

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГАНДБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Стародубцева Никиты Сергеевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Введение

Для достижения высших спортивных результатов в период важных соревнований, спортсменам- гандболистам необходимо постоянное совершенствование тренировочного процесса в целом и спортивной подготовки игроков разного амплуа отдельно. Для этого тренерам необходимо разрабатывать новые методы, средства и искать новые пути обучения и тренировки гандболистов разного возраста. Гандбол – спортивная игра, где присутствуют практически все естественные виды движений (бег, прыжки, метание), высокий темп игровой активности в условиях непосредственного контакта с соперником в борьбе за мяч, быстрая смена игровых ситуаций, высокая эмоциональная нагрузка и другие особенности предъявляют запредельные требования к двигательной, функциональной и умственной деятельности спортсмена.

Обладая набором нестандартных движений и динамической силовой работой переменной мощности, заставляет организм спортсмена адаптироваться к меняющейся обстановке как во время тренировочного процесса, так и в соревновательной деятельности. Интенсивность постоянно меняется. Это связано с тем, что ситуация на площадке в каждый момент игры, чередуя активную и пассивную фазы в двигательной активности игрока, в основном следует через 3-20 секунд. Поэтому воспитанию специальных физических качеств отводится важная роль в системе спортивной подготовки гандболистов. При этом каждое двигательное качество занимает определенное место в структуре готовности игроков. Иными словами, степень влияния тех или иных способностей игрока на результат соревнования различна.

Взаимодействию двигательных качеств посвящено много работ: Зимкина Н.В., Яковлева Н.Н., Коробкова А.В., Горкина М.Я., Евгеньевой Л.Я., Бутина И.М., Приймакова А.А. и др. Интересный вопрос заключается в

том, в каких качественных соотношениях на тренировочных занятиях должны давать упражнения для развития различных двигательных качеств.

В циклических видах спорта направленность физической подготовки определить гораздо проще: у спринтеров ведущим двигательным качеством является скорость, у микстов - скоростная выносливость, а физическая подготовка стайеров в основном направлена на развитие общей выносливости.

В спортивных играх выполняемая работа является смешанной, и очень трудно правильно оценить вклад аэробной и анаэробной энергетических систем в мышечную активность. Но знание нормы участия того или иного механизма в работе значительно облегчает планирование физической подготовки спортсменов. Поэтому правильное сочетание скоростно-силовых способностей и выносливости имеет решающее значение в подготовке спортсменов.

Объект исследования – Развитие выносливости у гандболистов 10-11 лет.

Предмет исследования – формирование выносливости у гандболистов 10-11 лет посредством организации тренировочного процесса.

Гипотеза. Мы предполагаем, что разработанный комплекс упражнений качественно повысит выносливость у гандболистов 10-11 лет.

Целью настоящей работы является исследование развития выносливости у гандболистов в возрасте 10-11 лет.

Задачи:

1. Изучение научно методических исследований по проблеме формирования выносливости в игровых видах спорта и гандбола в частности;
2. Провести педагогическое наблюдение за организацией тренировочного процесса;
3. Разработать и экспериментально проверить методику формирования выносливости у гандболистов 10-11 лет.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научных данных;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Методы математической статистики.

Содержание и структура выпускной бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения и списка литературных источников. Работа иллюстрирована таблицами и диаграммами с полученными данными эксперимента.

Во введении были сформулированы: актуальность и проблема исследования, обозначены цель и основные задачи педагогического эксперимента, а также методы, с помощью которых проводилось исследование.

В Главе 1 «Теоретический анализ научно-методической литературы по вопросу особенностей выносливости в гандболе», были раскрыты вопросы технико-тактической и психологической подготовленности гандболистов.

В Главе 2 «Педагогическое исследование выносливости гандболистов 10-11 лет» представлена методика спортивной подготовки гандболистов и приведены результаты педагогического эксперимента, в таблицах и диаграммах, работа имеет заключение, в процессе написания работы использовалось 18 источников,

Глава 1. Теоретические основы развития выносливости в гандболе

1.1. Понятие, показатели, факторы и типы выносливости

Различают общую и специальную выносливость. Первая - это часть общей физической подготовки спортсмена, вторая - часть специальной подготовки.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется следующими компонентами:

- аэробными возможностями источников энергообеспечения (за счет использования окислительных реакций кислорода);

Аэробные возможности зависят от:

1. аэробной мощности, которая определяется абсолютной и относительной величиной максимального потребления кислорода (МПК);
2. аэробной ёмкости - суммарной величины потребления кислорода на всю работу.

- степенью экономизации техники движений (биомеханическая);

- уровнем развития волевых качеств .

Уровень развития и проявления специальной выносливости зависит от ряда факторов:

1. Общая выносливость;
2. Скорость расходования ресурсов внутримышечных источников энергии;
3. Особое значение имеет способность спортсмена к продолжению физических нагрузок усталости за счет проявления волевых качеств;
4. Приемы двигательного действия, связанные с рациональностью, экономичностью техники и тактики, т. е. технико-тактическим мастерством.
5. Особенности нервно-мышечного аппарата;
 - 5.1. Скоростные возможности (скорость и гибкость работы мышц);
 - 5.2. Координационные способности (точность движений);
 - 5.3. Силовые качества и развитие других двигательных способностей.

1.2. Гандбол как вид спорта и средство физического воспитания

Гандбол (ручной мяч) - широко распространенная спортивная игра. В соревнованиях принимают участие две команды по семь игроков. Игровая площадка представляет собой прямоугольник размером 40 x 20 м. Команды, участвующие в игре, стремятся завладеть мячом и забросить его в ворота соперника, которые защищаются вратарем .

Правила игры в гандбол одинаковы для мужчин и женщин, вот основные из них:

1. Гандбольная команда состоит из 16 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков.

2. Время игры в гандболе. Матчи взрослых команд состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом. Матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут. После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время (овертайм) — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом.

3. Матч начинается с введения мяча в центр поля. Игроки могут смело касаться мяча любой частью тела, кроме ног. Прежде чем осуществить передачу необходимо убедиться, что игрок находится на расстоянии более 3 метров.

Прежде чем сделать пас или бросить мяч в ворота противника, каждый игрок вправе держать его у себя только в течение трех секунд. В то же время с мячом в руках можно сделать не более 3 шагов, затем придется перебросить его кому-нибудь другому.

4. В ходе игры тренеры обеих команд, вправе взять по одному тайм-ауту длительностью в 1 минуту. Судья может остановить время и объявить тайм-аут в нескольких случаях:

- Дисквалификация и фиксирование удаления из игры на 2 минуты.
- Назначение семиметрового броска.
- Нарушение правил замены или вывод на площадку лишнего игрока.
- Если судьям надо посоветоваться.

5. Замена игроков может проводиться неограниченное количество раз. Заменяющий член команды может выйти на поле только после того, как заменяемый гандболист его покинет.

6. В случае нарушений игроки получают предупреждения, за повторные нарушения удаляются с поля на две минуты (могут быть полностью дисквалифицированы). Кроме этого могут быть назначены семиметровые или свободные броски. Семиметровый бросок осуществляется с расстояния семи метров от ворот, при выполнении броска соперники не вправе каким-либо образом мешать игроку.

7. Если перевод мяча из защитной зоны в зону нападения затягивается, тогда это называется пассивной игрой. Команда штрафуются свободным броском с места, где находился мяч во время приостановки игры.

8. В гандболе применяют одноударное (удар мяча об пол через каждые 3 шага) и многоударное ведение.

Кроме этого правила гандбола позволяют:

1. Использовать руки для блокировки и овладения мячом.
2. Использовать открытые ладони для сбивания мяча с рук соперника.
3. Заслонять телом соперника.
4. Для препятствования действиям соперника касаться его руками с передней стороны.

Запрещают:

1. Вырывать мяч из рук противника.
2. Осуществлять блокировку или отталкивание соперника ногами и руками.
3. Осуществлять какое-либо физическое воздействие на соперника, которое может подвергать его опасности.

Таким образом, выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физвоспитания под

выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению.

1.3. Анатомо-физиологические особенности в подростковом возрасте

Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел - кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается к 12-13 годам.

В возрасте 9-10 лет возрастает контролирующая роль коры головного мозга. По мере образования новых и более сложных кортикальных систем деятельность больших полушарий становится все более тонкой и сложной. Быстрее происходит образование условных рефлексов. динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма мальчиков 7-10 лет имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастном уменьшается. Особенно выраженное уменьшение отмечается в возрасте 10-11 лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое

развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Таким образом, в возрасте 11-14 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

1.4. Развитие выносливости у гандболистов в возрасте 10-11 лет

В рамках педагогического процесса развитие физических способностей осуществляется в двух направлениях:

1. Стимулирование развития способностей;
2. Обеспечение их направленного развития.

Техническая подготовка:

Лучший возраст для обучения двигательным действиям - 8-12 лет. В эти годы легко осваиваются новые движения, ранее неизвестные студентам. Достаточно показать и объяснить, что новое упражнение было выполнено именно ими.

Задачей начального этапа технической подготовки является приобретение «школы» техники движений. Главное в постановке «школы» - это формирование структуры движения с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов.

Тактическая подготовка:

Главная задача на этом этапе - развить игровое мышление. Она заключается в умении реагировать на изменения ситуации, выбирать наиболее рациональное решение простой задачи и ориентироваться на сигнал. Основными средствами являются общетренировочные упражнения. Используются различные игры со звуковыми и визуальными сигналами, с

выбором решений самых простых игровых задач. Прохождение мяча в различных сменах (в круге, в треугольнике, на контратаке) помогает воспитывать необходимую ориентацию гандболиста. А включение нескольких мячей в упражнение одновременно значительно усложняет решение задачи. Кроме того, упражнения используются при передаче мяча, когда направление движения игрока не совпадает с направлением полета мяча. Проведение активного и пассивного сопротивления условного противника значительно усложняет упражнения и делает их более эффективными.

Психологическая подготовка:

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности гандболиста, и много зависит от того, какой человек примет руководство группой. Дети копируют движения тренера, слепо верят в авторитет своего наставника, его слово является законом. Чтобы суметь воздействовать на ребенка, необходимо знать особенности его психики в различные возрастные периоды.

Игровая подготовка:

На этом этапе в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных гандболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями на начальном этапе будут топочные упражнения в передаче мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

Таким образом, одним из перспективных направлений в совершенствовании системы подготовки гандболистов является сопряженное воздействие на физическую и технико-тактическую подготовленность игроков, что позволит в свою очередь обеспечить координированность, быстроту и вариативность технико-тактического потенциала, способствующая эффективно и рационально выполнять двигательных

действий соревновательного характера при воздействии различных сбивающих факторов.

1.4. Методы и методические приемы специальной выносливости гандболистов 10-11 лет.

Для того чтобы развить специальную выносливость используются:

1. методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
2. методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
3. соревновательный и игровой методы

Глава 2. Педагогическое исследование выносливости гандболистов 10-11 лет

2.1. Организация и проведение исследования.

Данное педагогическое исследование проводилось на базе ГБСО «СШОР Надежда Губернии» тренер групп начальной подготовки – Григорьев Евгений Владимирович. Исследование проводилось в два этапа: I этап – октябрь 2020 года, II этап – апрель 2021 года.

В эксперименте приняли участие 2 группы начальной подготовки 10-11 лет: НП 1 (12 человек), в дальнейшем именуемая «экспериментальная группа» и НП 2 (12 человек), в дальнейшем именуемая «контрольная группа». Контрольная группа занималась по стандартной программе, в экспериментальной группе больший упор делался на ОФП и СФП (30-40 минут 3 раза в неделю).

В ходе эксперимента были выявлены первичные и финальные результаты двух групп по 6 контрольным нормативам, которые включали в себя:

- Бег на 30 метров.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой.
- Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность двумя руками сидя.
- Тройной прыжок с места.

- Челночный бег 3 x 10.

2.2 Методы исследования

В ходе написания выпускной квалификационной работе использовались следующие методы исследования:

5. Анализ и обобщение научных данных.
6. Педагогическое наблюдение.
7. Педагогический эксперимент (тестирование)
8. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение научных данных включал в себя изучение литературы по проблемам выносливости в игровых видах спорта и гандбола в частности. Рассматривались исследования ученых в области развития выносливости у юных спортсменов.

Педагогическое наблюдение включало в себя просмотр тренировочного процесса гандболистов 10-11 лет.

В ходе педагогического эксперимента проводилось 2 тестирования, в начале и конце эксперимента.

Методы математической статистики. Полученные результаты исследования подвергались математической, статистической обработке на персональном компьютере.

Комплекс, направленный на развитие выносливости включал в себя следующие физические упражнения:

1. Серии ускорений 3 x 30 метров
2. Ускорения по периметру площадки в конце тренировочного процесса, серия состоит из ускорения на 1, 2, 3, 2, 1 круга с перерывом в 30 секунд между каждой серией.
3. Ускорения с отягощением 3 x 30 метров
4. Ускорения с удержанием партнера 4 x 25 метров
5. Ускорения с упором руками в стену 4 серии по 30 секунд
6. Прыжки из полуприседа вверх 4 x 10

7. Соскоки с гимнастической скамьи 4 подхода по 60 секунд
8. Присед с утяжелением 3 серии по 10 повторений
9. Прыжки с утяжелением 3 серии по 10 повторений
10. Прыжки из приседа с давлением партнера руками в плечи 3 серии по 7 повторений
11. Прыжки через скакалку 4 подхода по 40 секунд
12. Серии бросков (5 бросков медицинболом на максимальную дальность и 15 бросков гандбольным мячом на максимальную дальность) 3 серии
13. Броски легкими мячами в прыжке с отталкиванием от гимнастической скамьи 3 серии по 15 бросков
14. Юным гандболистам давалось домашнее задание, каждый спортсмен ежедневно осуществлял имитацию броска с помощью резинового жгута (50 раз правой рукой, 50 раз левой рукой)
15. Перед тренировкой 10-15 минут уделялось на работу со жгутами, данная деятельность была направлена на бросковую подготовку

2.3. Ход работы

В ходе исследования все спортсмены была разделены на 2 группы для того, чтобы сравнить их подготовку и рассмотреть конечный результат.

Первым упражнением для двух групп являлся бег, результаты представлены на диаграмме 1 и диаграмме 2:

Можно сделать вывод, что изначально были примерно равные результаты, то есть нет резких изменений в замерах, в среднем у экспериментальной группы конечный результат был на 0,1 сек лучше. Это связано с физической подготовкой спортсменов.

Результаты по прыжкам в длину (диаграмма 3,4):

По результату мы видим, что конечный результат у двух групп одинаковый, скорее всего это связано с недостаточным развитием групп мышц, которые задействованы в прыжке в длину.

Следующим упражнением было метание мяча рукой стоя, итоги представлены ниже (Диаграмма 5,6):

На диаграммах мы видим, что экспериментальная группа показала более высокий результат, нежели контрольная группа, причем результат значительно отличается друг от друга.

Далее рассматривались результаты тройного прыжка (Диаграмма 7,8):

После обработки статистических данных производилось высчитывание среднее статистическое, где мы можем увидеть разницу между первой и второй группой исследуя каждое упражнение.

На следующей диаграмме мы видим, что экспериментальная группа (1) на 0,2 сек. лучше пробежала в среднем, нежели контрольная (2) группа:

Из следующих результатов можем сделать вывод, что 1 группа была подготовлена незначительно лучше.

Из всех полученных данных можно сделать вывод, что экспериментальная группа явно превосходит контрольную группу, это можно связать с отличной спортивной подготовкой, в следствие применения экспериментальной методики

Для подтверждения данных была проведен матч между контрольной и экспериментальной группами, команды сыграли 2 тайма по 15 минут с 10 минутным перерывом между таймами, со счетом 12:10 выиграла экспериментальная группа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во введении рассмотрели и определили цель, задачи, объект, предмет исследования, цель исследование развития выносливости у гандболистов в возрасте 10-11 лет, актуальность была показана и доказана.

1. В результате исследования разработана и опробована программа подготовки, которая была направлена на повышение выносливости у гандболистов 10-11 лет.

2. В ходе проделанной работы были рассмотрены результаты контрольной и экспериментальной группах до внедрения программы и конечные результаты.

3. За время проведения эксперимента значительно вырос уровень общей и специальной выносливости у экспериментальной группы.

4. Доказана эффективность разработанного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении показателей развития общей специальной выносливости гандболистов 10-11 лет.