

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГАНДБОЛОМ  
НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Зорина Петра Сергеевича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель \_\_\_\_\_ М.Ю. Рагулина

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

# **Исследование применения гандбола на уроках физической культуры младших школьников**

## **Организация и методы исследования**

Перед нами стояли задачи:

1. Выявить основное содержание физического воспитания младших школьников.
2. Разработать программу применения средств гандбола на уроках физической культуры младших школьников.
3. Раскрыть характер влияния средств гандбола, используемых на уроках физической культуры, на уровень и динамику физической подготовленности младших школьников.

Для решения задач поставленных в данной бакалаврской работе были использованы следующие методы научного исследования:

- анализ первичных документов и изучение литературных источников по проблеме исследования;
- социологический опрос (методом беседы);
- тестирование уровня физической подготовленности, функционального состояния организма и физического развития младших школьников;
- педагогический эксперимент;
- антропометрия (возраст, рост, вес);
- статистическая обработка полученных данных.

Был проведен анализ и изучение первичных документов, литературных источников по проблеме исследования. Изучение литературы проводилось для определения оценки состояния проблемы, задач исследования и сравнения результатов имеющейся информации с данными экспериментального исследования. Перечень источников, использованных в данной работе, представлен в списке литературы.

Метод опросной беседы. С помощью данного метода изучено мнение учителей физкультуры о проблемах организации и структурирования занятий физического воспитания младших школьников, особенностях организации занятий с применением элементов гандбола, динамике уровня физической подготовленности, двигательного потенциала.

В ходе исследования проводились анкетирования, опросы и дискуссии как с экспертами и родителями учащихся, так и непосредственно с учащимися. Дискуссии дали ценную информацию о субъективном отношении участников к различным игровым упражнениям, помогли выяснить конкретные причины травм гандболистов и помогли найти реальные пути оптимизации структуры и содержания занятий. В беседах с учителями физкультуры были уточнены различные организационные вопросы, определены элементы обширного обеспечения занятий физической культуры.

Изучение изменений динамики физической подготовленности младших школьников заключалось в использовании метода специальных

контрольных упражнений, наблюдения за прогрессом, измерение хронометража.

Тест на уровень физической подготовленности был проведен для оценки степени развития тела, скорости и интенсивности, а также для анализа влияния средств и методов тренировки на улучшение двигательных навыков. В рамках занятий по физическому воспитанию были организованы и проведены образовательные эксперименты. Структура и методология эксперимента следующие.

Статистическая обработка полученных данных. Материал исследования был математически обработан. Результаты математической обработки полученных научных данных были выполнены с использованием методических рекомендаций.

Физическая подготовленность учащихся младших классов контролировалась для объективной количественной оценки силы, ловкости и скорости. Педагогическое тестирование позволяет проверить уровень развития двигательных навыков и сравнить навыки на разных этапах подготовки. Также может отслеживать динамику изменения показателей класса и отдельных учеников.

Для определения влияния гандбола на развитие физических качеств были проведены контрольные упражнения, включающие:

1. Бег 60 метров (сек.)
2. Прыжки в длину с места (см.)
4. Метание мяча 150 г. (м.)

Эти контрольные упражнения были проведены дважды, в начале и в конце школьного года.

Основой бакалаврской работы послужила научно-теоритическая и методологическая часть физического воспитания. Используя физические упражнения в исследованиях, мы опирались на физиологию двигательной активности и теоретические положения, основы тправления тренировкой высококвалифицированных спортсменов.

Методика исследования осуществлялась на первом этапе путем теоретического анализа и обобщения существующей литературы. Были выявлены и проанализированы наиболее важные структурные составляющие оценки физического состояния учащихся младших классов с целью разработки рекомендаций по использованию упражнений гандбола в учебном процессе, рассмотрены проблемы и сформулирована рабочая гипотеза, которая определила цели исследования.

На втором этапе было проведено тестирование младших школьников с целью выявления наиболее эффективных средств физической подготовки. Были изучены возможности использования различного соотношения скоростных упражнений с мячом и без него для роста двигательных способностей.

При этом были определены различные показатели, отражающие как компоненты физического состояния учеников, так и параметры применяемых

упражнений. На этом этапе исследования был произведен теоретический анализ и обобщение результатов, а также разработан план занятия.

На третьем этапе был организован и проведен педагогический эксперимент в целях проверки эффективности разработанной программы. В эксперименте приняли участие младшие школьники (учащиеся 2-х классов) муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» (МБОУ СОШ №1) р.п. Степное Саратовской области Советского района. С помощью данного эксперимента мы смогли сравнить динамику физического развития и уровень подготовленности учеников начальных классов, а также в период внедрения разработанной нами методики. В конце учебного года для того, чтобы оценить эффективность внедрения экспериментальной программы в учебный процесс, был проведен контрольный тест.

Состав контрольных средств не претерпел изменений за время реализации экспериментальных программ. Формулировались выводы, разрабатывались практические рекомендации, проводилось техническое оформление дипломной работы.

Основное направление работы по физическому воспитанию в школе.

Вся работа по физическому воспитанию в школе основана на подробном планировании всей работы по физическому воспитанию и развитию детей с учетом недостатков в работе за предыдущий год. Разработан план работы МО учителей физкультуры.

В условиях школы большое значение придается двигательному режиму школьников. В целях укрепления здоровья учащихся разработан план оздоровительных мероприятий:

гимнастика до занятий (начальные классы) - ежедневно;

физкультминутки на уроках - постоянно;

подвижные перемены - регулярно;

уроки физкультуры - 2 часа в неделю;

уроки здоровья - 1 раз в неделю;

дни здоровья - последняя суббота месяца;

недели здоровья - по плану;

прогулки и экскурсии;

спортивные часы в ГПД.

Спортивно-массовая работа:

спортивные кружки и секции;

спортивные соревнования среди учащихся;

эстафеты и конкурсы;

веселые старты;

занятия на тренажерах;

школьные первенства по волейболу, лыжам, настольным играм;

участие в районных спартакиадах;

массовая игра «Лапта»;

соревнования по футболу;

подвижные игры на свежем воздухе.

На первом этапе эксперимента был проведен сравнительный анализ физического состояния детей, участвующих на дополнительных занятиях и уроках игровой направленности, с учащимися, которые участвовали только в занятиях по физической культуре. Сравнивались результаты ориентировочного теста, проведенного для оценки физического состояния.

В эксперименте приняли участие два класса:

- Дети 2 класса «а» контрольной группы;
- Дети 2 класса «б» экспериментальной группы.

В первый день занятий присутствовало 24 человека, и с ними были выполнены контрольные упражнения, перечисленные выше. В конце учебного года были проведены такие же упражнения для выяснения влияния подвижных игр на обучение.

Дети экспериментальной группы два раза в неделю по 45 минут, выполняли упражнения с элементами гандбола, на это отводилось 15-20 минут урока, в течении всего учебного года проводилась разминка, в которую включались элементы гандбола.

### **Методика развития двигательных качеств детей 7-9 лет средствами гандбола**

Для целенаправленного развития двигательных физических качеств школьников 7-9 лет была разработана методика с использованием элементов гандбола.

Она включает упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, силы и выносливости. Данная методика была включена в содержание занятий по программе В.И. Ляха вместо занятий по баскетболу.

Упражнения на развитие ловкости.

1. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.

2. Жонглирование мячом руками.

3. Ведение мяча между стойками на различной скорости.

4. Подбросить мяч руками вперед — вверх, сделать хлопок впереди и сзади и поймать мяч.

5. С расстояния 7-8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать приседание и поймать отскочивший от стенки мяч.

Упражнения на развитие гибкости.

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°

2. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.

3. Повороты стоп наружу-внутри. При этом носки ног прижимают к голени мячи.

4. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.

5. Махи вперед-назад в парах с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером.

6. То же, но с доставанием мяча пяткой.

7. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.

8. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.

9. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.

10. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться.

11. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.

12. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером.

*Упражнения на развитие быстроты.*

1. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию.

2. Жонглирование мячом руками, стоя спиной к направлению движения.

3. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

4. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

*Упражнения на развитие силы.*

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса*

1. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

2. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

3. Толчки набивного мяча одной рукой.

*Упражнения для развития мышц живота*

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».

2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к полу ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.

3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

*Упражнения для развития мышц туловища*

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.

2. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

3. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.

#### *Упражнения для развития мышц спины*

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги).

3. Принять положение упор, лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли.

#### *Упражнения для развития мышц ног*

1. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах.

2. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение.

3. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

4. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед.

5. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.

6. Выполнять ногой броски набивного мяча.

#### *Упражнения на развитие выносливости.*

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.

2. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов.

3. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.

### **Оценка развития двигательных качеств у школьников 2-х классов**

Перед сдачей тестов по физической культуре с детьми двух классов была проведена подготовительная, основная и заключительная часть урока.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование в контрольной и экспериментальной группе для оценки двигательных качеств учеников.

Игровая деятельность в современной методике физического воспитания является наиболее эффективным направлением учебно-воспитательного процесса и рассматривается как средство обучения и совершенствования двигательной подготовленности младших школьников.

Это обстоятельство связано с тем, что из-за определённых особенностей развития и функционирования основных систем организма дети 7-10 лет в большей степени адаптируются именно к игровой деятельности.

В соответствии с педагогическими принципами, с учётом возрастных и физиологических возможностей занимающихся разработаны и предложены доступные соревновательные формы игры в гандбол для учащихся начальной школы. Использование в учебно-тренировочном процессе принципа «от простого к сложному» позволила детям решать более сложные двигательные задачи, которые им будут предъявлять новые соревновательные формы.

*Динамика развития двигательных качеств в контрольной и экспериментальной группе*

Результаты анализа динамики изменений двигательных качеств показали, что в контрольной группе достоверно изменились показатели в тестах: бег 30 м. и прыжок в длину с места результаты улучшились, а метание набивного мяча результаты ухудшились. В экспериментальной группе динамика в тестах: прыжок в длину с места, метание набивного мяча, динамика в тестах улучшилась, а бег 30 м. показатели имели незначительное ухудшения.

Таким образом, экспериментальная группа показала хорошие результаты тестов, но тест «бег на 30 м ухудшился», это значит, что надо больше уделять внимание упражнениям на быстроту.

У контрольной группы показатели тестов хуже, чем у экспериментальной, значит упражнения с элементами гандбола эффективнее, чем заниматься по базовой программе физической культуры.

Чтобы увеличить показатель бега на 30 м, можно дать детям упражнения:

- Упражнения без мяча:
  - стартовые рывки на короткие дистанции из различных исходных положений;
  - бег с высокой и максимальной скоростью по прямой и в повороте от 30 м до 200 м;
  - прыжки, ходьба и бег с прыжками;
  - быстрый бег по кругу;
  - бег с ускорением с ведением мяча.
- Упражнения с мячом
  - бег с ускорениями и с мячом;
  - стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом;
  - выполнение специальных упражнений с мячом на быстроту и точность.



В результате опроса тренеров по гандболу было установлено, что с увеличением возраста и стажа занятий гандболом юных спортсменов количество упражнений скоростно-силовой направленности без мяча уменьшается, а с мячом, наоборот, возрастает.

Так, у гандболистов 7-8 лет это соотношение составляет - 70% (упражнения без мяча) и 30% (упражнения с мячом); у спортсменов 10 лет — 65% и 35%; а у гандболистов 11 лет — 55% и 45% соответственно.

Невыполнение данного требования приводит к снижению темпов роста спортивного мастерства у юных гандболистов.

Результаты проведенного опроса позволили обосновать педагогические условия, необходимые для эффективного управления скоростно-силовой подготовкой юных гандболистов. К ним относятся:

- Тщательный отбор детей и сохранение их на протяжении всего срока обучения гандболу;

- Наличие качественной материально-технической базы для юных гандболистов;

- проведение мероприятий для роста методического мастерства тренеров по проведению скоростно-силовой подготовки с юными гандболистами;

- рациональное использование времени, выделяемого на скоростно-силовую подготовку;

- оптимальное соотношение средств скоростно-силовой подготовки юных гандболистов;

- подбор наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовки для юных гандболистов;

- поддержание здорового морально-психологического климата в гандбольной команде;

- методическое обеспечение скоростно-силовой подготовки;

- наличие тренажеров, гирь, гантелей, штанги и других средств для развития скоростно-силовых качеств юных гандболистов.

Особенности физического развития и физической подготовленности юных гандболистов 7-11 лет обуславливают индивидуальный тип реакции организма на нагрузки скоростно-силового характера, регистрируемый по ЧСС

Наиболее предпочтительным параметром нормирования нагрузок скоростно-силового характера у юных гандболистов 7-11 лет является время восстановления ЧСС до 80-90 уд/мин:

- для упражнений скоростно-силового характера с усилием и темпом рекомендуемое время выполнения упражнения- 10-15с. при общем количестве повторений не более 5-8 раз, для упражнений прыжкового характера 12-16 с. и 7-9 раз соответственно;

- длительность выполнения упражнений броскового характера - 20-35 с. при 14-20-кратном повторении в серии;

- учитывая возможное для каждого возраста количество серий упражнений, длительность интервалов отдыха при нагрузках скоростно-силового характера у юных гандболистов 7-11 лет должна составлять 50-60 с.

Наибольший эффект целенаправленного развития скоростно-силовых способностей в подвижных играх броскового характера в возрасте 7-11 лет наблюдается при выполнении упражнений игрового характера в объеме трех серий повторений с частотой занятий два раза в неделю.

В подвижных играх прыжкового характера подобный эффект у юных гандболистов 7-11 лет наблюдается при использовании упражнений в объеме шести серий повторений с частотой занятий три раза в неделю.

В зависимости от возраста тренировочный эффект от одних и тех же средств тренировки неодинаков у юных гандболистов 7-11 лет.

Разработанная на базе методики комплексного развития скоростно-силовых способностей технология построения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки создает благоприятные условия для долгосрочной адаптации организма юных гандболистов 7-11 лет к специфическим тренировочным нагрузкам, выражающиеся в повышении уровня их физического развития, физической, технической и скоростно-силовой подготовленности.

В завершении работы можно сделать вывод, что для того чтобы повысить уровень базовой скоростно-силовой подготовленности юных гандболистов 7-11 лет необходимо включать комплекс подводящих подготовительных и индивидуальных тренировочных упражнений скоростно-силового характера.

Эффективность воздействия упражнений, согласно рекомендуемой дозировке, выразилась в создании условий для быстрой адаптации организма занимающихся к повышенным тренировочным нагрузкам, улучшению деятельности кардиореспираторной и анализаторных систем, физического развития и физической подготовленности.

## **Заключение**

Одной из главных задач школьного возраста, является всестороннее развитие организма школьников. Это подтверждает то, что в современном мире большое количество детей страдают, из-за нехватки двигательной активности. Поэтому многие научные специалисты задаются вопросом, а как можно за два урока в неделю дать необходимую двигательную нагрузку, для поддержания необходимой физической формы учеников.

В младших классах организм школьника еще далек от совершенства, но именно в этом возрасте закладываются все необходимые физические и психические качества, необходимые для дальнейшего всестороннего совершенствования.

Одним из таких универсальных видов спорта является гандбол, так как в данной игре совершается большое количество двигательных действий и совершенствуются почти все физические качества.

У младших школьников необходимо формировать физические характеристики с учетом индивидуальных, возрастных и половых особенностей, с учетом благоприятных периодов развития качеств.

В данной бакалаврской работе нами были рассмотрено влияние занятий гандболом на физическую подготовленность младших школьников.

Был проведен эксперимент, изучена научно-методическая литература, результаты эксперимента подтвердили, что на начальном этапе школьного обучения необходимо создать основу физического развития человека, что является залогом его дальнейшего успеха трудовой, умственной и спортивной деятельности.

Было проведено два контрольных испытания и несколько промежуточных, в ходе которых наблюдали динамику развития двигательных качеств. Полученные результаты свидетельствуют о том, что занятия, в которых были включены элементы гандбола, были намного эффективнее занятий по основной школьной программе.

Мы выяснили, что возможности гандбола на уроках физической культуры обширны. Совершенствуются физические качества, такие как ловкость, быстрота, сила, что для данного возраста хорошо потому, что занятия проводят в основном в игровой форме.

Простота двигательных действий делают этот вид спорта интересным и доступным для большинства учащихся младших классов.

На основании проделанного нами исследования, мы пришли к выводу, что педагогические возможности гандбола имеют огромное значение в физическом развитии учащихся. В данном виде спорта задействованы все группы мышц, что способствует сбалансированному развитию тела.

Рабочая гипотеза, предположенная нами в начале исследования подтвердилась. Систематические занятия физкультурой с элементами гандбола способствовали интенсивному развитию двигательных качеств у детей младшего возраста, уровень двигательных качеств значительно вырос.

Занятия которые включали в себя элементы показали рост физической подготовленности учащихся, стабильное повышение силовых, скоростных и двигательно-координационных способностей, повышение выносливости.

Программа, разработанная для применения элементов гандбола на уроках физической культуры у учеников младших классов, выявила большие перспективы для продолжения изучения данной темы.