

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ И ТАКТИЧЕСКИМ
ПРИЁМАМ В ГАНДБОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Матюкова Вадима Андреевича

Научный руководитель

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2020

Введение

Актуальность выбранной темы заключается в том, что данный вид спорта весьма распространён, и нуждается в разработке необходимых научных знаний в данном виде спорта. Создание игры гандбол с составом команды из 11 человек относится к 1917-1919 гг. Из двух игр баскетбол и футбол создали игру для женщин, никто на тот момент не предполагал, что эта игра примет довольно высокий статус в мировом классе.

Изначально размер игрового поля был 40 x 20, размер ворот составлял 2 метра в ширину и 2,10 м в высоту. Чуть позже разработали правила игры, придавшие ей атлетический характер. В 1923 году ввели новые правила проведения соревнований, в которых пункты о “трех шагах” и “трех секундах” сыграли сильную роль в увеличении скорости и темпа игры. Первая игра в СССР по официальным правилам появилась в городе Харьков в 1910 г., а чуть позже в 1918 была организована «гандбольная лига». С момента включения данного вида спорта в программу Олимпийских игр его популярность резко возросла.

Основным фактором, определяющим соревновательную результативность в гандболе, является скорость двигательных действий, передвижение циклического и ациклического характера и выполнения специфических приемов игры, составляющих основу игровой техники и тактических действий. Вместе с двигательной спецификой данного вида спорта следует использовать определенные средства и методы, применяемые для воспитания таких видов физических качеств как быстрота, выносливость, ловкость(координация), сила.

Важную роль играет учет пубертатного периода, когда совершается переход от младшего школьного возраста к среднему и старшему. В это время происходят бурное развитие и перестройка систем организма ребенка. Необходимо научиться давать правильную дозировку и виды упражнения, для правильного построения тренировочного процесса и воспитания физических качеств в данном виде спорта.

Проблема: состоит в том, что правильное использование технических и тактических приемов в игре, так же важно как и воспитание физических качеств спортсмена, поскольку невозможно достичь высоких результатов улучшая только физические данные спортсмена гандболиста.

Объект исследования – процесс подготовки гандболистов 11-13 лет.

Предмет исследования – методика технической подготовки гандболистов 11-13 лет.

Гипотеза исследования: следует ожидать что включение в учебно-тренировочный процесс средств и методов обучения специальных технических и тактических приемов, даст положительную динамику в развитии специальных навыков, что в конечном счёте, будет способствовать высокой производительности организма и достижению высших спортивных результатов.

Целью нашего исследования является обоснование методики развития техники школьников средних классов, занимающихся гандболом.

В связи с целью поставим и решим следующие **задачи:**

1. обосновать характеристику вида спорта – гандбол, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса;
2. определить уровень развития физических качеств у школьников средних классов;
3. проанализировать анатомо-физиологические особенности развития организма детей 11-13 лет;
4. сравнение показателей технической подготовленности юных гандболистов 11-13 лет;
5. 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.

Краткое содержание работы

В проведении исследования ставилась цель разработки и обоснование программы улучшения технической подготовки школьников средних классов, занимающихся гандболом.

Структура исследования включала в себя три этапа. Исследование проводилось с апреля 2019 года по апрель 2020 года.

На первом этапе (май 2019 года – сентябрь 2019 года) проводился анализ литературных данных, постановка цели и задач исследования, разрабатывалась рабочая гипотеза. Выявлялся спектр мнений ученых и специалистов по вопросу классификации тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивных играх и их распределения в процессе занятий гандболом у детей 11-13 лет. На начальном этапе работы было оформлено введение и часть первой главы.

Второй этап (сентябрь 2019 года – март 2020 года) включал в себя педагогическое наблюдение за проведением тренировочного процесса групп начальной подготовки по гандболу, также наблюдение за тренировками профессиональных команд и команд дублирующего состава, проведен анализ технико-тактических упражнений и их применение в конкретных ситуациях, их совмещенность с физическими упражнениями. При анализе и обобщении фактов, взятых из специальной литературы по изучаемой проблеме, в основном рассматривались вопросы организации и проведения занятий по гандболу среди школьников 11-13 лет.

Осуществлен анализ особенностей игровой спортивной деятельности и характер ее воздействия на организм подростков. Педагогическое наблюдение велось не только за спортивной деятельностью, акцент делался на технику

выполнения упражнений, на временное усвоение знаний, на эмоциональное состояние и отношение участников к тренировочному процессу.

С марта по апрель 2020 года был осуществлен третий этап исследования, который включал в себя проведение педагогического эксперимента, анализ и систематизацию полученных данных. Проведен анализ тестов и критериев физической подготовленности и технической подготовленности школьников, а также динамика этих показателей, на протяжении проводимого эксперимента.

Во время исследования осуществлялись систематические наблюдения за различными сторонами деятельности юных гандболистов. Они проводились для уточнения сведений о величинах общего объема технико-тактических элементов, выполняемой гандболистами на занятиях, а также динамике различных упражнений при занятиях гандболом.

Педагогический эксперимент осуществлялся на базе МОУ «Гуманитарно-экономический лицей» города Саратова. Проводился он для апробации положений, полученных в результате теоретического анализа и обобщения литературных источников и данных педагогических наблюдений по тактико-технической подготовке гандболистов 11-13 лет. На данном этапе было проведено окончательное оформление работы бакалавра.

Одной из главных задач в тренировках начинающих гандболистов является обучение и совершенствование технических приемов, необходимых для игры и обучение простейшим тактическим приемам.

Каждый занимающийся на этапе начальной специализации должен научиться в равной степени передавать мяч, бросать его в ворота, выполнять финты, заслоны, контратаковать и защищаться. Освоение игроками технических навыков влечет за собой и освоение индивидуальной тактики игры, как в нападении, так и в защите.

В ходе эксперимента группа подростков была разделена на контрольную и экспериментальную.

Проведенные в начале исследования контрольные испытания позволили определить состояние технической и физической подготовленности участников

эксперимента. Для определения оценки физического состояния юных гандболистов использовались следующие тесты: челночный бег, бег 30 метров, прыжок в длину с места, на гибкость, метание набивного мяча весом 1 кг одной рукой, метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками (Таблица 1).

В начале эксперимента проведенный анализ показателей физической подготовленности, способностей к сохранению равновесия, общей гибкости и выполнения тестовых заданий на технику в контрольной и экспериментальной группах, не выявил достоверных различий, что позволяет говорить об однородности групп, принявших участие в исследовании.

На первом этапе преобладающим и основным видом приобщения детей к гандболу является сама игра. Причем в этом случае как раз необходимо следовать основному дидактическому принципу педагогики: от общего к частному.

Для выявления уровня технико-тактических действий проводится контрольная игра, в данном случае контрольная игра проводилась до и после эксперимента.

Экспериментальные занятия предусматривали выполнение специальных упражнений, для повышения технических качеств гандболистов 11-13 лет. Специальный комплекс заданий выполнялся от 40 до 50 минут, всего юные гандболисты работали по данной программе три раза в неделю.

В самом начале после знакомства с учащимися, краткого экскурса в историю гандбола и знакомства с правилами игры тренер-преподаватель в течение кратчайшего периода времени, используя подводящие подвижные игры, дает возможность детям сыграть в саму игру. В дальнейшем совершенствуются простейшие технические и тактические приемы, но игровой принцип построения занятий сохраняется.

Основным принципом построения тренировочного процесса на начальных этапах обучения школьников нами использовался принцип построения от «простого к сложному». Чтобы освоить необходимую базу

технических приемов, являющихся основой для начальных шагов в гандболе, каждый учащийся прошел следующие этапы обучения:

1. Ознакомление с историей игры и правилами.
2. Ознакомление с игровыми приемами.
3. Разучивание игрового приема.
4. Закрепление навыка разученного технического приема без активного сопротивления.
5. Совершенствование технических приемов при активном сопротивлении.
6. Применение игрового приема в игре.

Ознакомление с техническим приемом гандболистов 11-13 лет, начинается с объяснения и показа его выполнения тренером. Наглядно представленный игровой прием наставником, является одним из важных аспектов в заинтересованности детей в освоении технических приемов. При этом тренер на понятном для детей языке объясняет основные требования, предъявляемые выполнению технического приема. Если прием простой (передача мяча), то его нужно отрабатывать без подводящих упражнений. Если он более сложный (финты, броски), то необходимо применять подводящие упражнения. Наиболее сложные приемы надо разбивать и разделять на составляющие части и также использовать подводящие упражнения. Разучиваемые технические приемы должны быть осознаны обучаемым, причем сознательным должно быть не только целостное выполнение технического приема, но и правильность выполнения его составляющих.

Определяя методы обучения техническим приемам, необходимо помнить, что контроль над своими действиями юный гандболист осуществляет с помощью зрения. Мышечные ощущения он не способен анализировать в полной мере. Поэтому необходимо применять больше приемов для зрительной и слуховой ориентации.

На протяжении всего эксперимента обязательным является предупреждение и исправление двигательных ошибок выполняемых технических элементов.

Техническая подготовка гандболиста была классифицирована по группам и разделам:

Техника нападения - стойка, перемещения, передача мяча, ловля мяча, броски мяча по воротам, финты, заслоны.

Техника защиты - стойка (левосторонняя, правосторонняя), перемещения, блокирование игрока, блокирование передачи, блокирование броска, перехват мяча, выбивание мяча при ведении.

Для обучения передаче мяча юных гандболистов не следует предлагать большое количество подводящих упражнений. Пусть и неосознанно, но метательное движение являющееся основой передачи мяча, присуще большинству пришедших на занятия по гандболу. Перед тем как приступить к обучению передачи мяча, следует наглядно показать занимающимся положение кисти на мяче и роль пальцев. Большой палец и мизинец выполняют захват мяча, указательный, средний и безымянный обеспечивают направление передачи. Необходимо акцентировать внимание игроков на том, что при передаче мяча направление движения кисти идет сверху вниз. Правильное выполнение этого движения способствует отсутствию боковых вращений мяча, которые обычно появляются при неправильном расположении предплечья и кисти. При обучении ловле мяча, прежде всего, вырабатывается навык положение кистей рук, располагающихся по форме конуса, воронки, корзины и т.д., а затем тренируется момент ловли мяча и приведение его к туловищу. Оба эти элемента отрабатываются вначале на месте, а затем в движении.

Средние показатели правильно выполненных передач были измерены в начале эксперимента и по его завершению.

При проведении эксперимента методические указания по обучению передачи мяча заключались в следующем:

- следить за правильностью расположения пальцев руки на мяче;
- контролировать положение предплечья и плеча при передаче мяча на дальнейшее расстояние;

- контролировать правильность выбора короткой и длинной передачи мяча;

- следить за отсутствием боковых вращений мяча, не позволять опускать руку с мячом при замахе на передачу ниже уровня пояса.

При проведении эксперимента методические указания по обучению ловле мяча заключались в следующем:

- следить за отсутствием хватательных движений при ловле мяча;
- обращать внимание на визуальный контроль мяча до его захвата кистями;

- контролировать правильность положения кистей рук при выполнении ловушки для мяча;

- в конечной фазе обращать внимание на захват мяча кистью рабочей руки и вынос руки в рабочее положение для длинной передачи;

обращать внимание на мягкое приводящее движение рук с захваченным мячом к туловищу.

Бросок является основным техническим приемом, подводящим итог всем остальным. Этот технический прием является главным, остальные – вспомогательные, но без них невозможно обойтись. Передачи, финты заслоны призваны обеспечить более или менее приемлемые условия для обеспечения возможности выполнить бросок по воротам. Модельный показ всего технического элемента в целом, а затем его отработка по разделам необходима, прежде чем он будет выполняться юными гандболистами. Обучение броску плавно переходит из обучения передаче мяча. Начинать бросать поворотам необходимо из опорного положения.

Обучение броскам в условиях эксперимента проходило в следующей последовательности: бросок из опорного положения круговым махом руки сверху с места, бросок из опорного положения с одного шага, бросок из опорного положения с двух шагов, бросок из опорного положения с трех и более шагов.

В качестве подводящих упражнений использовалось проведение раздельной тренировки движения руки, работы туловища и работы ног при разбеге. Одним из подводящих упражнений, предложенных нами, является бросок, стоя на колене левой ноги, вторая нога согнута в колене и расположена рядом. Согнутая в колене нога не даст юному гандболисту замахнуться на бросок и выполнить его длинным круговым движением. Заинтересованность юных гандболистов в улучшении технических качеств броска, заключается в возрастающем количестве забитых мячей. На протяжении эксперимента мы следили за улучшением показателей точных бросков.

После изучения опорного броска и его усвоения юными гандболистами, мы приступили к изучению броска в прыжке. По своей структуре бросок в прыжке сложнее по координации, чем опорный. Начали обучение броска в прыжке с показа его выполнения в целом, акцентирую внимание юных гандболистов на коротком круговом замахе руки с мячом и быстром вынесении её в положение, из которого производится бросок. Для отработки замаха рукой, при броске в прыжке, использовались подводящие упражнения, применяемые для опорного броска. К примеру, использовалась тренировка замаха на бросок, располагаясь на месте в опорном положении, а затем то же движение с одновременным выносом вверх бедра маховой ноги.

При обучении этому сложному техническому приему появлялись ошибки. Мы обращали внимание на это, анализировали причину их появления, возвращались снова к отработке элемента по разделениям, с увеличением количества затраченного времени, на подводящие упражнения. (Диаграмма 5)

Одним из полезных технических навыков гандболиста является так называемый финт. Первые навыки финтов прививаются в тренировочном процессе, когда юные гандболисты участвуют в подвижных играх.

Предложенный нами материал включает элементы финтов в упражнения для перемещений и остановок, а также в различные игры и эстафеты
Последовательность обучения финтам в условиях эксперимента:

- обучение финтам без мяча;

- обучение финтам за счет стопорящего шага;
- обучение смене направления движения во время ведения мяча;
- обучение финтам при ведении мяча;
- обучение финту с ложным движением на передачу мяча;
- обучение финту с мячом с остановкой прыжком на две ноги и дальнейшим уходом под сильную руку или уходом в левую сторону.

Большое количество подводящих упражнений дало возможность быстро научить юных гандболистов смене направлений. Одним из подводящих упражнений были прыжки по «ямам», когда гандболисты прыгают на нарисованные на полу мелом небольшие круги или лежащие на полу гимнастические обручи. Также были взяты прыжки через коридор с одной ноги на другую, ходьбу широкими шагами с выпадами вправо и влево, ходьбу попеременным шагом со стартами по сигналу.

Основой методики обучения финтам без мяча являлось требование смены направления движения на шагах, т.е. остановка и смена направления осуществляется за счет стопорящего шага. Естественно, что при движении вправо стопорящее движение выполняется правой ногой, и наоборот.

Важной частью технических элементов являются перемещения, посвящать отдельные тренировки этому элементу игры малоцелесообразно, в условиях эксперимента мы включали эти элементы в начальную часть тренировки. Большое значение уделено использованию комплекса перемещений, как шаговых, так и беговых. Упражнения на перемещения выполнялись короткими сериями, сочетаясь с упражнениями на расслабление.

Обучение игре в защите было начато с показа стойки гандболиста и объяснения задач, стоящих перед игроком при игре в защите. Упражнения на отработку перемещений игрока, характерных при игре в защите проводились во вводной части тренировок, затем отрабатывались в парах, на месте и в движении, без мяча и с мячом, и затем то же самое выполнялось в тройках.

Техника защиты также отрабатывалась по разделениям. Сложность при обучении юных гандболистов защите, заключается в том, что движения рук и

ног носят несогласованный характер. Обучение в условиях эксперимента производилось по трем основным приемам: опека игрока, не владеющего мячом; защита против нападающего, который ведет мяч; защита против игрока, выполняющего бросок по воротам. В тренировочном процессе отрабатывалось не только сама техника защиты, но и контроль за подопечными, включая в этот процесс, как основное, так и периферическое зрение.

На обучении заслону было отведено меньшее количество времени, так как слабость технической подготовки обучаемых, не дает в полной мере раскрыть потенциал этого технического приема, в связи с чем точное стыковки во времени и взаимодействие двух нападающих проблематичны.

В результате проведенного педагогического эксперимента итоговые показатели в экспериментальной группе заметно улучшились

Для определения динамики измеряемых упражнений мы провели два тестирования гандболистов 11-13 лет. Первое тестирование было проведено в ноябре 2019 года, до начала эксперимента. С помощью предварительного тестирования мы установили исходный уровень технической подготовки юных гандболистов. Уровень подготовки гандболистов на тот момент был оценен как средний, в соответствии нормативным требованиям программы ДЮСШ по гандболу.

Заключение

В главе «Теоретические основы спортивной подготовки гандболистов среднего школьного возраста» была дана характеристика вида спорта – гандбол, описаны его отличительные особенности и специфика обучения техническим и тактическим приемам в игре.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил сделать следующие выводы:

Отработка технических действий играет ключевую роль в уровне игры гандболиста, на отработку техники много времени выделяют на начальных этапах подготовки, в командах высшего уровня технические элементы лишь доводятся до уровня близкого к идеалу.

Техническая подготовка гандболиста складывается из следующих составляющих: бросок, передача и ловля мяча, игра в защите, передвижение по площадке, заслоны, финты.

Также мы провели педагогическое наблюдение за тренировочным процессом команды дублирующего состава «СГАУ-САРАТОВ-2» и за гандболистами ГБУСО «Спортивная школа по игровым видам спорта». Всего было проанализировано 36 занятий технико-тактической направленности.

По результатам педагогического наблюдения мы установили особенности тренировочного процесса для улучшения технических аспектов игры, гандболистов разной квалификации и возрастов и усвоения экспериментального материала.

На основании педагогического наблюдения за технической подготовкой гандболистов разных возрастных групп и уровней подготовки, мы внесли корректировки и выстроили тренировочный процесс, адаптируя его под школьников занимающихся гандболом в возрасте 11-13 лет. Экспериментальные занятия предусматривали выполнение специальных упражнений, для повышения технических качеств юных гандболистов. Специальный комплекс заданий на технику выполнялся от 40 до 50 минут,

всего школьники-гандболисты работали по данной программе три раза в неделю.

Регулярно выполняемые, в ходе эксперимента, школьниками-гандболистами технические приемы средней и повышенной сложности, привело к тому, что двигательные умения и навыки в экспериментальной группе стали отличаться прочностью и одновременно динамичностью. Внешне это проявилось в возможности производить быстрые и в то же время точные движения, улучшающие результаты выполнения тестов, характеризующих техническую подготовленность гандболистов.

Включение в учебно-тренировочный процесс и методов обучения специальных технических и тактических приемов дает положительную динамику развитию специальных навыков, что способствует высокой производительности организма и достижения высоких спортивных результатов

Заинтересованность юных гандболистов в улучшении технических качеств броска, заключается в возрастающем количестве забитых мячей.

Положительная динамика результатов по всем контрольным упражнениям, свидетельствует об эффективности проводимых тренировок школьников-гандболистов 11-13 лет.

Показатели экспериментальной группы в соответствии с нормативными требованиями оценены как «высокие». Данное обстоятельство является подтверждением, что техническую подготовку юных гандболистов можно улучшить, уделяя достаточно времени отработке данного аспекта и заостря внимание на мелких деталях выполнения каждого упражнения отдельно.