

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГАНДБОЛИСТОВ 13-14
ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННОЙ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Грачева Сергея Александровича

Научный руководитель

кан. философ. наук,
доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. философ. наук,
доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Проблема развития и совершенствования выносливости у юных гандболистов на тренировочном является одной из одной из очень важных в физическом воспитании, спортивной тренировке и подготовке спортсменов. Воспитание выносливости в спортивных целях должно способствовать как общему укреплению здоровья у молодых спортсменов, так и улучшению их спортивных результатов. Также развитие выносливости у юношей способствует их гармоничному развитию в трудном подростковом возрасте.

Современный гандбол предполагает проявление спортсменами высокого уровня физической подготовки, в том числе и выносливости. Одной из ключевых проблем в современном спорте является проблема развития выносливости и подготовки спортсменов способных выдерживать высокую интенсивность соревнований. 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 немногом 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 общая .

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 большое количество ученых и исследователей ,в том числе - К. Купер, Фарфель В.С, Выдрин В.М, Бойко А.Ф, В.С. Ломан и др.

Однако постоянное развитие современного спорта вызывает необходимость улучшения системы подготовки спортсменов и делает очень важным поиск новых средств и методов развития физических качеств, которые могут эффективно использоваться в тренировочном процессе гандболистов для совершенствования системы их подготовки, повышения уровня развития спортивной формы 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 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс гандболистов 13-14 лет.

Предмет исследования – развитие общей выносливости у гандболистов 13-14 лет посредством упражнений координационной тренировочной лестнице.

Гипотеза исследования: предполагается, что развитие общей выносливости у гандболистов 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной

лестнице, будет более эффективным.

Задачи исследования:

- Дать краткую характеристику истории возникновения гандбола как вида спорта
- Изучить теоретические основы проблемы развития общей выносливости у гандболистов 13-14 лет;
- Составить комплексы упражнений, выполняемые на координационной тренировочной лестнице, которые будут направлены на развитие общей выносливости у юных гандболистов;
- Экспериментально проверить возможность развития общей выносливости у гандболистов 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице;
- Разработать практические рекомендации по развитию общей выносливости у гандболистов 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице;

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

Экспериментальная база исследования – Спортивная школа муниципальное бюджетное учреждение комитет по физической культуре, спорту и туризму городского округа г. Нефтекамск.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе мы изучали и структурировали научно-методическую литературу по теме исследования, определяли объект и предмет исследования, формировали цель и задачи исследования, выдвигали гипотезу и подбирали методики исследования. Также мы провели констатирующий эксперимент.

На втором этапе был организован и проведен формирующий

эксперимент, заключающийся в составлении комплексов упражнений на координационной тренировочной лестнице, направленные на развитие общей выносливости и внедрении их в учебно-тренировочный процесс гандболистов 13-14 лет.

На третьем этапе был проведен контрольный эксперимент, мы анализировали и обрабатывали полученные результаты экспериментального исследования, формировали общие выводы, оформляли 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 13-14 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 13-14 лет посредством упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице.

Основное содержание работы

Цель исследования – теоретически и экспериментально выявить возможность развития общей выносливости у гандболистов 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице.

Задачи исследования:

Изучить теоретические основы проблемы развития общей выносливости у гандболистов 13-14 лет;

Составить комплексы упражнений, выполняемые на координационной тренировочной лестнице, которые будут направлены на развитие общей выносливости у юных гандболистов;

Экспериментально проверить возможность развития общей выносливости у гандболистов 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице.

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 13-14 лет в гандболе, их анатомо-физиологических особенностей, особенностей физической подготовки детей 13-14 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 базе Спортивной школы муниципальное бюджетное учреждение комитет по физической культуре, спорту и туризму городского округа г. Нефтекамск.

В августе 2020 года нами был проведен констатирующий эксперимент с целью выявления уровня развития общей выносливости у подростков 13-14 лет, занимающихся гандболом. Далее с августа 2020 года по январь 2021 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 координационной тренировочной лестнице, направленные на развитие у них общей выносливости. В январе 2021 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 13-14 лет. Посредством контрольных испытаний – «Челночный бег 2х100», «6-ти минутный бег» и «бег 1000 м» в августе 2020 года мы выявили исходный уровень развития общей выносливости у гандболистов 13-14 лет, а затем в январе 2021 года в результате проведения повторного тестирования мы проследили динамику в развитии общей выносливости у испытуемых.

Педагогический эксперимент проводился с августа 2020 года по январь 2021 года на базе спортивной школы муниципальное бюджетное учреждение комитет по физической культуре, спорту и туризму городского округа г. Нефтекамск. В августе 2020 года нами был проведен констатирующий эксперимент с целью определить исходный уровень развития общей выносливости у подростков 13-14 лет, занимающихся гандболом. По его результатам были определены контрольная и экспериментальная группы по 7 человек в каждой (мальчики). Также на данном этапе на основе изучения литературных источников нами были составлены экспериментальные

комплексы упражнений, выполняемые на координационной тренировочной лестнице, направленные на развитие общей выносливости у спортсменов учебно-тренировочной группы первого и второго годов обучения.

В исследовании принимали участие юноши проходящие спортивную подготовку по гандболу на базе спортивной школы муниципальное бюджетное учреждение комитет по физической культуре, спорту и туризму городского округа г. Нефтекамск.

С августа 2020 года по январь 2021 года нами был организован и проведен формирующий эксперимент, который заключался во внедрении экспериментальных комплексов упражнений в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы гандболистов учебно-тренировочной группы. В контрольной группе учебно-тренировочный процесс был построен на основе традиционной учебно-тренировочной программы, где для развития общей выносливости применяются повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, переменный бег (несколько повторений в серии), бег с переменной скоростью, часто повторяемые специальные технико-тактические упражнения, игровые упражнения большой интенсивности с мячом (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом.

В августе 2020 года было проведено контрольное тестирование с целью определить уровень развития общей выносливости у гандболистов учебно-тренировочной группы первого и второго годов обучения контрольной и экспериментальной групп, выявить динамику изменения исследуемой способности и определить эффективность составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гандбол это очень сложный вид спорта, с высокой динамикой происходящего на площадке. Этот вид спорта требует от спортсмена высокого уровня физической подготовленности, в том числе и развитой

общей выносливости.

Для детей 13-14 лет развитие выносливости является одной из основных задач наряду с развитием личности и постановкой техники. Достаточно важной проблемой в данном возрасте является составления грамотного тренировочного плана который бы включал в себя упражнения которые бы способствовали развитию выносливости. На ряду с этим упражнения должны содержать элементы развития техники или других физических качеств, помимо развития выносливости, в данном возрасте грамотный подбор упражнений должен позволять комбинировать тренировочные упражнения, при этом физическая нагрузка не должна быть чрезмерной, ведь в этом возрасте мы можем навредить еще не до конца сформированному организму юного спортсмена .

Составляя комплексы упражнений, выполняемые на координационной тренировочной лестнице, мы старались учитывать не только их качественные показатели, но и анатомо-физиологические особенности мальчиков в подростковом возрасте. Все упражнения выполняются с собственным весом, без дополнительных нагрузок. Большинство упражнений были позаимствованы из других видов спорта, так как современный спорт в последнее время развивается очень быстро и мы должны успевать за трендами в видах спорта, которые являются лидерами в этом развитии. При этом многие упражнения были адаптированы под гандбол. Составленный нами комплекс упражнений на координационной тренировочной лестнице, 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 13-14 лет, занимающихся гандболом, нами были использованы следующие методики исследования, позволяющие определить уровень развития данного качества у испытуемых - «Челночный бег 2x100», «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 нашего исследования и позволили определить возможность развития общей выносливости у гандболистов 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице. По результатам эксперимента разница в уровне общей выносливости у контрольной и экспериментальной группы не является очень большой, но при этом все же экспериментальная группа показала немного более высокие показатели. Мальчики которые тренировались на координационной тренировочной лестнице показали чуть более высокие результаты, нежели те кто тренировался по обычной методике. Что подтвердило выдвинутую гипотезу, а именно: предполагается, что развитие общей выносливости у гандболистов 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице, будет более эффективным. При этом данный комплекс упражнений показал себя как очень разносторонний и эффективный, он позволяет включать в себя многие технические элементы игры гандбол, так же сам снаряд показал высокую вариативность. Упражнения на координационной тренировочной лестнице могут быть очень разнообразными и интересными, мы можем использовать ее как для развития мышц верхних конечностей так и для развития мышц нижних конечностей. Еще упражнения на данном виде спортивного снаряда позволяют включать в него элементы технической подготовки, работу с мячами, что соответствует современным тенденциям развития спорта, где комбинированные упражнения которые позволяют развивать сразу несколько физических навыков одновременно или добавлять к ним улучшение техники очень ценятся.

Нельзя не отметить тот факт что упражнения на координационной тренировочной лестнице так же очень хорошо влияют на развитие координации и ловкости, что в свою очередь безусловно является очень важным фактором в достижении высоких спортивных результатов в гандболе.

Также нами были разработаны рекомендации для выполнения упражнений на координационной тренировочной лестнице

1. Комплексы упражнений, выполняемые на координационной тренировочной лестнице, 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 координационной тренировочной лестнице необходимо с разминки;
5. При выполнении упражнений стопы необходимо размещать таким образом, чтобы передвижения выполнялись в основном на носочках, выполнения этих упражнений на полной стопе является не правильным;
6. Длину лестницы можно 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 координационной тренировочной лестнице и направленные на развитие общей выносливости у гандболистов учебно-тренировочной группы первого и второго года обучения и составлены рекомендации к их выполнению.