

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)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Формирование физических качеств у юных гандболистов на этапе  
начальной спортивной специализации»

Обучающийся

В.К. Рахмаева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, И.В. Лазунина

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

Тольятти 2024

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Рахмаевой Валентины Константиновны  
на тему: «Формирование физических качеств у юных гандболистов на этапе  
начальной спортивной специализации»

Формирование физических качеств у юных гандболистов на этапе начальной спортивной специализации является важным этапом в развитии спортсменов. В этом возрасте особенно важно создать прочную базу для будущих тренировок и соревнований. Для этого необходимо уделить особое внимание развитию выносливости, силы, скоростных качеств и гибкости у спортсменов. Тренировки должны быть разнообразными и систематическими, чтобы способствовать полноценному развитию организма юных спортсменов. Кроме того, важно следить за питанием спортсменов и их психологическим состоянием, чтобы обеспечить им оптимальные условия для тренировок и достижения высоких результатов.

Цель исследования: улучшить показатели физических качеств у юных гандболистов, используя соревновательный и игровой методы тренировки.

Для достижения эффективного формирования физических качеств у юных гандболистов также необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена. Это позволит разработать персонализированные программы тренировок, которые будут максимально соответствовать потребностям и способностям каждого ребенка. Важно помнить, что развитие физических качеств требует времени и постоянного контроля со стороны тренера, чтобы убедиться в правильности выбранного пути развития спортсменов.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 18 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 43 страницах.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты формирования физических качеств у юных гандболистов на этапе начальной спортивной специализации...	6
1.1 Специфика формирования физических качеств у юных гандболистов .....	6
1.2 Методы и средства спортивной тренировки в гандболе .....	16
Глава 2 Методы и организация педагогического исследования.....	22
2.1 Методы педагогического исследования .....	22
2.2 Организация педагогического исследования .....	23
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	26
3.1 Особенности игрового и соревновательного методов и средства их применения в учебно-тренировочном процессе у юных гандболистов.....	26
3.2 Оценка физических качеств у юных гандболистов в ходе педагогического эксперимента .....	33
Заключение.....	40
Список используемой литературы.....	42

## Введение

Эффективность учебно-тренировочного процесса в гандболе характеризуется разумным использованием тренировочного времени и нагрузок, успешным овладением способами ведения игры, развитием физических качеств, а также выполнением поставленных задач. В своей работе мы отдаем предпочтение игровому и соревновательному методам.

Зобкова Е. А. пишет: «Игровой метод в подготовке гандболистов основывается на сочетании комплекса двигательных действий - бега, прыжков, метания, единоборства и других приемов. Игровой метод предусматривает использование подвижных игр, каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем соревновании. Играя, занимающиеся осваивают специальную координацию движений, учатся свободно выполнять приемы игры, правильно анализировать игровую ситуацию, разрешать ее с помощью разучиваемых приемов» [8].

Аверьянов И. В. отмечает: «Соревновательный метод состоит в том, что в процессе игровой подготовки совершенствуются взаимосвязи всех сторон обучения, реализуются задачи физической, технической и тактической подготовок, повышается работоспособность, достигается стабильность игровых навыков в сложных условиях соревнований» [1].

Особое внимание также следует уделить формированию правильной техники выполнения упражнений и движений. Неправильная техника может привести к травмам и замедлить процесс развития физических качеств у юных спортсменов. Поэтому тренировки должны проводиться под строгим контролем профессиональных тренеров, которые смогут корректировать ошибки и вовремя вмешиваться в случае необходимости. Наконец, помимо тренировок и специальных упражнений, важно также обеспечить спортсменам полноценный отдых и режим дня. Регулярные тренировки, сон и здоровое питание являются неотъемлемой частью формирования физических качеств у юных гандболистов. Только при соблюдении всех этих условий спортсмены

смогут добиться наивысших результатов и успешно развиваться на пути к профессиональному спорту.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, следующих авторов:

- двигательные качества и физическая подготовка спортсмена Платонов В. Н. [17];
- организация учебно-тренировочной работы со спортсменами в спортивных играх Болгов А. Н. [3];
- физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания Зациорский В. М. [7];
- средства подготовки игроков в гандболе Игнатьева В. Я. [10].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у юных гандболистов 14-15 лет.

Предмет исследования: формирование физических качеств у юных гандболистов на этапе начальной спортивной специализации.

Цель исследования: улучшить показатели физических качеств у юных гандболистов, используя соревновательный и игровой методы тренировки.

Гипотеза исследования. Мы предполагали, что, используя игровой и соревновательный методы в учебно-тренировочном процессе, у юных гандболистов в ходе педагогического эксперимента сформируются физические качества.

Задачи исследования:

- определить развитие физических качеств у юных гандболистов до педагогического эксперимента;
- использовать в ходе педагогического эксперимента игровой и соревновательный методы для формирования физических качеств у юных гандболистов;
- оценить развитие физических качеств у юных гандболистов после педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач мы применяли традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Педагогическое исследование проводили на базе МБУДО СШОР №10 «Олимп» г. Тольятти с юными гандболистами 14-15 лет.

Научная новизна исследования состоит в том, что на тренировочных занятиях в ходе педагогического эксперимента активно использовались различные средства игрового и соревновательного методов для формирования физических качеств у юных гандболистов и в ходе экспериментальной работы получены положительные результаты.

Практическая значимость определяется возможностью использования результатов педагогического исследования на практике в учебно-тренировочном процессе у юных гандболистов 14-15 лет в различных спортивных школах и в работе школьных секций.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 18 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 43 страницах.

# **Глава 1. Теоретические аспекты формирования физических качеств у юных гандболистов на этапе начальной спортивной специализации**

## **1.1 Специфика формирования физических качеств у юных гандболистов**

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) нацелен на:

- 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;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «гандбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Ключникова А. Н. пишет: «На этапе спортивной специализации юные гандболисты должны получить знания о правилах проведения и судейства

соревнований по гандболу, о технике безопасности и нормах личной гигиены на занятиях, овладеть основными навыками, позволяющими технически правильно выполнить передачу, ловлю, ведение мяча, броски мяча в ворота разными способами и из разных положений, отвлекающими действиями, необходимыми знаниями и умениями в области тактики игры: системами защиты и нападения, основными тактическими перестроениями и взаимодействиями в защите и в нападении. Тренировки по гандболу обязательно должны предусматривать развитие общих и специальных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей, скоростной и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств: прыгучести, взрывной силы мышц плечевого пояса и туловища. Расширение объема специальных умений и навыков, а также дальнейшее повышение уровня физического развития должно осуществляться в гандбольных секциях» [14].

Жуков Р. С. отмечает: «Для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеют уровень физической подготовленности спортсмена, развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости - и их сочетание в соответствии с особенностями каждого вида спорта. Поэтому процесс физической подготовки, проводимый в единстве с процессом совершенствования в технике движений спортсмена, является ведущим в тренировке в целом.

Всем ходом истории развития спорта, данными научных исследований доказана необходимость всесторонней физической подготовки для спортсменов любой специализации. Всесторонняя физическая подготовка вызывает в организме необходимую перестройку всех физиологических функций и обеспечивает гармоничное развитие всего организма в целом. Физическая подготовка спортсмена должна иметь определенное специализированное направление и этим, с одной стороны, способствовать наиболее полному развитию специальных физических качеств и навыков, а с другой стороны, дополняя специальную тренировку, обеспечивать полноценное решение оздоровительных задач спорта» [6].



Трофимова А. М. обращает внимание: «Важное значение для развития физических качеств спортсмена имеют физические упражнения, выполняемые самостоятельно (в комнате и на воздухе) по утрам. Это - тренировочные занятия (утренняя тренировка - «зарядка») продолжительностью 30-40 мин. в виде ряда упражнений, которыми разрешаются одна или несколько задач тренировки» [19].

Все лучшие спортсмены широко используют тренировочные упражнения, проводимые рано утром, до завтрака, для развития физических качеств. Целью таких упражнений чаще всего бывает развитие силы отдельных групп мышц. Например, ежедневно выполняемый 2-3 раза до предела бег на месте с высоким подниманием коленей дает значительный сдвиг в беге. Прыгуну полезно упражняться в приседаниях на одной ноге или подскоках, - или прыжках, доставая подвешенный предмет, и т. п. Дома желательно иметь мешок с песком, набивной мяч или гирю и развивать силу соответствующими упражнениями.

Федорова М. Ю. отмечает: «Ежедневные упражнения очень важны для развития гибкости, для воспитания умения расслаблять мышцы, а также для совершенствования в технике упражнений. Большую пользу для развития общей и специальной выносливости и укрепления здоровья оказывает бег в парке в спокойном и равномерном темпе в течение 5-10 мин, плавание в реке» [20].

Утренняя тренировка также строится с учетом требуемой физиологической кривой нагрузки: легкое, постепенное «втягивание» организма в работу, потом основные три-четыре упражнения и затем постепенное снижение нагрузки. Дополнительными тренировочными упражнениями можно заниматься и в любое другое свободное время, но не ближе полутора-двух часов до ночного сна.

Сила характеризуется степенью напряжения, которое может развить мышца при сокращении. Сила мышцы зависит от анатомических (строение мышц), биохимических и физиологических факторов.

Зотова Ф. Р. отмечает: «При выборе метода развития силы важно учитывать так называемую силу абсолютную и силу относительную. Определяя абсолютную силу, принимают во внимание лишь абсолютные показатели развиваемого напряжения мышцы при ее сокращении, в то время как определяя относительную силу, учитывают собственный вес тела спортсмена» [9].

Длительное протекание усилий в беге на короткие дистанции, помимо развития силы, быстроты, требует развития специальной спринтерской выносливости. Для развития силы необходимо систематически использовать дополнительную группу силовых упражнений (упражнения с резиновым амортизатором и упражнения со штангой), дозировать нагрузки следует в зависимости от характера упражнения и индивидуальных особенностей занимающихся. Целесообразно эти упражнения включать в конце основной части каждого занятия.

Развитие мышечной силы (в сочетании с развитием быстроты, гибкости, ловкости и выносливости) осуществляется следующими средствами:

- общеразвивающие упражнения: подтягивания, лазания, сгибания и разгибания рук с сопротивлением, упражнения с гантелями, штангой, гирями и прыжками;
- специальные упражнения: гантели, гири, тяжелые мешки;
- упражнения с сопротивлением партнера.

Специфика развития выносливости определяется необходимостью проходить избранную дистанцию с возможно большей средней скоростью. За последние годы средние соревновательные скорости передвижения спортсменов в беге, плавании, лыжных и велосипедных гонках значительно возросли. Важнейшей предпосылкой для высокого развития специальной выносливости является быстрота, максимальная скорость передвижения спортсмена, зависящая, в свою очередь, от силы и быстроты сокращения мышц, их эластичности, а также от совершенной координации движений. Всестороннему совершенствованию физических качеств нужно уделять

особое внимание в подготовительном периоде тренировки. Вместе с тем, всю эту большую тренировочную работу с целью повышения уровня физической подготовленности необходимо проводить в единстве и на фоне развития общей и специальной выносливости спортсмена. Метраж отрезков дистанции, преодолеваемых в одном занятии при развитии специальной выносливости, должен превышать длину основной для спортсмена дистанции в 2-3 раза для средних дистанций и в 1,25-1,5 раза для длинных дистанций. Для того, чтобы развилась способность преодолевать утомление, необходимо создавать утомление и бороться с ним. В этом случае при повторной борьбе с утомлением происходит развитие выносливости. Поскольку утомление бывает разным по своему физиологическому содержанию при различных спортивных упражнениях, постольку и выносливость также имеет свои особенности, зависящие от характера спортивного упражнения. Наряду с этим имеются и общие черты выносливости, развивающиеся при физиологически сходных видах спорта, которые характеризуются общими чертами утомления. В циклических видах спортивных упражнений различают особенности выносливости соответственно четырем группам относительных мощностей: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. Имеются особенности выносливости и в тех видах спорта, которые характеризуются реагированием на переменные условия, и в упражнениях, связанных со статическими усилиями.

Сидоров Д. Г. пишет: «Существуют и общие черты выносливости, свойственные любой работе. Эти черты связаны с состоянием центральной нервной системы. Именно нервная система больше всего подвергается влиянию утомляющих факторов, ей в первую очередь приходится бороться с утомлением, охватывающим организм. Поэтому тренировку выносливости нервной системы следует считать основным условием тренировки выносливости спортсмена» [18].

Надо помнить, что в условиях естественной спортивной деятельности всегда имеется сочетание различных двигательных качеств и их взаимное

влияние. Поэтому важно знать, насколько показатели одного двигательного качества могут зависеть от показателей другого. Еще не все взаимодействия этих качеств изучены, но некоторые сочетания могут быть уже сейчас достаточно четко определены. На рисунке 1 представлены виды выносливости.

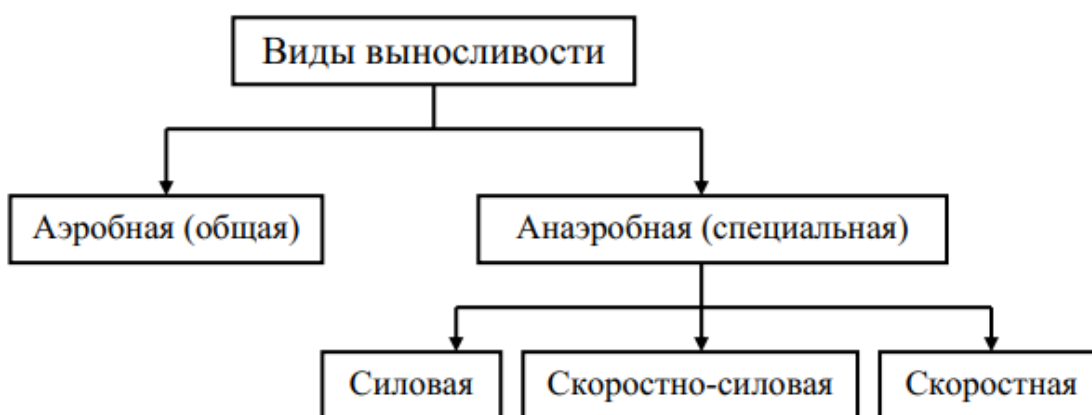


Рисунок 1 – Виды выносливости

Ловкость - это способность быстро реагировать и точно выполнять движения в соответствии с неожиданно возникающими двигательными задачами. Помимо этого, ловкость проявляется и в том, что спортсмен способен искусно владеть своими движениями, управлять ими, хорошо ориентироваться в новой обстановке. Отсутствие достаточной ловкости, слабое владение своими движениями при жестко закрепленных навыках, приводит к тому, что спортсмен не может приспособиться к меняющимся условиям соревнований (например, прыгать на различных стадионах, в неблагоприятной обстановке, в плохую погоду, на различных по плотности грунтах и т. д.) и не в состоянии вносить необходимые поправки в процессе соревнований и непосредственно при выполнении упражнений.

Иссурин В. Б. обращает внимание: «Ловкость обуславливается разнообразным двигательным опытом спортсмена, наличием большого комплекса двигательных навыков и умений, характерных для определенной

двигательной деятельности спортсмена. Особенно важна при этом степень сознательного владения освоенными движениями как в целом, так и по их частям. Чем в более раннем возрасте спортсмен начнет свои занятия физическими упражнениями, чем шире будет содержание его занятий, тем в большей степени он сможет развить в себе ловкость движений и тем больше будет освоено им двигательных навыков, которые могут в будущем быть использованы как строительный материал для более сложных двигательных навыков в избранной спортивной специальности» [12].

Структура ловкости и факторы, определяющие уровень ее развития представлены на рисунке 2.

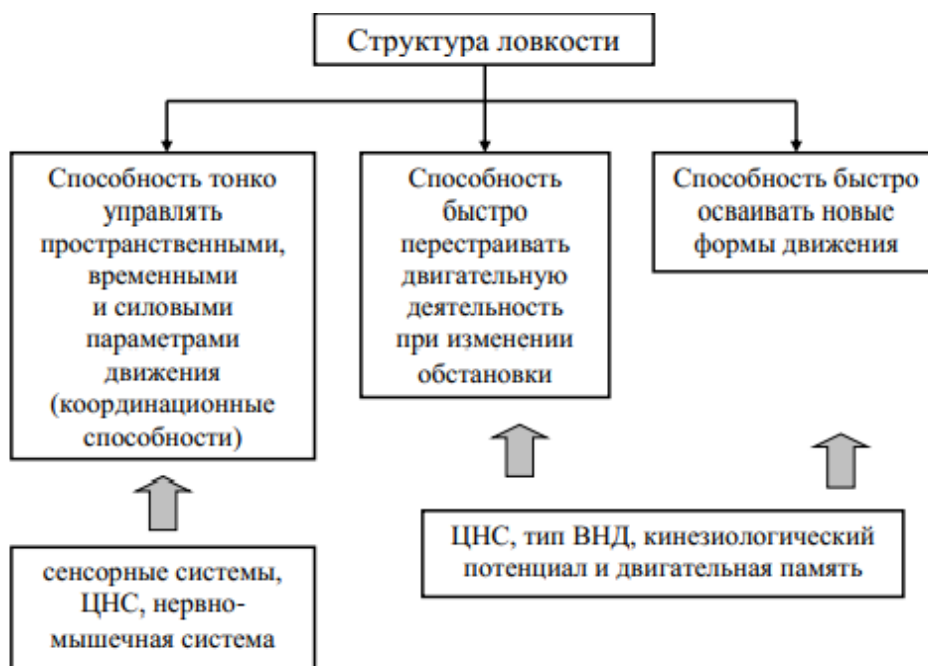


Рисунок 2 – Структура ловкости

Для развития ловкости, повышения уровня владения своими движениями большое значение имеет умение спортсмена владеть напряжением своих мышц и в нужные моменты во время упражнения расслаблять мускулатуру, выключать лишние в работе мышцы и включать только те, которые принимают участие в работе, а также соразмерять

напряжения мышц и расслаблять их по окончании выполняемой ими работы, то есть умение произвольно чередовать напряжение работающих мышц с их расслаблением.

На ранних стадиях развития молодого спортсмена важен широкий диапазон применяемых средств физической подготовки. При высоком уровне развития ловкости и высоком спортивном мастерстве большое значение будет иметь более направленное развитие ловкости. В зависимости от особенностей отдельных видов спорта отдельные части тела спортсмена должны обладать различной степенью подвижности во всех суставах. В одних видах спорта имеет преимущественное значение подвижность нижних конечностей в тазобедренных суставах (барьерный бег, прыжки), в других - подвижность позвоночного столба (борьба и др.), в-третьих – более равная подвижность во всех суставах (гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках).

Гибкость в движениях необходима для того, чтобы, увеличив их размах, увеличить путь приложения силы и тем самым создать благоприятные условия для развития возможно большей скорости движений.

Сидоров Д. Г. отмечает: «Гибкость человека связана с эластическими свойствами мышц, связок и сухожилий, а также зависит от формы суставных поверхностей. Строение суставов тела позволяет производить движения с большой амплитудой, однако обычно из-за недостаточно развитой эластичности мышечно-связочного аппарата человека эта подвижность суставов не может быть полностью использована.

Улучшение эластичности мышечно-связочного аппарата происходит со значительными трудностями, крайне медленно и требует систематического поддержания достигнутых результатов, то есть постоянных, ежедневных упражнений, проводимых не только в специальных тренировочных коллективных занятиях, но и в индивидуальных занятиях в домашних условиях» [18].

Губа В. П. пишет: «Гибкость имеет большое значение для улучшения техники движений. При этом необходима хорошо развитая способность

расслаблять мышцы, особенно те из них, которые мешают выполнять движения с полной амплитудой. В связи с этим вместе с развитием эластических свойств мышечно-связочного аппарата надо развивать и умение выполнять движения без излишнего напряжения. Эластичность мышц, умение расслаблять их во время работы, при правильном сочетании и чередовании их напряжения с расслаблением, не только благоприятно отражается на общей эффективности работы, но и имеет большое профилактическое значение - предупреждает возможные повреждения мышечно-связочного аппарата» [4].

Уровень гибкости определяется рядом факторов, отображенных на рисунке 3.



Рисунок 3 – Факторы гибкости

Зациорский В. М. отмечает: «В упражнениях, развивающих гибкость, должны быть те же направления движений частей тела, что и при выполнении основных упражнений, только амплитуду движений следует несколько увеличить. Приобретаемый спортсменом в процессе такой тренировки «запас» гибкости значительно облегчит ему выполнение движений в основном

упражнении избранного вида спорта» [7].

Платонов В. Н. пишет: «Быстрота - способность совершать движения в минимальный промежуток времени. Различают 3 формы проявления быстроты:

- быстрота двигательной реакции,
- быстрота одиночного движения,
- темп (частота) движения.

Быстрота двигательной реакции. Различают 2 вида двигательной реакции: простую и сложную. Реагируя известным двигательным действием на заранее известный раздражитель, спортсмен проявляет простую двигательную реакцию (например, выход со старта по сигналу стартера). Действуя в условиях неопределенности раздражителя и следующего за ним ответного двигательного действия, спортсмен проявляет сложную двигательную реакцию (например, действия спортсмена в зависимости от сложившейся игровой ситуации или условий поединка).

Быстрота одиночного движения и темп движения. Они определяются подвижностью нервных процессов, лабильностью нейронов, типом высшей нервной деятельности, композицией мышц, уровнем гибкости, уровнем владения техникой упражнения.

Под влиянием систематической тренировки в организме происходят очень большие изменения. Они проявляются внешне в возросшей силе, быстроте и ловкости движений, в возросшей выносливости, во все более совершенной технике. Наиболее ярко результаты тренировки обнаруживаются в спортивных достижениях» [17].

## **1.2 Методы и средства спортивной тренировки в гандболе**

Бабушкин Г. Д. пишет: «В ходе соревнований большую роль среди многих факторов играют так называемые «психологические барьеры», которые отрицательно действуют прежде всего на способность спортсмена



сосредоточиваться во время состязания исключительно на требуемых от него спортивных действиях. Они отвлекают спортсмена от выполнения основной спортивной задачи, разрушают установившуюся в процессе длительном тренировки слаженность и взаимное соответствие важнейших процессов внутри организма, в результате чего двигательные динамические стереотипы теряют свою стройность, мышечные сокращения ослабляются, движения приобретают импульсивный характер, становятся нередко хаотическими, выходят из-под контроля спортсмена» [2].

Правильно поставленная физическая и техническая подготовка спортсмена обязательно должна включать в себя элементы волевых усилий. Характерной особенностью последних является направленность на выполнение более мощных, чем на предыдущей стадии, движений. Каждый спортсмен должен воспитать в себе способность к затрате волевых усилий, необходимых для преодоления специфичных для избранного вида спорта объективных трудностей. Для этого такие трудности должны обязательно включаться в спортивную тренировку (применять в тренировке несколько большие усилия, чем те, к которым он привык или которые диктуются охранительным торможением, проводить тренировку при неблагоприятных условиях. Страх может выражаться у спортсмена в боязни противника, что бывает вызвано преувеличенным представлением о его силе и ловкости. Достаточно в этом случае спортсмену подумать, что ему придется соревноваться именно с этим противником, как у него снижается уровень готовности к соревнованию и нарушается нормальное течение двигательных функций. Такое отрицательное эмоциональное состояние чаще всего вызывается или незначительным опытом спортивных соревнований, или тем, что предшествующие выступления заканчивались на неудачных попытках. В последнем случае вызванные неудачами отрицательные эмоции, надолго сохраняясь в памяти спортсмена, отрицательно влияют на его последующие выступления. Такие неблагоприятные реакции на неудачи являются одной из главных причин отсева начинающих спортсменов.

Излишняя самоуспокоенность, нередко сопровождающаяся болезненными реакциями на те или другие неудачи выступления. Постоянно побеждая в соревнованиях, всегда оказываясь первым, некоторые спортсмены теряют чувство правильной оценки своих сил и особенно сил своих противников, что обычно приводит к резко отрицательным эмоциям, нарушающим состояние спортсмена при встрече даже с самыми незначительными трудностями.

Евсюкова К. М. пишет: «Исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности, связанной с возросшей плотностью спортивных состязаний, существенно повысила требования к качеству и стабильности двигательной подготовленности гандболистов.

Необходимо отметить, что физическая подготовка гандболистов - это, прежде всего, процесс развития двигательных способностей, наиболее востребованных соревновательной деятельностью. В тренировочном процессе она предназначена для решения двух основных задач: разностороннего развития двигательных способностей гандболистов и совершенствования специфичных форм их двигательного проявления, от качества двигательной реализации которых в значительной степени зависит успешность соревновательной деятельности. В связи с этим и возникла дифференциация физической подготовки спортсменов на общую и специальную» [5].

Игровой метод спортивной тренировки юных гандболистов представляет собой эффективный подход к развитию навыков игры в гандбол. Основной идеей данного метода является использование игровых ситуаций и упражнений, которые максимально приближены к реальным условиям соревнований. Это позволяет молодым спортсменам не только развивать технические и тактические умения, но и прививать им чувство коллективизма, взаимовыручки и ответственности за свои действия на поле.

Важным аспектом игрового метода тренировки является постоянное внимание к индивидуальным особенностям каждого игрока. Тренер должен уметь адаптировать упражнения под уровень подготовки и способности

каждого игрока команды, чтобы каждый мог максимально эффективно развиваться в процессе тренировок. На рисунке 4 представлены методы тренировки и их варианты.



Рисунок 4 – Методы тренировки и их варианты

Игровой метод спортивной тренировки юных гандболистов является отличным способом не только повысить результативность тренировок, но и сделать процесс обучения более интересным и увлекательным для молодых спортсменов. Важно помнить, что игра - это не только способ развивать физические навыки, но и формировать сильный командный дух и личностные качества, которые пригодятся юным гандболистам не только на поле, но и в жизни.

Другим важным аспектом игрового метода тренировки является развитие физических качеств и двигательных способностей у детей. Игра в гандбол требует от спортсменов хорошей подвижности, скорости и силы, поэтому через игровые упражнения дети смогут улучшить свои физические показатели и стать более готовыми к соревнованиям. Такой подход к тренировкам также поможет им избегать монотонности и утомления от

рутины тренировок, делая процесс обучения более интересным и мотивирующим.

Игнатьева В. Я. отмечает: «Не подлежит сомнению, что эффективность физической подготовки гандболистов во многом зависит от корректности в выборе ее содержания и форм организации в годичном цикле. В не меньшей степени она зависит и от умения специалиста использовать знания о сенситивных периодах в развитии двигательных качеств, которые, как известно, имеют гетерохронный характер формирования. Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества имеют тенденцию к «бурному» развитию только в те возрастные периоды, которые обусловлены особенностями биологического развития индивида. Практика показывает, что физические качества развиваются на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество развивается наиболее интенсивно» [11].

Кириченко В. Ф. обращает внимание: «Игровой метод наиболее широко распространен в тренировках по спортивным играм. Суть его состоит в использовании разнообразных игр, чаще всего подвижных, для развития двигательных качеств, и прежде всего ловкости и быстроты.

Соревновательный метод также широко используют при развитии двигательных качеств. С этой целью проводят соревнования в беге, прыжках, метаниях, плавании, лыжных гонках, спортивных играх. Игровой метод заключается в том, что совершенствование в приемах и действиях проводят в усложненных условиях. С этой целью используют игры, эстафеты, игровые упражнения и двусторонние игры. Игровой метод широко рекомендуется в работе с детьми.

Соревновательный метод близок к игровому. Суть его сводится к тому, что изучаемые приемы и действия закрепляют и совершенствуют в соревнованиях. Для этого используют соревнования внутри коллектива (команды), товарищеские игры, официальные состязания» [13].

На рисунке 5 расписаны средства и методы подготовки гандболистов.



Рисунок 5 - Средства и методы подготовки гандболистов

Игровой и соревновательный методы тренировки также способствует развитию у детей стратегического мышления, аналитических способностей и способности принимать быстрые решения в условиях конкурентной борьбы. Эти навыки не только пригодятся им во время игры в гандбол, но и будут полезны в повседневной жизни. Благодаря постоянным игровым ситуациям и упражнениям, дети научатся действовать в команде, общаться со своими партнерами на поле и учиться доверять друг другу.

#### Выводы по главе

Различные методы и средства подготовки гандболистов играют важную роль в формировании физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости, также гибкости. Средства подготовки гандболистов могут быть разнообразными: от различного оборудования для тренировок до специализированных программ тренировок под руководством опытных тренеров.

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

### **2.1 Методы педагогического исследования**

В работе мы использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендованные Калоеровой В. Г.:

- «анализ научно-литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [16].

В ходе работы проводили анализ научно-литературных источников, изучали вопросы формирования физических качеств у юных гандболистов на этапе начальной спортивной специализации.

В качестве наблюдателей присутствовали на учебно-тренировочных занятиях, вели педагогические наблюдения в ходе работы.

Педагогическое исследование проводили на базе МБУДО СШОР №10 «Олимп» г. Тольятти с юными гандболистами 14-15 лет. В исследовании приняли участие 20 мальчиков, занимающихся в секции гандбола. Контрольная группа 10 человек и экспериментальная группа 10 человек.

В экспериментальной группе мальчиков из 3 тренировочных дней 1 день в неделю использовали в учебно-тренировочном процессе подвижные игры, подобранные соответственно уровню физической и тактической подготовленности юных гандболистов, а также спортивные игры и эстафеты.

Мы оценивали развитие физических качеств мальчиков по контрольным испытаниям в начале и в конце педагогического эксперимента. Для оценки физических качеств рекомендуется комплекс контрольных упражнений (тестов), характеризующих основные компоненты их способностей и дающий представление об уровне развития физических качеств.

Нормативы общей физической подготовки:

- быстроту: бег на 30 м;
- выносливость: бег на 1000 м;
- силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- ловкость: челночный бег 3х10 м (с).

Нормативы по специальной физической подготовки:

- бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча (с);
- челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20) (с);
- передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с (количество раз);
- бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток).

Методы математической статистики использовали для вычисления среднего значения и среднеквадратического отклонения результатов контрольных испытаний.

## **2.2 Организация педагогического исследования**

На первом этапе педагогического исследования (сентябрь 2022 г. - февраль 2023 г) мы проводили предварительный педагогический эксперимент с мальчиками, которые занимались в секции гандбола (контрольная и экспериментальная группа) в количестве по 10 человек в каждой.

На втором этапе педагогического исследования (с марта 2023 - март 2024 г.) нами был проведен основной педагогический эксперимент. Основной педагогический эксперимент проходил на базе МБУДО СШОР №10 «Олимп» г. Тольятти с юными гандболистами 14-15 лет Контрольная группа мальчиков, занималась по общепринятой программе, экспериментальная группа

мальчиков, занималась с использованием в основной части тренировки игрового метода (подвижные, спортивные игры и эстафеты) для улучшения показателей физических качеств у юных футболистов 12-13 лет. В течение недели мальчики контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю.

В экспериментальной группе мальчиков из 3 тренировочных дней 1 день в неделю использовали в учебно-тренировочном процессе подвижные игры, подобранные соответственно уровню физической и тактической подготовленности юных гандболистов, а также спортивные игры и эстафеты.

Использовали подвижные игры с акцентом:

- на развитие быстроты реакции и координации (перестроения двигательных действий) - «Живая цель», «Мячи одной команде», «Ястребы»;
- на выносливость, скоростные и координационные способности - «Быстрый прорыв», «Ловец и перехватчик», «Мяч капитану»;
- на общую физическую подготовку с акцентом на специальные качества гандболиста - «Кто дальше», «Снайперы»;
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафеты с элементами игры гандбол.

В процессе тренировочных занятий мы организовывали микротурниры, учебные игры, которые являются одним из видов вспомогательных соревнований и позволяют совершенствовать технико-тактические приемы игры и физические качества юных гандболистов. Контрольная группа занималась по стандартному плану тренировок 3 раза в неделю.

На третьем этапе педагогического исследования (апрель 2024 - май 2024 г.) были выполнены задачи, связанные с завершением работы, редактировали результаты и выводы, готовили презентационный материал и доклад для защиты.



## Выводы по главе

Одним из наиболее распространенных методов педагогического исследования в гандболе является наблюдение за игрой. Путем анализа игровых ситуаций, движений игроков и реакций на тренировочные задания можно выявить сильные и слабые стороны каждого участника игры. Это позволяет тренеру корректировать свою работу и разрабатывать индивидуальные программы обучения для каждого игрока.

Посредством опросов можно получить обратную связь от участников тренировок и игр, выявить их мнение о качестве тренировок, организации соревнований и общей атмосфере в команде. Это позволяет тренеру адаптировать свою работу под нужды команды и повысить ее результативность.

Использование видеоанализа также является эффективным методом педагогического исследования в гандболе. Анализируя записи игры, тренер может выявить ошибки игроков, определить недостатки в тактике команды и разработать стратегию для последующих тренировок. Все эти методы в совокупности помогают тренеру повысить профессионализм команды, достичь успеха на соревнованиях.

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

### **3.1 Особенности игрового и соревновательного методов и средства их применения в учебно-тренировочном процессе у юных гандболистов**

Наряду с такими физическими качествами, которые необходимы в любом виде спорта (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), в гандболе выделяют специальные двигательные способности. К ним относят:

- специальную силу (развитие групп мышц, участвующих наиболее интенсивно в выполнении приемов игры);
- скоростно-силовые качества («взрывную» силу рук и плечевого пояса, прыгучесть, способность к выполнению мощного стартового ускорения);
- специальную выносливость.

Определяя задачи и средства в учебно-тренировочной работе с юными гандболистами, следует исходить из общих целей всестороннего гармонического развития личности и специфики самой игры. Кроме этого, при многолетней учебно-тренировочной работе можно установить уровень физической и специальной подготовки юных гандболистов.

Рекомендуемые упражнения, для развития физических качеств у юных гандболистов:

- из пяти бросков с девяти метров попасть четыре раза в обозначенные в воротах квадраты размером 50x50 см (верхние и нижние углы ворот);
- важно обладать общей скоростной выносливостью в необходимых пределах для эффективного выполнения в процессе игры следующих действий: для этого можно выполнить 60-65 рывков на дистанцию 30-35 м; 48-50 рывков на дистанцию 4-10 м; 45-50 рывков на дистанцию 6-18 м в сочетании с быстрыми остановками; пробежать

со средней и малой скоростью 2800 м; выполнить 80-85 передач мяча; выполнить 15-18 бросков в ворота в сочетании с прыжком и т.д.

Процесс перехода от начальной к углубленной тренировке в гандболе характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности нагрузок, уровня специализированной работы над совершенствованием физических качеств и спортивной техники, возрастанием количества соревнований. Из всего многообразия физических упражнений, свойственных гандболу, на каждой конкретной стадии овладения рациональной техникой гандбола избирается соответствующий комплекс упражнений.

Средства общей физической подготовки, отвечающие специфике гандбола, эффективно решают и задачи всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Необходимо использовать разнообразные упражнения, способствующие формированию различных двигательных навыков и умений. На рисунке 6 представлена структура физической подготовки.



Рисунок 6 - Структура физической подготовки

Широко должны быть представлены упражнения скоростно-силового характера, для развития ловкости, выносливости - в процессе выполнения работы переменной интенсивности со значительным удельным весом силовых упражнений. С целью обеспечения разносторонности силовой подготовки, ее интенсификации, эмоциональным воздействием используют парные и групповые противодействия, подвижные игры, эстафеты.

Если для мальчиков среднего возраста основной задачей является развитие мускулатуры в целом, то для старшего - возрастающее значение приобретает развитие именно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в игровой практике. Тренировка со штангой легкого веса при большом числе повторений упражнения в одном подходе развивает в основном силовую выносливость. Целесообразно использовать силовые упражнения три раза в неделю, при этом один раз - с отягощениями большого веса и два раза - малого. Положительный эффект можно получить, сочетая упражнения и комплексы, требующие динамических и статических усилий. Например, игра «Догонялки» с тяжелыми набивными мячами, или провести игру с выбыванием (рисунок 7).

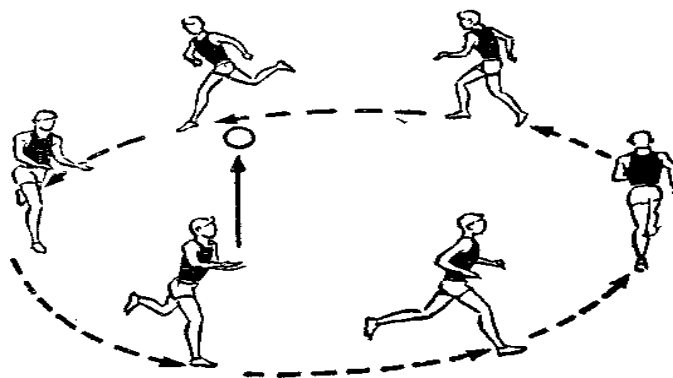


Рисунок 7 – Игра с выбыванием

Для развития ловкости можно выполнять: ведение мяча с изменением направления 4 раза, организовать эстафету с обводкой стоек 5 мин. Передача мяча в парах согнутой рукой сверху на месте 3 мин Расстояние 5-6 м, затем поочередно левой и правой. Передача мяча после перемещений в беге 4 мин,

темп передач быстрый с поочередным напрыгиванием на гимнастическую скамейку.

Эстафеты для развития быстроты:

- соревнования в беге спиной вперед;
- соревнования между парами в количестве передач мяча за определенное время;
- соревнования в выходе вперед к напарнику и отход от него за определенное время (количество раз);
- бег в паре с «проводником». Один бежит, изменяя направления, второй - копирует его действия;
- ведение мяча на скорость;
- бег на 20 м по сигналам: зрительному и слуховому;
- ведение мяча за убегающим партнером, который бежит, меняя скорость и направление;
- бег приставными шагами на скорость;
- обегание различных предметов, расставленных по прямой и ломаным линиям;
- ведение мяча с изменением высоты отскока, ведение мяча с обводкой препятствий.

Упражнения на время. Игрок после обводки трех-четырех препятствий с дриблингом проходит до линии площадки вратаря, выполняет бросок по воротам, берет мяч, снова ведет его до средней линии и передает мяч партнеру на исходное положение.

Игрок имеет несколько мячей и один за одним посылает их в ворота. В парах: «первый» держит мяч в вытянутой вперед руке и внезапно выпускает его, «второй» должен поймать мяч прежде, чем он опустится на площадку. 19. То же, но у «первого» - два мяча.

Ловля мяча из положения стоя спиной к бросающему, с поворотом по сигналу, даваемому вслед за броском. Выбегание из строя (до определенного места) по неожиданному сигналу водящего.

Болгов А. Н. рекомендует использовать в тренировочном процессе у юных гандболистов подвижную игру: «Догонялки с мячом (развивает выносливость, быстроту, координацию движений). Два человека водящие движутся на площадке навстречу группе из 5-8 человек и передают друг другу мяч. Необходимо осалить игроков группы, которые двигаются навстречу, мяч может удерживаться в руке водящего не более 3 секунд, после чего он должен быть передан партнеру. Игрока, которого осалили выходит из игры: он будет бегать по игровому полю три круга (со средней скоростью, быстро, ускоряясь) и снова войдет в игру. Выигрывает пара водящих, которая сокращает время, затрачиваемое на осаливание определенного количества игроков. Вместо штрафных кругов осаленные могут выполнять любые действия, запланированные тренером (20 передач в стенку или жонглирование двумя мячами, ускорения вдоль площадки или силовые упражнения)» [3].

Подвижная игра - это вид игровой деятельности, в которой ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

Классификация подвижных игр:

- по степени сложности (простые, сложные);
- по возрастным особенностям играющих;
- по видам движений (игры с ОРУ, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, длину, игры с метанием);
- по физическим качествам (на воспитание силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты);
- игры, подготовительные к виду спорта (воспитание физических качеств, обучение и совершенствование технико-тактической подготовки).

Подвижная игра «Перехвати мяч» (развивает силу, ловкость). Правила игры: игроки распределяются на группы по 4-5 человек, в каждой группе - один водящий. Он стремится перехватить набивной мяч, который остальные игроки передают друг другу. Как только водящему удастся овладеть мячом или коснуться его рукой, место водящего занимает игрок, сделавший последнюю передачу. Побеждает игрок, меньше времени, выступавший в роли водящего.

Возможные варианты игры:

- ограничивают время владения мячом каждым игроком;
- игра ведется двумя набивными мячами.

Лебедева Е. Г. рекомендует проводить эстафету: «Биатлон с тремя мячами (развивает выносливость, ловкость). Правила игры: две команды по 5 игроков в каждой выстраиваются вдоль 1 противоположных боковых линий перед средней линией поля, лицом к разным воротам. Перед каждой командой три мяча: набивной, гандбольный, теннисный. По сигналу по одному игроку от команды начинают бег по периметру площадки (против часовой стрелки, с забеганием в площадь вратаря). Игрок, первым на финише пересекший среднюю линию после круга бега (по принципу велосипедной гонки преследования), приносит своей команде 1 очко. Второй круг игроки поворачиваются кругом и из-за средней линии броском мяча стремятся поразить заранее установленную цель. За каждое попадание команда получает 1 очко. Следующий круг игроки бегут с теннисным мячом и, преодолев круг, бросают мяч из-за средней линии в противоположные ворота. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Число кругов биатлона тренер определяет в зависимости от подготовленности занимающихся» [15].

Всевозможные эстафеты с различными действиями являются комбинированными сложными упражнениями на развитие не только двигательных навыков, но и морально-волевых качеств и являются средством повышения техники игры.

Лебедева Е. Г. также отмечает: «Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления:

- рассеянность внимания,
- нарушение правил,
- неточность выполнения движений,
- недостаточное проявление настойчивости в достижении цели,
- уменьшение заинтересованности,
- учащённое дыхание у большинства участников» [15].

В случае их появления игру следует заканчивать. Нельзя останавливать игру криком, резкой командой, т.к. такой непредвиденный конец игры может вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение от игры.

В ходе педагогического эксперимента было сложно подобрать игры на развитие гибкости, поэтому гибкость развивали в конце каждой тренировки, используя упражнения на растяжку. На рисунке 8 представлен комплекс упражнений на растяжку.



Рисунок 8 – Комплекс упражнений на растяжку

По окончании тренировочного занятия очень важно провести растяжку, чтобы расслабить и укрепить мышцы. Растяжка помогает предотвратить



мышечные травмы, улучшает гибкость и общее самочувствие. Без регулярной растяжки мышцы становятся более склонными к травмам и теряют свою эластичность. Не следует забывать, что правильная техника выполнения растяжки имеет огромное значение.

### 3.2 Оценка физических качеств у юных гандболистов в ходе педагогического эксперимента

В таблице 1 представлены результаты контрольных испытаний педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Результаты общей физической подготовленности юных гандболистов

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Бег на 30 м (с)	до	8,23±0,35	8,43±0,34	≥0,05
	после	6,34±0,26	7,32±0,54	≤0,05
Бег на 1000 м (мин, с)	до	6,34±0,65	6,42±0,54	≥0,05
	после	5,50±0,75	6,12±0,86	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	до	20,43±0,23	20,21±0,42	≥0,05
	после	28,54±0,32	25,32±0,48	≤0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	до	4,48±0,35	4,26±0,23	≥0,05
	после	7,45±0,17	6,35±0,21	≤0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	до	8,21±0,13	8,26±0,31	≥0,05
	после	7,45±0,17	8,17±0,32	≤0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	до	167,43±2,84	167,22±2,32	≥0,05
	после	210,23±2,23	198,34±2,56	≤0,05

В беге на 30 м (рисунок 9) результат контрольной группы в ходе педагогического эксперимента изменился с  $8,43 \pm 0,34$  с до  $7,32 \pm 0,54$  с, а в экспериментальной группе с  $8,23 \pm 0,35$  с до  $6,34 \pm 0,26$  ( $p \leq 0,05$ ).

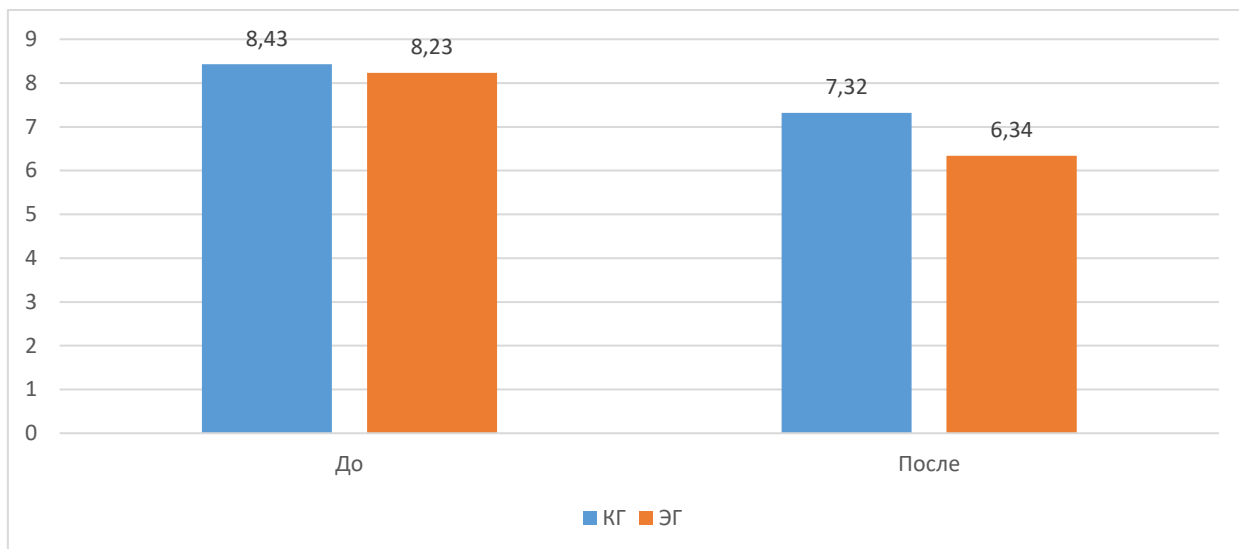


Рисунок 9 - Бег на 30 м (с)

Бег на 1000 м (рисунок 10) в экспериментальной группе результат менялся с  $6,34 \pm 0,65$  мин до  $5,50 \pm 0,75$  мин, а в контрольной группе мальчиков с  $6,42 \pm 0,54$  мин до  $6,12 \pm 0,86$  мин ( $p \leq 0,05$ ).

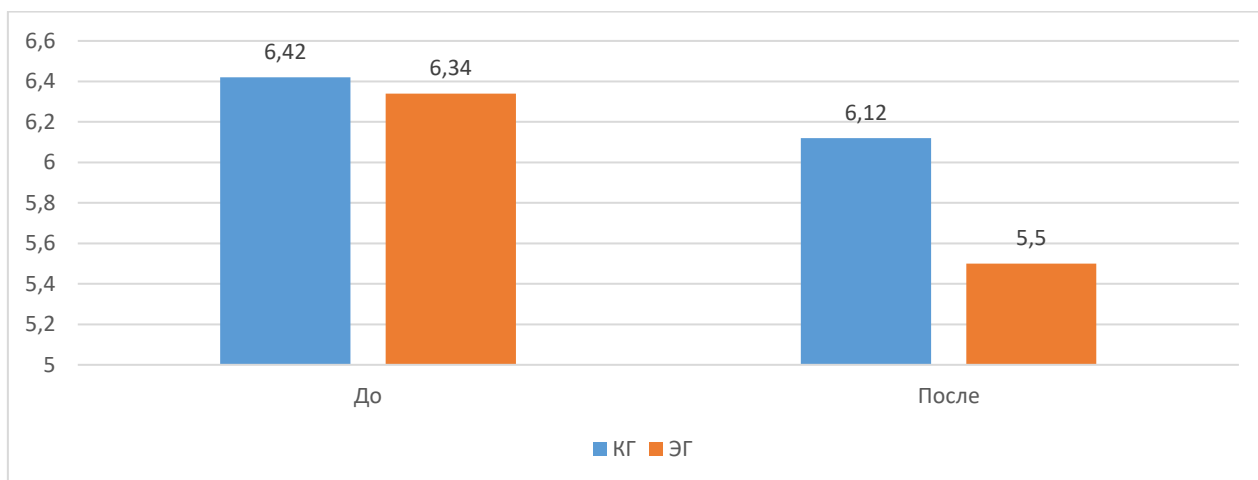


Рисунок 10 - Бег на 1000 м (мин, с)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (рисунок 11) мальчики контрольной группы улучшили результат с  $20,21 \pm 0,42$  раз до  $25,32 \pm 0,48$  раз, а мальчики экспериментальной группы с  $20,43 \pm 0,23$  раз до  $28,54 \pm 0,32$  раз ( $p \leq 0,05$ ).

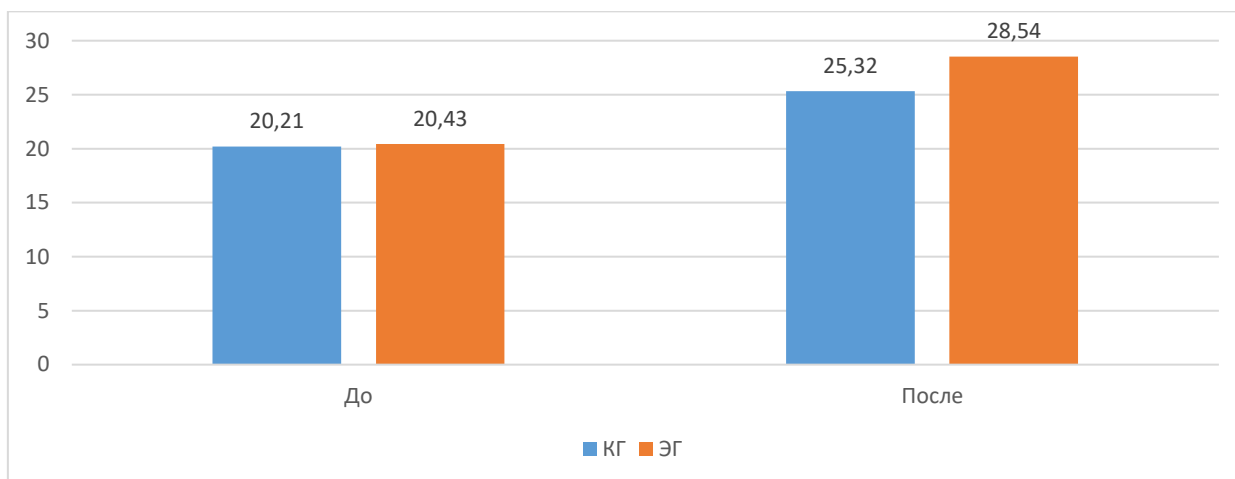


Рисунок 11 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (рисунок 12) мальчики контрольной группы улучшили результат в ходе педагогического эксперимента с  $4,26 \pm 0,23$  см до  $6,35 \pm 0,21$  см, а мальчики экспериментальной группы с  $4,48 \pm 0,35$  см до  $7,45 \pm 0,17$  см ( $p \leq 0,05$ ).

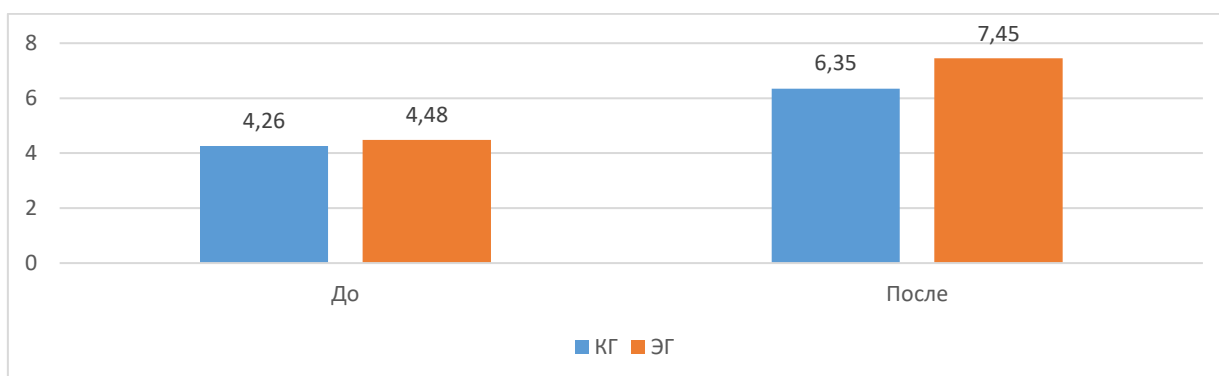


Рисунок 12 - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

В контрольном испытании челночный бег 3x10 м (рисунок 13) мальчики контрольной группы улучшили результат с  $8,26 \pm 0,31$  с до  $8,17 \pm 0,32$  с, а мальчики экспериментальной группы с  $8,21 \pm 0,13$  с до  $7,45 \pm 0,17$  с ( $p \leq 0,05$ ).

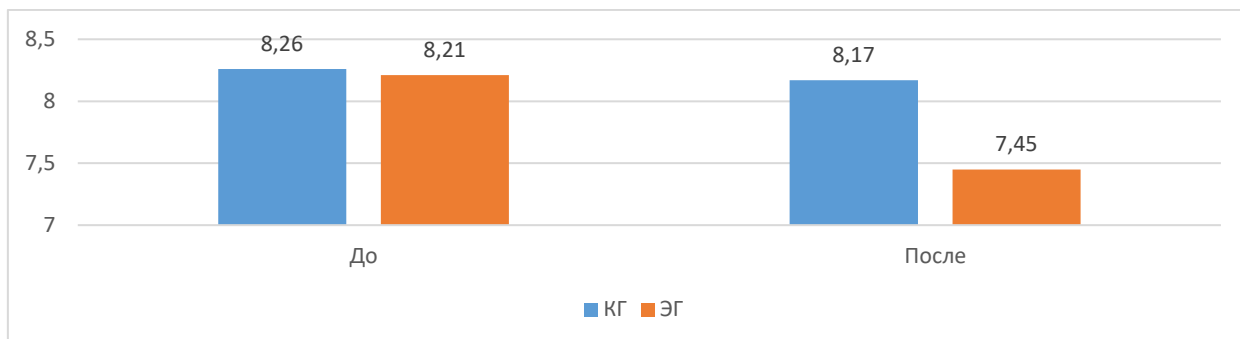


Рисунок 13 - Челночный бег 3x10 м (с)

В контрольном испытании «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (рисунок 14) мальчики контрольной группы улучшили результат в ходе педагогического эксперимента со  $167,22 \pm 2,32$  см до  $198,34 \pm 2,56$  см, а мальчики экспериментальной группы со  $167,43 \pm 2,84$  см до  $210,23 \pm 2,23$  см.

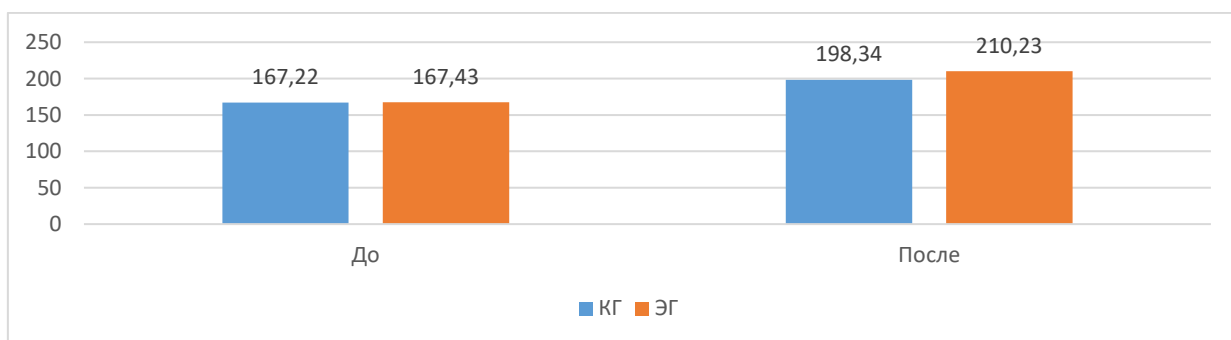


Рисунок 14 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча (рисунок 15) мальчики контрольной группы улучшили результат с  $5,26 \pm 0,32$  с до  $5,14 \pm 0,43$  с, в то время как мальчики экспериментальной группы с  $5,31 \pm 0,46$  с до  $4,75 \pm 0,54$  с ( $p \leq 0,05$ ).

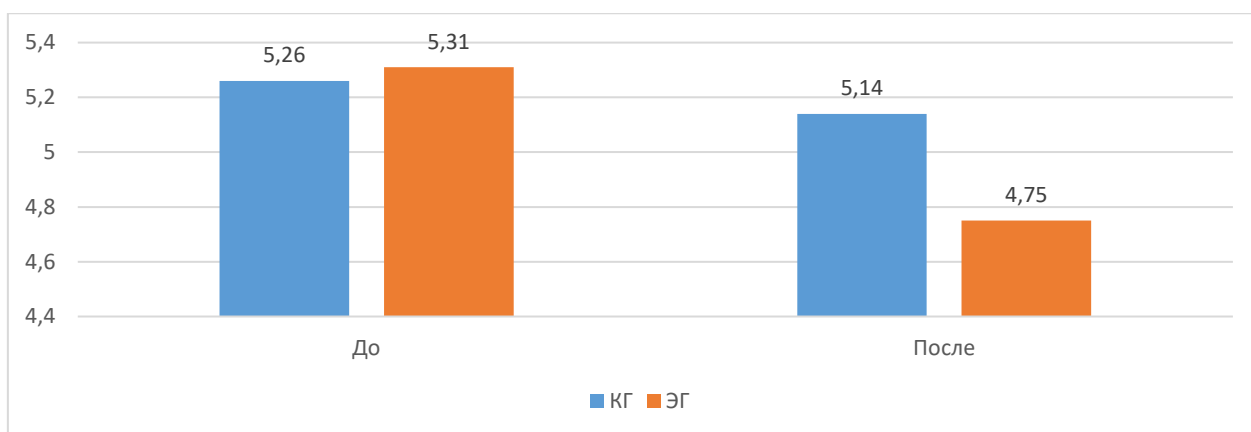


Рисунок 15 - Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча (с)

В таблице 2 представлены результаты специальной физической подготовленности юных гандболистов в ходе педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Результаты специальной физической подготовленности

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча (с)	до	5,31±0,46	5,26±0,32	≥0,05
	после	4,75±0,54	5,14±0,43	≤0,05
Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20) (с)	до	23,43±0,23	23,21±0,42	≥0,05
	после	20,54±0,32	22,32±0,48	≤0,05
Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с (количество раз)	до	16,24±0,52	16,28±0,45	≥0,05
	после	18,21±0,26	17,21±0,28	≤0,05
Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (количество раз)	до	5,21±0,32	5,42±0,41	≥0,05
	после	8,75±0,54	7,64±0,43	≤0,05

Челночный бег 50 м с высокого старта (рисунок 16) у контрольной группы мальчиков изменения были с  $23,21 \pm 0,42$  с до  $22,32 \pm 0,48$  с, а в экспериментальной группе мальчиков с  $23,43 \pm 0,23$  с до  $20,54 \pm 0,32$  с ( $p \leq 0,05$ ).

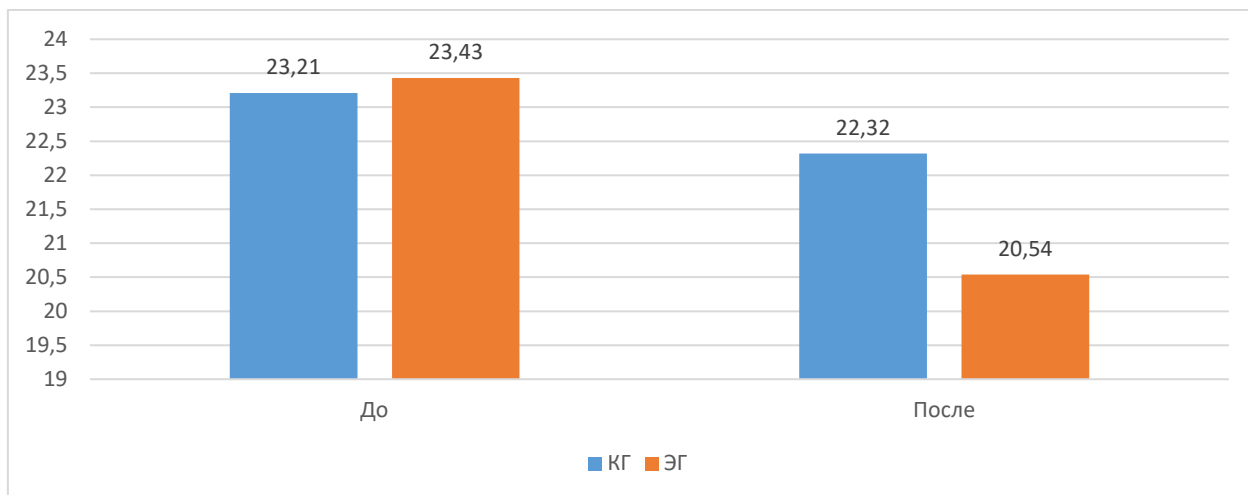


Рисунок 16 - Челночный бег 50 м с высокого старта ( $2 \times 6 + 2 \times 9 + 20$ ) (с)

Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с (рисунок 17) у мальчиков контрольной группы наблюдались изменения с  $16,28 \pm 0,45$  раз до  $17,21 \pm 0,28$  раз, в то время как в экспериментальной группе с  $16,24 \pm 0,52$  раз до  $18,21 \pm 0,26$  раз ( $p \leq 0,05$ ).

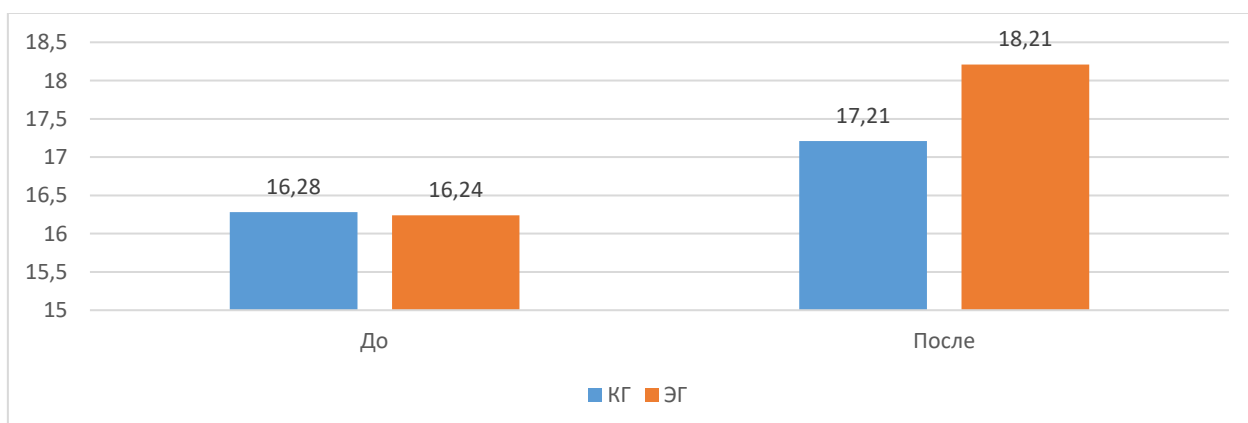


Рисунок 17 - Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с (количество раз)

Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (рисунок 18) мальчики контрольной группы улучшили результат с  $5,42 \pm 0,41$  раз до  $7,64 \pm 0,43$  раз, а в экспериментальной группе с  $5,21 \pm 0,32$  раз до  $8,75 \pm 0,54$  раз ( $p \leq 0,05$ ).

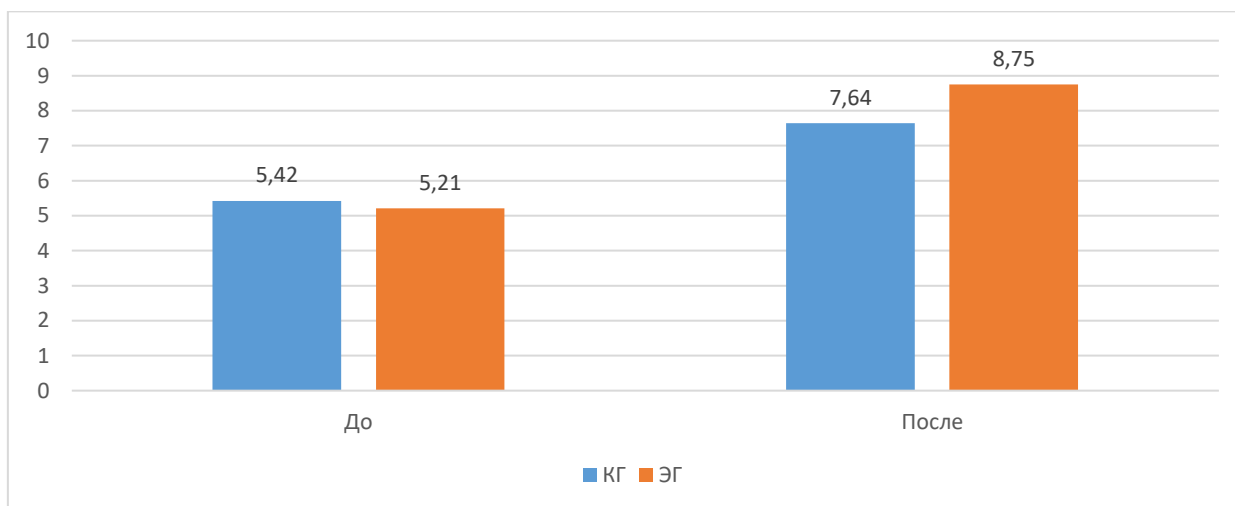


Рисунок 18 - Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (количество раз)

У мальчиков контрольной группы результаты улучшились незначительно в сравнении с результатами мальчиков экспериментальной группы, это подтверждает выдвинутую гипотезу о том, используя игровой и соревновательный методы, формируются физические качества у юных гандболистов в ходе регулярного учебно-тренировочного процесса.

#### Выводы по главе

Результаты контрольных испытаний у юных гандболистов в ходе педагогического эксперимента показали, что использование различных средств соревновательного и игрового методов и индивидуальный подход к каждому игроку значительно повышает их спортивные показатели и формирует физические качества.

## Заключение

Подводя итоги педагогического исследования можно сделать выводы:

- игровой и соревновательные методы спортивной тренировки представляют собой эффективный подход к формированию физических качеств у юных гандболистов. Основной идеей данных методов является использование игровых ситуаций и упражнений, которые максимально приближены к реальным условиям игры и соревнований по гандболу. В экспериментальной группе мальчиков из 3 тренировочных дней 1 день в неделю использовали в учебно-тренировочном процессе подвижные игры, подобранные соответственно уровню физической и тактической подготовленности юных гандболистов, а также спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) и эстафеты с элементами гандбола;
- в ходе проведения педагогического эксперимента получили следующие результаты. В беге на 30 м результат контрольной группы в ходе педагогического эксперимента изменился с 8,43 с до 7,32 с, а в экспериментальной группе с 8,23 с до 6,34 с. Бег на 1000 м в экспериментальной группе результат менялся с 6,34 мин до 5,50 мин, а в контрольной группе мальчиков с 6,42 мин до 6,12 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу мальчики контрольной группы улучшили результат с 20,21 раз до 25,32 раз, а мальчики экспериментальной группы с 20,43 раз до 28,54 раз. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье мальчики контрольной группы улучшили результат в ходе педагогического эксперимента с 4,26 см до 6,35 см, а мальчики экспериментальной группы с 4,48 см до 7,45 см. В контрольном испытании челночный бег 3x10 м мальчики контрольной группы улучшили результат с 8,26 с до 8,17 с, а мальчики экспериментальной группы с 8,21 с до 7,45 с. В контрольном испытании «Прыжок в



длину с места толчком двумя ногами» мальчики контрольной группы улучшили результат в ходе педагогического эксперимента со 167,22 см до 198,34 см, а мальчики экспериментальной группы со 167,43 см до 210,23 см;

- бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча мальчики контрольной группы улучшили результат с 5,26 с до 5,14 с, в то время как мальчики экспериментальной группы с 5,31 с до 4,75 с. Челночный бег 50 м с высокого старта у контрольной группы мальчиков изменения были с 23,21 с до 22,32 с, а в экспериментальной группе мальчиков с 23,43 с до 20,54 с. Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с у мальчиков контрольной группы наблюдались изменения с 16,28 раз до 17,21 раз, в то время как в экспериментальной группе с 16,24 раз до 18,21раз. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м мальчики контрольной группы улучшили результат с 5,42 раз до 7,64 раз, а в экспериментальной группе с 5,21 раз до 8,75 раз. Результаты подтверждают выдвинутую гипотезу что, используя игровой и соревновательный методы, формируются физические качества у юных гандболистов в ходе регулярного учебно-тренировочного процесса.

## 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. Бабушкин Г. Д. Психология спортивного соревнования: учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 328 с.
3. Болгов А. Н. Организация учебно-тренировочной работы со спортсменами в спортивных играх: учебно-методическое пособие / А. Н. Болгов. - Волгоград: ВГАФК, 2019. - 40 с.
4. Губа В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа; под редакцией А. А. Алексеева; художник К. А. Тихонова. - Москва: Спорт-Человек, 2020. - 720 с.
5. Евсюкова К. М. Гандбол. Теория и практика: учебное пособие / К. М. Евсюкова. - Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. - 94 с.
6. Жуков Р. С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р. С. Жуков. - Кемерово: КемГУ, 2014. - 110 с.
7. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография / В. М. Зациорский; художник А. Ю. Литвиненко. - Москва: Спорт-Человек, 2020. - 200 с.
8. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 44 с.
9. Зотова Ф. Р. Методологические основы теории спорта: учебно-методическое пособие / Ф. Р. Зотова, Н. Н. Мугаллимова. - Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2018. - 88 с.
10. Игнатьева В. Я. Средства подготовки игроков в гандболе: учебное пособие / В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев. - Москва: Спорт-Человек, 2015. - 160 с.

11. Игнатъева В. Я. Теория и методика гандбола: учебник / В. Я. Игнатъева. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 328 с.
12. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 464 с.
13. Кириченко В. Ф. Гандбол: учебное пособие / В. Ф. Кириченко, А. А. Гераськин, Б. П. Сокур. - Омск: СибГУФК, 2014. - 164 с.
14. Ключникова А. Н. Основы теории спортивной тренировки: учебное пособие / А. Н. Ключникова. - Хабаровск: ДВГАФК, 2021. - 132 с.
15. Лебедева Е. Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие / Е. Г. Лебедева, А. А. Рассказова, М. Г. Куликова. - Вологда: ВоГУ, 2014. - 86 с.
16. Методология и методы научных исследований в области физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / составители В. Г. Калоерова [и др.]. - Донецк: ДонНУ, 2019. - 243 с.
17. Платонов В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена: монография / В. Н. Платонов. - Москва: Спорт-Человек, 2019. - 656 с.
18. Сидоров Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учебное пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород: ННГАСУ, 2019. - 125 с.
19. Трофимова А. М. От теории двигательной деятельности к методам спортивной тренировки / А. М. Трофимова. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2019. - 131 с.
20. Федорова М. Ю. Спортивная тренировка: теоретические и методические основы: учебное пособие / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита: ЗабГУ, 2022 - Часть 1: Теоретические основы спортивной тренировки - 2022. - 349 с.