

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

Кафедра спортивных игр

**«ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИФКИС СРЕДСТВАМИ
ГАНДБОЛА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 206 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Ахмедова Наримана

Научный руководитель

кан. философ. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. философ. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

Введение

В настоящее время организация образовательного процесса в образовательных организациях высшего образования не всегда соответствует функциональным возможностям студента. В образовательном процессе произошли серьезные изменения. Необходимый режим удаленного обучения заставляет искать новые формы двигательной активности. Уроки онлайн и выполнение домашних заданий также с применением компьютера можно отнести к интенсивному режиму обучения.

Согласно энциклопедическому определению слово «интенсивный» определяется как напряженный, усиленный. Интенсификация образовательного процесса означает усиление, увеличение напряженности, что приводит к увеличению объема заданий, а также к перегрузкам и утомлению.

И, несмотря на то, что при интенсивном обучении используются наиболее важные достижения психологии и педагогики, чаще всего это приводит к нарушению максимально допустимой нагрузки.

«Здоровый образ жизни» является одной из важных целей реформы учебной программы. В дополнение к курсам физического воспитания внедряются знания, навыки и отношения, связанные со здоровым образом жизни, с помощью различных предметов и моделей обучения в рамках всей жизни, чтобы побудить студентов к формированию здорового образа жизни и привычек, включая участие в спортивных мероприятиях.

Характерными чертами возрастной группы, к которой относится студенчество, являются активная жизненная позиция, стремление к поиску способов самопознания, самоопределения и самоутверждения в качестве субъекта социальной жизни. Эти черты реализуются у студенчества несколько иначе, чем в других группах молодежи. [45]

Вместе с тем для данного возраста характерна социально-психологическая

неустойчивость, основной причиной которой, проявляющейся в импульсивности, иллюзорном романтизме, разочарованности и пессимизме, скептицизме и нигилизме, негативном максимализме и душевной дисгармонии, недостаточной социальной ответственности, является неразвитость общественного содержания мотивов активности. [76]

Сохранение здоровья человека подразумевает единство комплекса таких факторов, как экологическая обстановка, биологическая ситуация, экономические и социальные обстоятельства. Образ жизни - это биосоциальная категория, объединяющая представления об определенном виде человеческой деятельности и характеризующаяся трудовой деятельностью, повседневной жизнью, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей. Когда мы говорим об образе жизни, следует помнить, что, хотя он во многом определяется социально-экономическими условиями, он также зависит от мотивов человеческой деятельности. [13]

Вмешательство природных условий, изменения привычного стиля жизни и режима обучения студента вносит корректизы в процесс его деятельности, все эти факторы негативно сказываются на здоровье человека.

Адаптируясь в сложившейся ситуации, общество, повысило внимание к здоровому образу жизни, и молодые люди значительно активизировали свое желание быть здоровыми. Их восприятие о понятии «здоровый образ жизни» создает не только компетентность будущего специалиста, но формирует полноценную личность. [14]

Желание получить эмоции, заряд энергии, осознанность выбора любимого занятия и вида спорта все больше толкает на соединение групп по интересам.

На чем сегодня необходимо сосредоточить усилия, чтобы повысить эффективность деятельности вуза, педагога по сохранению здоровья студента? В образовательных учреждениях можно считать создание такой среды

обучающей, воспитывающей, развивающей, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков студента, обеспечивает ему условия для формирования интереса к занятиям физической культурой, максимальной творческой самостоятельности его активности. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование физкультурно-оздоровительных технологий, нацеленных на охрану здоровья студентов. [55]

В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Здоровье человека в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны. [13]

Здоровье молодых людей, их психическое и физическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и, прежде всего, условиями жизни во время учебы в вузе.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья молодежи имеет исключительное значение для современных образовательных учреждений. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществление комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению. [45]

Ежегодные соревнования, проводимые в образовательных организациях, служат отличным подспорьем для привития любви к спорту студентов. Каждый учебный год проводятся соревнования внутри вузов, победители которых могут проявить свои качества не только на областных, но и на всероссийских

соревнованиях. Профессиональные рекомендации преподавателей, которые не редко проводят открытые занятия, на подготовительных этапах соревнований помогут получить больше знаний в своем виде спорта. Спортивные секции для студентов помогают им развивать свои физические данные, углубляют познания и развиваются мастерство в том или ином виде спорта. Спортивные секции кроме укрепления физических качеств, дают возможность студентам чаще работать в команде. [23]

Гандбол - это командный вид спорта с высокой интенсивностью, где очень важна точность, расчет времени и скорость броска. Среди них точность игры гандболом и выбор времени бросков больше связаны с технической и тактической подготовкой. Тренировочный процесс гандболиста, является фактором, который помогает студенту обрести силу мышц, выносливость, развить логическое мышление, быстроту реакции и скорость принятия решений.

Физическая подготовка - основа обеспечения занятий спортом, а физическая подготовка в гандболе - предпосылка повышения качества спорта. С точки зрения обучения гандболу, гандбол относится к категории жестких конфронтационных видов спорта, которые предъявляют повышенные требования к физической подготовленности игроков, поэтому физическая подготовка гандбола будет фундаментальной гарантией повышения качества гандбола. В связи с этим данная статья начинается с роли физических тренировок в гандболе и обсуждается эффективность физических тренировок. [7]

Как считают, многие исследователи студенты высших учебных заведений отличаются более высоким уровнем общей эрудиции, социальной и потребительской активности. Исходя из сказанного, исследовательская проблема состоит в том, что, с одной стороны, студенты вузов обладают стремлением к самосовершенствованию и освоению знаний; с другой - учеба в

вузе не способствует кардинальному повышению уровня культуры здоровья и восприятия студентами здоровья как самостоятельной ценности.

Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей конкурентоспособного специалиста.

Состояние здоровья студентов свидетельствует о том, что эта проблема является актуальнейшей для общества и государства, в связи, с чем необходима государственная поддержка здоровья и формирования здорового образа жизни, включая разработку и реализацию системы охраны здоровья студентов. Во многих нормативных актах, целевых программах среди приоритетов в области укрепления здоровья населения ставится задача создания благоприятной и безопасной для здоровья окружающей среды в организациях образования.

Процесс здорового образа жизни студентов в образовательном процессе должен соответствовать слаженным взаимодействиям всех структур образовательной организации, и на первом месте здесь стоит реализация различных программ физкультурной направленности.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что сохранение здоровья студентов обусловлены потребностью общества на формирование конкурентоспособного, востребованного специалиста.

Объект исследования – процесс физической и технической подготовки студентов команды «Каракум», средствами гандбола.

Предмет исследования – физическая и техническая подготовка команды «Каракум» с использованием средств гандбола.

Гипотеза исследования: предполагается, что реализация программы использования средств гандбола в вузе даст положительную динамику в развитии физической и технической подготовленности студентов.

Целью нашего исследования является изучение динамики развития физической и технической подготовки команды «Каракум» с использованием средств гандбола.

Задачи работы:

1. Обосновать характеристику вида спорта – гандбол, выявить сущность и становления здорового образа жизни на основе использования занятий гандболом.
2. Сформировать специальные знания, умения и навыки в процессе обучения студентов с использованием средств гандбола в вузе.
3. Определить уровень развития физических и технических качеств у студентов и провести анализ эффективности использованной методики.

Для решения поставленных задач применялись:

методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование общей физической и технической подготовки;
- педагогическое наблюдение;
- методы математической статистики.

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

Основное содержание работы

В проведении исследования ставилась цель обосновать методику развития технических и тактических качеств и использовать их в системе подготовки спортсменов ИФКиС, команды «Каракум».

С сентября 2020 по март 2021 года было осуществлено проведение педагогического эксперимента, анализ информации, полученной при проведении тренировочной и соревновательной деятельности. Проведен анализ физической подготовки студентов команды «Каракум», и ее влияние на здоровье по средствам занятия гандболом.

Во время исследования осуществлялись систематические наблюдения за различными сторонами деятельности студентов, обучающихся гандболу. Они проводились для уточнения сведений о величинах общего объема выполняемых упражнений, а также динамике роста здоровья студентов при занятиях гандболом.

Педагогический эксперимент осуществлялся на базе игрового спортивного зала 15 корпуса ИФКиС СГУ. Проводился он для апробации положений, полученных в результате теоретического анализа и обобщения литературных источников и данных педагогических наблюдений по развитию физических, технических и тактических качеств, за счет занятий гандболом. На данном этапе было проведено окончательное оформление работы магистра. [15]

Строить подготовку начинающих гандболистов необходимо с учетом неравномерных возможностей их физических способностей и распределения их по позициям. В студенческом гандболе можно столкнуться с игроками, прошедшими определенную подготовку по гандболу, их умения более-менее известны и позиция, которой обучался игрок, практически подобрана. Для новичков же после ознакомительной тренировки можно подобрать позицию на

поле, благодаря демонстрируемым физическим качествам, антропометрии и скорости реакции. [62]

Сталкиваясь с редкой популярностью гандбола в вузах, набор игроков в секцию по гандболу, в образовательном учреждении, практически всегда включает всех желающих, и через них раскрывает свои элементы для других студентов.

При распределении игроков по амплуа были выделены следующие разделы обучения техническим приемам:

1. Обучение игре крайнего игрока
2. Обучение игре линейного игрока
3. Обучение игре полусреднего игрока
4. Обучение игре разыгрывающего игрока
5. Обучение игре вратаря

Нами были рассмотрены элементы технико-тактической подготовки гандболистов, преимущественно по амплуа крайнего, линейного и полусреднего игроков.

Опорный бросок имеет свои преимущества и положительные стороны. Он несколько проще, чем прыжковый. Передача мяча в опорном положении точнее, так как полусредний игрок не ограничен временными параметрами, особенно на ранних этапах освоения прыжкового броска, когда слабые ноги не могут вытолкнуть юных гандболистов на нужную высоту. Поэтому количество потерь мяча при выполнении передач из опорного положения меньше, чем при выполнении их в прыжке. [17]

Опорные броски выполняются полусредними игроками из положений, когда вратарь закрыт собственным защитником, в результате процент реализации опорного броска достаточно высок и неприятен для вратарей, особенно для тех, кто плохо читает игру. Помимо этого, опорный бросок входит

в конструкции: «угроза опорного броска - уход - бросок по воротам» или «стяжка» и «финт – бросок». Данные сочетания являются наиболее эффективной формой обыгрыша защитника и завершения атаки, применяемой игроками задней линии. Но для того чтобы угроза броском действовала, необходимо забить гол, а, чтобы забить, необходимо владеть опорным броском. Именно поэтому лучшие игроки задней линии мирового гандбола имеют в своём арсенале как прыжковый, так и опорный бросок. Количество конструкций, связанных с применением опорного броска, больше, чем при угрозе прыжковым броском. Все это делает опорный бросок одним из основных технических элементов гандбола. [26]

Отдельно хотелось бы остановиться на дискуссионном вопросе. Сколько опорных бросков должен иметь в своём арсенале полусредний игрок? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Существует несколько разновидностей опорного броска. Однаково хорошо владеть всем их многообразием, может быть, и возможно, но вот применить все их в игре затруднительно. [35]

Оснащая полусреднего бросковой техникой, тренер должен учитывать индивидуальные особенности подопечного для того, чтобы привить ему именно те технические приёмы, которые должны позволить более полно вскрыться и реализовать свои потенциальные возможности. Подходить ко всем с заранее заготовленным шаблоном не стоит. В частности, если полусредний обладает высоким ростом и хорошим прыжком, есть смысл к прыжковому броску (основной бросок игрока) добавить один или два варианта опорного броска. Если ростовых данных не хватает, то необходимо оснастить полусреднего двумя, тремя вариантами опорного броска, а прыжковый бросок сделать вспомогательным. Игрок задней линии, имеющий в своем техническом багаже один бросок, предсказуем, и с ним легче бороться, хотя такие варианты не исключены. Тренер должен своевременно распознать, имеет ли его подопечный

склонность к избирательности или нет, и действовать согласно выбранной стратегии по техническому оснащению игроков. [17]

Первые шаги по освоению опорного броска были сделаны на начальном этапе подготовки гандболиста. Совершенствование опорного броска, а речь на этапе ранней и углублённой специализации может идти только об этом, необходимо проводить, нарабатывая поточным способом количество повторений пока не будет выработан устойчивый двигательный навык. [19]

Контроль за качеством освоения двигательного навыка ведётся с помощью педагогического наблюдения. Начало применения полусредним игроком того или иного опорного броска в товарищеских и контрольных играх служит сигналом, что навык более или менее освоен. Однако, это не значит, что этот элемент усвоен раз и навсегда. Необходимо постоянно закреплять двигательный навык выполнения броска не только на тренировках, где отрабатываются технические элементы всех игроков различных амплуа, но и на специализированных тренировках, хотя бы раз в недельном цикле. Как правило, это индивидуальные тренировки. Тогда бросок усваивается, и в официальных играх нет нужды концентрировать внимание на выполнении элемента. Шлифовка исполнительского мастерства полусреднего – кропотливое занятие тренера. На этапе начальной специализации при выполнении броска по воротам игрок осваивает навык обводить противодействующего ему защитника; на этапе углублённой специализации должен уже предусматривать возможность обыгрыша броском вратаря, контролируя его местоположение в воротах. [26]

Опорный бросок сверху на этапе ранней специализации совершенствуется при ловле мяча под левую ногу с двухшагового разбега, а на этапе углублённой специализации - при ловле мяча под правую ногу с одного шага. Сокращение времени на выполнение броска требует более высокого уровня мастерства и более высокой индивидуальной тактической подготовленности игрока, так как с

целью применения опорного броска сверху полусреднему игроку приходится много работать без мяча, выбирая место между защитниками.

Заключение

Забота о здоровье студентов - одна из главных задач в обучении. Сущность сохранения здоровья - сохранение здоровья обучающихся с использованием образовательных средств, методов, приемов. Лидером в сфере здравоохранения является мотив «Через педагогику - к здоровью, через образование - к здоровому образу жизни». Целью сохранения здоровья является создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья индивида.

С развитием науки и технологий, улучшение состояния здоровья и здоровья и уровня жизни относительно лишили людей пространства для физической активности. Профилактическая медицина и уход - это центр будущего развития, а также возрастают требования к правильным спортивным концепциям и требованиям. В настоящее время постоянно продвигаются различные спортивные стратегии для увеличения доли людей, регулярно занимающихся спортом. В будущем профессиональные тренеры по спорту будут пользоваться огромным спросом в отрасли. Спорт - это уже не только мускулатура. Сочетание спортивной науки и профессионального спорта - основная тенденция в будущем.

Студенты вуза благодаря значительному повышению уровня физического и технического мастерства начинают получать удовлетворение от гандбола и соревновательного процесса, приобретается здоровый менталитет, ощущается положительная энергия.

При разработке плана для группы спортивного совершенствования по гандболу в вузе, учитывался режим тренировочных занятий три раза в неделю для учебных групп с расчетом по 46 недель непосредственно в условиях вуза.

Следовательно, стратегия реализации специальных технических и тактических качеств с использованием гандболу, это такая организация образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся происходит без нанесения ущерба их здоровья. Навыки и знания, полученные в ходе занятий по гандболу, дают студентам возможность улучшить свою физическую форму, направить их энергию в нужное русло, отвлекая их от пагубных привычек, плохо сказывающихся на здоровье.

Результатом применения программы по гандболу, специальных технических и тактических качеств является изменение образовательного процесса, в котором четко прослеживается:

- объем образовательной нагрузки, который соответствует как возрастным, так и индивидуальным особенностям студента;
- составление расписания и распределение нагрузки в соответствии с требованиями норм;
- чередование различных видов обучения с другой физической деятельностью;
- увеличение физической активности студентов;
- индивидуальный подход к студентам;
- - использование методик и образовательных технологий согласно возрасту.

Правильно спланированный и организованный урок гандбола с позиции совершенствования специальных технических и тактических качеств, оказывает положительное влияние на умственную работоспособность, на развитие зрительного восприятия, внимания и в конечном итоге на успеваемость в вузе. А для правильной организации учебно-воспитательного процесса,

преподаватель должен иметь колоссальный багаж знаний, который постоянно должен пополняться.

В заключение отметим, что мотивация в человеке развивается за счет обучения и воспитания, формирующихся благодаря, в том числе занятиям по гандболу, проявляясь в стремлении сформировать гармонично развитую личность.

Изучив особенности предложенной нами программы по улучшению специальных технических и тактических качеств, при подготовке гандболистов, можем сказать, что использование этих средств и методов помогло тренировочному процессу стать эффективнее и значительно повысило спортивное мастерство гандболистов.

В заключении хотелось бы отметить, что представление о здоровье как единстве – балансе физического (соматического), психического (душевного) и духовно-нравственного здоровья отражает невозможность сохранить и укрепить его, заботясь только о физическом или только о душевном благополучии, необходим комплексный подход.

Современная образовательная среда требует обязательного применения физкультурно-оздоровительных технологий в учебно-воспитательном пространстве. Педагогу необходимо вести пропаганду здорового образа жизни, оказывать поддержку для социальной и психологической адаптации обучающихся. Комфортная психологическая обстановка, организация мероприятий, направленных на развитие коммуникативных навыков, способствуют укреплению здоровья студентов.

Сохранение здоровья молодого человека, его социальная адаптация является делом актуальным и сложным. Внедрение в обучение физкультурно-оздоровительных технологий новых программ на основе гандбола ведет к снижению показателей заболеваемости студентов, улучшению

психологического климата в коллективах, приобщает студентов к работе по укреплению своего здоровья. Педагогам и студентам в вузе становится легче и интереснее работать и учиться, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается потенциал для улучшения учебного процесса.