

УДК 76
Д-43

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

УДК № 39—1

ДЗАГАНИЯ Джемал Георгиевич

**ЭТАПЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ
И НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ
ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ**

13.00.04 — теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Киев — 1986

1515, 76
Д-43

Диссертация выполнена в Государственном Центральном
ордена Ленина институте физической культуры
Научный руководитель - доктор педагогических наук,
профессор МАТВЕЕВ А.П.

Официальные оппоненты - доктор педагогических наук,
профессор ГОДИК М.А.,
кандидат педагогических наук,
доцент ЛАТЫШКЕВИЧ А.А.

Ведущая организация - Краснодарский Государственный ин-
ститут физической культуры

Защита состоится "20" апреля 1988 г. в 14³⁰
час. на заседании специализированного Совета К 046.02.01
Киевского Государственного института физической культуры
(252150, Киев, ул. физкультуры, 1).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Киевского
Государственного института физической культуры.

Автореферат разослан "18" апреля 1988 г.

Ученый секретарь специализированного
Совета, кандидат педагогических наук,

доцент

 П.М.МИРОНЧЕНКО

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

1/515/7

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. В гандболе, как и в других видах спорта, особую актуальность приобретают вопросы, связанные с рациональным построением многолетней подготовки спортсменов.

Работами Матвеева Л.П., Озолина Н.Г., Набатниковой М.Я., Филина В.М., Кузнецова В.В., Новикова А.А. и др. установлены основополагающие принципы и общие для всех видов спорта закономерности построения многолетней тренировки спортсменов.

Вместе с тем, данная проблема нуждается в детализации в соответствии со спецификой видов спорта. В частности, в теории и методике гандбола она разработана недостаточно. Особо важным представляется решение проблемы оптимизации структуры и содержания тренировки на стадии базовой подготовки, которая во многом обуславливает эффективность всех последующих этапов многолетней спортивной деятельности. Здесь, как показывает анализ литературы, данных научных исследований крайне недостаточно.

Учитывая это, можно констатировать, что исследования, направленные на повышение эффективности многолетней подготовки гандболистов путем уточнения данных о закономерностях ее построения, в теории и методике гандбольного спорта достаточно актуальны.

Рабочая гипотеза. В качестве рабочей гипотезы предполагалось, что "опорные пункты" в разработке концепции оптимального построения базовой подготовки гандболистов могут быть получены на основе прослеживания закономерных зависимостей между тенденциями возрастного развития, становления спортивного мастерства и динамики общих показателей спортивных достижений гандболистов, с одной стороны, и особенностями содержания, структуры тренировки на различных этапах первой стадии многолетней спортивной подготовки, с другой. В частности, предполагалось, что наблюдаемое в практике стремление "сместить" начало специализированной тренировки в гандболе

на ранний период онтогенеза и придать начальному этапу базовой подготовки узко "гандбольную" направленность неоправдано, поскольку приходит в противоречие как с общими принципами системы всестороннего физического воспитания, так и с перспективами спортивного совершенствования.

Цель работы.— содействовать совершенствованию построения многолетней подготовки гандболистов на основе разработки концепции оптимальной структуры и содержания ее в базовой стадии, уточнения данных об оправданных сроках ее начала и этапах и разработки оптимизированных программ начальной спортивной подготовки юных гандболистов.

Эта цель предполагала последовательное решение следующих задач:

1. Выявить динамику показателей физического развития, физической и технической подготовленности гандболистов в условиях их многолетней спортивной подготовки.

2. Получить фактические данные о целесообразных сроках начала спортивной специализации гандболистов, сроках выполнения ими разрядных нормативов и достижения высоких результатов.

3. Разработать оптимизированную программу построения подготовки юных гандболистов в стадии базовой подготовки.

4. Разработать на основе полученных данных практические рекомендации по совершенствованию системы многолетней подготовки гандболистов.

Научная новизна исследования заключается в уточнении представлений о структуре многолетней подготовки спортсменов, разработке концепции базовой подготовки гандболистов и в ее методической конкретизации, что выражено в следующих положениях:

а) показано, что при осуществлении набора детей в гандбольные секции с 9-10 лет, первые два года тренировки целесообразно

посвящать преимущественно общей физической подготовке игровой направленности. Конкретизированы содержание и направленность тренировочного процесса на этом этапе;

б) доказано, что рационализация сроков начала специализации юных гандболистов и ее содержания позволяет перенести начало их спортивной специализации к II-12 годам, что целесообразно, в частности, с точки зрения оптимизации сроков достижения высоких спортивных результатов;

в) выявлено, что в возрасте II-15 лет создаются наиболее благоприятные возрастные предпосылки для реализации главных задач базовой специализированной подготовки юных гандболистов;

г) разработаны представления об оптимизированной структуре базовой спортивной подготовки юных гандболистов.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в конкретизации принципов построения многолетней подготовки спортсменов применительно к специфике гандбола.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования планирования многолетней тренировки гандболистов. На основе содержащихся в диссертации данных, теоретических обобщений и методических положений создается возможность разработки усовершенствованной программы и практического повышения качества подготовки гандболистов, создания методических пособий для ДЮСШ, СДМШОР, гандбольных секций и спортивных классов общеобразовательных школ, школ-интернатов спортивного профиля.

Материалы исследования внедрены в учебный процесс ДЮСШ, РС ДСО "Буревестник" г.Тбилиси.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, аналитического обзора предпосылочных данных, пяти глав с описанием содержания и результатов собственных исследований, заключения

и выводов. Диссертация выполнена на 133 страницах машинописного текста, содержит 16 таблиц и 6 рисунков.

В списке литературы приведено 189 источников, из них отечественных 173 и 16 иностранных.

Основные положения, выносимые на защиту:

- новые уточненные данные о сроках начала спортивной специализации юных гандболистов и выполнения ими разрядных требований возрастающего уровня;
- новые данные о возрастной динамике некоторых показателей физического развития, физической и технической подготовленности гандболистов;
- программа, в которой раскрывается усовершенствованная структура и содержание подготовки юных гандболистов в базовой стадии.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие группы методов:

1. Методы теоретического анализа и обобщения литературных и документальных данных, общепринятые логические методы исследовательской интерпретации.
2. Методы анкетирования, интервьюирования и обработки документальных материалов.
3. Педагогические наблюдения.
4. Естественный педагогический эксперимент с использованием частных методик (антропометрических и функциональных, педагогического тестирования, хронометрии, пульсометрии, динамометрии и др.).
5. Общепринятые методы математической статистики.

В целом исследованием были охвачены представительные группы мальчиков, юношей и взрослых квалифицированных спортсменов, регулярно занимающихся гандболом, участники спартакиад школьников и народов СССР, участники чемпионатов СССР и Грузинской ССР 1984 г.,

всего 1863 человека. Их спортивный путь анализировался на уровне изучения спортивной биографии, сроков начала занятий гандболом и выполнения разрядных нормативов.

В основном педагогическом эксперименте приняли участие 50 мальчиков в возрасте 9-12 лет.

Всего в исследовании охвачен контингент в 2017 человек.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

I. Обобщение и анализ эмпирических данных о динамике возрастного развития и спортивных результатов многолетней подготовки гандболистов

На первом этапе исследования решались задача - выявить практически сложившиеся сроки начала спортивной специализации, выполнение разрядных нормативов и достижения наивысших результатов в гандболе (1978-1984 гг.).

Анализируя полученные в ходе исследования этого раздела данные, можно констатировать, что в настоящий момент, несмотря на тенденцию снижения возраста начала спортивной специализации гандболистов, абсолютное большинство обследованных начало заниматься гандболом в 11-12 лет.

По сравнению с 1978 г., когда полученные данные, принятые условно за исходные, в 1981 году количество гандболистов, начавших заниматься гандболом до 13 лет, возросло с 79% до 95%, а процент начавших заниматься до 11 лет - соответственно с 28% до 34%. Данные 1984 года подчеркивает усиление тенденции к ранней специализации: количество гандболистов, начавших заниматься до 13 лет составило 97%, а тех, кто пришел в гандбол до 11 лет - 53%.

Важно отметить, что на протяжении указанных шести лет основная масса обследованных гандболистов (55%) начала заниматься

гандболом в 11-12 лет. Однако, тенденция к снижению начального возраста до 9-10 лет, как уже показано, налицо, что дает основание предположить вероятность дальнейшего "смещения" основного процента занимающихся гандболом именно к этому возрасту.

Вместе с тем, к последним годам среди гандболистов 16-18 лет почти не осталось тех, кто бы начал заниматься гандболом в 13-14 лет (по нашим данным 1984 года, из 95 обследованных - 3%).

Примечательно также, что снижение возраста начала регулярных занятий гандболом происходит и без резких скачков. Достаточно в этой связи обратить внимание на то, что из 979 обследованных спортсменов лишь 37 человек начали заниматься гандболом до 9 лет. Причем их процентное отношение к общему количеству обследованных по годам почти не изменилось: в 1978 г. - 4%, в 1981 - 3%, в 1984 г. - 5% (таблица 1).

Анализ статистических материалов Спорткомитета СССР и Грузинской ССР дал информацию о сроках начала регулярных занятий гандболом спортсменов высокой квалификации, а также времени "попадания" их в сборные команды СССР. Так, в 1975 году средний возраст начала спортивной специализации гандболистов высокой квалификации (участников чемпионата СССР) составил $14,2 \pm 2,16$ года. Данные за 1979 год указывают, что эта цифра снизилась до $13,8 \pm 1,79$ лет, хотя статистически достоверного различия не обнаруживается. Анализ биографии членов сборных команд СССР по гандболу (мужской и женской) в 1984 году показывает, что средняя величина возраста, в котором они начали заниматься гандболом, составила уже лишь $11,8 \pm 0,58$. Как видно, возраст начала занятий гандболом хотя и уменьшается, но варьирует во все более узких пределах - от 11 до 13 лет.

Таблица I
 Распределение юных гандболистов 16-18 лет по
 возрасту начала регулярных занятий гандболом
 (по данным 1978, 1981-1984 гг.).

Годы	Контингент	Возраст начала занятий, кол-во человек и процент от общего числа			
		8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
1978	Девочки (п=204) Юноши (п=204) Всего:п=408	12 5 17(4%)	54 44 98(24%)	96 110 206(51%)	42 45 87(21%)
1981	Девочки (п=239) Юноши (п=238) Всего:п=476	9 7 16(3%)	79 68 147(31%)	141 148 289(61%)	9 15 24(5%)
1984	Девочки (п=44) Юноши (п=51) Всего:п=95	3 1 4(5%)	21 25 46(48%)	18 24 42(44%)	1 2 3(3%)
Итого за все годы:		979 37(5%)	291(29%)	537(55%)	114(11%)

Анализируя спортивные биографии действующих спортсменов высокой квалификации, не трудно констатировать, что предельный уровень спортивных достижений формально различается лишь у немногих: для основной массы - это выполнение норматива "Мастера спорта СССР" и стабильные результаты при выступлении в составе клубной команды, для меньшинства - это вхождение в состав сборной СССР и завоевание призовых мест на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Анализ соответствующих данных (таблица 2) свидетельствует, что женщины в значительно более молодом (на 2,7 года) возрасте достигают вершин спортивного мастерства, чем мужчины. Это различие статистически достоверно ($t = 3,42$ при $P < 0,01$). Если же учесть, что и мужчины и женщины заканчивают выступления в сборной примерно в одном возрасте (около 30 лет), то становится ясно, что преимущество женщин в продолжительности периода высших достижений (на 2,4 года при $t = 2,14$, $P < 0,05$) достигается именно за счет сокращения периода специализации, предшествующего периоду высших спортивных достижений.

Для достижения высших спортивных результатов гандболисты тратят в среднем 7-10 лет. Период высших спортивных достижений у гандболистов мужчин в среднем составляет $7,9 \pm 2,5$ лет (начиная 20-23 лет), у гандболисток $10,3 \pm 3,61$ лет (начиная с 17-21 года).

Таблица 2^{*}

Возрастные параметры периода демонстрации высших спортивных результатов гандболистами входящих в состав сборной СССР с 1961 по 1984 г.

Пол	Возраст включения в состав сборной				Возраст выбывания из состава сборной				Продолжительность выступлений в составе сборной (лет)			
	\bar{x}	σ	m	V%	\bar{x}	σ	m	V%	\bar{x}	σ	m	V%
Мужчины n=26	22,3	2,37	0,47	10,6	30,2	2,75	0,55	9,1	7,9	2,50	0,50	31,6
Женщины n=24	19,6	2,88	0,63	11,6	29,9	3,91	1,09	13,1	10,3	3,61	1,00	35,1

* В таблице обобщены данные игроков, сыгравших 50 и более игр в составе сборной СССР.

Следующим этапом исследования стало прослеживание динамики некоторых морфофункциональных показателей уровня физической и технической подготовленности гандболистов.

В целом, оравнивая усредненные темпы прироста показателей физического развития гандболистов с возрастом, можно ясно увидеть, что средняя величина t - критерия достоверности различны, между показателями "соседних" возрастных групп самая большая (10,6) при сравнении 13-14 летних с 15-16 летними, на следующем месте по величине этих различий находится возрастной период между 11-12 и 13-14 годами ($t = 8,0$), причем здесь наибольшие темпы увеличения общей длины и массы тела. После 16-летнего возраста различия между соседними возрастными группировками по взятым показателям становится все менее значительными (рис. 1).

Осмысление данных о возрастной динамике всего комплекса взятых показателей физического развития гандболистов дает основание считать, что на различных возрастных этапах оно происходит в существенной мере неравномерно (очевидно, периоды с повышенным темпами развития можно рассматривать как "сенситивные" или "критические").

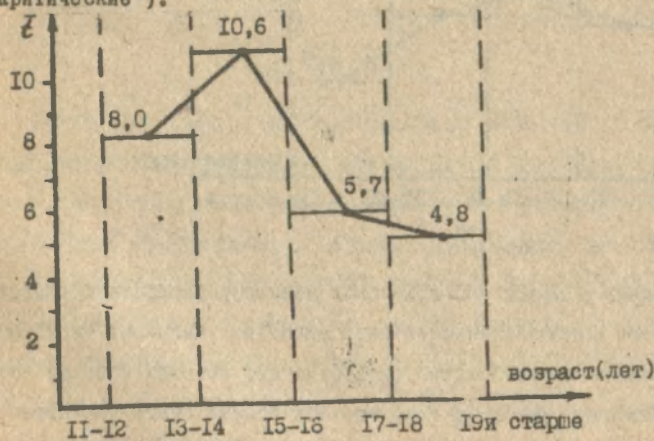


Рис. 1

В основе физической подготовленности гандболистов лежит определенный уровень направленного развития двигательных качеств. К наиболее важным для гандбола двигательным качествам относят скоростные, скоростно-силовые способности, проявляемые в прыжках, скоростных ускорениях, метаниях, специфическую выносливость и ловкость.

Обобщая данные о степени улучшения различных показателей уровня физической подготовленности гандболистов с возрастом, можно, ориентируясь на средние величины статистического критерия различий по студенту, считать, что и в этих случаях подтверждаются особо благоприятные возрастные возможности для направленного развития ряда двигательных способностей у юных гандболистов 15-16 лет /рис. 2 /. Разумеется, если сопоставить эти данные о показателях возрастных признаков, обнаруживаются и определенные различия, но они принципиально не искажают общей картины возрастной динамики физического развития юных гандболистов.

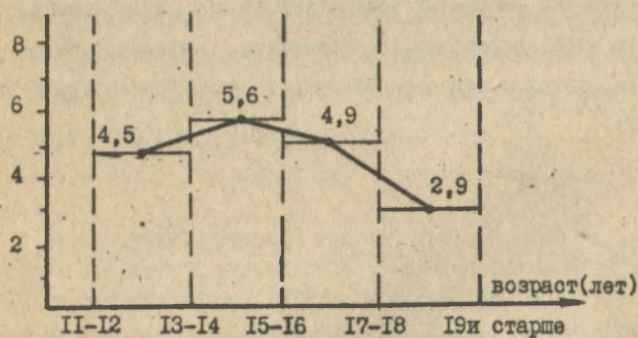


Рис. 2.

Полученные в нашем обследовании данные о возрастной динамике технической подготовленности гандболистов указывают на несомненное техническое превосходство гандболистов, имеющих большой возраст. Существенно, вместе с тем, что эти данные опять указывают

на ту же тенденцию: неравномерности возрастного изменения всаможностей индивида, которые выявились при обследовании отдельных показателей физического развития и физической подготовленности гандболистов разных возрастов. Так же как и в предыдущих обследованиях, различия по показателям технической подготовленности между гандболистами "смежных" возрастов оказались наиболее значительными при сравнении 13-14 летних и 15-16 летних (в пользу последних), что подтверждает суждение о наиболее благоприятных возрастных предпосылках для овладения техникой гандбола в 15-16 лет (Рис. 3).

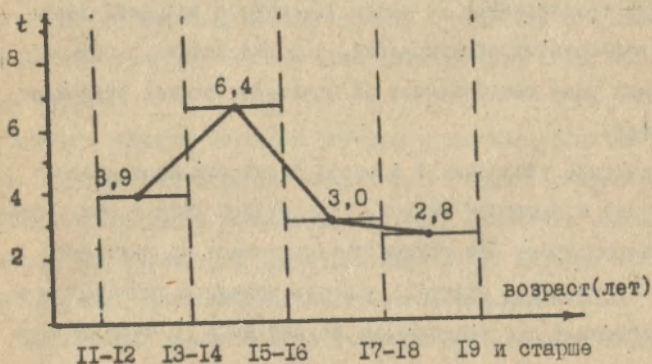


Рис. 3

Полученные нами данные заставляют думать, что особо благоприятные возрастные предпосылки для овладения предметом специализации и повышения уровня специализированной подготовленности у юных гандболистов складываются в период, ограниченный примерно 14-16 летним возрастом, когда наблюдаются наиболее высокие темпы прироста ряда показателей морфо-функционального развития, прогресса двигательных способностей и становления сложно-координированных моторных навыков. С этим периодом, по всей вероятности, и наиболее целесообразно "совмещать" этап базовой специализированной подго-

товки гандболистов, знаменующий углубление спортивной специализации. В последующие ряд лет степень убывает, что правомерно рассматривать как основание для выделения качественной иной стадии многолетней спортивной подготовки.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ
НАЧАЛА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ГАНДБОЛИСТОВ
С 11-12 ЛЕТ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕХЛЕТНЕЙ ПРОГ-
РАММЫ ИХ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Обоснование экспериментальной программы и схема
построения педагогического эксперимента

В основу рабочей гипотезы о необходимости начала спортивной специализации гандболистов не ранее 11-летнего возраста легли данные предварительных исследований, а также данные о содержании тренировки ряда гандболистов на начальных этапах становления мастерства.

Педагогический эксперимент в общей сложности проводился в течение 3-х лет с сентября 1979 г. по октябрь 1982 г. На протяжении указанного срока обе группы тренировались по различным программам. Контрольная группа, в соответствии с принятой официальной программой для гандбольных секций ДЮСШ, в течение первых двух лет эксперимента проходила начальный курс специализированного обучения гандболу, в течение третьего года она тренировалась в порядке дальнейшего углубления спортивной специализации. Экспериментальная группа первые два года проходила широкую общую физическую подготовку с выраженной, но тоже широкой игровой направленностью, а в течение третьего года шла по курсу начальной специализации с продолжением общей физической подготовки.

Исходное тестирование испытуемых обеих групп и анализ полученных результатов дали основание считать, что группы по взятым

показателям примерно однородны (таблица 3).

Первый год тренировочных занятий, результаты

Контрольная группа тренировалась в соответствии с официальной программой первого года занятий в ДКСШ по гандболу, которая предполагает сочетание различных сторон спортивной подготовки в некотором процентном соотношении. Естественно, что при осуществлении занятий соблюдались общепедагогические принципы и обязательные положения теории и методики физического воспитания.

Экспериментальная группа, как уже оказано, тренировалась по разработанной автором программе. Из общего времени занятий в первом году примерно 75% отводилось на воспитание основных физических и связанных с ними качеств начинающих спортсменов, а около 25% времени — на обучение двигательным действиям, в том числе игровым.

Данные первого этапного контроля, проведенного для подведения промежуточного итога после первого года эксперимента, обнаруживают тенденцию к преимущественному изменению у юных гандболистов тех параметров подготовленности, на которые как бы сфокусирована тренировочная программа (таблица 4).

Контрольные показатели, отражающие уровень физического развития и физической подготовленности испытуемых, в большинстве стали выше в экспериментальной группе. Если в исходных данных статистически значимых различий между группами обнаружено почти не было, то после первого года направленных тренировочных воздействий экспериментальная группа превзошла контрольную, особенно по таким показателям, как величина $\Delta V_{\text{д}}$ (на 90 см³, $t = 2,48$ при $P < 0,05$) и величина ИГСТ (на 6,8 усл.ед. $t = 2,14$ при $P < 0,05$). Наметилась тенденция к преимуществу испытуемых экспериментальной группы в беге на 60 м ($\bar{t} = 1,89$), уровень проявления "смешанной" (анаэробно-аэробной) выносливости в беге на 300 м у ис-

Таблица 3

Исходные контрольные показатели преподавателей в педагогическом эксперименте

Группы	Статистические параметры	Контрольные показатели							
		Дел (см ³)	ИТСТ (усл. ед.)	Бе, 60 м (с:к)	Прыжок в длину с места	Бег 800 м (с)	Ведение мяча 2х30 м	Броски мяча на дальность (м)	Броски мяча на точность (очки)
Экспериментальная П-25	\bar{x}	1702	38,09	10,45	141,5	66,3	13,56	15,4	1,6
	σ	119,85	11,47	0,294	6,71	5,64	0,59	3,66	1,08
	m	24,45	2,34	0,06	1,17	1,15	0,12	0,75	0,22
Статистическая значимость различий между показателями группы	t	0,17	1,66	1,74	1,02	2,01	1,44	0,88	1,33
	p	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Контрольная П-25	\bar{x}	185	32,80	10,62	143,6	63,3	13,33	14,5	2,0
	σ	130,53	10,58	0,392	7,55	4,66	0,54	4,08	1,42
	m	26,64	2,16	0,08	1,54	0,95	0,11	0,83	0,29

14

Таблица 4

Контрольные показатели в конце первого этапа педагогического эксперимента

Группы	Статистические параметры	Контрольные показатели							
		Мед. (см ³)	Вег. (усл. ед.)	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (с)	Бег 300 м (с)	Ведение мяча 2х30 м	Броски мяча на месте	Броски мяча на дальность
Экспериментальная n=22	\bar{x}	1910	42,5	9,00	159,9	58,8	13,20	16,0	1,6
	σ	111,34	10	0,2	7,51	4,85	0,60	3,53	1,28
	m	24,31	2,37	0,07	1,54	1,06	0,13	0,77	0,38
Статистическая значимость различий между показателями групп	t	2,43	2,14	1,89	1,76	2,24	2,08	1,99	2,64
	p	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,01
Контрольная n=24	\bar{x}	1820	35,7	10,41	156,1	62,2	12,16	18,1	2,8
	σ	130,13	10,27	0,19	6,72	5,33	0,43	3,55	1,58
	m	27,11	2,14	0,04	1,40	1,11	0,09	0,74	0,33

пытуемых экспериментальной группы тоже улучшался ($t = 2,24$ при $P < 0,05$). С другой стороны, контрольная группа стала превосходить экспериментальную в результатах "технических" тестов, особенно такого, как бросок мяча на точность в ворота ($1,2$ при $t = 2,64$ при $P < 0,05$). Наметилась тенденция к превосходству над экспериментальной группой в выполнении бросков мяча на дальность ($t = 1,99$).

Таким образом, результаты первого контроля вполне соответствуют ожидавшимся линиям в изменении различных сторон подготовленности влих гандболистов контрольной и экспериментальной групп. Гипотетическое моделирование хода эксперимента предполагало появление своего рода "ножниц" в уровне подготовленности двух групп, связанных с существенным различием используемых тренировочных программ.

Второй год экспериментальных тренировочных занятий, результаты

Тренировочный процесс в контрольной группе на втором году эксперимента в основных чертах продолжал направления, заданные в первом году специализированных занятий гандболом.

Некоторые изменения произошли в соотношении средств, направленных на развитие физических качеств в рамках физической подготовки.

Тренировочный процесс в экспериментальной группе тоже продолжал разворачиваться в направлениях, заданных в первом году подготовки. Вместе с тем использование тренировочных средств стало носить более специализированный в направлении игровых действий характер.

Данные этапного контроля, проведенного по завершении второго года эксперимента, обнаружили тенденции развития, несколько отличные по своему характеру от тех, что выявилось в результате первого года занятий (таблица 5).

313/1

Таблица 5

Контрольные показатели в конце второго этапа педагогического эксперимента

Группы	Статистические параметры	Показатели						
		ИТСТ (усл. ед.)	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (с)	Ведение мяча 2х30 м	Броски мяча на дальность (м)	Броски мяча на точность (очки)
Экспериментальная n=20	X	58,3	9,64	165,8	57,6	12,21	13,3	2,7
	σ	115,68	0,26	5,97	4,97	0,48	3,49	1,40
	m	26,51	0,06	1,37	1,14	0,11	0,80	0,32
Статистическая значимость различий между показателями групп	t	2,52	2,11	1,96	2,14	1,67	2,13	2,61
	p	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Контрольная n=19	X	2229	51,2	161,8	61,1	11,96	20,6	3,9
	σ	114,63	9,46	6,40	4,96	0,42	3,01	1,44
	m	34,11	2,23	1,51	1,17	1,10	0,71	0,34

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

В итоге второго года эксперимента в целом подтвердилось преимущество экспериментальной программы в отношении общего подъема уровня развития основных физических качеств юных гандболистов и возможность, несмотря на доминирование общей физической подготовки, довольно эффективно содействовать прогрессированию в избранном виде спортивной двигательной деятельности. Надо полагать, повышенный уровень общей тренированности и разнообразие двигательных навыков, приобретенных юными спортсменами экспериментальной группы, в частности, в процессе занятий целым рядом спортивных игр, даже при отсутствии узкой специализации, позволяли приблизиться по уровню результатов в специальных гандбольных тестах к проходившим специализацию сверстникам.

Третий год экспериментальных тренировочных занятий,
результаты

По завершении первых двух лет регулярных занятий в гандбольной секции у всех участников эксперимента начался существенный новый этап тренировки.

В контрольной группе начался этап углубленного овладения предметом спортивной специализации, которой предполагает детализированное, доводимое до определенной степени совершенства освоение техники игры, интенсифицированное воздействие на развитие двигательных качеств применительно к специфическим требованиям избранного вида спорта, углубление специальной теоретической подготовки, интенсификацию специальной психической подготовки, расширение объема средств тактической подготовки, обеспечивающих овладение не только индивидуальной, но и групповой, командной тактикой игры.

В экспериментальной группе на третьем году эксперимента началась гандбольно-специализированная подготовка - этап начальной специализации. В структуре спортивной подготовки здесь было особенно

значительно увеличено время на специальную техническую и тактическую подготовку. Это позволило в течение одного года освоить учебный материал по технике и тактике гандбола, предусмотренный в официальной программе для двух лет начального этапа подготовки юных гандболистов.

Результаты итогового контроля приведены в таблице 6. Они показывают, что наблюдавшаяся в течение первых двух лет тенденция к преимуществу экспериментальной группы в показателях физического развития и уровня физической подготовленности сохранилась. Так, по-прежнему наблюдалось значительное преимущество по показателям МБД ($t = 2,29$ при $P < 0,05$), ИГСТ ($t = 2,31$ при $P < 0,05$) и в прыжке в длину с места ($t = 2,18$ при $P < 0,05$). Сохранила свое преимущество экспериментальная группа и в скорости бега на 60 м ($t = 2,06$ при $P < 0,05$), хотя в меньшей мере, чем в предыдущие годы. Результаты в беге на 300 м у обеих групп стали примерно одинаковыми ($t = 1,99$). Обе группы продемонстрировали практически равную техническую подготовленность при тестовых упражнениях в ведении мяча ($t = 1,02$) и бросках его на точность ($t = 1,16$). В тесте о броском мяча на дальность испытуемые экспериментальной группы, сначала отставшие, а затем сравнявшиеся с контрольной группой, значительно превосходили последнюю ($t = 1,31$ при $P < 0,001$). Очевидно, такой необычно высокий прирост может быть объяснен тем, что на фоне высокого уровня общей и специальной физической подготовленности экспериментальной группе не столь уж трудно было овладеть броском мяча в опорном положении. Правда, качественная оценка техники броска, поставленная экспертами в экспериментальной группе оказалась ниже, чем у контрольной (на 0,78 балла) ($t = 2,29$ при $P < 0,05$).

Осмывая результаты третьего года эксперимента, правомерно считать, что отставание в уровне технической подготовленности,

Таблица 6
Итоговые контрольные результаты педагогического эксперимента

Группы	Статистические параметры	КОНТРОЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ								
		Масса тела (кг)	МСТ (с)	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (с)	Бег 300 м (с)	Ведение мяча 2х30 м (м)	Броски на дальность (очки)	Техника броска в ворота (очки)	
Экспериментальная n=17	\bar{X}	2670	64,1	9,41	176,3	54,6	11,92	25,6	4,2	3,89
	σ	212,55	10,44	0,12	7,08	4,16	0,56	3,32	2,24	0,92
	m	53,14	2,61	0,03	1,77	1,04	0,14	0,83	0,31	0,23
Статистическая значимость различий между показателями групп	t	2,29	2,31	2,06	2,18	1,99	1,02	2,31	1,16	2,29
	p	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,005	0,05
Контрольная n=18	\bar{X}	2493	55,9	9,97	171,1	57,6	11,74	22,8	4,7	4,67
	σ	231,62	9,81	0,21	6,51	4,57	0,45	3,67	1,15	1,03
	m	56,22	2,38	0,05	1,58	1,11	0,11	0,89	0,28	0,25

наблюдавшиеся в течение первых двух лет эксперимента, к концу третьего года в основном было преодолено, уровень же физического развития и физической подготовленности у испытуемых экспериментальной группы остался по большинству показателей более высоким, чем в контрольной группе. Это дает основание констатировать, что по уровню подготовленности в целом экспериментальная группа к концу эксперимента находилась в предпочтительном состоянии.

ВЫВОДЫ

В итоге выполненного исследования представляется правомерным сформулировать следующие выводы:

1. Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности распространенной практики подготовки спортсменов-гандболистов является разработка концепции оптимального построения базовой подготовки юных гандболистов, что предполагает прежде всего уточнение данных о целесообразных сроках ее начала, параметрах ее этапов и особенностях поэтапного изменения ее содержания.

2. Выявившаяся в последние годы тенденция комплектовать группы начальной подготовки в гандбольных секциях и отделениях ДЮСШ детьми 9-10-летнего возраста можно считать оправданной при условии, если тренировочный процесс в них на первом, как правило двух-летнем, этапе строится по типу общей всесторонней физической подготовки с широким использованием игрового материала без узкой специализации в гандболе.

3. Дети, начинающие специализацию в гандболе в 11-12-летнем возрасте на базе непосредственно предшествующей общей физической подготовки, значительно превосходят по уровню принятых основных показателей развития физических качеств своих сверстников, которые начали узкоспециализированную тренировку в гандболе в 9-10-летнем возрасте. Это различие сохраняется и в последующие годы (в усло-

виях проведенного исследования первые превосходят вторых в 12-летнем возрасте по усредненным показателям, в частности, в беге на 60 м на 1,04 сек, в прыжка в длину с места - на 34,8 сек, по индексу гарвардского степ-теста - более чем на 14%, в ЖЕД - более чем на 7%). Некоторое первоначальное отставание первых от вторых в освоении техники гандбольных приемов ликвидируется с началом специализированной тренировки в 11-12-летнем возрасте уже в течение одного года.

4. Особо благоприятные возрастные предпосылки для реализации главных задач специализированной базовой подготовки юных гандболистов складываются к 15-16-летнему возрасту (у девочек примерно на год раньше), когда наблюдается ускоренная динамика ряда показателей развития двигательных способностей (проявляющихся, в частности, в результатах в беге на 60 м, прыжковом скоростно-силовом тесте), овладения гандбольной техникой (техникой ведения и бросков мяча и т.д.), а также ряда антропометрических признаков. В условиях проведенного исследования прирост этих показателей к 15-16-летнему возрасту был на 15-24% больше, чем в предыдущие два года.

5. В соответствии с системно обобщенной совокупностью всех материалов, имеющих отношение к проблеме, можно считать предпочтительной следующую модель этапов базовой подготовки юных гандболистов:

- (1) этап предварительной подготовки (преимущественно общей физической) - 2 года (с 9-10 до 11-12-летнего возраста);
- (2) этап начальной (широкой) специализации - 1 год (с 11-12 до 12-13-летнего возраста);
- (3) главный этап специализированной базовой подготовки (завершающий всю стадию базовой подготовки) - 3 года (в возрасте 14-16 лет).

6. Базовая подготовка вьных гандболистов, осуществляемая по разработанной и экспериментально проверенной программе, более эффективна (по принятым критериям эффективности спортивной подготовки), чем это обычно бывает в практике работы по программам, рекомендованным ранее в руководствах по гандболу.

Список работ опубликованных по теме
диссертации

1. Дзагания Д.Г. Об эффективности выполнения бросков мяча по воротам команд высокой квалификации в гандболе. //Сборник научных трудов ГТИФК.Тбилиси, 1975, т. IX.- С.167-168.
2. Дзагания Д.Г. Динамика построения спортивной тренировки.//Сборник научных трудов ГТИФК. Тбилиси, 1975. Т. IX. С. 169-172.
3. Дзагания Д.Г., Багратиони Д.И., Шакарашвили О.Э. Исследование динамики физической подготовленности кандидатов в сборную команду республики по гандболу.//Сборник научных трудов ГТИФ,Тбилиси, 1976.-С.93-97.
4. Дзагания Д.Г., Багратиони Д.И. Исследование уровня физической подготовленности гандболистов различной спортивной квалификации. //Сборник научных трудов ГТИФК. Тбилиси, 1981. Т. XШ.- С. 42-46.
5. Дзагания Д.Г., Багратиони Д.И. Исследование функциональных изменений в организме гандболистов различной спортивной квалификации методом Гарвардского степ-теста. //Сборник научных трудов ГТИФК. Тбилиси, 1981.Т. XШ.- С. 47-52.
6. Турчин И.Э., Луценко М.А., Латышкевич Л.Л., Кубраченко А.Г., Маневич Л.Р., Кожухов А.Б., Стасилявичус Г.Й., Ратианидзе А.Л., Клузов Н.П., Дзагания Д.Г. Анализ подготовки и выступления сборной женской команды СССР по ручному мячу в XЛП Олимпийских играх 1980 году - М.: Спорткомитет СССР. 1981.-55

7. Дзаганя Д.Г. Взгляды на структуру (этапы) многолетней тренировки. //Сборник научных трудов /Проблемы спортивной тренировки. ГТИФК. Тбилиси, 1984.- С. 81-84.
8. Дзаганя д.Г. О сроках начала спортивной специализации. //Сборник научных трудов. /Проблемы спортивной тренировки ГТИФК. Тбилиси, 1984. - С. 81-84.
9. Дзаганя Д.Г. Тактическая подготовка гандболистов (в нападении) //Сборник научных трудов /Проблемы спортивной тренировки ГТИФК. Тбилиси, 1984. - С. 85-93.
10. Дзаганя Д.Г. Исследование возрастной динамики морфофункциональных показателей гандболистов //Теория и практика физической культуры. 1986, № 4. - С. 29-

Подп. к печ. 2.02.87 Формат 60*84/16 Бумага 60*80 печ. офс.

Усл. печ. л. 1,39 Уч.-изд. л. 1 Тираж 100.

Зак. 7-2255 Бесплатно

Киевская книжная типография научной книги. Киев, Репина, 4.