

Башкирский Государственный Аграрный Университет

Факультет пищевых технологий

факультет

Технология напитков плодовоовощных, хлебопекарных и кондитерских
изделий

специальность

НАУЧНАЯ СТАТЬЯ

по Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

название дисциплины

«Роль занятий гандболом в физическом развитии школьников и формировании
здорового образа жизни».

тема

Руководитель

Роженцев А.А.

подпись, дата

Студент

ПРС-101

номер группы

Мусалимова Л.Н.

подпись, дата

Уфа 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗОЖ	7
1.1. Концепции здорового образа жизни и его компоненты в школьном возрасте	7
1.2. Физическое развитие школьников: ключевые показатели и возрастные особенности	8
1.3. Роль командных видов спорта в формировании двигательной активности и здоровья.....	9
ГЛАВА 2 ВЛИЯНИЕ ГАНДБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	10
2.1. Физиологические особенности гандбола как средства физического развития.....	10
2.2. Анализ антропометрических и функциональных показателей у школьников, занимающихся гандболом.....	10
2.3. Сравнительная оценка физической подготовленности школьников с различной вовлеченностью в гандбол	12
ГЛАВА 3 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И МОТИВАЦИЯ	14
3.1. Психологические преимущества командных видов спорта для школьников	14
3.2. Формирование мотивации к регулярным занятиям спортом через гандбол	15
3.3. Социализация и развитие личностных качеств в процессе гандбольных тренировок	16
ГЛАВА 4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВНЕДРЕНИЮ ПРОГРАММ	18
4.1. Принципы интеграции гандбола в школьный curriculum	18

4.2. Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации занятий гандболом.....	18
4.3. Оценка эффективности и перспективы развития школьных гандбольных программ	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, характеризующемся стремительной урбанизацией и глобальными вызовами общественному здоровью, включая пандемии и рост гиподинамии, особую актуальность приобретает поиск эффективных инструментов для физического развития подрастающего поколения. Командные виды спорта, как один из таких инструментов, способны предложить комплексное решение для укрепления здоровья школьников. В этом контексте гандбол, обладающий высокой динамичностью и коллективным характером, привлекает внимание как потенциально мощное средство для решения указанных проблем. Его интеграция в образовательную систему может способствовать формированию устойчивых привычек здорового образа жизни у подростков.

Критическое снижение уровня физической подготовки учащихся является следствием чрезмерной учебной нагрузки и недостаточного внимания к организованным спортивным активностям в школьной среде. Такая тенденция создает серьезные риски для здоровья молодежи, включая распространение ожирения, ослабление иммунной системы и дефицит социализации. Недостаток двигательной активности негативно сказывается на общем развитии детей, что подчеркивает необходимость срочных мер по повышению качества физического воспитания в школах. Гандбол, несмотря на свои преимущества, пока не получил должного распространения в повседневной практике образовательных учреждений.

Гандбол как динамичный командный вид спорта демонстрирует уникальный потенциал для комплексного воздействия на физиологические и психосоциальные аспекты развития подростков. Его интенсивный характер способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию координации движений и мышечной силы. Одновременно командная игра воспитывает дисциплину, ответственность и формирует мотивацию к активному образу жизни. Эти качества делают гандбол особенно ценным

инструментом для гармоничного развития школьников в условиях современных вызовов.

Целью настоящего исследования является эмпирическая оценка влияния регулярных занятий гандболом на антропометрические и функциональные показатели школьников в возрасте 12-15 лет. Мы также ставим задачу проанализировать вклад этих занятий в формирование устойчивых привычек здорового образа жизни. Исследование основывается на данных, полученных в ходе реализации школьных программ, что обеспечивает практическую значимость полученных результатов.

Научная новизна работы заключается в комплексном анализе взаимосвязи между гандбольными тренировками и формированием устойчивых привычек здорового образа жизни. Исследование рассматривает не только физиологические аспекты, такие как улучшение функциональных показателей, но и мотивационные механизмы, которые способствуют поддержанию активного образа жизни. Такой подход позволяет получить более полное представление о роли гандбола в развитии школьников.

Методологическую основу исследования составляет сравнительный анализ групп школьников с разным уровнем вовлеченности в гандбол. В ходе работы будут оценены динамика физических показателей и психометрических параметров в течение учебного года. Это позволит объективно определить влияние занятий гандболом на различные аспекты развития учащихся и выявить закономерности, связывающие спортивную активность с формированием здорового образа жизни.

Практическая значимость исследования определяется разработкой адаптированных гандбольных программ для школ, учитывающих возрастные особенности учащихся и ресурсные ограничения образовательных учреждений. Предложенные рекомендации позволят эффективно интегрировать гандбол в учебный процесс, сделав его доступным и привлекательным для школьников.

Это, в свою очередь, будет способствовать повышению уровня физической подготовки и формированию здоровых привычек у молодежи.

Результаты исследования предоставят доказательную базу для интеграции гандбола в образовательные системы как инструмента профилактики хронических заболеваний и формирования активной жизненной позиции. Полученные данные могут быть использованы при разработке государственных программ и стратегий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения. Таким образом, работа вносит вклад как в педагогическую науку, так и в практику физического воспитания школьников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗОЖ

1.1. Концепции здорового образа жизни и его компоненты в школьном возрасте

Здоровый образ жизни школьников включает несколько взаимосвязанных компонентов. Физическая активность является основополагающим элементом, обеспечивающим развитие функциональных возможностей организма. Рациональное питание снабжает растущий организм необходимыми веществами для поддержания метаболических процессов. Гигиенические навыки, включая личную гигиену и режим дня, создают условия для сохранения здоровья. Эти компоненты формируют комплексную систему, где каждый элемент усиливает действие других. Взаимосвязь компонентов ЗОЖ проявляется в их синергетическом влиянии на здоровье школьников. Физическая активность стимулирует аппетит, способствуя лучшему усвоению питательных веществ. Рациональное питание обеспечивает энергию для двигательной активности. Гигиенические навыки предотвращают заболевания, создавая благоприятную среду для физического развития. Таким образом, все структурные элементы функционируют как единое целое, обеспечивая гармоничное развитие школьников.

Формирование здоровых привычек в школьном возрасте имеет свои особенности, связанные с сенситивными периодами развития. В этот период происходит активное становление психофизиологических функций, что создает благоприятные условия для закрепления здоровых паттернов поведения. Социально-психологические факторы, такие как влияние семьи, школы и сверстников, играют ключевую роль в усвоении ценностей ЗОЖ. «Формирование мотивации к безопасному и здоровому образу жизни закладываются в дошкольный период, расширяются и углубляются в период школьного обучения и затем закрепляются, оформляясь в культурные навыки [4, с.1]». Данные факторы определяют эффективность формирования здорового образа жизни в школьном возрасте.

1.2. Физическое развитие школьников: ключевые показатели и возрастные особенности

Оценка физического развития школьников базируется на комплексном анализе антропометрических параметров, функциональных проб и двигательных качеств. Антропометрические измерения включают рост, массу тела, окружность грудной клетки, а также состав тела. Функциональные пробы оценивают состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, например, с помощью тестов Руфье или Штанге. Двигательные качества, такие как сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость, определяются через стандартизированные тесты физической подготовленности. Систематический мониторинг этих показателей позволяет выявить индивидуальные особенности развития и своевременно корректировать физические нагрузки. Например, отклонения в антропометрических данных могут свидетельствовать о дисбалансе в питании или недостаточной двигательной активности. Функциональные пробы помогают оценить адаптационные резервы организма, а тестирование двигательных качеств определяет уровень физической подготовленности. Такой комплексный подход обеспечивает объективную оценку физического развития и служит основой для разработки индивидуальных программ занятий спортом.

Пубертатный период характеризуется значительными изменениями в организме школьников, включая скачок роста, гормональные перестройки и развитие мышечной системы. Эти физиологические трансформации напрямую влияют на физическую работоспособность и требуют тщательного дозирования нагрузок во время занятий спортом. Например, в период активного роста костной ткани необходимо избегать чрезмерных силовых нагрузок, которые могут привести к травмам. Одновременно, развитие сердечно-сосудистой системы создает предпосылки для улучшения выносливости, что следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

1.3. Роль командных видов спорта в формировании двигательной активности и здоровья

Игровая деятельность в командных видах спорта, включая гандбол, оказывает комплексное воздействие на психофизиологические механизмы развития координации и когнитивных функций школьников. В процессе игры происходит синхронизация моторных навыков с перцептивными процессами, что способствует улучшению пространственной ориентации и реакции. Постоянная необходимость принимать решения в условиях временного дефицита стимулирует развитие оперативного мышления и внимания. Таким образом, командные виды спорта выступают эффективным инструментом для формирования нейромоторных связей и когнитивных компетенций.

Командные взаимодействия обладают значительным социализирующим потенциалом, способствуя профилактике гиподинамии среди школьников. Коллективный характер деятельности мотивирует к регулярной двигательной активности, снижая риски малоподвижного образа жизни. Как отмечается в источниках: «Актуальность исследования: В последние годы сфера физической культуры и спорта в нашей стране интенсивно развивается в рамках приоритетных направлений государственной политики, проводимой Президентом Республики Узбекистан. В последних указах и выступлениях Президента Ш.М.Мирзиёева особое внимание уделяется реформированию системы физической культуры и спорта, изменения подходов в подготовке конкурентоспособных спортсменов, специализирующихся не только в спортивных единоборствах, но и в спортивных играх, в которых командные виды спорта не смогли достичь высоких результатов [1] [6, с.68]». Это свидетельствует о важности развития командных видов спорта для повышения общей физической активности.

ГЛАВА 2 ВЛИЯНИЕ ГАНДБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

2.1. Физиологические особенности гандбола как средства физического развития

Гандбол сочетает аэробные и анаэробные нагрузки, что проявляется в чередовании продолжительных перемещений и коротких интенсивных усилий. Такая структура нагрузки стимулирует адаптацию сердечно-сосудистой системы через повышение центральной гемодинамики и улучшение работы дыхательной системы, способствуя общей выносливости. Одновременно повторяющиеся интенсивные всплески силы и скорости активируют энергетические пути анаэробного толка, что повышает способность выполнять высокоинтенсивные действия. Регулярные тренировочные и соревновательные нагрузки приводят к функциональным адаптациям, включающим улучшение транспортной функции крови и повышение кислородной доставки к рабочим мышцам. Анаэробные фрагменты игры способствуют развитию мышечной выносливости и способности к быстрой регенерации между интенсивными эпизодами. Комбинация аэробной базы и анаэробных всплесков обеспечивает всестороннее укрепление сердечно-сосудистой системы и повышение общей работоспособности школьников.

Динамический характер игры требует систематического выполнения скоростно-силовых действий, что стимулирует развитие мощности и быстроты мышечных сокращений. Многообразие движений — броски, прыжки, ускорения и резкие смены направления — вовлекает основные мышечные группы туловища и конечностей, обеспечивая их функциональное взаимодействие. В результате улучшаются межмышечная координация и нейромоторная регуляция, что способствует повышению технико-двигательных навыков и эффективной реализации двигательного потенциала школьников.

2.2. Анализ антропометрических и функциональных показателей у школьников, занимающихся гандболом

Регулярные занятия гандболом способствуют значительным изменениям в антропометрических параметрах школьников. Исследования демонстрируют увеличение мышечной массы на фоне снижения жирового компонента. Это связано с интенсивной физической нагрузкой, характерной для данного вида спорта. Подобные изменения отражают положительное влияние тренировок на состав тела. У занимающихся гандболом отмечены достоверные улучшения показателей весо-ростового индекса Кетле. Так, у спортсменов он составлял $468,2 \pm 3,1$ г/см, в сравнении с $450,5 \pm 2,9$ г/см у контрольной группы ($p < 0,05$). Показатели динамометрии сильнейшей кисти также были выше: $64,9 \pm 1,2$ кг против $58,3 \pm 1,3$ кг ($p < 0,05$). Данные показатели являются подтверждением полученных нами антропометрических и соматоскопических данных о лучшем развитии мышечной системы в целом и отдельных локальных (специфических) групп мышц [6, с.70]. Эти результаты свидетельствуют о развитии мышечной силы и массы.

Функциональные показатели кардиореспираторной системы у школьников, занимающихся гандболом, показывают значительное улучшение. Особенно заметны изменения в жизненной емкости легких (ЖЕЛ), что отражает повышение дыхательных возможностей. Более эффективная работа легких способствует лучшему снабжению организма кислородом во время интенсивных нагрузок. Также наблюдается ускоренное восстановление частоты сердечных сокращений (ЧСС) после физической нагрузки. Это указывает на повышение адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы. Такие изменения свидетельствуют об общем укреплении здоровья и повышении работоспособности. Улучшение функциональных показателей является прямым следствием регулярных гандбольных тренировок.

Занятия гандболом способствуют развитию специфических двигательных навыков, необходимых для этого вида спорта. Школьники демонстрируют улучшение в метании мяча, прыжках и быстрой смене направления движения. Эти навыки формируются благодаря комплексной нагрузке на различные

мышечные группы. Развитие данных умений не только повышает спортивные результаты, но и общую координацию движений.

2.3. Сравнительная оценка физической подготовленности школьников с различной вовлеченностью в гандбол

Школьники, систематически занимающиеся гандболом, демонстрируют более высокие показатели скоростно-силовой подготовки и выносливости по сравнению с малоактивными сверстниками. Интенсивный характер игровых и тренировочных нагрузок гандбола включает повторяющиеся спринты, прыжки и силовые воздействия, что способствует развитию анаэробных и аэробных качеств. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности подтверждает преимущество регулярных гандбольных занятий в формировании скоростно-силовых и выносливостных характеристик. В подтверждение необходимости систематических занятий отмечено, что «Выявлена недостаточная физическая подготовленность юношей-учащихся X-XI классов, особенно в упражнениях, требующих проявления силы, скоростно-силовых качеств, являющиеся основным параметром при подготовке юношей к предстоящей службе в Вооруженных Силах [9, с.106].» Этот факт указывает на наличие исходного дефицита у части школьников, который может быть компенсирован регулярными занятиями по видам спорта с высокими скоростно-силовыми требованиями, такими как гандбол. Следовательно, систематическая игровая практика выступает фактором снижения пробелов в подготовленности и повышения функциональных резервов подростков.

Уровень развития координационных способностей и адаптационных реакций в значительной степени связан с длительностью и регулярностью занятий гандболом. Техническая сложность игровых действий, вариативность движений и необходимость быстрой перестройки при смене игровых ситуаций формируют сложные двигательные навыки и повышают способность к адаптации. Наблюдаемые улучшения координации у занимающихся связаны с прогрессивной специализацией и накоплением двигательного опыта. При этом

следует учесть, что «Установленный соматотипологический разброс среди баскетболистов и гандболистов, вероятнее всего, связан с более жесткими требованиями их игрового амплуа внутри команды, хотя наиболее адекватным соответствующий запросам специализации является экто-мезоморфный соматотип [6, с.70].» Такое распределение соматотипов отражает специфику игровой роли и подтверждает, что адаптация к нагрузкам и формирование координационных качеств зависят от стажа и профилирования тренировочного процесса. Следовательно, длительная вовлечённость в гандбол способствует не только общему улучшению координации, но и формированию специализированных двигательных навыков в соответствии с игровым амплуа.

ГЛАВА 3 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И МОТИВАЦИЯ

3.1. Психологические преимущества командных видов спорта для школьников

Занятия гандболом способствуют развитию эмоциональной устойчивости у подростков. Командный спорт создает среду, где школьники сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, такими как соревновательное давление и необходимость быстрого принятия решений. Постепенное преодоление этих вызовов позволяет участникам выработать механизмы адаптации к стрессу. Программы эмоционально-личностного развития, как отмечается в исследованиях, играют важную роль в формировании психологической устойчивости учащихся [1, с.9]. Гандбол как командный вид спорта требует постоянного взаимодействия с товарищами по команде, что способствует развитию социальных навыков и эмоционального интеллекта. Участие в коллективной деятельности помогает подросткам научиться управлять своими эмоциями в условиях напряженных игровых моментов. Это, в свою очередь, способствует повышению стрессоустойчивости и формированию позитивного эмоционального фона. Регулярные тренировки и соревнования создают условия для последовательного развития способности противостоять психологическим нагрузкам.

Тактическое взаимодействие в гандболе стимулирует развитие когнитивных функций у школьников. Игроки должны постоянно анализировать ситуацию на площадке, прогнозировать действия соперников и принимать оперативные решения. Высококвалифицированные педагоги уделяют внимание не только физическим, но и психическим аспектам развития учащихся. Занятия гандболом под руководством опытного педагога способствуют развитию таких качеств, как выносливость, сила, координация движений, а также лидерские качества, умение работать в команде, самодисциплина и стрессоустойчивость [5, с.42]. Этот процесс способствует улучшению концентрации внимания, памяти и пространственного мышления.

3.2. Формирование мотивации к регулярным занятиям спортом через гандбол

Механизмы внутренней мотивации в гандболе опираются на удовлетворение потребностей в компетентности, автономии и связанности. Последовательное достижение спортивных целей способствует формированию устойчивого ощущения профессиональной эффективности и саморегуляции. Регулярное участие в тренировках и соревнованиях создает циклы обратной связи, укрепляющие стремление к совершенствованию навыков и игровых результатов. Важным компонентом является самоинициатива подростка, которая проявляется в выборе и продолжении занятий. «Начало спортивных занятий преимущественно обусловлено самостоятельным решением подростков (90 % случаев), лишь малая часть (10 %) начала заниматься спортом по инициативе родителей. Данные результаты свидетельствуют о высоком уровне внутренней мотивации подростков к спорту [2, с.98].» Наблюдаемые таким образом предпочтения активного начала тренировочной деятельности способствуют большей устойчивости мотивации и повышенной приверженности регулярным занятиям, что опосредует улучшение спортивных результатов.

Позиция тренера в гандболе определяет структуру обучающего пространства и условия для проявления мотивации. Поддерживающая стратегия тренера включает предоставление конструктивной обратной связи, постановку достижимых задач и создание климата, ориентированного на развитие навыков. Моделирование профессиональных и поведенческих стандартов усиливает доверие и способствует формированию ответственности у школьников. Сбалансированная система поощрений тренера направлена на поддержание интереса без чрезмерного давления на результат. Система поощрений должна учитывать различие между внешними и внутренними стимулами, при этом поощрение усилий и прогресса укрепляет внутреннюю мотивацию. Признание достижений в рамках команды и внедрение коллективных ритуалов повышают

вовлеченность и регулярность посещения тренировок. Комплексный подход тренера, включающий развитие лидерских компетенций и командного духа, способствует не только спортивным результатам, но и социализации учащихся.

3.3. Социализация и развитие личностных качеств в процессе гандбольных тренировок

Гандбол как командный вид спорта создает уникальные условия для развития коммуникативных навыков у школьников. Взаимодействие на поле требует постоянного обмена информацией, как вербального, так и невербального характера. Игроки учатся понимать партнеров по команде, предугадывать их действия и координировать совместные усилия. Этот процесс способствует формированию навыков эффективного общения в динамичной среде. Коммуникативные способности тренера играют ключевую роль в развитии этих навыков у юных спортсменов. «Анализ восприятия роли тренера продемонстрировал большую роль коммуникативных способностей специалиста. Причем наибольшее значение коммуникативные качества имеют при взаимодействии с тренерами авторитарно-демократического стиля общения [2, с.98]». Таким образом, стиль общения тренера становится моделью для формирования коммуникативной компетентности школьников.

В гандбольной команде каждый игрок получает возможность выполнять различные роли, что способствует развитию лидерских качеств. Назначение капитаном или выполнение тактических заданий требует принятия решений и управления действиями других игроков. Такие ситуации стимулируют проявление инициативы и уверенности в своих силах. Постоянная смена игровых позиций позволяет школьникам осваивать разные аспекты лидерства.

Воспитание ответственности за командный результат является неотъемлемой частью гандбольных тренировок. Понимание зависимости общего успеха от индивидуальных усилий мотивирует школьников к самодисциплине и выполнению своих обязанностей. Осознание значимости вклада каждого

игрока формирует чувство ответственности перед коллективом. Это качество переносится и на другие сферы жизни подростка, способствуя его личностному росту.

ГЛАВА 4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВНЕДРЕНИЮ ПРОГРАММ

4.1. Принципы интеграции гандбола в школьный curriculum

При разработке программ гандбола необходимо учитывать возрастные и физиологические особенности школьников, которые определяют оптимальные нагрузки и методы обучения. Особое внимание следует уделять темпам развития моторных навыков, уровню физической подготовленности и стадиям соматического развития. «Каждому возрасту свойственны определенные морфофункциональные особенности: рост и развитие отдельных органов систем организма ребенка происходит неодновременно (гетерохронно) [7, с.7].»

Практическая импликация данного принципа заключается в дифференциации учебных заданий по интенсивности, продолжительности и технической сложности. Программы должны предусматривать адаптивные этапы, включающие подготовительные упражнения, постепенное повышение игрового объема и контроль функционального состояния. Отбор упражнений и режим восстановления следует строить с учетом фаз роста и индивидуальных возможностей учащихся. Методы обучения и оценки эффективности при этом варьируются от общих методик до индивидуальных планов тренировок, ориентированных на минимизацию риска перетренированности и травматизма.

Интеграция гандбола в общий учебный план должна соответствовать действующим образовательным стандартам и целям физического воспитания. Это предполагает формирование учебных модулей, которые обеспечивают достижение предусмотренных компетенций, временное распределение часов и критерии оценки учебных результатов. Практически возможна интеграция через включение игровых элементов в уроки физкультуры, создание элективных курсов и внеклассных секций с координацией учебного и внеучебного времени.

4.2. Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации занятий гандболом

Планирование тренировочного процесса по гандболу должно учитывать особенности школьного расписания, включая ограниченное время занятий и необходимость чередования нагрузок. Учителям рекомендуется разрабатывать краткосрочные и долгосрочные планы, адаптированные к учебному году и каникулярным периодам. Важно распределять тренировочные нагрузки равномерно, избегая переутомления учащихся. Интеграция гандбольных элементов в общую программу по физической культуре позволяет обеспечить систематичность занятий без нарушения образовательного процесса.

Обучение техническим элементам гандбола следует проводить поэтапно, начиная с базовых навыков и постепенно переходя к сложным тактическим схемам. На начальном этапе рекомендуется уделять внимание правильной постановке броска, передачам и ведению мяча. По мере освоения основ можно вводить комбинационные действия и командные взаимодействия. Использование игровых методов и соревновательных элементов повышает мотивацию и способствует лучшему усвоению материала.

Создание безопасной среды на занятиях гандболом включает тщательный контроль за состоянием спортивной площадки и инвентаря. Учителям необходимо проводить инструктажи по технике безопасности и правилам игры, а также обучать учащихся правильным приемам падения и страховки. Регулярная разминка и заминка обязательны для предотвращения травм. Особое внимание следует уделять подбору упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным возможностям школьников, чтобы минимизировать риски.

4.3. Оценка эффективности и перспективы развития школьных гандбольных программ

Для эффективного мониторинга физического прогресса и социальной вовлечённости учащихся, занимающихся гандболом, необходимо разработать чёткие критерии оценки. Эти критерии должны охватывать как динамику

антропометрических и функциональных показателей, так и уровень участия в командной деятельности. Важно отслеживать изменения в координации, скорости, выносливости и силе, используя стандартизированные тесты.

Масштабирование школьных гандбольных программ и организация межшкольных соревнований представляют собой ключевые перспективы развития. Это позволит не только увеличить охват учащихся, но и стимулировать их к дальнейшим занятиям спортом. В этом контексте, "Предложенный методический подход решает вопрос разработки нормативов физического развития и закрывает соответствующие вопросы процесса стандартизации [8, с.90]", что является фундаментом для создания единой системы оценки и сравнения результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Систематические занятия гандболом, как показало исследование, оказывают значительное положительное влияние на физическое развитие школьников. Сравнительный анализ групп с различной вовлеченностью в данный вид спорта выявил улучшение антропометрических показателей и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. У учащихся, регулярно занимающихся гандболом, отмечено укрепление мышечной силы, что соответствует данным, представленным в главе о влиянии гандбола на физическое развитие.

Участие в гандбольных командах способствует формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, что было подробно изучено в главе о психологических аспектах. Развитие социально-психологических компетенций, таких как лидерство, ответственность и коммуникабельность, происходит в процессе занятий. Это противодействует гиподинамии, прививая осознанную потребность в регулярной физической активности.

Разработанные методические рекомендации по интеграции гандбола в школьные программы учитывают возрастные особенности учащихся и ресурсные ограничения образовательных учреждений. Эти рекомендации, как описано в соответствующей главе, предоставляют практический инструмент для учителей физической культуры. Их внедрение направлено на профилактику хронических заболеваний и повышение качества жизни школьников.

Гандбол доказал свою эффективность как средство комплексного формирования здоровья школьников, сочетая физическое развитие, психологическую устойчивость и социализацию. Необходимость его широкого внедрения в образовательную политику подчеркивается в контексте глобальных вызовов общественному здоровью, что соответствует актуальности, обозначенной во введении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзатуллина Е.В. План работы с родителями по профилактике употребления ПАВ // Классный руководитель. — 2015. — №4. — С. 119–121.
2. Основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения (на примере гандбола" Роженцев А.А., Роженцев М.А. В сборнике: Научное обеспечение устойчивого функционирования и развития АПК, материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках XIX Международной специализированной выставки "АгроКомплекс-2009". ответственные за выпуск: Р.С. Гизатуллин, Г.Х. Ибрагимова, 2009. С. 440-442.
3. Басина Т.А., Соболева К.А. Особенности мотивации к занятиям спортом подростков, занимающихся под руководством тренеров с разным коммуникативным стилем // Всероссийский научно-практический журнал социальных и гуманитарных исследований. — 2025. — №3. — С. 94–102.
4. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола. — М.: Спорт, 2016. — 328 с.
5. Оганнисян Д.А. Психолого-педагогические условия формирования здорового и безопасного образа жизни детей младшего школьного возраста // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — №2. — С. 1–8.
6. Рузиева М.К. Влияние квалификации педагогов на качество и результаты занятий по гандболу в общеобразовательных школах // Journal of science-innovative research in uzbekistan. — 2024. — №8. — С. 41–45.
7. Сафарова Д.Д., Хушваков Н.Ю., Чанкаев У. Морфо-функциональные подходы в оценке перспективности спортсменов специализирующихся в игровых видах спорта // Fan – sportga. — 2022. — №5. — С. 67–68.

8. Сетко Н.П., Сетко А.Г., Булычева Е.В. и др. Физическое развитие детей и подростков Оренбуржья. — Оренбург: ОрГМУ, 2018. — 164 с.
9. Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Гаврюшин М.Ю. и др. Оценка физического развития детского населения: исторический опыт и современные вызовы // Фундаментальная и клиническая медицина. — 2019. — №4. — С. 89–96.
10. Maxsudov R.A. Сопоставительный анализ физической подготовленности старшеклассников с нормативными требованиями // Farg‘ona metodika maktabi – Ферганская методическая школа – Fergana methodical school. — 2025. — №3. — С. 102–106.