

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль) / специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Исследование влияния занятий гандболом на физическое  
здоровье мальчиков 9-10 лет»

Обучающийся

К.И. Шкробот

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент И.В. Лазунина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Шкробот Кирилла Игоревича  
по теме: «Исследование влияния занятий гандболом на физическое здоровье  
мальчиков 9-10 лет»

Всестороннее развитие умственных и физических способностей детей школьного возраста осуществляется на основе общеобразовательной подготовки, обучения и физического воспитания. Для успешного решения задач физического воспитания на протяжении всего периода обучения в школе необходимо применять целый комплекс средств физического воспитания, а лучше, чтобы дети ходили дополнительно занимались в спортивных секциях. Чтобы процесс овладения движениями был эффективным, тренер должен не только владеть всем арсеналом современных средств обучения, но и правильно, с учетом конкретных условий, применять их.

На учебно-тренировочном этапе оценивается путем анализа: состояние здоровья занимающихся детей, уровень их физической подготовленности, динамика роста уровня специальной физической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями. При планировании занятий следует подбирать оптимальный режим нагрузки и с целью оздоровительного эффекта, для этого необходимо использовать определённые методы и средства, при помощи которых важно определять положительную динамику развития физических способностей и здоровья занимающихся.

Бакалаврская работа состоит из 41 страницы печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 8 таблиц, 4 рисунка.

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1 Основные средства спортивной тренировки в гандболе, направленные на повышение уровня физического здоровья мальчиков..	6
1.1 Двигательная активность и физическое здоровье школьников.....	6
1.2 Основы спортивной тренировки в гандболе.....	11
1.3 Средства и методы спортивной тренировки в гандболе.....	14
Глава 2 Методы и организация педагогического исследования .....	22
2.1 Методы педагогического исследования .....	22
2.2 Организация педагогического исследования .....	24
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение .....	25
3.1 Основные средства спортивной тренировки, направленные на повышение уровня физического здоровья мальчиков 9-10 лет, занимающихся в секции гандбола.....	25
3.2 Результаты соматометрических и функциональных показателей мальчиков в ходе педагогического эксперимента.....	27
3.3 Результаты общей и специальной физической подготовленности мальчиков в ходе педагогического эксперимента.....	30
Заключение.....	37
Список используемой литературы.....	39

## Введение

Актуальность исследования. При правильной методике занятия спортом в подростковом и юношеском возрасте оказывают положительное влияние на организм. Это влияние проявляется в двоякой форме: в морфологических изменениях в виде повышенного прироста антропометрических признаков и в функциональных сдвигах в виде повышения работоспособности и физической подготовленности.

Ананьева Л.В. пишет: «Особенно наглядно проявляется влияние физических упражнений на костную систему в период развития. Процессы роста и развития скелета находятся в тесной связи с характером деятельности организма, с упражнением его двигательной функции. Для костной ткани движение является одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование, структуру и функциональные способности скелетной системы» [2]. Физические упражнения для развития скелета совершенно необходимы, но гармоническое развитие требует выбора соответствующих упражнений и оптимальных условий для их дозировки.

Для планомерного изучения техники и тактики, а также для лучшей физической подготовки детям целесообразно организовать круглогодичные занятия гандболом. Федерация гандбола стремится привлечь детей для занятий гандболом, научить их играть, сделать своих учеников здоровыми, сильными, ловкими. Из лучших учеников создаются команды мастеров, которые могут добиться успехов в международных соревнованиях.

Экспериментальная база исследования: педагогический эксперимент проводили на базе СШОР №10 «Олимп» г. о. Тольятти.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных гандболистов 9-10 лет.

Предмет исследования: средства спортивной тренировки, направленные на повышение уровня физического здоровья мальчиков, занимающихся в спортивной секции гандбола.

Цель исследования – изучить влияние занятий гандболом на физическое здоровье мальчиков.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи исследования:

- изучить уровень физического здоровья мальчиков, занимающихся в спортивной секции гандбола, в начале педагогического эксперимента;
- подобрать и внедрить средства спортивной тренировки, направленные на повышение уровня физического здоровья мальчиков 9-10 лет, занимающихся в секции гандбола;
- исследовать уровень физического здоровья мальчиков после педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования состоит в том, что предложенные средства спортивной тренировки, повысят уровень физического здоровья мальчиков, занимающихся в спортивной секции гандбола.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), метод математической статистики.

Научная новизна изучен уровень физического здоровья мальчиков 9-10 лет, занимающихся в секции гандбола, разработаны и экспериментально внедрены средства спортивной тренировки, направленные на повышение их уровня физического здоровья.

Практическая значимость подобраны и внедрены средства спортивной тренировки, направленные на повышение уровня физического здоровья мальчиков 9-10 лет, занимающихся в секции гандбола.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 8 таблиц, 4 рисунка, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 41 странице.

# **Глава 1 Основные средства спортивной тренировки в гандболе, направленные на повышение уровня физического здоровья мальчиков**

## **1.1 Двигательная активность и физическое здоровье школьников**

Кизляева Е.Ю. пишет: «За последние годы более чем в два раза увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Что может явиться причиной таких заболеваний, как сколиозы, ожирение. Характерны для школьников больших городов заболевания органов зрения, аллергия, расстройства нервной системы по типу неврозов. У школьников возникает дефицит двигательной активности в том числе на открытом воздухе - гипокинезия в связи с нехваткой времени после умственной работы во время учебы в школе и различных кружках, приготовления домашних заданий» [16].

Башта Л.Ю. обращает внимание: «Перечень хронических заболеваний детей, обучающихся в школе, достаточно широк, и палитра патологий многообразна, но выделим прежде всего патологию органов пищеварения и нарушение осанки, что проявляется уже в начальной школе. Практически во всех школах отсутствуют корригирующие мероприятия, что приводит к прогрессирующему сколиозу, так как обучение в школе связано с большой нагрузкой на позвоночник. За период обучения прогрессивность хронических заболеваний увеличивается в 1,5-2 раза. По состоянию здоровья у 52-58% школьников 9-11 классов имеются ограничения к тому или иному виду деятельности, обусловленные не столько хроническими заболеваниями, сколько различными возрастными дисфункциональными отклонениями, не выявленными своевременно» [3].

Ананьева Л.В. отмечает: «Здоровье школьников находится в прямой зависимости от условий обучения, питания, двигательной активности, правильного чередования нагрузки и отдыха. В школьный период развития, организм наиболее восприимчив к воздействиям окружающей среды, условиям жизни, обучения и воспитания» [2].

Мишенькина В.Ф. отмечает: «На рост и развитие детей существенное влияние оказывает двигательная активность. Неправильное использование двигательной деятельности может стать причинами дисгармоничного физического развития, односторонности развития двигательных способностей, нарушению функций растущего организма, деятельности сердечно-сосудистой и нервной системы» [18]. При этом как недостаток, так и чрезмерная двигательная активность могут нанести вред состоянию здоровья человека, поэтому именно в школьном возрасте необходимо сформировать осознанную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и привить навыки ведения здорового образа жизни» [7].

Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

- оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
- организацию питания обучающихся;
- определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
- пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
- организацию и создание условий для профилактики заболеваний, и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;
- прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации;
- профилактику и запрещение курения табака или потребления никотинсодержащей продукции, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

- обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий;
- обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи.

Блинков С.Н. пишет: «Физическое здоровье - это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок» [4].

Для обучающихся, осваивающих основные общеобразовательные программы и нуждающихся в длительном лечении, создаются образовательные организации, в том числе санаторные, в которых проводятся необходимые лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия для таких обучающихся. Обучение таких детей, а также детей-инвалидов, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательные организации, может быть также организовано образовательными организациями на дому или в медицинских организациях. Основанием для организации обучения на дому или в медицинской организации являются заключение медицинской организации и в письменной форме обращение родителей.

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

Разделение школьников по возрастам имеет важный педагогический смысл. Только сопоставление типологических критериев возрастной группы с соответствующими объективными индивидуальными анатомическими,



физиологическими и психологическими показателями всех детей и каждого ребенка дает возможность правильно построить методику воспитания и обучения детей, занимающихся гандболом. Одним особенно важным результатов тренировки является высокая слаженность и согласованность работы внутренних органов, аппарата кровообращения и дыхания, способность их быстро повышать свою деятельность при больших физических напряжениях, это связано с улучшением работы регуляторного нервного аппарата.

Нервная система регулирует работу всех органов на основе принципа безусловных и условных рефлексов, т.е. врожденных и приобретенных в процессе жизненного опыта. Огромное большинство всех реакций осуществляется по типу условных рефлексов, возникающих на основе ограниченного количества врожденных рефлексов. Органом образования условных рефлексов является кора больших полушарий головного мозга. Благодаря условным рефлексам осуществляется наиболее тонкое и совершенное приспособление организма к условиям внешней среды.

Примером условнорефлекторной регуляции деятельности всего организма может служить предстартовое состояние спортсмена. Еще до начала соревнования у спортсменов наблюдается углубление и учащение дыхания, увеличение поглощения кислорода, учащение пульса, повышение уровня окислительных процессов. Все эти изменения вызываются внешней обстановкой соревнования, рассматриваются как подготовка организма к предстоящей работе и обуславливаются полностью условнорефлекторной деятельностью коры головного мозга. У человека факторы внешней среды особенно многочисленны и разнообразны. К ним относятся, помимо природных условий, огромное количество факторов социального порядка: особенности и условия труда и быта, воспитание, обучение, санитарно-гигиенические условия и многие другие.

Развитие опорно-двигательного аппарата обусловлено группой факторов, среди которых - наследственные признаки, условия жизни, особенности питания, интенсивность, объем и характер двигательной деятельности. Методически правильно

организованные тренировочные занятия гандбола отвечают естественному развитию опорно-двигательного аппарата. В 9-10-х классах уже допустимы значительные мышечные напряжения. Развивая специальную силу, можно использовать броски медицинболов 1, 2 и 3 кг. В период полового созревания в поведении подростков отмечается повышенная нервозность, неустойчивость эмоциональных реакций. Но к 16-17 годам усиление тормозящего влияния коры на подкорковые образования способствует проявлению сдержанности и осмысленности в действиях и поступках.

Башта Л.Ю. пишет: «С позиций современной концепции здоровья, основными его составляющими являются: физическая, психологическая и поведенческая. Физическая составляющая включает в себя уровень роста и развития органов и систем организма, а также - текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию организма к внешним условиям» [3].

На уроках физкультуры детей должны были научить самым простым элементам этой игры: передаче мяча партнеру, ловле мяча, ведению мяча, броску мяча по воротам. Учиться игровым приемам надо всегда в соответствии с принципом: от простого к сложному. В школах, имеющих небольшие по размерам спортивные залы, а также для 7-12-летних игроков соревнования, спортивные фестивали, основные игровые упражнения на уроках и во время внеклассных спортивных занятий проводятся по правилам игры в мини-гандбол. Если, борясь за мяч, игрок совершает ошибку и нарушает правила, то судья свистком фиксирует это. Нарушитель должен сразу положить мяч на пол. Любой игрок другой команды может быстро выполнить свободный бросок и начать атаку своей команды. Если своей некорректной игрой лишить соперника возможности реализовать явный голевой момент, то в ворота твоей команды будет назначен 6-метровый штрафной бросок. Игрок, грубо нарушивший правила игры или совершивший грубый неспортивный поступок, удаляется из игры на 2 минуты игрового времени. Если ребенок собрался серьезно играть в гандбол, то надо искать возможность заниматься в спортивном классе или детской спортивной школе.

Зайцев Ю.Г. отмечает: «Средствами тренировки являются разнообразные физические упражнения, служащие главным образом для улучшения общего физического развития, и специальные физические упражнения, направленные на укрепление отдельных групп мышц и связок. К упражнениям, применяемым для общего физического развития, можно отнести: ходьбу в быстром темпе, бег с различной скоростью на короткие дистанции, медленный бег, метания, прыжки и др. К специальным упражнениям относятся: упражнения для коленных, голеностопных суставов, для укрепления мышц бедра, спины. С этой целью можно применить разнообразные физические упражнения в ходьбе, на носках, пятках, на наружной и внутренней стороне ступни, приседания на одной, двух ногах и др.» [8].

Тренировка юного гандболиста должна проходить на базе всесторонней физической подготовки. Необходимо развивать такие качества, как быстрота и выносливость. Для достижения этих качеств можно рекомендовать бег на короткие дистанции, рывки, бег в переменном темпе, где чередуется скоростной бег с медленной пробежкой, продолжительный медленный бег с целью выработки выносливости.

## **1.2 Основы спортивной тренировки в гандболе**

В подготовительном периоде осуществляется в основном обучение технике игры. Одновременно решаются задачи общей физической подготовки занимающихся, сообщаются им знания по правилам и тактике игры в гандбол, по вопросам физического воспитания, гигиены и самоконтроля, осуществляется воспитательная работа, направленная на повышение успеваемости и дисциплины учеников в школе. Основным периодом обучения имеет своей целью дальнейшее развитие физических способностей и морально-волевых качеств юных гандболистов, укрепление их здоровья, совершенствование техники и тактики игры в гандбол в играх и на соревнованиях. Цель упражнений в выполнении сочетаний элементов сводится к тому, чтобы сделать их привычными в результате частых повторений, и чтобы они без труда выполнялись непосредственно в игре. В начале обучения, как только игроки

усвоили два-три приема техники сразу же даются сочетания из этих элементов в виде игровых упражнений, сначала без борьбы, затем в борьбе за овладение мячом. 15.

Игнатъева В.Я. пишет: «Методика обучения приемам техники опирается на следующие основные положения: начинать обучать нужно приемам, наиболее часто используемых (необходимых) в игре, с тем чтобы из них прежде всего составлялись нужные сочетания» [15].

Характерные методические приемы по разучиванию приемов сводятся к следующему: тренер ставит игроков в дне шеренги лицом друг к другу. Сам стоит с помощником между шеренгами, показывает и рассказывает, как надо выполнять тот или иной элемент техники. Игроки, разбиваясь на пары, повторяют показанные движения, направляя мяч партнеру или останавливая летящий от партнера мяч. Дается задание попасть мячом в сетку, в квадрат, в ворота и т.д. Главное внимание при разучивании элементов обращается на точность их выполнения. В дальнейшем разрешается выполнять удары сильно, а действия совершать быстро. Во время игры в парах тренер дает задание игрокам следить за тем, какие ошибки допускает его партнер. После группового показа и выполнения занимающимися разучиваемых элементов производится индивидуальное или парное выполнение. Тренер делает конкретные замечания персонально каждому занимающемуся по выполнению разучиваемого приема. Цель упражнений в простых игровых действиях сводится к тому, чтобы каждому игроку дать возможность как можно больше повторять различные сочетания элементов чтобы сделать их привычными, автоматизированными действиями. Для лучшего усвоения разучиваемых приемов тренеру рекомендуется более подробно останавливаться на примерах правильного и хорошего выполнения движения. Во время игры парами дети могут сами давать оценку действий своему партнеру. Одна шеренга дает оценку исполнения движений игрокам второй, а те, в свою очередь, дают оценку первой шеренге. Конечной целью изучения любого технического элемента является применение его в игре. Рекомендуется следующая последовательность в обучении технике: общее представление о техническом элементе, выработка умения его быстро выполнять, закрепление его в разнообразных условиях выполнения: по направлению, силе и

точности, закрепление навыка в условиях, приближенных к игровым, и в процессе игры. Освоению техники ловли и передач мяча следует уделять особое внимание, потому что, несмотря на кажущуюся простоту, точная и быстрая передача мяча достигается только после длительной тренировки. В игре наибольшее количество потерь мяча происходит именно при передачах. Изучив ловлю и передачу мяча следует совершенствовать ее на дальность, точность и быстроту. Ловлю и передачу мяча следует начинать при расположении занимающихся по кругу, в шеренгах, колоннах. Упражнений с мячом на разучивание этих технических элементов очень много. При ознакомлении занимающихся с ведением игры необходимо научить их правильно играть в составе команды на своем игровом месте в соответствии с правилами игры.

Аверьянов И.В. пишет: «В целом физическая подготовка юных гандболистов направлена прежде всего на укрепление здоровья, гармоничное развитие организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие двигательных качеств» [1].

Кириченко В.Ф. отмечает: «У юных гандболистов физическая подготовка должна быть направлена в первую очередь на:

- совершенствование природной координации движений;
- экономичное выполнение тех или иных элементов движения,
- развитие способностей к различным формам движения,
- всестороннее развитие двигательных качеств,
- максимальное достижение результатов, при минимальных затратах энергии,
- выработке способности к преодолению сопротивления соперника при выполнении технических элементов игровой деятельности;
- повышению развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости» [9].

Дисько Е.Н. делает заключение: «Общая физическая подготовка способствует разностороннему физическому развитию, способствует укреплению здоровья,

повышению общей работоспособности, улучшает физические качества, двигательные способности спортсмена, расширяет запас двигательных навыков и умений, способствует быстрому освоению специальных навыков» [12].

Евсюкова К.М. пишет: «Для роста результатов в гандболе необходимо проводить подготовку в двух направлениях: расширять объем общей физической подготовки, улучшать качество специальных двигательных способностей. В соответствии с этими задачами физическая подготовка в гандболе делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие юного гандболиста, которое является основой для спортивной специализации. Ее цель улучшить физические и двигательные возможности организма, циркуляцию и дыхательную систему, увеличить силу основных мышечных групп, а также расширить запас общих навыков движения, в свою очередь способствующий более быстрому приобретению специальных навыков, используемых в игре. Общему направлению всесторонней физической подготовки, главные черты которой определяет специализация (точнее специфичность) гандбола, должны соответствовать и используемые средства. Для гандбола предпочтительны упражнения, развивающие скорость, гибкость и ловкость, динамическую силу и выносливость при высоких скоростях. Содержание всесторонней физической подготовки в гандболе достаточно обширно» [13].

### **1.3 Средства и методы спортивной тренировки в гандболе**

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «гандбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «гандбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «гандбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Этап начальной подготовки. На данном этапе оцениваются:

- стабильность состава учащихся, уровень потенциальных возможностей учащихся в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

В случае невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор необходимо производить по результатам сдачи контрольных нормативов.

Игнатъева В.Я. отмечает: «Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия» [14].

Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки. На данном этапе спортивная школа анализирует свою деятельность на основании следующих критериев:

- стабильный рост общей физической подготовленности учащихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.



Формирование спортивно-оздоровительных групп производится за счет вновь зачисляемых в спортивную школу учащихся, а также учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Парыгина О.В. отмечает: «В ходе тренировочных занятий важно уметь проводить анализ учебно-тренировочного процесса, в ходе анализа тренер получает возможность взглянуть на свое занятие как бы со стороны, осознать его целенаправленно, осмыслить совокупность собственных теоретических и практических знаний, методов, способов и приемов работы в их практическом преломлении во взаимодействии с группой. Это - рефлексия, позволяющая увидеть и оценить свои сильные и слабые стороны, определить нереализуемые резервы, уточнить отдельные моменты индивидуального стиля деятельности» [19].

Якимов А.М. пишет: «Процесс анализа учебно-тренировочного занятия многогранен, он позволяет выявить психологические особенности тренера-преподавателя, его организаторские, коммуникативные, познавательные способности,

владение методикой преподаваемого материала, необходимыми профессиональными умениями и навыками. Тренеры-преподаватели посредством участия в анализе учебно-тренировочного процесса повышают свое профессиональное мастерство, улучшая процесс преподавания в целом» [20].

Губа В.П. отмечает: «Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия включает следующие компоненты: место и задачи в системе годового цикла, организация, содержание, методика, личностные качества тренера-преподавателя, тестирование занимающихся, выводы и рекомендации.

Цель анализа заключается в выявлении методов и приемов организации тренерской деятельности и спортсмена на учебно-тренировочном занятии, эффективности содержания учебно-тренировочного процесса, которые приводят к позитивным результатам. Основной же задачей при этом является поиск резервов, которые повышают эффективность работы тренера и спортсмена» [11].

Конспект тренировочного занятия должен составляться с опорой на учебно-тематическое планирование и программу, оформляется в соответствии с учебно-методическими требованиями. Задачи учебно-тренировочного занятия необходимо ставить с учетом уровня физической, технико-тактической подготовки, возраста обучающихся в соответствии с программными требованиями, направленными на всестороннее и гармоничное развитие занимающихся детей.

Средства для тренировочного занятия подбирают с учетом общей физической подготовки занимающихся детей, они должны быть рациональны, соответствовать назначению подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Перед тренировочным занятием важно осуществить проверку и подготовку места занятия, оборудования, инвентаря, в том числе и санитарно-гигиенического состояния зала. Все участники тренировочного процесса должны быть одеты в спортивную форму и спортивную обувь, целесообразно использовать всю площадь зала, снаряды и спортивный инвентарь в ходе тренировки.

В ходе тренировочного занятия часто используют методы практического разучивания физических упражнений, таких как целостный, расчлененный, целостно-расчлененный с учетом физической подготовки занимающихся и особенностей

разучиваемых технических приемов. Метод показа используют при выполнении технических приемов, можно упражнения показывать тренеру, или использовать показ упражнений учениками. При этом используют словесный метод (объяснения, сравнение), показы с коллективным обсуждением, что положительно влияет на настроение обучающихся и решение поставленных перед ними задач.

С учетом уровня подготовленности занимающихся можно использовать разнообразные средства и методы, нагрузка на занятии должна соответствовать возрастным особенностям занимающихся, задачами тренировочного занятия, условиям его проведения. Важно включать активно занимающихся в воспитательную работу, в различных частях тренировочного занятия обучающимся предлагались задания для воспитания чувства коллективизма, взаимовыручки и целеустремленности.

Спортивные школы призваны:

- вовлекать максимально возможное число детей в систематическое занятие спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- обеспечить повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта.

Формирование активной жизненной позиции, стремление к здоровому образу жизни, развитию физических возможностей и способностей важно осуществлять на протяжении всего тренировочного занятия и важно включать занимающихся в воспитательную работу.

Болгов А.Н. отмечает: «Основные задачи воспитательной деятельности спортивной школы:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого занимающегося ребенка, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;

- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов занимающихся детей;
- гуманизация отношений между занимающимися детьми;
- формирование у детей нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально-значимой созидательной деятельности занимающихся в спортивной школе детей» [5].

Бочавер К. пишет: «Задача воспитания заключается в том, что на учебно-тренировочных занятиях одновременно с изучением любого аспекта из сферы спорта (техники видов спорта, тактики, координации, психологической значимости и др.) у занимающихся формируются и закрепляются жизненно необходимые качества, нормы поведения: волевые качества, черты характера (целеустремленность, трудолюбие). Занятия в коллективе сверстников выявляют особенности поведения занимающихся, их слабые и сильные стороны, позволяют оценивать события различного характера, в том числе проводить самооценку своих действий. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, настойчивости и трудолюбия является необходимым атрибутом процесса обучения. Воспитательный процесс на этапах обучения и тренировки зависит в большой степени от тренера, его педагогических, образовательных и профессиональных знаний» [6].

Мишенькина В.Ф. обращает внимание: «Спортивные соревнования являются основной формой проверки подготовленности спортсмена, включая уровень его функциональных возможностей, а также физической, технической, тактической и психологической подготовки. Участие в соревнованиях позволяет выявить не только характерные недостатки в подготовке спортсмена, но и направленность тренировочного процесса на определенном этапе тренировки. В ходе тренировочного процесса важны упражнения, достаточно эффективно воздействующие на развитие всех физических качеств и обогащающие жизненно важные навыки, и умения вместе с тем они должны отражать особенности спортивной специализации» [7].

## Выводы по главе

Изучены средства спортивной тренировки, направленные на повышение уровня физического здоровья мальчиков 9-10 лет, занимающихся в секции гандбола. Одним особенно важным результатов тренировки является согласованность работы внутренних органов, аппарата кровообращения и дыхания, способность их быстро повышать свою деятельность при физических нагрузках, это связано с улучшением работы регуляторного нервного аппарата. Нервная система регулирует работу всех органов на основе принципа безусловных и условных рефлексов, т.е. врожденных и приобретенных в процессе жизненного опыта.

Средствами тренировки в гандболе являются разнообразные физические упражнения, служащие главным образом для улучшения общего физического развития, и специальные физические упражнения, направленные на укрепление отдельных групп мышц. Тренировка юного гандболиста должна проходить на базе всесторонней физической подготовки. Необходимо развивать такие качества, как быстрота и выносливость, гибкость, ловкость и силу. Основной период обучения имеет своей целью развитие физических способностей и морально-волевых качеств юных гандболистов, укрепление их здоровья, совершенствование техники и тактики игры в гандбол в играх и на соревнованиях

## **Глава 2 Методы и организация педагогического исследования**

### **2.1 Методы педагогического исследования**

Мы использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендуемые Губа В.П.:

- «анализ научно-литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [10].

Изучили проблему, проанализировав научно - методическую литературу по теме исследования, разработали план работы и экспериментальную методику.

Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, присутствуя на учебно-тренировочных занятиях, с целью изучения вопроса развития общей и специальной физической подготовки юных гандболистов в ходе учебно-тренировочного процесса.

Соматометрические показатели изучали, определяя следующие показатели:

- окружность грудной клетки (ОГК в покое), см,
- окружность грудной клетки (ОГК на вдохе), см,
- окружность грудной клетки (ОГК на выдохе), см,
- экскурсию грудной клетки (см),
- длину тела (см),
- массу тела (кг).

Функциональные показатели мальчиков изучали, измеряя:

- силу кисти правой руки (кг),

- силу кисти левой руки (кг),
- становую силу (кг),
- жизненную емкость легких ЖЕЛ (л).

Для определения уровня развития общей физической подготовленности были использованы тесты:

- отжимание (кол-во раз),
- бег 30 м (сек),
- бег на 1000 м (мин),
- челночный бег 3x10 м (сек),
- прыжок в длину с места (см),
- метание мяча весом 150 грамм (м).

Специальную физическую подготовленность изучали, используя контрольные испытания:

- бег 20 м с высокого старта с ведением мяча (сек),
- бег челночный 50 м (2x6+2x9+10) (сек),
- передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с (кол-во раз),
- бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м, дается 12 попыток (кол-во раз).

Педагогический эксперимент проводили на базе СШОР №10 «Олимп» г.о. Тольятти. Мы выбрали и внедрили средства спортивной тренировки, направленные на повышение уровня физического здоровья школьников, занимающихся в секции гандбола. В экспериментальной группе мальчиков использовали в основной части занятия разучивание комбинаций, использовали работу в парах, отработку технических элементов.

Полученные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) используя компьютерную программу «Stat».

## **2.2 Организация педагогического исследования**

Первый этап проходил с сентября 2020 по апрель 2021 гг., мы проводили предварительный педагогический эксперимент с двумя группами мальчиков в количестве по 12 человек в каждой, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Изучали литературные источники, проводили педагогическое наблюдение, планировали педагогический эксперимент.

Второй этап проходил с апреля 2021 по апрель 2022 гг., мы проводили основной педагогический эксперимент. Были сформированы две группы: контрольная группа мальчиков, занимающиеся по общепринятой методике, экспериментальная группа мальчиков, которая занималась по разработанной методике экспериментально оптимизированного содержания с применение различных средств, методов и методических приёмов.

Третий этап проходил с конца апреля 2022 по сентябрь 2022 г., мы решали задачи, связанные с завершением бакалаврской работы, выполняли корректировку результатов и заключения педагогического исследования, оформляли квалификационную работу и готовили презентационный материал и доклад к защите.

### **Выводы по главе**

Задачи учебно-тренировочного занятия необходимо ставить с учетом уровня физической, технико-тактической подготовки, возраста обучающихся в соответствии с программными требованиями, направленными на всестороннее и гармоничное развитие занимающихся детей. Средства для тренировочного занятия подбирают с учетом общей физической подготовки занимающихся детей, они должны быть рациональны, соответствовать назначению подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия.



## **Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1 Основные средства спортивной тренировки, направленные на повышение уровня физического здоровья мальчиков 9-10 лет, занимающихся в секции гандбола**

Задачи вводной части: организация и введение занимающихся в работу; общее разогревание организма, подготовка занимающихся к определенной форме занятий, предстоящих в основной части занятия. Для разрешения этих задач нужно включить в тренировку ряд упражнений:

- пробежка, разнообразные подскоки и прыжки с продвижением вперед;
- упражнения, развивающие преимущественно силу (без снарядов): приседания на одной или двух ногах, ходьба и бег с высоким подниманием колен, прыжки на местности и т.п.;
- бег в медленном и среднем темпе, бег с ускорением;
- упражнения с сопротивлением партнера;
- упражнения на частоту движений: быстрый бег на месте, бег частыми мелкими шагами («дробный бег»), короткие ускорения;
- различные махи руками и ногами;
- выпады вперед и в стороны, наклоны.

Ведение мяча в движении шагом:

- ведение мяча в движении бегом;
- ведение мяча в движении бегом с изменением направления;
- ведение мяча, убегая от соперника;
- ведение мяча без центрального зрительного контроля в движении бегом;
- обводка полуактивного защитника с помощью ведения.

К концу вводной части занятия надо добиться от занимающихся четкости и согласованности выполнения команд, внимания и быстрой реакции на слова и

действия тренера и, наконец, готовности к успешному освоению изучаемого материала.

Тренироваться в беге на средние дистанции следует круглогодично. Рекомендуется строить свои занятия с применением кроссов на свежем воздухе. Дистанции кроссов должны постепенно увеличиваться и достигать для юношей 17-18 лет до 5-6 км. В основном периоде необходимо переходить с тренировки медленным бегом на быстрый, использовать различные ускорения, рынки во время бега и применять интервальную тренировку.

Для общего физического развития используются: упражнения на перекладине (подтягивание и др.), специальные упражнения гандболиста, игры с мячом.

Совершенствуя технические и тактические навыки, а также игру в целом, мы одновременно развиваем физические способности и укрепляем здоровье занимающихся. К концу основной части занятия надо добиться того, чтобы изучаемый материал был понят, дети овладели основами движений, ранее изученный материал закреплен в игровых условиях, занимающиеся получили оптимальную нагрузку, были выполнены воспитательные задачи занятия.

Задачи заключительной части: организованно закончить занятие, привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние и подвести итоги. Заключительная часть тренировки длится 5-8 минут. Средства, применяемые в этой части занятия: ходьба, спокойный бег, упражнения на внимание, на расслабление мышечных групп, дыхательные упражнения. Заканчивается тренировка кратким подведением итогов.

Соревнования являются продолжением тренировочного процесса, одним из способов закрепления и совершенствования полученных знаний и навыков. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Методика обучения физическим упражнениям основывается на общепедагогических и специфических принципах с использованием различных

методических положений, закономерностей с учетом избранного вида спорта, постановки задач, этапов, средств и методов обучения. Особенности обучения проявляются в последовательности усвоения двигательного действия, планирования, взаимосвязи внешних и внутренних сил, функционирования систем организма, локомоций. Главные отличия заключаются в том, что на каждом этапе обучения занимающиеся осмысливают изучаемый теоретический материал, разучивают и закрепляют двигательный навык в результате практических занятий.

### **3.2 Результаты соматометрических и функциональных показателей мальчиков в ходе педагогического эксперимента**

Физическое развитие является одним из основных показателей здоровья детей, которое тесно связано с показателями функциональных возможностей организма. Физическое развитие играет важную роль при характеристике состояния здоровья детей и подростков, организм которых находится в стадии формирования и в силу своей пластичности чрезвычайно подвержен как положительным, так и отрицательным влияниям факторов внешней среды.

Мальчики контрольной и экспериментальной групп по состоянию здоровья относились к основной группе, что является хорошим показателем при организации и проведении педагогического эксперимента. Соматометрические показатели контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента мало чем отличались, это дает возможность сделать вывод, что группы покажут достоверные результаты в контрольных испытаниях в ходе педагогического эксперимента.

Исследуя показатели длины тела у мальчиков контрольной и экспериментальной групп прирост был равномерным, что характеризуется возрастными изменениями детского организма, что вполне соответствует физиологическим особенностям учащихся одного возраста. В начале педагогического эксперимента мы изучили соматометрические и

функциональные показатели мальчиков контрольной и экспериментальной групп, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Соматометрические показатели мальчиков в начале педагогического эксперимента

Соматометрические показатели	Результаты измерений до педагогического эксперимента		Р
	КГ	ЭГ	
ОГК в покое (см)	94,6±0,8	94,4±0,6	≥0,05
ОГК на вдохе (см)	96,2±0,6	96,3±0,4	≥0,05
ОГК на выдохе (см)	89,8±0,4	89,6±0,2	≥0,05
Экскурия грудной клетки (см)	5,9±0,5	5,8±0,4	≥0,05
Длина тела (см)	136,3±1,3	136,9±1,2	≥0,05
Масса тела (кг)	32,8±1,1	32,2±0,8	≥0,05

Вес более изменчивый признак, чем длина тела. Колебания в весе могут быть очень значительными как в течение дня (в связи с приемом пищи), так и месяца или нескольких месяцев. При наличии явной разницы в росте наблюдалась разница и в весе.

Таблица 2 - Соматометрические показатели мальчиков в конце педагогического эксперимента

Соматометрические показатели	Результаты измерений после педагогического эксперимента		Р
	КГ	ЭГ	
ОГК в покое (см)	97,2±0,6	98,4±0,5	≤0,05
ОГК на вдохе (см)	99,3±0,4	100,3±0,8	≤0,05
ОГК на выдохе (см)	95,8±0,6	94,5±0,6	≤0,05
Экскурия грудной клетки (см)	7,2±0,6	7,4±0,8	≤0,05
Длина тела (см)	140,3±1,4	142,9±1,3	≤0,05
Масса тела (кг)	35,8±0,8	38,2±0,7	≤0,05

В таблице 2 представлены соматометрические показатели контрольной и экспериментальной групп мальчиков после педагогического эксперимента, они

улучшились по всем показателям. Функциональные показатели мальчиков контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Функциональные показатели мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Функциональные показатели	Результаты измерений до педагогического эксперимента		Р
	КГ	ЭГ	
Сила кисти правой руки (кг)	15,4±0,6	15,2±0,4	≥0,05
Сила кисти левой руки (кг)	14,6±0,4	14,4±0,2	≥0,05
Становая сила (кг)	34,6±0,6	34,8±0,2	≥0,05
ЖЕЛ (л)	2,6±0,4	2,8±0,2	≥0,05

В таблице 4 мы видим, что после педагогического эксперимента показатели стали выше у мальчиков контрольной и экспериментальной группы, это говорит о том, что в ходе тренировок уровень функциональных показателей мальчиков увеличивается.

Таблица 4 – Функциональные показатели мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Функциональные показатели	Результаты измерений после педагогического эксперимента		Р
	КГ	ЭГ	
Сила кисти правой руки (кг)	15,8±0,8	16,2±0,6	≤0,05
Сила кисти левой руки (кг)	15,2±0,6	15,8±0,5	≤0,05
Становая сила (кг)	36,6±0,6	37,9±0,7	≤0,05
ЖЕЛ (л)	2,9±0,4	3,1±0,2	≤0,05

Важно также предусмотреть в планах работы школ мероприятия, направленные на снижение заболеваемости и укрепление здоровья школьников. Составлять учебные расписания в школе в соответствии с

гигиеническими требованиями. Учебная нагрузка не должна превышать норматива, по возможности закрепить кабинеты не за преподавателями, а за возрастными группами школьников. Подбор мебели осуществлять по данным листов здоровья.

Необходимо создавать оптимальные условия для реализации потребности организма в двигательной активности за счет проведения утренней зарядки, физкультурных пауз во время урока, проведения подвижных перемен. Урок физической культуры проводить с учетом деления на физкультурные группы, уделить особое внимание пропаганде здорового образа жизни учащихся, а также гигиеническому обучению и воспитанию. Особое внимание необходимо уделять разносторонней физической подготовленности путем использования различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Необходимо разъяснять ученикам, начиная с младших классов, о том, что регулярные занятия физическими упражнениями и спортом положительно влияют на физическое развитие организма. Только при соблюдении принципов сознательности и активности, наглядности и индивидуализации, систематичности и постепенности, можно говорить о правильности построения тренировочного процесса и о его положительном влиянии на организм ребенка.

### **3.3 Результаты общей и специальной физической подготовленности мальчиков в ходе педагогического эксперимента**

Специалисты считают, что для оценки физического состояния мальчиков необходимо измерить уровень развития их ловкости, быстроты, силы, гибкости и выносливости. Этого набора физических качеств достаточно, чтобы судить о их физической подготовленности. В ходе работы мы изучали динамику уровня общей физической подготовленности, так как эти показатели являются основными в организации и проведении учебно-тренировочного процесса юных гандболистов.

В таблице 5 представлены результаты общей физической подготовленности мальчиков в начале педагогического эксперимента, которые особо не отличались результатами в контрольной и экспериментальной группе. Для определения силы использовали контрольный тест отжимание и прыжок в длину с места, для оценки ловкости тестируемых мальчиков проводили челночный бег и метание мяча весом 150 гр, быстроту изучали в беге на 30 м, а выносливость определяли по результатам бега на 1000 м.

Таблица 5 – Результаты общей физической подготовленности мальчиков в начале педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Результаты измерений до педагогического эксперимента		Р
	ЭГ	КГ	
Отжимание (кол-во раз)	9,4±0,5	9,8±0,6	≥0,05
Бег 30 м (сек)	6,2±0,6	6,4±0,5	≥0,05
Бег на 1000 м (мин)	6,10±0,7	6,20±0,6	≥0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6±0,2	9,4±0,4	≥0,05
Прыжок в длину с места (см)	132,4±2,2	134,8±2,4	≥0,05
Метание мяча весом 150 грамм (м)	19,2±0,6	19,4±0,8	≥0,05

После проведения педагогического эксперимента результаты экспериментальной группы мальчиков значительно улучшились по сравнению с результатами в контрольной группе. На рисунке 1 отображены результаты мальчиков в беге на 30 метров.

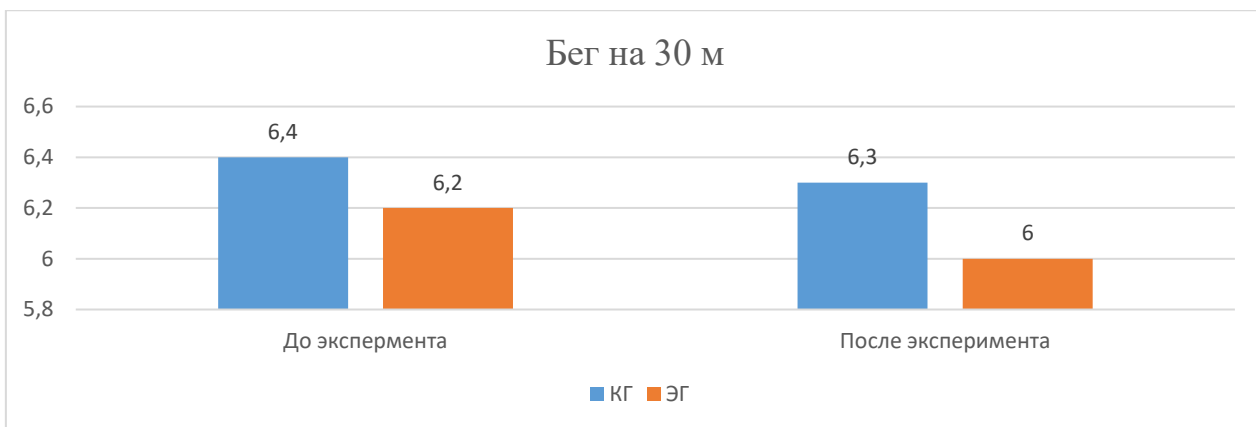


Рисунок 1 – Результаты бега на 30 метров в ходе педагогического эксперимента (сек)

Так мальчики экспериментальной группы после педагогического эксперимента отжались в среднем значении 15,2 раза, а мальчики контрольной группы 12,8 раз. Дистанцию 30 м мальчики экспериментальной группы пробежали за 6 секунд, а мальчики контрольной за 6,3 сек. В челночном беге мальчики экспериментальной группы показали результат 8,3 секунд, а в контрольной группе результат был 9,2 секунд. Прыжок в длину с места в экспериментальной группе был результат 151,5 см а в контрольной группе 145,8 см. Метание мяча весом 150 грамм, мальчики экспериментальной группы показали результат 26,2 м а в контрольной группе 25,4 м., динамика результатов представлена на рисунке 2.

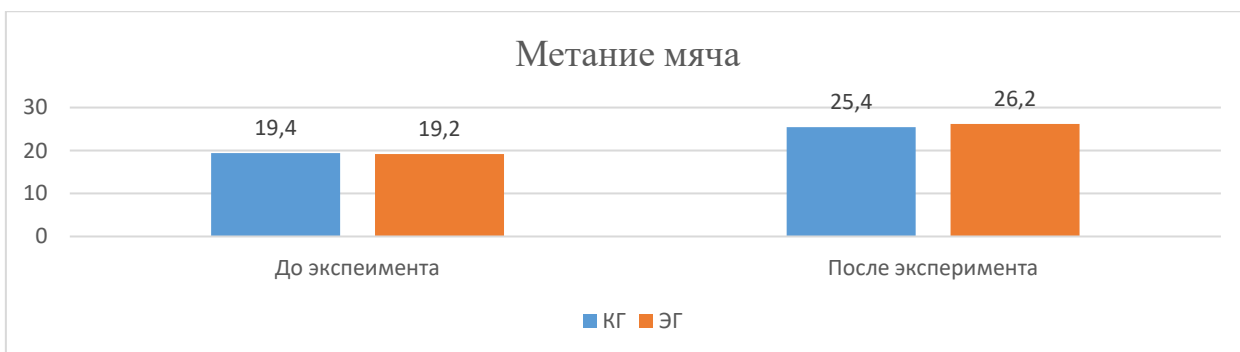


Рисунок 2 – Результаты метания мяча весом 150 грамм (м)



В таблице 6 представлены результаты общей физической подготовленности мальчиков после педагогического эксперимента.

Таблица 6 – Результаты общей физической подготовленности мальчиков после педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Результаты измерений после педагогического эксперимента		Р
	ЭГ	КГ	
Отжимание (кол-во раз)	15,2±0,8	12,8±0,7	≤0,05
Бег 30 м (сек)	6,0±0,6	6,3±0,5	≤0,05
Бег на 1000 м (мин)	5,50±0,6	6,20±0,7	≤0,05
Челночный бег 3х10 м (сек)	8,3±0,4	9,2±0,5	≤0,05
Прыжок в длину с места (см)	151,4±2,3	145,8±2,4	≤0,05
Метание мяча весом 150 грамм (м)	26,2±0,7	25,4±0,8	≤0,05

На рисунке 3 отображены результаты челночного бега мальчиков в ходе педагогического эксперимента.

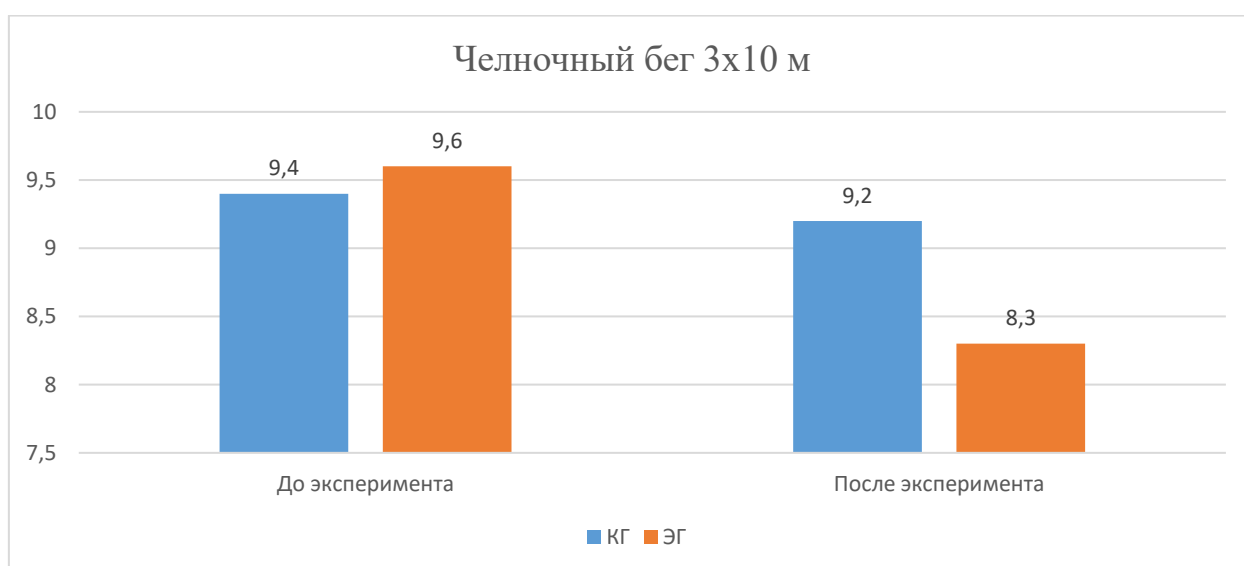


Рисунок 3 – Результаты челночного бега мальчиков контрольной и экспериментальной групп (секунды)

Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на становление, формирование и изменение функциональных свойств человека и основанных на них двигательных способностей, которые являются предпосылкой успешного выполнения конкретного спортивного упражнения. В процессе обучения и тренировки необходимо учитывать выраженные особенности влияния видов спорта на некоторые системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную), которые оцениваются динамикой показателей при выполнении стандартной нагрузки (тестирования).

В таблице 7 представлены результаты специальной физической подготовленности мальчиков до педагогического эксперимента, а в таблице 8 результаты после педагогического эксперимента.

Таблица 7 – Результаты специальной физической подготовленности мальчиков до педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Результаты измерений до педагогического эксперимента		Р
	ЭГ	КГ	
Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча (сек)	5,7±0,5	5,8±0,7	≥0,05
Бег челночный 50 м (2х6+2х9+10) (сек)	31,2±0,6	32,4±0,5	≥0,05
Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с (кол-во раз)	12,5±0,6	12,2±0,7	≥0,05
Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м, дается 12 попыток (кол-во раз)	3,3±0,4	3,5±0,5	≥0,05

В таблице 7 представлены результаты специальной физической подготовленности мальчиков до педагогического эксперимента, а в таблице 8 результаты после педагогического эксперимента. Так в беге 20 м с высокого старта с ведением мяча мальчики экспериментальной группы улучшили результат с 5,7 секунды до 4,6 секунды, в контрольной группе улучшение результата незначительно с 5,8 секунд до 5,2 секунды. В челночном беге на

начало эксперимента мальчики экспериментальной группы показали результат 31,2 секунды, а после 27,5 секунды, в контрольной группе 32,4 секунды, а после педагогического эксперимента результат был 28,5 секунды.

Таблица 8 – Результаты специальной физической подготовленности мальчиков после педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Результаты измерений после педагогического эксперимента		Р
	ЭГ	КГ	
Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча (сек)	4,6±0,4	5,2±0,3	≤0,05
Бег челночный 50 м (2х6+2х9+10) (сек)	27,5±0,8	28,5±0,7	≤0,05
Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с (кол-во раз)	16,2±0,7	14,3±0,8	≤0,05
Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м, дается 12 попыток (кол-во раз)	5,5±0,5	4,3±0,4	≤0,05

Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 секунд мальчики экспериментальной группы улучшили результат с 12,5 раз до 16,2 раз, в контрольной группе с 12,2 раз до 14,3 раза. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м мальчики экспериментальной группы улучшили показатель с 3,3 раз до 5,5 раз, а в контрольной группе с 3,5 раз до 4,3 раза. На рисунке 4 представлена динамика результатов в контрольном тесте броска мяча на точность в мишень контрольной и экспериментальной групп мальчиков.

При планировании тренировочных занятий следует подбирать оптимальный режим нагрузки и с целью оздоровительного эффекта. Для этого необходимо использовать определённые методы и средства, при помощи которых важно определять положительную динамику развития физических способностей и здоровья занимающихся.

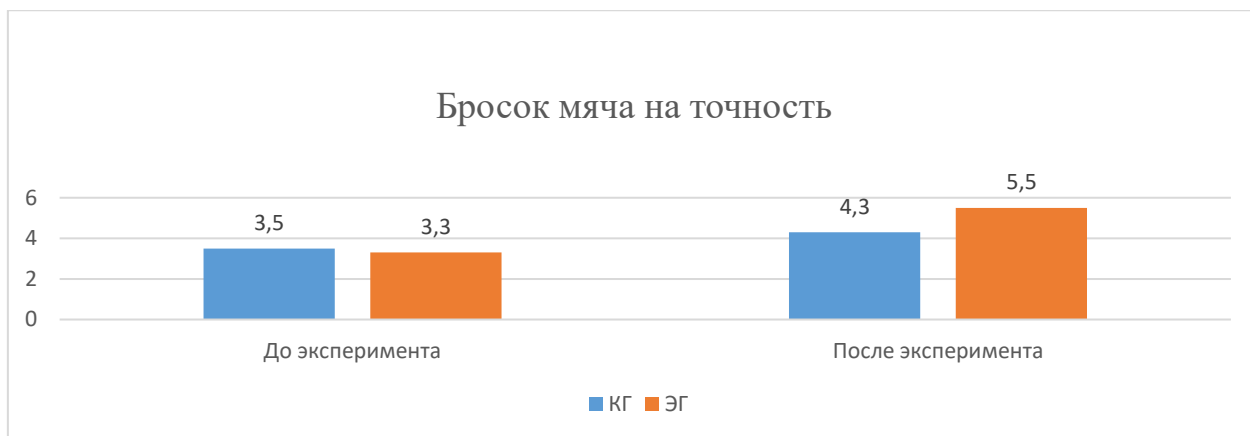


Рисунок 4 – Результаты броска мяча на точность в мишень (количество раз)

### Вывод по главе

Методика обучения приемам техники опирается на следующие основные положения: начинать обучать нужно приемам, наиболее часто используемых (необходимых) в игре, с тем чтобы из них прежде всего составлялись нужные сочетания. Цель упражнений в простых игровых действиях сводится к тому, чтобы каждому игроку дать возможность как можно больше повторять различные сочетания элементов чтобы сделать их привычными, автоматизированными действиями. С учетом уровня подготовленности занимающихся можно использовать разнообразные средства и методы, нагрузка на занятия должна соответствовать возрастным особенностям занимающихся, задачами тренировочного занятия, условиям его проведения.

Совершенствуя физические навыки, мы одновременно развиваем физические способности и укрепляем здоровье занимающихся. При планировании тренировочных занятий следует подбирать оптимальный режим нагрузки и с целью оздоровительного эффекта. Для этого необходимо использовать определённые методы и средства, при помощи которых важно определять положительную динамику развития физических способностей и здоровья занимающихся.

## Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- основной период обучения имеет своей целью развитие физических способностей и морально-волевых качеств юных гандболистов, укрепление их здоровья, совершенствование техники и тактики игры в гандбол в играх и на соревнованиях. Средствами тренировки в гандболе являются разнообразные физические упражнения, служащие главным образом для улучшения общего физического развития, и специальные физические упражнения, направленные на укрепление отдельных групп мышц. Физическое развитие играет важную роль при характеристике состояния здоровья детей и подростков, организм которых находится в стадии формирования. В работе представлены соматометрические показатели контрольной и экспериментальной групп мальчиков после педагогического эксперимента, они улучшились по всем основным показателям: ОГК в покое, ОГК на вдохе, ОГК на выдохе, экскурсия грудной клетки, длина тела и масса тела;
- в ходе педагогического эксперимента нами получены следующие результаты физической подготовленности мальчиков: так в беге 20 м с высокого старта с ведением мяча мальчики экспериментальной группы улучшили результат с 5,7 секунды до 4,6 секунды, в контрольной группе улучшение результата незначительно с 5,8 секунд до 5,2 секунды. В челночном беге на начало эксперимента мальчики экспериментальной группы показали результат 31,2 секунды, а после 27,5 секунды, в контрольной группе 32,4 секунды, а после педагогического эксперимента результат был 28,5 секунды. Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 секунд мальчики экспериментальной группы улучшили результат с 12,5 раз до 16,2

раз, в контрольной группе с 12,2 раз до 14,3 раза. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м мальчики экспериментальной группы улучшили показатель с 3,3 раз до 5,5 раз, а в контрольной группе с 3,5 раз до 4,3 раза;

- с учетом уровня подготовленности занимающихся можно использовать разнообразные средства и методы, нагрузка на тренировочном занятии должна соответствовать возрастным особенностям занимающихся, задачами тренировочного занятия, условиям его проведения. Задачи учебно-тренировочного занятия необходимо ставить с учетом уровня физической, технико-тактической подготовки, возраста обучающихся в соответствии с программными требованиями, направленными на всестороннее и гармоничное развитие занимающихся детей. Совершенствуя технические и тактические навыки в ходе тренировочных занятий, а также игру в целом, мы одновременно развиваем физические способности и укрепляем здоровье занимающихся.

## Список используемой литературы

1. Аверьянов И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта: учебное пособие / И. В. Аверьянов. - Омск: СибГУФК, 2019. - 96 с.
2. Ананьева Л.В. Методика формирования здорового образа жизни студентов вузов: учебно-методическое пособие / Л. В. Ананьева. - Самара: Самарский университет, 2020. - 44 с.
3. Башта Л.Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие / Л. Ю. Башта. - Омск: СибГУФК, 2019. - 108 с.
4. Блинков С. Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. - Самара: СамГАУ, 2019. - 39 с.
5. Болгов А.Н. Организация учебно-тренировочной работы со спортсменами в спортивных играх: учебно-методическое пособие / А. Н. Болгов. - Волгоград: ВГАФК, 2019. - 40 с.
6. Бочавер К. Психология детско-юношеского спорта / К. Бочавер, Л. Довжик. - Москва: Спорт-Человек, 2021. - 272 с.
7. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 136 с.
8. Гандбол. Обучение игре в нападении против зонной защиты: учебное пособие / Ю.Г. Зайцев [и др.]. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2016. - 71 с.
9. Гандбол: учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 164 с.

10. Губа В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / Губа В.П., Пресняков В.В. - Москва: Человек, 2015. - 288 с.
11. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / Губа В.П. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 720 с.
12. Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Дисько Е.Н. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. - 252 с.
13. Евсюкова К. М. Гандбол. Теория и практика: учебное пособие / К. М. Евсюкова. - Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. - 94 с.
14. Игнатьева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол / Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. - Москва: Издательство «Спорт», 2015. - 160 с.
15. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / Игнатьева В.Я. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 328 с.
16. Кизляева Е.Ю. Состояние здоровья и физическая подготовленность школьников для сдачи норм ГТО / Е. Ю. Кизляева // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов: сборник трудов Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 14 апреля 2017 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2017. – С. 461-464.
17. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 108 с.
18. Мартыненко И.И. Теория и методика спортивных игр (специализация): учебное пособие / Мартыненко И.И. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012. - 168 с.



19. Парыгина О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / Парыгина О.В. - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. - 131 с.

20. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства: учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. -2-е изд. - Москва: Спорт-Человек, 2015. - 176 с.