

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение «Национальный
государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-
Петербург»

Развитие специальной выносливости юных гандболистов на основе применения игрового метода

Выпускная квалификационная работа
по направлению: 49.03.01- Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде
спорта (гандбол)

Выполнила:
Студентка 4 курса 8 группы
Семенова Ксения Олеговна
Научный руководитель:
Старший преподаватель
Анненко Инна Юрьевна

Актуальность

- На современном этапе развития спорта в условиях неуклонного роста его достижений и обострившегося соперничества на мировой спортивной арене большое значение приобретает проблема эффективной подготовки спортивных резервов. Опыт большого количества тренеров показывает, что качественные развитие специальной выносливости позволит им добиться высоких результатов. В то же время большинство специалистов отмечают, что главная проблема современного гандбола не эффективное развитие специальной выносливости
- **Проблема.** В тренировке юных гандболистов до сих пор подвижный игры используется как вспомогательное средство для обеспечения необходимого фона занятия, активизация внимания. Развитие же специальной выносливости проводится в основном лишь многократным повторением действий

Гипотеза

- Предполагается, что целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе игрового метода позволит повысить уровень развития специальной выносливости гандболисток 12-13 лет.

Теоретическая и практическая значимость

- **Теоретическая значимость** исследования развития специальной выносливости определена следующим образом: полученные результаты расширяют представления о развитии специальной выносливости гандболисток 12-13 лет по средствам использования игрового метода.
- **Практическая значимость.** Использование игрового метода в формировании специальной выносливости имеет возможность применяться в учебно-тренировочном процессе гандболисток

Цель исследования

- Обоснование использования игрового метода направленного на развитие специальной выносливости гандболисток 12-13 лет.
- Объект исследования: учебно-тренировочный процесс гандболисток 12-13 лет
- Предмет исследования: специальная выносливость гандболисток 12-13 лет.

Задачи исследования:

- 1. Провести анкетирование ведущих тренеров СДЮСШОР по развитию специальной выносливости у гандболисток
- 2. Определить уровень развития специальной выносливости у гандболисток 12-13 лет
- 3. Систематизировать комплекс подвижных и специально игровых упражнений, направленных на повышение специальной выносливости гандболисток 12-13 лет.
- 4. Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса подвижных и подводящих к гандболу игр.

Методы исследования

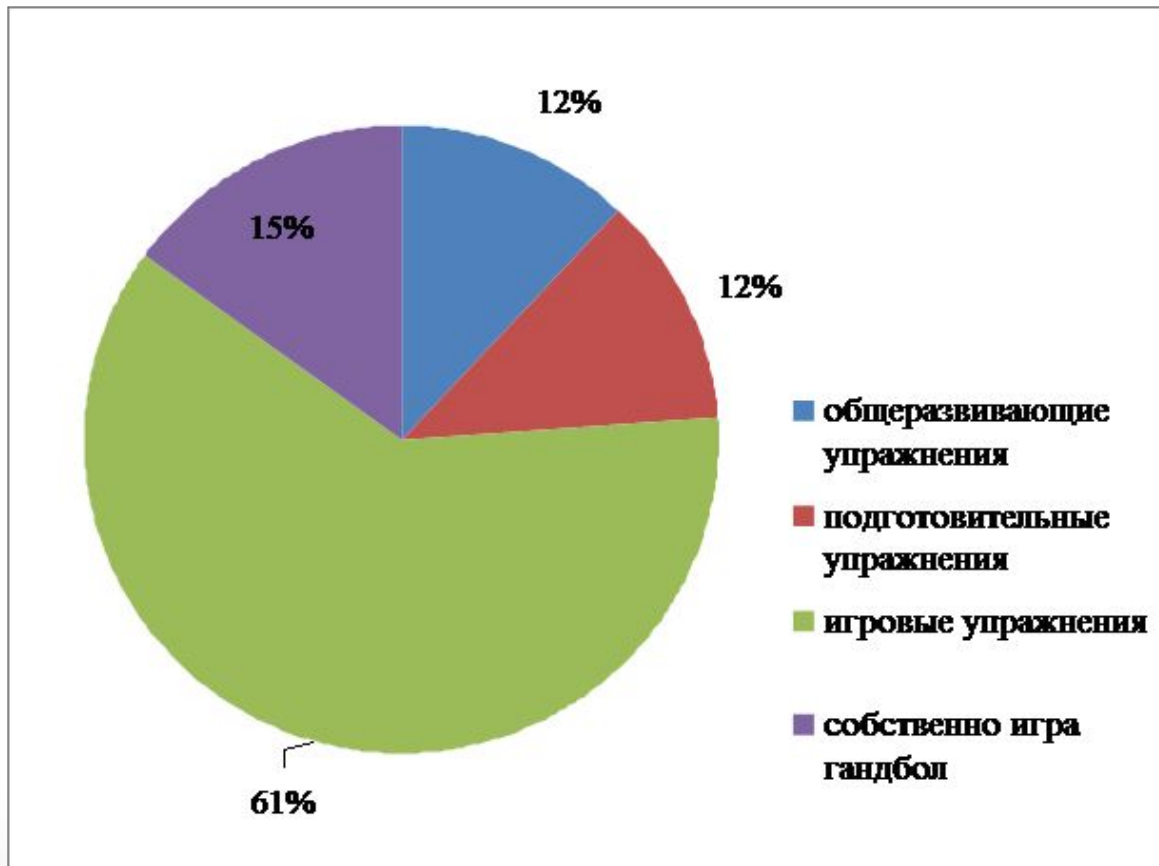
- 1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников
- 2. Опрос в виде анкетирования
- 3. Спортивно-педагогическое тестирование
- 4. Методы математической статистики

Организация исследования

- Первый этап – организационный, посвященный анализу литературных источников по исследуемой теме, обоснованию и формулированию задач исследования, определялись и осваивались методы исследования.
- На втором этапе проводился сбор материала, а именно, социометрическое исследование специальную выносливость учебно-тренировочных групп ДЮСШ по гандболу, продолжалось изучение литературных источников, их реферирование.
- Третий этап - обобщение материала, систематизация данных, формулирование выводов и практических рекомендаций, написание работы

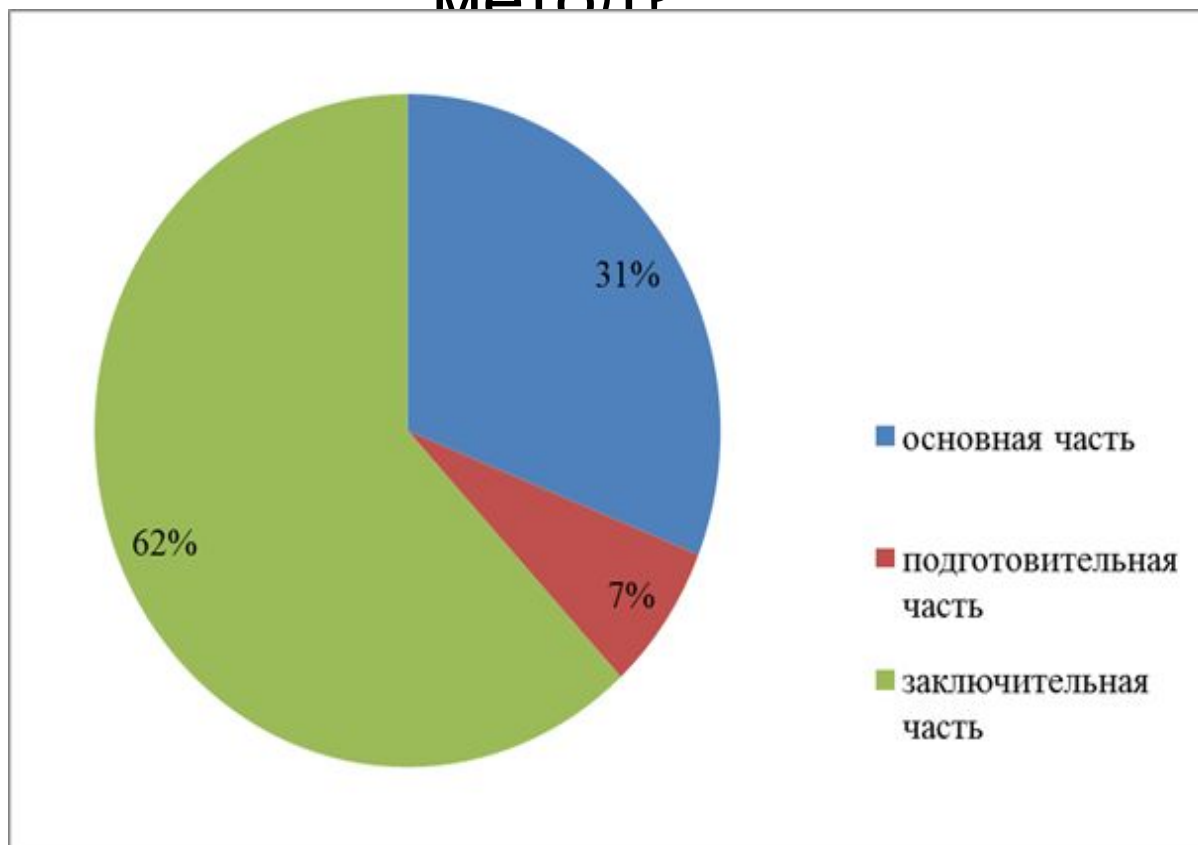
Результаты исследования и их обсуждения.

Анкетирование. Какие средства развития специальной выносливости гандболистов 12-13 лет, Вы считаете основными?



Анкетирование

По вашему мнению, в какой части занятия преимущественно используется игровой метод?



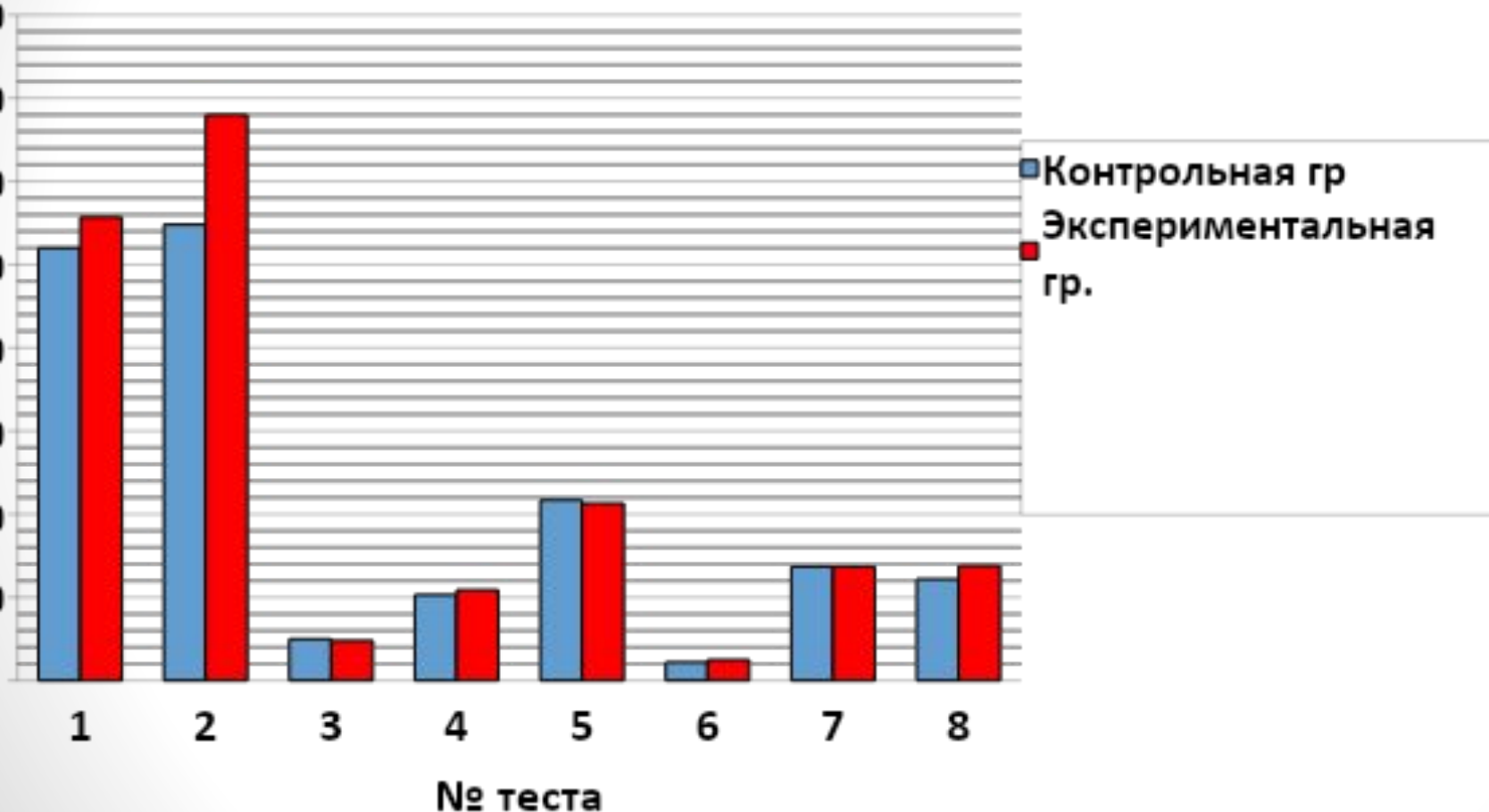
Результаты педагогического тестирования до эксперимента.

№	Контрольное упражнение	Экспериментальная группа N=10	Контрольная Группа N=10	t-критерий Стьюдента
1	Тройной прыжок, см.	511,6±9,4	511,8±7,6	$p \geq 0,05$
2	Метание теннисного мяча, м.	43,7±2,4	42,8±1,8	$p \geq 0,05$
3	Ведение гандбольного мяча по дистанции 30 м	5,3±0,13	5,3±0,23	$p \geq 0,05$
4	Броски мяча на точность.	5,7±1,5	5,9±1,9	$p \geq 0,05$
5	Выходы на дистанцию 66м	22,3±0,4	22,3±0,3	$p \geq 0,05$
6	Тест Купера	1,9±0,18	1,9±0,1	$p \geq 0,05$
7	Передачи мяча на время.	124,2±3	124,7±2,6	$p \geq 0,05$
8	Быстрые отрывы на время.	8,1±1,5	7,8±1,5	$p \geq 0,05$

Комплекс средств направленный на развитие специальной выносливости гандболисток 12-13 лет.

- 1 блок включал в себя подвижные игры
- 2 блок включал в себя специальные игровые упражнения

Результаты тестирования после эксперимента



ВЫВОДЫ

1. В ходе анкетирования ведущих тренеров по гандболу выявлено, что 61% опрошенных респондентов считают основными игровые упражнения, 15% - собственно игра гандбол, и 12% - отдают предпочтение общеразвивающим и подготовительным упражнениям. Однако, большинство респондентов используют подвижные игры только в подготовительной и заключительной части занятия, что снижает их эффективность в развитии специальной выносливости.

2. Определено, что уровень развития специальной выносливости у гандболисток контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента по показателям специальной выносливости находился на уровне ниже среднего согласно программе СДЮСШОР для девушек данного возраста. Различий между контрольной и экспериментальной групп по показателям специальной выносливости не выявлено ($P \geq 0,05$)

3. Разработан комплекс средств, направленный на развитие специальной выносливости гандболисток 12-13 лет включающих в себя два блока:

подвижные игры и специальные игровые упражнения

4. Установлено, что после проведения педагогического эксперимента уровень развития специальной выносливости у гандболисток экспериментальной группы вырос на 44% ($P \leq 0,05$). В то время как, у гандболисток контрольной группы этот показатель на 32%. Таким образом, показатели специальной выносливости у гандболисток экспериментальной группы после эксперимента оказались на 12% выше, чем у контрольной ($P \leq 0,05$).

Спасибо за
внимание!!!