

ПОСЛІДОВНІСТЬ І ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

ОЛЕКСАНДР СОЛОВЕЙ

*Дніпропетровський державний інститут фізичної
культури і спорту*

Досягнення високих результатів в гандболі, як і в других видах спорту, в основному залежить від відповідних здібностей особи, сучасного вибору спортивної спеціалізації, цілеспрямованих вправ, вибору сучасних методів і засобів навчання і тренування. Важливою задачею при підготовці гандболістів-розрядників і, особливо, гандболістів високої кваліфікації є навчання технічним прийомам гри в гандбол на початковому етапі підготовки в загальноосвітніх школах і в групах початкової підготовки ДЮСШ.

За останні роки у сучасному гандболі гандболісти використовують нові ефективні засоби ведення гри у нападі і захисті. Успіхи і подальші спортивні результати будуть залежати від того, яку "школу" технічної підготовки дадуть тренери-викладачі ДЮСШ починаючим юним гандболістам, наскільки стійкі і варіативні будуть їх рухові навики і на якому рівні розвитку будуть їх фізичні якості.

Гандболістам необхідно уміти використовувати арсенал технічних прийомів і їх способів у різних ігрових ситуаціях, використовувати всі технічні прийоми стабільно, особливо добре володіти комплексом прийомів, які у грі потрібно використовувати частіше в зв'язку із відповідними функціями в команді.

Процес навчання і тренування проходить по загальним законам засвоєння, закріплення і удосконалення рухових навиків і залежить від закономірностей розвитку фізичних, спортивної моторики і психологічних особливостей [1,2,3].

Ряд авторів [4,5] присвятили свої дослідження навчанню окремим технічним прийомам і засобам розвитку фізичних якостей. Результати їх дослідження підтверджують, що паралельне засвоєння засобів технічної, тактичної і фізичної підготовки більш ефективно впливає на оволодіння ігровою діяльністю. Особливо гостро стоїть питання про впровадження ефективних засобів і методів навчання на початковому етапі підготовки юних гандболістів у навчально-тренувальному процесі.

В існуючій літературі з гандболу недостатньо розкриті питання послідовності навчання технічним прийомом юних гандболістів на початковому етапі підготовки.

На початку дослідження ми виходили з припущення, що розроблена та апробована методика формування рухових умінь та навиків при оволодінні технічними прийомами гри в гандбол у юних гандболістів, враховуючи їх значення застосування у грі, дозволить підвищити ефективність процесу навчання на початковому етапі підготовки та в майбутньому забезпечить зростання спортивних результатів.

Мета роботи. Удосконалення методики навчання технічних прийомом гри в гандбол юних гандболістів на початковому етапі підготовки, враховуючи їх значення у процесі змагання.

В комплексній програмі по фізичній культурі, розробленій Міністерством Освіти України у 1993 році, на вивчення спортивних ігор передбачено 16 годин для учнів 5-9 класів і 20 годин - для 10-11 класів (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). Враховуючи можливості школи, учитель фізкультури в 5-7 класах вивчає дві спортивні гри, починаючи з 5 класу - одну.

Результаті опитування учителів фізкультури серед загальноосвітніх шкіл м. Дніпропетровська показали, що цілеспрямовано вивчати розділи спортивних ігор у такій послідовності: гандбол - в 5-7 класах, баскетбол - в 8-9 класах, волейбол - в 10-11 класах.

Високий емоційний настрій в грі гандбол виникає в результаті великих різноманітних рухів (біг, стрибки, метання), динамічної спортивної боротьби, бажання вести гру як індивідуальні, так і командні. Все це складає умови для ефективного фізичного виховання учнів, а також для їх загального фізичного розвитку.

На основі аналізу літератури, комплексної програми серед загальноосвітніх шкіл по фізичній культурі і результатів попереднього педагогічного експерименту нами були розроблені дві програми для 5-7 класів, що застосовувались при постановці основного педагогічного експерименту.

Для дітей контрольної групи використовувалась традиційна програма навчання: загальноприйняті засоби і методи, методики фізичного виховання. У програмі для експериментальної групи ми зберегли кількісний підхід: кількість годин для вивчення технічних прийомів, кількість занять на тиждень і їх тривалість, але змінили послідовність вивчення технічних прийомів, засоби і методи навчання. У програмі експериментальної програми включені ті технічні прийоми, які найчастіше використовуються при веденні гри, за допомогою яких досягається бажаний результат. Послідовність вивчення рухових умінь і навиків

повинна бути такою, де біомеханічна структура початкового уміння і навички є продовженням нового, близького по біомеханічній структурі наступного уміння і навички (наприклад: передача м'яча зігнутою рукою вгору - відволікаючий рух на передачу - кидок м'яча по воротах).

Експериментальні дослідження проводились у декілька етапів, основний з яких мав свої особливості і задачі.

На одному із етапів був організований педагогічний експеримент, спрямований на порівняння двох підходів навчання технічним прийомом гри в гандбол.

Відповідно з указаними програмами навчання юні гандболісти були розподілені на дві групи: два 5-х класи загальноосвітньої середньої школи № 53 м. Дніпропетровська, де 5-Н клас - експериментальний, а 5-А клас - контрольний. Наповненість експериментального класу 33 учні, із них 11 хлопчиків і 22 дівчинки, а контрольного - 35 учнів, із них 20 хлопчиків і 15 дівчаток. Групи були не однотипні і комплектувалися із урахуванням показників попереднього тестування, віку і стану здоров'я (в усіх учнів була основна група для занять фізичною культурою). Заняття проводились два рази на тиждень по 45 хвилин.

З метою виявлення динаміки розвитку досліджуваних параметрів на початку і в кінці педагогічного експерименту проводились контрольні тестування усіх факторів фізичної і технічної підготовленості по методиці СНГ в гандболі.

Усі показники заносили у таблиці і опрацьовували методом математичного аналізу (таблиця 1).

Виконаний порівняльний аналіз фізичної підготовленості у педагогічному експерименті свідчить про те, що цілеспрямовані заняття гандболом і додаткові спеціальні фізичні вправи сприяли розвитку гнучкості кисті та м'язів тулуба.

Так, показники фізичної підготовленості в експериментальній групі хлопчиків виросли по відношенню до контрольної на 4.7 % ($P < 0.05$) динамометрії кисті і на 26.0 % ($P < 0.05$) станової сили.

Експериментальна група дівчаток перевищила контрольну, відповідно, на 4.2 % ($P < 0.05$) і 32.2 % ($P < 0.05$).

Одержані результати бігу на 30 м свідчать про те, що експериментальна група хлопчиків перевищила контрольну на 6.1 % ($P < 0.05$), стрибків вгору по В. М. Абалакову - на 4.2 % ($P < 0.05$), потрійного стрибка з місця - на 6.8 % ($P < 0.05$), кидків м'яча на дальність - на 11.6 % ($P < 0.05$). Аналогічні результати одержані і у дівчаток, де показники експериментальної групи перевищують контрольну, відповідно, на 3.2 % ($P < 0.05$), 2.5 % ($P < 0.05$), 13.1 % ($P < 0.05$).

Теоретичний аналіз досліджень авторів (Івахін Є. І., 1962; Портнов Ю. М., 1975; Клусов М. П., 1977; Латишкевич Л. А., Маневич Л. Р., 1981; Дохоров С. І., 1983 та інших),

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної і технічної підготовленості досліджуваних груп хлопчиків і дівчаток за час педагогічного експерименту

Показники	Експериментальна		Контрольна		Достовірність P <
	величина X ₂ -X ₁	зростан. %	величина У ₂ -У ₁	зростан. %	
ХЛОПЧИКИ					
	(n=11)		(n=20)		
Динамометрія лівої кисті, кг	3,6	18,2	2,4	13,5	0,05
Динамометрія правої кисті, кг	3,7	16,6	3,3	16,3	0,05
Динамометрія станової сили, кг	9,4	39,5	3,5	13,5	0,05
Біг на 30 м, сек	0,5	7,6	0,1	1,5	0,05
Стрибок вверх по В. М. Абалакову, см	4,1	15,8	2,9	11,6	0,05
Потрійний стрибок з місця, м	0,5	11,6	0,2	4,8	0,05
Кидки г/м'яча на дальність, м	2,3	20,9	1,1	9,3	0,05
Ведення г/м'яча на 30 м, сек	1,6	17,8	1,5	13,5	0,05
Ведення г/м'яча на 30 м з обведенням 5-ти стійок, сек	2,2	19,1	1,5	11,5	0,05
Кидки г/м'яча на точність, к-ть	1,3	104,5	1,0	38,5	0,05
Передачі г/м'яча в ціль за 10 сек. з відстані 3 м. к-ть	2,6	92,9	0,2	7,1	0,05
ДІВЧАТКА					
	(n=22)		(n=15)		
Динамометрія лівої кисті, кг	4,1	22,5	2,6	16,7	0,05
Динамометрія правої кисті, кг	3,9	19,6	2,6	15,4	0,05
Динамометрія станової сили, кг	8,3	66,9	6,7	34,7	0,05
Біг на 30 м, сек	0,3	4,4	0,3	4,3	0,05
Стрибок вверх по В. М. Абалакову, см	3,8	15,9	2,9	12,7	0,05
Потрійний стрибок з місця, м	0,3	7,5	0,2	5,0	0,05

Часки г/м'яча на точність, м	1,7	23,0	0,8	9,9	0,05
Введення г/м'яча на 30 м, сек	2,8	22,9	2,7	20,1	0,05
Введення г/м'яча на 30 м з обведенням стійок, сек	2,1	15,3	2,0	13,0	0,05
Часки г/м'яча на точність, к-ть	1,3	48,1	0,6	25,0	0,05
Передачі г/м'яча в ціль за 10 сек. встані 3 м, к-ть	1,5	88,2	0,7	35,0	0,05

застереження за процесом навчання і результати особистих досліджень свідчать, що запропонована методика навчання технічним прийомам гри покращала за рахунок їх цілеспрямованої послідовності при навчанні, правильного підбору підготовчих вправ, розвитку фізичних якостей, необхідних при їх виконанні. Всі ці фактори дозволили прискорити і швидко здійснити процес навчання і удосконалення технічних прийомів гри юних гандболістів на початковому етапі підготовки.

Так, результати ведення м'яча на 30 м у випробуваної експериментальної групи хлопчиків покращились на 17.8 % ($P < 0.05$), введення м'яча на 30 метрів з обведенням стійок - на 19.1 % ($P < 0.05$), ударів м'яча на точність - на 104.5 % ($P < 0.05$), передачі м'яча в ціль за 10 секунд - на 92.9 % ($P < 0.05$). Експериментальна група дівчаток по статистичних показниках перевищила контрольну, відповідно, на 2.8 % ($P < 0.05$), 2.3 % ($P < 0.05$), 23.1 % ($P < 0.05$), 53.2 % ($P < 0.05$).

Наші експериментальні результати поглибили і розширили результати досліджень одержаних раніше авторами (Гарбалаускас Ч. Л., 1985; Дзаганія Д. Г., 1987 та інших), а також знайшли своє відображення і в інших видах спорту (Суад Адеб Айд, 1985; Вальтін А. І., 1985).

Одержані результати свідчать про перевагу запропонованої автором роботи програми з фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл в експериментальній групі. Цей факт підтверджує думку про те (Д'ячков З. М., 1967), що технічна майстерність представляє собою той "арсенал" технічних прийомів, які будуть характеризувати наступний хід спортивної майстерності гандболістів.

Одною із головних і найбільш важливих задач при підготовці юних гандболістів на початковому етапі підготовки є послідовність формування технічних прийомів гри в гандбол. Очевидно, що помилки під час навчання технічних прийомів спричинені не тільки відсутністю рухомого звичку, а, головним чином, і низьким рівнем розвитку основних фізичних

якостей. Тому, навчання техніки гри юних гандболістів необхідно проводити одночасно з виховання фізичних якостей.

Результати досліджень в експериментальній групі хлопчиків і дівчаток свідчать про перевагу запропонованої методики навчання технічним прийомом гри, їх значення в процесі змагальної діяльності.

ВИСНОВКИ

На основі одержаних даних були сформульовані наступні висновки:

1. Аналіз спеціальної літератури дозволив виявити деякі недоліки в методиці навчання технічним прийомом гри, пов'язаних з відсутністю експериментальних даних про використання послідовності в їх навчанні.

2. Розроблена методика навчання технічним прийомом гри враховуючи їх значення застосування в грі, сприяє підвищенню ефективності процесу навчання на початковому етапі підготовки та в майбутньому забезпечить зростання спортивних результатів.

3. Використовуючи розроблену і апробовану послідовність навчання технічним прийомом в експериментальній групі хлопчиків сприяє збільшенню: сили кисті - на 16.6 % ($P < 0.05$), станової сили - на 39.5 % ($P < 0.05$), підвищились результати бігу на 30 м - на 7.6 % ($P < 0.05$), стрибків вверх з місця - на 15.8 % ($P < 0.05$), потрійного стрибка з місця - на 11.6 % ($P < 0.05$), кидків гандбольного м'яча на дальність - на 20.9 % ($P < 0.05$); в експериментальній групі дівчаток: сила кисті - на 19.6 % ($P < 0.05$), станової сили - на 66.9 % ($P < 0.05$), бігу на 30 м - на 4.4 % ($P < 0.05$), стрибка вверх з місця - на 15.9 % ($P < 0.05$), потрійного стрибка з місця - на 7.5 % ($P < 0.05$), кидків гандбольного м'яча на дальність - на 23.8 % ($P < 0.05$).

А також, значно підвищився рівень технічної підготовленості юних гандболістів: так, в експериментальних групах хлопчиків і дівчаток покращились показники ведення м'яча на 30 м - на 17.8 % ($P < 0.05$) і 22.4 % ($P < 0.05$), ведення м'яча на 30 м з обведенням стійок - на 19.1 % ($P < 0.05$) і 15.3 % ($P < 0.05$), кидків м'яча на точність - на 104.5 % ($P < 0.05$) і 48.1 % ($P < 0.05$), передачі м'яча в ціль за 10 секунд з відстані 3 м - на 92.5 % ($P < 0.05$) і 88.2 % ($P < 0.05$).

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. В. *Обучение и воспитание юного спортсмена*. - М.: Здоровье, 1984. - 144 с.
2. Зациорский В. М. *Физические качества спортсмена*. - М.: Физкультура, 1970, - 200 с.
3. Филин В. П., Фомин Н. А. *Основы юношеского спорта*. - М.: Физкультура, 1980, - 253 с.

4. Данилов А. А. Исследования развития структуры бросковых движений у школьников 9-16 лет и юных гандболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1975. - 24 с..
5. Дорохов С. И. Методика начального обучения броска мяча в ворота в гандболе на основе их биомеханического анализа: : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1983. - 22 с..

SUCCESSION AND EFFECTIVENESS OF TEACHING TECHNIQUE METHODS FOR JUNIOR HANDBALL PLAYERS IN THE PRELIMINARY PREPARATORY STAGE
OLEKSANDR SOLOVEY

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture

The dissertation is devoted to topics connected with the perfection teaching methods (on playing handball examples). The meaning of technique methods in the contest activity process and their succession for teaching children in the preliminary preparatory stage are given and determined in the dissertation. Suggested succession of teaching technique game methods and its effectiveness are stated by using of theoretical investigations and reinforced by illustrative examples.

НАВЧАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИКІВ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ МЕТАННЯХ, З УРАХУВАННЯМ ЇХ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ

ЧУМАК СВІТЛАНА

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Сучасний спорт вищих досягнень все гостріше ставить перед собою специфіку підготовки жінок-спортсменок. Це особливо актуально в тому, що жіночий спорт зайняв сталі місце в міжнародному спортивному русі. Масовість жіночого спорту росте. Якщо в Іграх I Олімпіади сучасності в змаганнях приймали участь тільки чоловіки (Париж, 1896), в змаганнях Ігор II Олімпіади (Париж, 1900) вперше прийняли участь 11 жінок, то в Іграх XXVI Олімпіади (Атланта, 1996) прийняли участь 3626 жінок. У зимових Олімпійських Іграх кількість жінок-спортсменок зросла від 13 (Франція, 1924) до 522 (Норвегія, 1994) /9/.