

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГАНДБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Овезбердиева Мыратгелди

Научный руководитель

доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

Введение

Гандбол - один из популярных Олимпийских игровых видов спорта, который включает в свою основу элементы таких игр, как баскетбол, футбол, волейбол. На современном этапе, знаний о методике преподавания накоплено весьма много, однако научных исследований в части вопросов развития физических качеств, обоснования тех или иных методов, встречаются довольно фрагментарно.

Анализ литературных источников показывает, что авторы затрагивающие вопросы гандбола, в основном освещают вопросы энергетического обеспечения спортсменов, а также таких видов подготовленности, как технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной.

Несмотря на многоплановые исследования вопросов теоретико-методического плана гандбола, мы считаем, что фрагментарность исследования, не позволяет дать полную картину подготовки высококлассных спортсменов. В этом смысле, целесообразным представляется определить особенности развития физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет, занимающихся в спортивной школе «Надежда губернии».

Методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса, в основном опираются на знание, разработанность и освещенность этого вопроса в других видах спорта. В нашей стране, в частности гандбол, распространен широко, но исследование вопросов развития как физических качеств, так и подготовленности высококлассных спортсменов осуществлялось недостаточно. В этой связи актуализируется проблема нашего исследования.

Развитие физической и технической подготовленности, по нашему мнению, является одной из приоритетных задач в учебно-тренировочном процессе подготовки юных гандболистов.

По нашему мнению, Палагин А.А. - дал достаточное представление о развитии физической и технической подготовленности гандболистов. В одной из своих работ, он утверждает, что 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 факторов¹.

Фундамент физической и технической подготовленности в гандболе, на наш взгляд это прежде всего хорошее функциональная подготовка которая в дальнейшем служит хорошим орудием как активной защиты, так и игре в нападении на протяжении всего спортивного поединка.

Камис А., в своей диссертации «Контроль физической подготовленности гандболистов различного игрового амплуа в учебно-тренировочных группах ДЮСШ», утверждает, что - чтобы обеспечить рост спортивного мастерства гандболистам необходим на каждом возрастном этапе определенный уровень физической кондиции. В научно - методической литературе есть данные о подготовленности игроков высокой квалификации с учетом выполняемой ими функции в команде. В России ежегодно перед двумя турами первенства страны производится контроль физической подготовленности всех игроков, включая суперлигу, с учетом их амплуа в команде².

В основе своего исследования, мы не будем опираться на методы развития физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет, описанные в типовой программе «Программа спортивной подготовки по виду

¹ <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-fizicheskoy-i-tehniko-takticheskoy-podgotovlennosti-gandbolistov-10-11-let/viewer>

² <https://www.dissercat.com/content/kontrol-fizicheskoi-podgotovlennosti-gandbolistov-razlichnogo-igrovogo-amplua-v-uchebno-tren>

спорта «гандбол»»³. В работах по исследованию развития функционирования гандбола, мы нашли ряд критериев оценки физической и технической подготовленности гандболистов, поэтому данный вопрос считаем одним из наиболее важных, в теме нашего исследования. Данный аспект реализации программы по обучению гандболу и определил **актуальность** нашего исследования.

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

Предметом нашего исследования выступает анализ динамики развития физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет.

Цель исследования совершенствование методики развития физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет.

Гипотеза исследования: по нашему мнению, включение комплекса специальных упражнений на развитие физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет, в учебно-тренировочный процесс предсоревновательного периода, будет способствовать более интенсивному повышению уровня физических качеств средствами положительного переноса и способствовать достижениям при выступлении в соревнованиях различного ранга.

Задачи исследования:

1. Провести анализ анатомо-физиологических и педагогических особенностей развития организма 11 – 12 лет.
2. Проанализировать уровень развития физической и технической подготовленности спортсменов 11-12 лет, занимающихся гандболом.
3. Экспериментально обосновать методику комплексного применения средств и методов развития физической и технической подготовленности.

При выполнении задач исследования нами были применены следующие **методы исследования:**

³ <https://fcpsr.ru/downloads/tpsp.pdf>

- анализ научно-методической литературы,
- тестирование уровня физической и технической

подготовленности

- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Основное содержание работы

Гандбол - один из популярных Олимпийских игровых видов спорта, который включает в свою основу элементы таких игр, как баскетбол, футбол, волейбол. На современном этапе, знаний о методике преподавания накоплено весьма много, однако научных исследований в части вопросов развития физических качеств, обоснования тех или иных методов, встречаются довольно фрагментарно. Анализ литературных источников показывает, что авторы затрагивающие вопросы гандбола, в основном освещают вопросы энергетического обеспечения спортсменов, а также таких видов подготовленности, как технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной.

Несмотря на многоплановые исследования вопросов теоретико-методического плана гандбола, мы считали, что фрагментарность исследования, не позволяет дать полную картину подготовки высококлассных спортсменов. В этом смысле, целесообразным представляется определить особенности развития физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет, занимающихся в спортивной школе «Надежда губернии».

Методические рекомендации по проведению учебно тренировочного процесса, в основном опираются на знание, разработанность и освещенность этого вопроса в других видах спорта. В нашей стране, в частности гандбол, распространен широко, но исследование вопросов развития как физических качеств, так и подготовленности высококлассных спортсменов осуществлялось недостаточно. В этой связи актуализируется проблема нашего исследования. Развитие физической и технической подготовленности, по нашему мнению, является одной из приоритетных задач в учебно тренировочном процессе подготовки юных гандболистов.

Фундамент физической и технической подготовленности в гандболе, на наш взгляд это прежде всего хорошее функциональная подготовка которая в дальнейшем служит хорошим орудием как активной защиты, так и игре в

нападении на протяжении всего спортивного поединка. В нашем исследовании, мы определили объект исследования, как учебно-тренировочный процесс гандболистов 11-12 лет. Предметом же нашего исследования выступал анализ динамики развития физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет. Исходя из данных литературных источников, мы определили цель исследования - совершенствование методики развития физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет.

По нашему мнению, включение комплекса специальных упражнений на развитие физической и технической подготовленности гандболистов 11-12 лет, в учебно-тренировочный процесс предсоревновательного периода, будет способствовать более интенсивному повышению уровня физических качеств средствами положительного переноса и способствовать достижениям при выступлении в соревнованиях различного ранга. Задачами нашего исследования стали: проведение анализа анатомо-физиологических и педагогических особенностей развития организма 11 – 12 лет; анализ уровня развития физической и технической подготовленности спортсменов 11-12 лет, занимающихся гандболом и экспериментальное обоснование методики комплексного применения средств и методов развития физической и технической подготовленности. При выполнении задач исследования нами были применены такие методы исследования, как: анализ научно-методической литературы; тестирование уровня физической и технической подготовленности; педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент; методы математической статистики.

При проведении эксперимента, нами были сформированы две группы: экспериментальная – 12 человек и контрольная – 12 человек. Экспериментальная группа занималась с интенсивным включением в тренировочный процесс упражнений на физическую и техническую подготовленность. Тренировки же контрольной группы проходили согласно рабочей программе спортивной школы «Надежда Губернии».

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности **Бег по дистанции 30 м**

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Метание женского гандбольного мяча одной рукой с места

Метание производится с места хлестом поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

Метание гандбольного мяча левая/правая

Соотношение результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения слабой рукой разделить на результат сильной и умножить на 100.

Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками, сидя

Метание производится двумя руками из-за головы сидя и вытянув ноги вперед.

Челночный бег по дистанции 50 м (6+6+9+9+20м)

Выполняется по разметке площадки. От середины лицевой линии игрок выполняет рывок до 6-ти метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-ти метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии. Упражнение считается выполненным, если игрок, пробегая всю дистанцию, каждый раз касается ногой линии.

В результате проведенного эксперимента, с января 2022 по март 2022 года, мы провели повторное тестирование, где можем наблюдать следующие изменения в подготовленности гандболистов:

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности **Бег по дистанции 30 м**

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Метание женского гандбольного мяча одной рукой с места

Метание производится с места хлестом поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

Метание гандбольного мяча левая/правая

Соотношение результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения слабой рукой разделить на результат сильной и умножить на 100.

Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками, сидя

Метание производится двумя руками из-за головы сидя и вытянув ноги вперед.

Челночный бег по дистанции 50 м (6+6+9+9+20м)

Выполняется по разметке площадки. От середины лицевой линии игрок выполняет рывок до 6-ти метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-ти метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии. Упражнение считается выполненным, если игрок, пробегая всю дистанцию, каждый раз касается ногой линии.

Основываясь на сравнительном анализе уровня показателей физической и технической подготовленности спортсменов, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп, необходимо отметить, что за исследуемый период в обеих группах были выявлены положительные сдвиги в показателях, оценивающих физическую и техническую подготовленности.

Однако уровень результатов экспериментальной группы, где упражнениям на координационную выносливость уделялось достаточное количество времени значительно превосходит результаты гандболистов контрольной группы.

Заключение

Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что практика непрерывно выдвигает новые тактические задачи, что обязывает гандболистов постоянно повышать свое тактическое мастерство. Совершенствование гандболистов в тактике идет тремя путями: совершенствование в распределении сил; совершенствование во взаимодействиях с партнерами; совершенствование в гибких переключениях с одних средств тактики на другие. При совершенствовании тактической подготовки команды не следует отдельные тренировки перегружать отработкой взаимодействий в различных ситуациях. Гораздо полезнее вести занятия более целенаправленно, что обеспечивает глубокое и успешное решение стоящих перед игроками задач. Тем не менее, правильно во время тренировки гандболистов в избранной тактике дополнительно изучать вытекающие из нее побочные приемы и комбинации. Такой метод будет способствовать развитию самостоятельности спортсменов в творческом поиске новых рациональных решений.

Основываясь на сравнительном анализе уровня показателей физической и технической подготовленности спортсменов, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп, необходимо отметить, что за исследуемый период в обеих группах были выявлены положительные сдвиги в показателях, оценивающих физическую и техническую подготовленности.

Однако уровень результатов экспериментальной группы, где упражнениям на координационную выносливость уделялось достаточное количество времени значительно превосходит результаты гандболистов контрольной группы.