

Многолетняя тренировка юных спортсменов должна способствовать созданию разносторонней подготовленности, обеспечивающей в дальнейшем уровень результатов международного класса. Для правильного построения многолетнего тренировочного процесса важное значение имеет определение возраста, оптимального для начала специализации в избранном виде и для решения тех или иных промежуточных спортивных задач.

«Длина пути» спортсмена определяется целым рядом факторов биологического, психологического и социального порядка. Существенное влияние на уровень и динамику спортивного результата оказывают темп и

ритм биологического созревания организма спортсмена. Например, в видах спорта типа игр и единоборств период роста спортивных результатов чаще совпадает с фазой постпубертатного развития и, по существу, наибольший темп прироста наблюдается после завершения биологического созревания организма.

Существенное влияние на процесс становления спортивного мастерства оказывает динамика психического развития, проявляющаяся как в развитии тех или иных психических качеств, так и в формировании специфических свойств личности юного спортсмена.

Актуальность темы. Техническая подготовка - это процесс освоения техникой перемещений, служащих средствами ведения спортивной борьбы. Техническая подготовка учитывает освоение умениями и способностями выполнения абсолютно всех приемов игры в нападении и защите. Освоение спортивной техникой состоит в поиске и изучении оптимальных двигательных способов, позволяющих оптимальным способом применять моторные способности спортсмена в определенных обстоятельствах решаемой двигательной проблемы.

Достижение высоких спортивных результатов в современном гандболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой гандбольной команды, в первую очередь юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Объект исследования: Обучение юных гандболистов техническим элементам игры в гандбол.

Предмет исследования: Методы развития технической подготовки юных гандболистов.

Цель исследования: Сравнение технической подготовленности юных гандболистов команд МОУ СОШ №18 г. Саратова и команды 2008-2009 г. Рождения, занимающихся в спортивной команде ШИВС г. Саратова.

Гипотеза исследования: Предполагается, что включение игровых элементов гандбола в рамках уроков физической культуры общеобразовательной школы, даст значительный прирост в становлении технической базы школьников, что будет способствовать развитию основных технических элементов игры, без специальной подготовки в специализированной спортивной школе.

Задачи исследования заключались в следующем:

1. Проанализировать литературу по теме исследования;
2. Проанализировать структуру школьного урока по гандболу;
3. Выявить методику подготовки юных гандболистов
4. Провести сравнительный анализ технической подготовки двух команд МОУ СОШ №18 г. Саратова и команды 2007-2009 г. рождения, занимающихся в спортивной команде ШИВС г. Саратова.

Методами исследования явились:

- Анализ литературы
- тестирование,
- педагогический эксперимент,
- Педагогическое наблюдение

Краткое содержание работы

Гандбол считается лучшим видом спорта для гармоничного физического развития ребенка. В отличие от других видов спорта, в гандболе развивается мускулатура не только ног, но и рук. Кроме того, повышается выносливость к физическим нагрузкам, быстрота мышления и логика. Для того чтобы передать мяч, следует хорошо подумать и принять наиболее верное решение.

Техническая подготовка юных гандболистов учитывает освоение умениями и способностями выполнения абсолютно всех приемов игры в нападении и защите. Освоение спортивной техникой состоит в поиске и изучении оптимальных двигательных способов, позволяющих оптимальным способом применять моторные способности спортсмена в определенных обстоятельствах решаемой двигательной проблемы.

Достижение высоких спортивных результатов в современном гандболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой гандбольной команды, в первую очередь юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Объект нашего исследования являлось обучение юных гандболистов техническим элементам игры в гандбол, предметом же - методы развития технической подготовки юных гандболистов. Целью нашего исследования стало сравнение технической подготовленности юных гандболистов команд МОУ СОШ №18 г. Саратова и команды 2007-2009 г. рождения, занимающихся в спортивной команде ШИВС г. Саратова. В начале нашей работы мы предполагали, что включение игровых элементов гандбола в рамках уроков физической культуры общеобразовательной школы, даст значительный прирост в становлении технической базы школьников, что будет способствовать развитию основных технических элементов игры, без специальной подготовки в спортивной школе.

В ходе исследования, нами решались следующие задачи:

проанализировать литературу по теме исследования; проанализировать структуру школьного урока; выявить методику подготовки юных гандболистов и проведение сравнительного анализа технической подготовки двух команд МОУ СОШ №18 г. Саратова и команды 2007-2009 г. рождения, занимающихся в спортивной команде ШИВС г. Саратова.

Процесс исследования, сопровождался следующими методами исследования: анализ литературы; тестирование; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение

Было проведено исследование степени технического развития школьников 10-12 двенадцати лет СОШ № 18 и «ШИВС г. Саратова». Нами рассматривались две гандбольные группы детей двенадцати лет. Но одна группа, помимо занятий физической культурой, посещали занятия в спортивной школе. В начале эксперимента (сентябрь 2019 г.) и в конце (март 2020 г.) гандболистам предлагалось выполнить контрольные тесты спортивных показателей, такие как: метание снаряда (150 г); метание набивного мяча (1кг); бег 30 м; бег 1000 м; подтягивание на перекладине;

Основной нашей целью, являлось экспериментально проверить влияние занятий гандболом в рамках школьных уроков на развитие технической составляющей игры школьников 10-12 лет, и юношей занимающихся гандболом в спортивной школе.

В исследовании участвовало две группы детей по 20 человек. В контрольную группу, вошли дети, занимающиеся гандболом в спортивной школе (группа №2), в экспериментальную – дети, занимающиеся гандболом, только в рамках школьных уроков (группа №1). В начале эксперимента, контрольная группа детей уже имели опыт занятий в спортивной школе, однако в рамках школьных уроков – гандбол отсутствовал. Анализ полученных результатов показал, что у детей контрольной группы, физические показатели немного выше, чем у группы детей, занимающихся гандболом только в рамках школьных уроков, однако техническая подготовленность оставалась на уровне контрольной группы.

В сентябре 2019 года было проведено контрольное тестирование физических показателей по ряду спортивных тестов, отражающих физическое состояние групп. Результаты начала эксперимента в группе № 1 приведены в таблице 3 (приложение).

Результаты начала эксперимента в группе № 2 приведены в таблице 4 (приложение).

Помимо физических показателей, проверялись и уровень технической подготовленности обеих групп. Тестирование проходило в стандартных условиях спортивного зала, в которых занимались учащиеся.

К тестам, определяющим техническую подготовленность, мы отнесли следующие:

1. Бросок на точность в квадрат 1,5 на 1,5 метра, с расстояния 6 метров. Данный тест не ограничен временем, а критерием служило количество попаданий в цель (10 попыток).
2. Техника выполнения броска, с использованием трёхшажной техники. Тестируемый, должен выполнить бросок по воротам с шестиметровой вратарской линии (не наступая на неё) после трёх шагов. Исходное положение – тестируемый с мячом в бросковой руке, на 9-ти метровой линии. Оценивается только техника выполнения броска. (10 попыток). Бросок без техники не оценивался.
3. Ведение мяча змейкой, вокруг стоек. Тестируемый, находящийся у линии старта с мячом в руке, по сигналу должен обойти с ведением 5 стоек, находящихся в 1,5 метрах друг от друга, на одной линии и вернуться в исходное положение. Обходить стойки, необходимо дальней рукой, используя многоударную технику. Оценивается итоговое время. За каждое нарушение теста, прибавляется по 4 секунды (10 попыток).
4. Передача мяча в движении. Испытуемый, находясь на лицевой линии, должен двигаться к противоположной лицевой линии, выполняя приём двумя руками и передачу мяча одной рукой. Оценивается

точность передачи и техника приёма мяча. Длина дистанции – 12 метров (10 попыток).

5. Упражнение «Отрыв». Испытуемый, находясь в углу площадки, слева, справа от ворот, выполняет передачу мяча вратарю и двигается через центр, к противоположным воротам. Добегая до центра площадки, получает обратный пас и выполняет бросок по воротам. В этом упражнении – оценивается точность попадания в противоположные ворота (10 попыток).

Тестирование проводилось в сентябре 2019 года и в феврале-марте 2020 года. Мы предполагали, что в начале эксперимента, уровень техники испытуемых будет низкий. Данные нашего тестирования подтвердились в таблице 7-8 приложений.

В течении шести месяцев, экспериментальная группа, имела возможность заниматься гандболом в рамках школьных уроков, два раза в неделю, тогда как воспитанники ШИВС занимались по 90 минут, так же 2 раза в неделю.

В феврале-марте 2020 года было повторно проведено контрольное тестирование спортивных показателей.

Группа № 2 занималась занятиями гандболом только в рамках спортивной школы.

Средние показатели спортивных нормативов в группе № 1 и 2 в начале года (сентябрь 2019 год) и в конце эксперимента (февраль-март 2020 год)

Средние показатели нормативов технической подготовленности в группе № 1 и 2 в начале года (сентябрь 2019 год) и в конце года (март 2020 год)

Анализ полученных результатов показал, что у детей 10-12 лет, занимающихся гандболом в рамках дополнительных занятий показатели несколько выше, чем у группы детей, занимающихся гандболом, только в рамках школьных уроков.

По результатам исследования можно сделать следующий вывод: занятия гандболом в рамках ШИВС, более продуктивно влияют на развитие как

физических качеств детей, так и их техническую подготовленность, следовательно, влияют на спортивные успехи команды и укрепление здоровья.

Заключение

В последнее время развитие спорта привлекает к себе все больше внимания. Это относится как к популяризации спорта, как основа здорового образа жизни, так и к укреплению материально – технической базы: спортивных залов, бассейнов, площадок.

В основе спорта лежит борьба за скорость, за выигрыш состязаний, за установление новых спортивных достижений. Достигнуть предельной скорости выполнения любого физического упражнения можно только при правильном усвоении техники отдельных движений, из которых это упражнение складывается.

Гандбол – одна из самых молодых спортивных игр. Основные технические приемы гандболистов – это, в первую очередь, бег, перемещения, ускорения, передача и ловля мяча всевозможными способами, отрывы, опорные броски в прыжке по воротам, борьба за мяч и позицию, и, конечно, игра гандбольного вратаря.

Занятия гандболом развивают многие физические качества организма. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Систематические занятия гандболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему, и здоровье организма в целом.

Занятия гандболом, развивают все группы мышц. Регулярные занятия совершенствует такие важные физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, координация движений, подвижность в суставах. Гандбол оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы.

В гандболе, как и во многих других видах спорта, существует много общих биомеханических качеств, таких как сила броска и сила гребка в плавании, выносливость, быстрота выполнения, замах руки, высокая моторика, согласованность движений рук, ног и корпуса, чередование

напряжения и расслабления мышц, движение начинается от корпуса, а завершается резким движением кисти.

Было проведено исследование состояния технической подготовленности школьников 10-12 лет, занимающихся гандболом в школе и спортсменов, занимающихся в спортивной школе.

В данном исследовании участвовало 2 группы детей, занимающихся гандболом, одна из которых посещала занятия в школе, а другая в спортивной школе. Анализ полученных результатов показал, что у детей 10-12 лет, занимающихся гандболом в спортивной школе два раза в неделю по 90 минут, физические и технические показатели немного выше, чем у группы детей, занимающихся гандболом только в рамках школьных уроков.

По результатам исследования можно сделать следующий вывод: занятия в специализированной школе, дают более положительный эффект, однако систематические занятия физической культурой, положительно влияют на развитие физических качеств детей и продуктивно влияют на спортивные успехи команды и укрепление здоровья.

