

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

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ОВЛАДЕНИЯ
НАВЫКАМИ ИГРЫ В ГАНДБОЛ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 517 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Панченко Антона Викторовича

Научный руководитель

Зав. кафедрой

кан. пед. наук, доцент

_____ Д.В. Николаев

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

_____ Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Гандбол требует от всех игроков предельной точности в выполнении технико – тактических приемов.

Высокий темп игры в условиях непосредственного соприкосновения с соперником в борьбе за мяч, быстрая смена игровых ситуаций, высокая эмоциональность, существенный дефицит времени на принятие решения – все это выдвигает сверхвысокие требования к двигательной, функциональной и психической деятельности гандболистов.

В.Я. Игнатьева так же связывает специальную физическую подготовку с характером игровой деятельности гандболиста. Для ее осуществления необходимо подбирать подвижные игры так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым игроком во время соревнования.

Ошибки в определении неправильно подобранных игр могут привести к снижению результатов. Вследствие этого мы пришли к выводу, что эта проблема актуальна и требует изучения [Игнатьева 2008].

Актуальность исследования. В последнее время физические показатели гандболистов стали ниже. В связи с этим в секцию гандбола набор детей начали производить не с 9 лет, как раньше, а с 6 лет. В нашем регионе хотят ввести в школьную программу раздел гандбола, цель которого развить физические качества организма школьников. Современный уровень развития спортивных игр таков, что подготовка высококвалифицированных гандболистов требует не менее 6-10 лет.

Опыт свидетельствует о том, что подготовка игроков равных амплуа должна быть многосторонней, что одни и те же приемы должны выполняться по - разному, в зависимости от роли в игре.

Цель данной работы – изучить методические особенности проведения подвижных игр при подготовке гандболистов.

Задачи:

1. познакомиться с материалом по истории возникновения и формирования гандболистов;

2. проанализировать значимость и место подвижных игр в системе физического воспитания школьников 13 лет, состояние уровня обучения игре гандбол;
3. проанализировать систему обучения игре гандбол на основе анализа передового педагогического опыта и обобщить педагогические условия эффективности системы физического воспитания обучению игре в ручной мяч;
4. разработать систему педагогических средств обучения игре в ручной мяч;
5. разработать рекомендации юным гандболистам в процессе тренировочных занятий, способствующих овладению игровыми навыками гандбола;
6. провести апробацию и выявить степень эффективности разработанной системы педагогических средств обучения учащихся игре в гандбол.

В ходе исследования применялись следующие **методы**: анализ литературных данных по проблеме исследования; обобщение практического опыта; наблюдения за детьми в ходе занятий; анкетирование; педагогический эксперимент; сравнительный анализ; обобщение результатов исследования

Объект исследования: выступает процесс подготовки юных игроков в гандбол, школьников тринадцати лет.

Предмет исследования – особенности методики обучения игре в гандбол посредством использования подвижных игр.

Гипотеза исследования – предполагаем, что использование подвижных игр в подготовке гандболистов окажет положительный эффект на повышение спортивного результата школьников.

Теоретическую и методическую основу исследования составили труды Л.И. Аикиной, Н.Ж. Булгаковой, В.Я. Игнатъевой, В.И. Осик.

База исследования: МБДОУ «ДЮСШ № 1 г. Красноармейска Саратовской области».

Научное исследование осуществлялось в три этапа:

- На I этапе, изучение и обобщение соответствующей научной, учебной методической, психолого-педагогической литературы по проблеме развития навыков, способствующих положительным результатам в

обучении игры в гандбол. В результате был оформлен научный аппарат исследования, осуществилось выдвижение и осмысление гипотезы.

- На II этапе - проведение педагогического эксперимента, представленного констатирующим, формирующим и контрольным этапами работы.
- На III этапе - обобщение и интерпретация теоретических и практических результатов исследования, формулировка выводов, выявление научной и практической ценности.

Структура данной работы:

Работа включает введение, две части, заключение, список литературы.

Во введении раскрыта актуальность проблемы, сформулированы цель, задачи исследования, научная гипотеза, определены объект и предмет, озвучена научная и практическая ценность работы.

Первая часть «Теоретическая» содержит три главы.

Первая глава посвящена вопросам игры гандбол. Описывается история развития гандбола как вида спорта.

Ручной мяч – одна из самых молодых спортивных игр.

Возникновение игры в гандбол имеет богатое историческое прошлое.

На рубеже XX века в ряде стран стали культивироваться разные игры с бегом и метанием мяча. Одна из таких игр «хандбол»- появилась в Дании. Правила ее составил Х.Нильсен.

Первые официальные соревнования были проведены в 1898 г. Этот год и считают годом рождения гандбола.

Первоначально игра развивалась в двух вариантах: гандбол 11x11 и 7x7. В летний период на футбольных полях проводились соревнования по «большому» гандболу, зимой в залах – по «малому». Но постепенно гандбол 7x7, как более универсальный и зрелищный, вытеснил своего старшего собрата и практически стал единственной разновидностью этой игры. В 1946 г. восемь стран решили создать отдельную федерацию гандбола 7x7. Сейчас около 60 стран входят в состав Международной федерации гандбола.

В нашей стране первые соревнования по гандболу были организованы в 1913 г. Однако игра стала развиваться только в годы Советской власти. В

1928 г. гандбол был включен в программу I Всероссийской спартакиады. Особенно бурно гандбол стал развиваться в 50-е годы. В 1955 г была создана Всесоюзная секция ручного мяча, в дальнейшем преобразованная в федерацию, которая в 1958 г. вошла в состав ИГФ.

С 1962 г. регулярно проводится первенства СССР, организуются чемпионаты среди школьных, студенческих, армейских команд. Наши сильнейшие команды выходят на международную арену и становятся победителями крупнейших соревнований. Они не однократно выигрывают Кубок европейских чемпионов, побеждают в различных международных турнирах. Мужская сборная команда в 1972 г., впервые участвуют в олимпийских играх, вошли в пятерку сильнейших мира. В 1975 г. женская сборная СССР стала серебряным призером первенства мира. В 1976 г. советские гандболисты завоевали звание олимпийских чемпионов.

А также рассмотрен вопрос: основные правила игры, игровая площадка и вратарская площадка.

Правила гандбола предусматривает возможность проведения соревнований в залах и на открытых площадках. Размер поля 20x40. В игре участвуют две команды, состоящие из шести полевых игроков и вратаря. Игра ведется небольшим мячом, вес и окружность которого для мужских и женских команд различны. Мяч для игры мужских команд и команд юниоров должен иметь перед началом игры окружность 58-60 см и вес 425-475 г, для игры женских команд – окружность 54-56 см и вес 325-400 г. Играющие стараются забросить мяч в ворота (2x3). Игра мужских команд продолжается 60 мин., женских 50 мин.

Занятия гандболом развивают многие физические качества в комплексе. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечнососудистую систему.

Вторая глава – рассматривает историю возникновения подвижные игры для школьников.

Игра – это процесс модулирования реальных жизненных условий. И смысл его заключается в том, что связанные с ним упрощения облегчают приобретение жизненно необходимых навыков и умений. В игре, как в жизни, вся деятельность регулируется сознанием

Первоначально стремление играть возникает как подражание тому, что привлекает внимание ребенка. Спортивные игры представляют собой высшей этап развития игровой деятельности.

К физическому воспитанию детей и подростков подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающийся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Двигательные навыки формируются гибкими, пластическими. Развивается способность к сложной комбинаторике движений.

Третья глава - Методика обучения технике игры в гандбол на основе подвижных игр.

Проблема обучения молодых гандболистов в соответствии с игровым амплуа приобретает сегодня весьма актуальное значение.

На начальном этапе обучения в учебно-тренировочном процессе особое место должно отводиться подвижным играм. При помощи подвижных игр можно разнообразить содержание урока при подготовке занимающихся по программе общефизической, специальной физической и технической подготовке. Организованные учебные занятия с элементами подвижных игр вызывают у занимающихся игровой азарт, захватывают своим напряжением и увлекательностью, вызывают дополнительные положительные психологические эмоции, вырабатывают у занимающихся возможность произвольных, творческих действий на спортивной площадке. Подвижные игры включают в себя простые движения, насыщенные элементами

различных физических упражнений, при выполнении которых не требуется особой физической подготовки занимающихся.

Дана классификация подвижных игр и рассмотрены подвижные игры:

1. направленные на формирование основных физических качеств:

- Игры на развития силы
- Игры на развития выносливости
- Игры на развития скорости
- Игры на развития ловкости и гибкости

2. направленные на формирование технико-тактических навыков

Вторая часть «Педагогический эксперимент»

На этапе начальной подготовки был проведен анкетный опрос тренеров и учителей г. Красноармейска. Опрос проводился для того, чтобы выявить трудности в становлении мастерства юных игроков в гандбол.

Результаты социологического исследования представлены в таблице.

Показатели наиболее трудоемких компонентов в подготовке игроков в гандбол разного возраста.

(% из общего количества)

10-11 лет	%	12-13 лет	%
Физическая подготовка			
Ловкость	27	Ловкость	20
Силу основных мышц	27	Сила основных мышц	24
Скорость перемещения	23	Скорость перемещения	18
Быстрота	15	Быстрота	22
Гибкость	5	Гибкость	0
Выносливость	5	Выносливость	11

Техническая подготовка			
Точные передачи мяча	40	Неточные передачи мяча	34
Цепкая ловля мяча	28	Плохая ловля мяча	20
Сильный бросок мяча	15	Слабый бросок мяча	36
Блокирование мяча	0	Блокирование мяча	6
Тактическая подготовка			
Комбинационные действия	50	Комбинационные действия	42
Ориентировка в защите	27	Ориентировка в защите	24
Взаимодействия нападения	23	Однообразие действий	19
Разнообразие финтов	0	Однообразие финтов	13
Ориентировка при подборе мяча	0	Ориентировка при подборе мяча	2

По результатам анкетного опроса тренеров и учителей о наиболее трудоемких компонентах физической подготовленности, которые необходимо улучшить в возрасте 12-13 лет, не имеют больших расхождений. Трудности, которые тренеры испытывают на начальном этапе обучения молодых игроков, остаются и на этапе совершенствования в 12-13 лет почти неизменными.

Особенно они подчеркнули трудность в воспитании быстроты у детей 12-13 лет (22%), по сравнению с предварительным периодом подготовки (всего 15%). По данным наращивания силы мышц, скорости перемещения и ловкости трудности незначительно, но уменьшились.

В тактической подготовке гандболистов 12-13 лет трудности у тренеров возросли. В 10-11 лет обучение финтам только обозначается. А на следующем этапе подготовки наставники отметили однообразие финтов – 13%. На основе наших наблюдений в процессе соревнований и тренировок юных игроков в гандбол, изучения мнения о трудностях работы с начинающими гандболистами, пришли к выводу, что в построение их подготовки необходимо внести некоторые изменения.

1. Рациональное чередование времени выполнения упражнений с различными паузами отдыха поможет приспособиться твоему организму.
2. Различные нагрузки неодинаково влияют на организм. Нагрузка, связанная с поднятием тяжестей, в основном развивает силу. Мышцы утолщаются. Нагрузка, связанная с увеличением темпа выполнения упражнений, в основном развивает быстроту движений. Заметно улучшается деятельность нервной системы. Нагрузка, связанная с увеличением времени выполнения упражнений, в основном развивает выносливость, улучшает деятельность сердечно – сосудистой системы.
3. Нагрузки нужно постепенно повышать.
4. После тренировки важно определить степень усталости (см. таб. 3)

Таблица 3

**Определение степени усталости на тренировке
(по К. Егеру и Г. Оельшлегель)**

Показатель	Степень усталости		
	Незначительная (низкая тренировочная нагрузка)	Сильная (нормальная тренировочная нагрузка)	Очень сильная (максимальная нагрузка на тренировке или соревнованиях)
Изменение цвета кожи	Небольшое покраснение	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или сильная

			бледность, или посинение
Потоотделение	Незначительное	Сильное	Очень сильное
Дыхание	Учащённое, но ровное	Очень учащённое, временами ртом	Очень частое, короткое и прерывистое дыхание ртом
Движение	Нормальная, неизменившаяся походка	Неуверенная походка	Бессильные, ошибочные и неуверенные движения
Самочувствие	Никаких изменений	Усталость, сердцебиение, боль в ногах, чувство слабости	Большая усталость, головная боль, тошнота, покалывание в груди, слабость во всем теле.

Цель: экспериментально проверить влияние занятий подвижными играми с элементами гандбола на развитие физических качеств школьников тринадцати лет, занимающихся гандболом.

Задачи: развитие физических возможностей, создание двигательного потенциала, освоение двигательных навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям. Особое внимание развитию быстроты, координационных способностей и гибкости.

В исследовании участвовало две группы детей по 15 человек, занимающихся в спортивной школе гандболом. В начале эксперимента одна группа детей начала посещать вместо одной тренировки гандболом кружок «Подвижные игры с элементами гандбола». К концу эксперимента группа 1 уже занималась в кружковой работе 12 месяцев. Анализ полученных

результатов показал, что у детей, занимающихся гандболом и посещающие «Подвижные игры с элементами гандбола», физические показатели выше, чем у группы детей, занимающихся только гандболом.

В течение года группа № 1 посещала вместо одной тренировки гандболом, кружок «Подвижные игры с элементами гандбола». В январе 2018 года было повторно проведено контрольное тестирование спортивных показателей.

Группа № 2 занималась только гандболом.

Средние показатели спортивных нормативов в группе № 1 в начале эксперимента (январь 2017 год) и в конце (январь 2018 год) приведены в сводной таблице 9 .

Таблица 9.

Время проведения исследования	Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	Метание гандбольного мяча, м	Метание набивного мяча (1 кг), см	Тройной прыжок с места, см	Челночный бег 3x10 м, с
Начало эксперимента (январь 2017)	5,09	191,8	12,4	538	482	8,18
Конец эксперимента (январь 2018)	4,2	209	14,8	663	553	7,0

Исследования показали, прогресс во всех экспериментальных группах, в частности в первой группе, в которой проводились вместо одной тренировки гандбола посещали кружок «Подвижные игры с элементами гандбола» показали лучший результат.

Эффективность совершенствования физических качеств это наглядно показали (см. таб. 11)

По результатам исследования можно сделать следующий вывод:

занятия гандболом и посещения кружка «Подвижные игры с элементами гандбола», положительно влияют на развитие физических качеств детей и продуктивно влияют на спортивные успехи команды и укрепление здоровья. В заключении подведен итог работы, сделаны выводы.

При рассмотрении темы мы придерживались системного подхода. Прежде всего, мы обратили внимание на историю развития гандбола и возникновения подвижных игр.

Нами был проведен анкетный опрос тренеров и учителей г. Красноармейска, с целью выявить трудности в становлении мастерства юных игроков в гандбол.

По результатам анкетного опроса тренеров и учителей о наиболее трудоемких компонентах физической подготовленности, которые необходимо улучшить в возрасте 13 лет, не имеют больших расхождений. Трудности, которые тренеры испытывают на начальном этапе обучения молодых игроков, остаются и на этапе совершенствования в 13 лет почти неизменными.

Мы внесли некоторые изменения по подготовке юных гандболистов и использовали на своем практическом исследовании.

Основное внимание в работе было уделено исследованию физических качеств школьников, занимающихся гандболом и подвижными играми, и школьников, занимающихся гандболом

В данном исследовании участвовало две группы детей тринадцати лет.

Исследования показали, прогресс во всех экспериментальных группах, в частности в первой группе, где вместо одной тренировки гандбола ребята посещали кружок «Подвижные игры с элементами гандбола» показали лучший результат. Этот кружок положительно влияют на развитие физических качеств детей и продуктивно влияют на спортивные успехи команды и укрепление здоровья.

Наша работа имеет практическую ценность для школьного учителя, каковыми мы являемся. Изучая подвижные игры в школьной программе, мы можем использовать элементы гандбола.