

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГАНДБОЛИСТОВ 11-13 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Чарыева Соенча

Научный руководитель

Зав. кафедрой

кандидат философских наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

Введение

Актуальность выбранной темы заключается в том, что данный вид спорта весьма распространён, и нуждается в разработке необходимых научных знаний в данном виде спорта.

Основание спортивной игры гандбол, где в каждой из команд одновременно на площадке находилось 11 спортсменов, относят к периоду 1917-1919 годов. В момент создания гандбола, автор не предполагал, что эта игра примет высокий статус в мировом рейтинге спортивных игр и станет игровым Олимпийским видом спорта, в котором сборная России является одним из лидеров. Первоначальный размер игровой площадки предполагал прямоугольник 45 на 90 м, затем уже размеры приблизили к современному формату 40 на 20 метров и размер ворот составил в ширину 2 м и высоту 2 м 10 см. К 1923 году ввели новые правила проведения соревнований, в которых пробежка и правила 3-х секунд сыграли значительную роль в увеличении темпа игры. В Советском Союзе игра по новым правилам состоялась в 1910 году а в 1918 была организована Первая гандбольная лига.

Основным фактором зрелищности и популярности этой игры является высокая динамичность, наличие движений как циклического, так ациклического характера и выполнения специфических приёмов, составляющих основу игровой техники и тактического взаимодействия игроков.

Очень важную роль в исследуемом нами возрасте является особое, пристальное внимание тренеров и учителей. Исследуемый период - это период перехода от младшего школьного к среднему и старшему возрасту. В этот период происходит активная перестройка системы организма, которая делает обязательным индивидуальный подход учителя или тренера к каждому воспитаннику. Особенности тренировочного процесса в данном периоде состоит в том, что необходимо точно и правильно давать дозировку и упражнения для правильного построения тренировочного процесса, а так-же воспитания всех физических качеств. Проблемой подготовки юных

гандболистов является оптимальный выбор и соотношение упражнений для развития всех видов подготовленности, с учётом развития всех физических качеств зная их сенситивность.

Объект исследования – тренировочный процесс подготовки гандболистов 11-13 лет на внеурочной деятельности.

Предмет исследования –техническая подготовленность гандболистов 11-13 лет.

Гипотеза исследования: мы полагаем, что включение в тренировочный процесс во внеурочной деятельности средств и методов обучения специальных технических приемов, даст положительную динамику в развитии специальных навыков, что в конечном счёте, будет способствовать высокой производительности организма и достижению высоких спортивных результатов.

Целью нашего исследования является анализ динамики технической подготовленности школьников средних классов, занимающихся гандболом во внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

1. анализ литературы по проблеме исследования;
2. определение уровня развития физических качеств у школьников средних классов;
3. сравнение показателей динамики технической подготовленности юных гандболистов 11-13 лет;

Для решения поставленных задач применялись следующие **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. Объем выпускной квалификационной работы составляет 42 страницы.

Основное содержание работы

В ходе написания выпускной квалификационной работы, нами ставилась цель анализа и обоснование программы улучшения технической подготовленности школьников средних классов, занимающихся гандболом.

Структура исследования включала в себя три этапа. Исследование проводилось с сентября 2020 по апрель 2021 года.

На первом этапе (сентябрь – ноябрь 2020 года) проводился анализ литературных данных, постановка цели и задач исследования, разрабатывалась рабочая гипотеза. Определялся круг мнений специалистов по вопросу классификации тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивных играх, в частности в гандболе и их соотношений в процессе занятий гандболом у детей 11-13 лет. На начальном этапе работы было оформлено введение и часть первой главы.

Второй этап, с ноября 2020 года по март 2021 года, включал в себя наше педагогическое наблюдение за проведением тренировочного процесса команды гандболистов МОУ «СОШ № 18» во внеурочной деятельности, а также команд профессионально занимающихся гандболом и их дублирующего состава. Так же, второй этап обозначен проведением анализа техники выполнения ряда упражнений и их применение в конкретных игровых ситуациях, в зависимости от той или иной тактики игры соперника.

Нами был осуществлен анализ различных особенностей игровой и соревновательной деятельности спортсменов занимающихся гандболом, а также воздействия тренировочного процесса на организм подростков исследуемого возраста. На ряду с этим, произведен анализ спортивной деятельности, а именно техники выполнения упражнений, скорость усвоения элементарных движений и отношение участников к тренировочному процессу во внеурочной деятельности.

С марта по апрель 2021 года, нами был осуществлен третий этап, включающий проведение педагогического эксперимента, а также систематизацию данных полученных в ходе проведения эксперимента.

Проведено итоговое тестирования на физическую и техническую подготовленность школьников МОУ «СОШ 18», а также определена динамика показателей в тестах нашего эксперимента.

Педагогический эксперимент осуществлялся на базе МОУ «СОШ №18» 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.

Основными задачами тренера, в тренировочном процессе подготовки юных гандболистов, является формирование знаний и обучение техническим приемам, необходимым для успешной игровой деятельности с целью их реализации в различных тактических схемах игры. На этапе начальной подготовки, каждый игрок должен одинаково хорошо уметь передавать мяч, выполнять броски, различные технические приемы способствующие реализации взятия ворот. При освоении юными гандболистами технических навыков, идёт и закрепление индивидуальной тактики игры в нападении и в защитных схемах.

В ходе нашего эксперимента, группа подростков была разделена на контрольную и экспериментальную. Проведенные в начале контрольные испытания, позволили дать характеристику подготовленности юношей и девушек и определить их физическую подготовленность.

Нами использовались такие тесты, как: челночный бег, бег на 30м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, метание набивного мяча весом 1 кг сильной рукой, метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы. Тест челночный бег характеризовал их координационную способность, бег на 30м характеризует скоростные качества юных школьников, наклон вперед определял их состояние гибкости, а метание набивного мяча и прыжок в длину с места - их силу.

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 поворотом 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 отдельной 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 (Диаграмма 6).

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 (таблица 2).

Для определения динамики измеряемых упражнений мы провели два тестирования гандболистов 11-13 лет. Первое тестирование было проведено в ноябре 2020 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.

Положительная динамика результатов по всем упражнениям, свидетельствует об эффективности предложенной методики подготовки. 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 заостряя внимание на мелких деталях выполнения каждого упражнения отдельно.

Заключение

1 Проанализировав литературу по теме исследования, нами 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 12 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.

2. 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 во внеурочной деятельности, 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.

3. 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.