

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ**  
**ГАНДБОЛИСТОВ 8 – 10 ЛЕТ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 402 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Щетинина Алексея Николаевича

**Научный руководитель**  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

**Зав. кафедрой**  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

## **Введение**

Техническая подготовка - это процесс освоения техникой перемещений, служащих средствами ведения спортивной борьбы. Техническая подготовка учитывает освоение умениями и способностями выполнения абсолютно всех приемов игры в нападении и защите. Освоение спорт техникой состоит в поиске и изучении оптимальных двигательных способов, позволяющих оптимальным способом применять моторные способности спортсмена в определенных обстоятельствах решаемой двигательной проблемы.

**Актуальность темы.** Достижение высоких спортивных результатов в современном гандболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой гандбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

**Объект исследования:** Обучение юных гандболистов техническим элементам игры в гандбол.

**Цель исследования:** Выявление особенности технической подготовки юных гандболистов на примере команды города Красноармейска.

**Предмет исследования:** Методы развития технической подготовки юных гандболистов.

**Задачи исследования заключались в следующем:**

1. Проанализировать литературу
2. Проанализировать подвижные игры, имеющие биомеханическую схожесть с гандболом
3. Провести сравнительный анализ технической подготовки двух спортивных школ ДЮСШ№1 г. Красноармейска и Школу игровых видов спорта г. Саратов.
4. Выявить методику подготовки юных гандболистов на примере двух команд, города Красноармейска и Саратова

**Методами** исследования явились:

- Анализ литературы

- тестирование,
- педагогический эксперимент,
- Педагогическое наблюдение

**Гипотеза исследования:** Применение метода круговой тренировки будет способствовать развитию основных технических элементов игры.

## **Глава 1.Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования**

### ***1.1 Особенности развития организма детей 8-10 лет***

Для данного возраста, характерны значительные перемены в организме. Физиологическое формирование ребенка проявляется в стремительном увеличении туловища и конструктивном формировании опорно-моторного аппарата. Происходят изменения в сердечно сосудистой нервной системах, проходит созревании половых желез и иных биологических действий. В то же время с переменами организма проходит и психологическое формирование.

Тренер обязан не забывать, о том, что перед ним ребенок, даже если он по телосложению похож на взрослого, это не значит, что он способен осуществлять перегрузки равно как старший. Тренеру необходимо постоянно помнить, что перед ним подросток или юноша. Даже если юноша, но по росту и телосложению похож на взрослого, это не значит, что он может выполнить такую, же по трудности и объему работу, как взрослый. В период полового созревания ускоряется процесс физического развития. Активные занятия в данном возрасте могут привести к преждевременной остановке роста и развития.

Это один из факторов того, что юные спортсмены иногда перестают прогрессировать. На протяжении всей жизни идёт изменение опорно-двигательного аппарата. Неравномерно проходит развитие костей и их составных элементов. Опора туловища скелет его формирование проходит ряд этапов, которые меняются в зависимости от воздействия разных условий внешней и внутренней среды. На формирование скелета влияет двигательная

активность ребенка. На позвоночный столб, таз, нижние конечности и на кости рук существенное влияние оказывают упражнения со штангой. Крупные морфологические сдвиги происходят в костной ткани подростков, так как рост костей и суставов ещё не завершён. Кости легко могут изменять форму при больших физических нагрузках (в особенности статических). Процесс окостенения протекает неравномерно. К 20-25 годам заканчивается развитие костной ткани. Этому содействуют правильное и рациональное питание, правильная дозировка двигательной деятельности и другие различные условия. В связи с гормональным влиянием может ускориться или задерживаться процесс увеличения и формирования костной ткани. Физические упражнения и трудовая деятельность имеют огромное значение в развитии и роста костей. Большие, чрезмерные нагрузки отражаются на формировании костей и опорно-двигательного аппарата, меняя их форму и текстуру в большей степени, чем у взрослого.

По этой причине разнообразие занятий, соблюдение принципа сложности упражнений, включение в тренировочный процесс разных упражнений, способствующих восстановлению позвоночника, таза и нижних конечностей, правильное распределение тренировочных нагрузок предостерегают о неблагоприятных отклонениях в развитии ребенка, оказывают стимулирующее действие на рост и нормальное формирование его костей. Чтобы ослабить действие нагрузки на позвоночник, тазовый отдел и нижние конечности, способствовать в определенной степени их «вытяжению», рационально после серии упражнений со штангой и в завершении основной части тренировочного процесса спортсмены обязаны выполнить вис и махи на перекладине, кольцах или брусьях, а кроме того осуществить растяжку для того чтобы восстановить мышцы. Длительность – 3-5 мин.

## ***1.2 Проблема обучения игре***

Издавна образование и воспитание рассматривались в рамках теории физического воспитания как точки соприкосновения между педагогикой и игрой. Педагогика связывает игру с процессом воспитания, образования,

обучения, развития личности. Игры, включенные в образовательный процесс, оправданы не только с педагогической точки зрения, но и биологической, они образуют прочный фундамент физического воспитания

младших школьников. Главными средствами физического воспитания считаются подвижные игры, включающие гандбол.

Обучение игре в гандбол начинают уже с начальных классов. Обучение игре в гандбол младших школьников имеет собственные характерные черты. Отличительная черта в том, что организм младших школьников обладает низкой сопротивляемостью к негативным обстоятельствам внешней среды, тем самым повышает адаптационные и функциональные способности.

Известно, что в период столь бурного естественного физического развития, очень важно целенаправленно влиять на него, для того чтобы придать оптимальное направление. Физическое совершенствование в большей мере находится в зависимости от того, насколько целесообразно проводится физическое воспитание в данный период.

### ***1.3 Особенности применения подвижных игр в обучение юных гандболистов***

В сегодняшнем физическом воспитании подвижные игры и игровые упражнения занимают одно из существенных мест из числа других средств физической культуры. Подвижные игры и игровые упражнения в упражнениях согласно ручному мячу считаются более эффективным орудием разностороннего физического обучения гандболиста. Все это показывает перед преподавателем бескрайние способности управления инициативой гандболиста, воспитания воли, направленной на достижение конкретных целей.

Для подвижных игр свойственны творческие, активные двигательные действия. Данные действия частично регламентируются правилами и следуют в преодолении разных преград согласно пути к достижению поставленной цели.

Игра в гандбол протекает в высоком темпе. Отличительная черта данной игры – высокая скорость манёвров игрока, стремительные и

непредвиденные действия с мячом, взаимодействие с партнерами по команде, своевременная реакция на стремительно меняющиеся игровые условия ведение спортивного единоборства (контакт с конкурентом), сражающимся за мяч. Все это на начальном этапе добивается с помощью спроектированной подвижной игры.

Главным фактором подвижной игры считается соперничество за победу, а уже само желание к победе порождает необходимость улучшения и в технике, и в стратегии. Умело сочетая подвижные игры и игровые упражнения с иными задачами, учитель (преподаватель) достигает наиболее сознательного взаимоотношения учащихся к игре, а кроме того принимает участие в решении разных общеобразовательных проблем. Подвижные игры и игровые упражнения в заданиях согласно ручному мячу считаются более эффективным средством многостороннего физиологического воспитания гандболиста.

## **Глава 2. Особенности обучения технике в младшем школьном возрасте.**

Игра в гандбол гармонично развивает детей, предоставляет ему существенный образовательный, оздоровительный и воспитательный результат. Гандбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовке игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных занятий, а кроме того при соблюдении конкретной последовательности.

Подготовка прокладывается в несколько стадий при использовании определённых упражнений. В начале обучения основной задачей считается развитие умений и способностей обращаться с мячом. Осваивание техники не рекомендовано осуществлять уже с первых уроков.

В начале необходимо вызвать заинтересованность у ребенка к игре чтобы они оставались удовлетворенными уже после занятия и с нетерпением. Далее необходимо обучить ребенка правильно держать мяч, правильно держать локоть на уровне плеча.

Немаловажно и в последующем обучить ребенка правильно держать мяч и руку. После этого как ребята обучатся правильно держать мяч, передвигаться по площадке, можно обучать их ловить мяч двумя руками. Для этого производятся специальные упражнения (броски из-за головы двумя руками, броски от груди двумя руками).

Ловля мяча и другие элементы гандбола содействуют совершенствованию изучаемого действия, что дает возможность в последующем использовать его в игре. Одновременно ловле мяча следует учить ребенка передачи мяча, в перемещение и с места. Ребенка необходимо обучить отдавать мяч из правильной стойки, при этом правильно держа локоть, развернув плечевой пояс.

В первое время при передаче мяча большинство детей стремится пихать его, держа низко локоть. В процессе обучения передачи мяча следует напоминать ребятам, что локоть необходимо поднять под углом 90 градусов; стремиться бросать на уровне груди партнера; мяч необходимо сопровождать взглядом и рукою. Ведение считается одним из значимых действий с мячом в гандболе. Оно дает возможность игроку, передвигаться по площадке, обыгрывать соперника. На первоначальном этапе обучения ребятам были доступны ведение мяча с высоким отскоком. При этом ребенок научится грамотно удерживать спину. После этого возникает вероятность «посадить детей на ноги», т.е. обучить его перемещаться на полусогнутых ногах. Самой распространённой ошибкой ведения мяча на первоначальном этапе обучения, считается стремление ребенка бить по мячу ослабленной ладонью, не включая в работу предплечье. Рука с прямыми пальцами ударяет по мячу сверху.

Систематическое обучение ведения мяча у ребенка формирует способность успешно управлять мячом без зрительного контролирования, передвигаясь приставным шагом, меняя скорость бега. Броски и передачи мяча считаются сходными по своей структуре движения. Поэтому обучение следует ограничить этими же методами – бросками с отскоком и бросками с места.

В самом начале обучения необходимо сосредоточить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, сопровождали мяч взглядом, и правильно работали кистью, не опускали руку ниже плечевого пояса. Для объяснения упражнения не достаточно показа и рассказа, следует дать возможность ребёнку лично выполнить упражнение. При сочетании объяснения техники действий и упражнениями самих детей, у детей появляется сознательное отношение к действиям, умению целесообразно использовать ими в игре. Цель углубленного разучивания состоит в формировании двигательного умения.

## ***2.1 Методы и средства технической подготовки юного гандболиста.***

### ***Средства технической подготовки.***

Обще-подготовительные упражнения: а) упражнения, направленные на воспитание способностей для овладения техникой; б) имитационные упражнения; в) подводящие упражнения.

Специально-подготовительные упражнения; целостное выполнение при варьировании условий.

Тренировочные формы соревновательного упражнения; выполнение приема в тактических действиях.

### ***Методы технической подготовки***

В технической подготовке гандболиста используются методы, позволяющие эффективно воздействовать на все без исключения стороны спортивно-технического мастерства. Использование способов, делающих легче воспроизведение пространственно-временных характеристик движения, приводит к улучшению точности воссоздания пространственных характеристик. Методам технической подготовки относятся: словесные, наглядные, способ лидирования, способ срочной информации и способы варьирования.

***Словесный метод*** Он используется в практических занятиях в виде объяснения, пояснения и указания. Важно, объясняя занимающимся правильность выполнения техники упражнений и их ошибки при

выполнение, подводить их к самостоятельным выводам и самим делать анализ своих движений и ошибок.

### ***Наглядный метод***

К ним относятся: демонстрация наглядных пособий метод ориентирования и направленного движения. Демонстрация наглядных пособий содействует совершенствованию технического мастерства гандболиста. Просмотр фото, роликов, видеофильмов дает возможность увидеть фазы перемещения, точность исполнения тех или иных технических элементов, кроме того дает возможность отобразить перемещение в динамике в замедленном виде.

### **3.2. Педагогический эксперимент**

Исследование проводилось в течение одного учебного года на базе ДЮСШ№1 и Школа игровых видов спорта на примере учебно-тренировочных групп 1 года обучения.

Педагогическое исследование проводилось с участием исследуемых групп:

1 группа (Красноармейск) - 20 учащихся (8-10 лет), которые занимаются гандболом в ДЮСШ№1, тренировались по обычной программе.

2 группа (Саратов) - 20 учащихся (8-10 лет), которые занимаются гандболом в Школе игровых видов спорта, тренировались по обычной программе.

Исследование проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий. По итогам завершения эксперимента были проанализированы результаты спортсменов обеих групп и определена разница между группами.

Анализ результатов проводился на основании тестов во время тренировки на протяжении 2016-2017 уч. года.

### ***3.3 Результаты эксперимента***

В ходе проведенных экспериментов были получены следующие данные.

Выводы по эксперименту. Проведенное исследование показало, что методика тренера Власова А.М. оказалась более эффективной и показала

наилучшие результаты в конце учебного года. Данная методика является наиболее эффективной и может применяться в других спортивных школах для подготовки начинающих гандболистов.