

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГАНДБОЛИСТОВ 11-13 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Раимова Дильшада Каримовича

Научный руководитель

доцент, к.ф.н.

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой

доцент, к.ф.н.

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2026

Введение

Актуальность выбранной темы заключается в том, что средний и старший школьный возраст является важным этапом формирования технических навыков игроков. В этот период спортсмены активно осваивают и совершенствуют основные элементы игры, такие как броски, передачи, ведение мяча, защита и тактическое взаимодействие. Чем лучше развита техническая база, тем успешнее будут выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Высокий уровень технической подготовки позволяет игрокам эффективно реализовывать игровые ситуации, быстро реагировать на изменения игровой обстановки и принимать правильные решения. Это способствует повышению общей эффективности командных действий и достижению высоких результатов в матчах.

Именно в среднем школьном возрасте закладывается фундамент будущих успехов спортсмена. Регулярные тренировки и внимание к деталям позволяют спортсменам развивать свою технику и становиться в дальнейшем конкурентоспособными игроками на уровне клубов и сборных команд.

Подготовленность гандболиста предполагает не только физическую выносливость, но и умение применять технику в условиях высокого напряжения и стресса. Техническое мастерство помогает снизить вероятность травм и повысить устойчивость организма к интенсивным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Таким образом, техническая подготовка гандболистов среднего школьного возраста играет ключевую роль в формировании профессиональных качеств спортсменов и достижении ими высоких спортивных результатов.

Важную роль играет учет пубертатного периода, когда совершается переход от младшего школьного возраста к среднему и старшему. В это время происходят бурное развитие и перестройка систем организма ребенка. Необходимо научиться давать правильную дозировку и виды упражнений, для

правильного построения тренировочного процесса и воспитания физических качеств в данном виде спорта.

Целью нашего исследования является обоснование методики развития технической подготовленности школьников средних классов, занимающихся гандболом.

Объект исследования – тренировочный процесс подготовки гандболистов 11-13 лет.

Предмет исследования – методика технической подготовки гандболистов 11-13 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что включение в учебно-тренировочный процесс средств и методов обучения специальных технических приемов, даст положительную динамику в развитии специальных навыков, что в конечном счёте, будет способствовать достижениям высоких спортивных результатов.

Задачи исследования:

1. обосновать характеристику вида спорта – гандбол, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса;
2. определить уровень развития физических качеств у школьников средних классов;
3. проанализировать анатомо-физиологические особенности развития организма детей 11-13 лет;
4. сравнение показателей технической подготовленности юных гандболистов 11-13 лет;
5. провести анализ эффективности использованной методики.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование общей физической и технической подготовки;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;

- методы математической статистики.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, включающих обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы, приложений.

Основное содержание работы

В теоретической части выпускной квалификационной работы, мы определили, что средний и старший школьный возраст является важным этапом формирования технических навыков игроков. В этот период спортсмены активно осваивают и совершенствуют основные элементы игры, такие как броски, передачи, ведение мяча, защита и тактическое взаимодействие. Чем лучше развита техническая база, тем успешнее будут выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Высокий уровень технической подготовки позволяет игрокам эффективно реализовывать игровые ситуации, быстро реагировать на изменения игровой обстановки и принимать правильные решения. Это способствует повышению общей эффективности командных действий и достижению высоких результатов в матчах.

Именно в среднем школьном возрасте закладывается фундамент будущих успехов спортсмена. Регулярные тренировки и внимание к деталям позволяют спортсменам развивать свою технику и становиться в дальнейшем конкурентоспособными игроками на уровне клубов и сборных команд.

Подготовленность гандболиста предполагает не только физическую выносливость, но и умение применять технику в условиях высокого напряжения и стресса. Техническое мастерство помогает снизить вероятность травм и повысить устойчивость организма к интенсивным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Таким образом, техническая подготовка гандболистов старшего школьного возраста играет ключевую роль в формировании профессиональных качеств спортсменов и достижении ими высоких спортивных результатов.

Объектом настоящего исследования являлся тренировочный процесс подготовки гандболистов 11-13 лет, предметом исследования – методика технической подготовки гандболистов 11-13 лет. Мы предполагали, что включение в учебно-тренировочный процесс методов обучения углубленной технической подготовленности, даст положительную динамику в развитии

специальных навыков, что в конечном счёте, будет способствовать более высоким спортивным результатам.

В качестве цели нашего исследования являлось обоснование методики развития технической подготовленности школьников средних классов, занимающихся гандболом. Исходя из поставленной цели, были определены следующие задачи исследования: Обосновать характеристику вида спорта – гандбол, его отличительные особенности и специфику организации тренировочного процесса; Определить уровень развития физических качеств у школьников средних классов; Проанализировать анатомо-физиологические особенности развития организма детей 11-13 лет; Сравнение показателей технической подготовленности юных гандболистов 11-13 лет и проведение анализа эффективности использованной методики.

Для решения поставленных задач, нами применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; тестирование общей физической и технической подготовки; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент и были использованы методы математической статистики.

Структура исследования включала в себя три этапа. Исследование проводилось с апреля 2024 года по апрель 2025 года.

На первом этапе (май 2024 года – сентябрь 2024 года) проводился анализ литературных данных, постановка цели и задач исследования, разрабатывалась рабочая гипотеза. Выявлялся спектр мнений ученых и специалистов по вопросу классификации тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивных играх и их распределения в процессе занятий гандболом у детей 11-13 лет. На начальном этапе работы было оформлено введение и часть первой главы.

Второй этап (сентябрь 2024 года – март 2025 года) включал в себя педагогическое наблюдение за проведением тренировочного процесса групп начальной подготовки по гандболу, также наблюдение за тренировками профессиональных команд и команд дублирующего состава, проведен анализ технико-тактических упражнений и их применение в конкретных ситуациях, их

совмещенность с физическими упражнениями. При анализе и обобщении фактов, взятых из специальной литературы по изучаемой проблеме, в основном рассматривались вопросы организации и проведения занятий по гандболу среди школьников 11-13 лет.

Осуществлен анализ особенностей игровой спортивной деятельности и характер ее воздействия на организм подростков. Педагогическое наблюдение велось не только за спортивной деятельностью, акцент делался на технику выполнения упражнений, на временное усвоение знаний, на эмоциональное состояние и отношение участников к тренировочному процессу.

С марта по сентябрь 2025 года был осуществлен третий этап исследования, который включал в себя проведение педагогического эксперимента, анализ и систематизацию полученных данных. Проведен анализ тестов и критериев физической подготовленности и технической подготовленности школьников, а также динамика этих показателей, на протяжении проводимого эксперимента.

Во время исследования осуществлялись систематические наблюдения за различными сторонами деятельности юных гандболистов. Они проводились для уточнения сведений о величинах общего объема технико-тактических элементов, выполняемой гандболистами на занятиях, а также динамике различных упражнений при занятиях гандболом.

Педагогический эксперимент осуществлялся на базе МБОУ «СОШ «Патриот» с кадетскими классами» города Энгельса, Саратовской области. Проводился он для апробации положений, полученных в результате теоретического анализа и обобщения литературных источников и данных педагогических наблюдений по технической подготовке гандболистов 11-13 лет. Далее, было проведено окончательное оформление работы магистранта.

Заключение

В главе «Теоретические основы спортивной подготовки гандболистов среднего школьного возраста» была дана характеристика вида спорта – гандбол, описаны его отличительные особенности и специфика обучения техническим и тактическим приемам в игре.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил сделать выводы, что средний и старший школьный возраст является важным этапом формирования технических навыков игроков. В этот период спортсмены активно осваивают и совершенствуют основные элементы игры, такие как броски, передачи, ведение мяча, защита и тактическое взаимодействие. Чем лучше развита техническая база, тем успешнее будут выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Высокий уровень технической подготовки позволяет игрокам эффективно реализовывать игровые ситуации, быстро реагировать на изменения игровой обстановки и принимать правильные решения. Это способствует повышению общей эффективности командных действий и достижению высоких результатов в матчах.

Именно в среднем школьном возрасте закладывается фундамент будущих успехов спортсмена. Регулярные тренировки и внимание к деталям позволяют спортсменам развивать свою технику и становиться в дальнейшем конкурентоспособными игроками на уровне клубов и сборных команд.

Также мы провели педагогическое наблюдение за тренировочным процессом команды дублирующего состава, выступающего в дивизионе «Высшая лига» «СГАУ-САРАТОВ-2». Всего было проанализировано 8 занятий технико-тактической направленности.

По результатам педагогического наблюдения мы установили особенности тренировочного процесса для улучшения технических аспектов игры, гандболистов разной квалификации и возрастов и усвоения экспериментального материала.

На основании педагогического наблюдения за технической подготовкой гандболистов разных возрастных групп и уровней подготовки, мы внесли корректировки и выстроили тренировочный процесс, адаптируя его под школьников, занимающихся гандболом в возрасте 11-13 лет. Экспериментальные занятия предусматривали выполнение специальных упражнений, для повышения технических качеств юных гандболистов. Специальный комплекс заданий на технику выполнялся от 40 до 50 минут, всего школьники-гандболисты работали по данной программе три раза в неделю.

Регулярно выполняемые, в ходе эксперимента, школьниками-гандболистами технические приемы средней и повышенной сложности, привело к тому, что двигательные умения и навыки в экспериментальной группе стали отличаться прочностью и одновременно динамичностью. Внешне это проявилось в возможности производить быстрые и в то же время точные движения, улучшающие результаты выполнения тестов, характеризующих техническую подготовленность гандболистов.

Включение в учебно-тренировочный процесс и методов обучения специальных технических и тактических приемов дает положительную динамику развитию специальных навыков, что способствует высокой производительности организма и достижения высоких спортивных результатов

Заинтересованность юных гандболистов в улучшении технических качеств броска, заключается в возрастающем количестве забитых мячей.

Положительная динамика результатов по всем контрольным упражнениям, свидетельствует об эффективности проводимых тренировок школьников-гандболистов 11-13 лет.

Показатели экспериментальной группы в соответствии с нормативными требованиями оценены как «высокие». Данное обстоятельство является подтверждением, что техническую подготовку юных гандболистов можно улучшить, уделяя достаточно времени отработке данного аспекта и заостряя внимание на мелких деталях выполнения каждого упражнения отдельно.

Таким образом, техническая подготовка гандболистов среднего школьного возраста играет ключевую роль в формировании профессиональных качеств спортсменов и достижении ими высоких спортивных результатов.