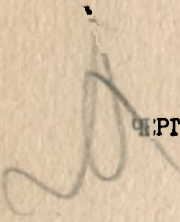


КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

УДК 796.32:796.071.5

 ЧЕРТОВА МАРИНА ВАСИЛЬЕВНА

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ЛУННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЮСШ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Киев - 1985

1-504

Диссертационная работа выполнена в Киевском государственном институте физической культуры

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент
Л.А. ЛАТЫШКЕВИЧ

Официальные оппоненты : доктор педагогических наук, профессор
А.А.ГУЖАЛОВСКИЙ ;
кандидат биологических наук, доцент
Л.В.ВОЛКОВ

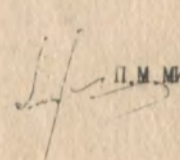
Ведущая организация – Литовский государственный институт
физической культуры

Защита диссертации состоится "25" декабря 1985 г.
в 14 час. 30 мин. на заседании специализированного совета
К 046.02.01 по присуждению ученой степени кандидата педагогических наук Киевского государственного института физической культуры / 252650, Киев – 5, ул. Физкультуры, 1 /.

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

Автореферат разослан "24" ноября 1985 г.

Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук,
доцент

 П.М. МИРОНЕНКО

70477

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. Коммунистическая партия и Советское государство проявляют постоянную заботу о здоровье, физическом и духовном развитии подрастающего поколения. В решениях XXVI съезда КПСС физическая культура и спорт рассматривается как одно из основных условий гармоничного воспитания советского человека. Спортивные игры, и в частности гандбол, являются важным средством укрепления здоровья, формирования физических и морально-волевых качеств детей.

В настоящее время в гандболе особое значение приобретает этап начального обучения, охватывающий детей младшего школьного возраста, в котором наиболее интенсивно развиваются и формируются двигательные и другие функции организма ребенка /В.С.Барфель, 1960; Е.И.Ивахин, 1968; В.М.Волков, 1973; Ч.Л.Гарбалюскас, 1977; Н.П.Клусов, 1978; Л.В.Волков, 1982 и др./.

Однако анализ практического опыта работы и научно-методической литературы показал, что вопросы содержания и направленности начального обучения в ДЮСШ разработаны недостаточно, без должной ориентации на критерии, характерные для уровня высшего спортивного мастерства. Это снижает эффективность работы с юными гандболистами, поскольку умения и навыки, сформированные на начальном этапе обучения, являются наиболее стойкими и в дальнейшем с трудом поддаются изменениям.

В связи с этим разработка вопросов начального обучения гандболистов представляется нам важной и своевременной.

Целью работы является оптимизация системы подготовки спортивного резерва на основе развития ведущих двигательных способностей у юных гандболистов, влияющих на формирование специфических для гандбола умений и навыков.

Для выполнения поставленной цели требовалось решить следующие задачи:

1. Выявить основные двигательные и психологические качества, их информативность и значимость в выполнении приемов игры у юных и взрослых гандболистов различной спортивной квалификации.

2. Изучить соотношение показателей основных двигательных качеств и их влияние на обучение приемам игры в гандбол у юных игроков ДЮСШ.

3. Разработать модельные характеристики показателей уровня проявления специальной технической, физической и психологической подготовленности гандболистов начальных групп тренировки ДЮСШ.

4. Разработать практические рекомендации по содержанию и направленности учебно-тренировочного процесса юных гандболистов начальных групп подготовки ДЮСШ с учетом их возрастных особенностей.

Методы исследования.

1. Изучение и анализ литературных источников.

2. Изучение, обобщение и анализ опыта практической работы путем анкетирования, педагогических наблюдений, изучения документов планирования и учета, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

3. Педагогический эксперимент с использованием антропометрии, хронодинамометрии, динохроногониографии, механографии, пульсометрии, Гарвардского степ-теста, педагогического и психологического тестирования, методов математической статистики.

Рабочая гипотеза. При постановке настоящего исследования было сделано предположение, что выявление ведущих двигательных способностей у гандболистов высокой квалификации позволит разработать содержание и направленность этапа начальной подготовки

юных гандболистов, в большей степени отвечающего требованиям последующего спортивного совершенствования.

Научная новизна. Результаты исследования вносят ряд новых положений в систему начальной подготовки юных гандболистов:

- выявлены ведущие двигательные и психологические показатели у гандболистов высокой квалификации и у юных учащихся ДЮСШ, изучены их информативность и значимость в выполнении приемов игры в гандбол;

- определены модельные характеристики показателей подготовленности учеников начальных групп подготовки ДЮСШ, разработана и апробирована система педагогического контроля, позволяющая оценивать уровень проявления ведущих сторон подготовленности юных гандболистов;

- научно обоснованы программы тренировочных воздействий с преимущественной направленностью на развитие ведущих качеств, лежащих в основе формирования специфических умений и навыков в учебно-тренировочном процессе начальной подготовки в ДЮСШ.

Практическая значимость. Полученные в эксперименте данные расширили круг применяемых методов и средств целенаправленного педагогического воздействия на специальную физическую подготовленность гандболистов начальных групп тренировки ДЮСШ.

Апробированы и внедрены в практику тренировки программы, основанные на оптимальном соотношении основных физических качеств с целью обеспечения формирования ведущих факторов, лежащих в основе образования специальных умений и навыков на этапе начальной подготовки в ДЮСШ.

Конкретизированы и дополнены методы и средства отбора мальчиков для занятий в начальных группах подготовки ДЮСШ и уточнена система комплексной оценки способностей детей младшего

школьного возраста к занятиям гандболом.

Основные положения, выносимые на защиту:

- ведущие двигательные и психологические факторы, их значимость в качественном выполнении приемов игры у гандболистов различной квалификации;
- влияние различных соотношений средств педагогического воздействия на развитие ведущих двигательных и психологических качеств;
- модельные характеристики основных показателей физической, технической и функциональной подготовленности юных гандболистов начальных групп подготовки ДЮСШ;
- программы педагогических воздействий, имеющие преимущественную направленность на развитие ведущих двигательных качеств с учетом оптимального соотношения основных средств педагогического воздействия в учебно-тренировочном процессе юных гандболистов.

Организация исследования. На первом этапе в исследовании участвовали гандболисты высокой квалификации в возрасте от 17 до 30 лет в количестве 73 человек, игроки команд «КА (Киев), «Колос» (Киев), студенты КГИФК и гандболисты сборной юношеской команды УССР. На втором и третьем этапах в эксперименте приняли участие 116 мальчиков 9-10 лет - учеников начальных групп подготовки ДЮСШ № 10 и № 2 города Киева.

С целью выявления динамики развития исследуемых параметров в начале, середине и конце эксперимента проводилось контрольное тестирование всех спортсменов. Контрольные и экспериментальные группы были однородными и комплектовались с учетом показателей предварительного тестирования, возраста и здоровья детей.

Занятия в контрольных и экспериментальных группах проводились по 90-100 минут, три раза в неделю в течении трех месяцев.

Структура и объем диссертационной работы. Работа изложена на 173 страницах машинописи, состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка используемой литературы - 211 отечественных и 19 иностранных авторов, приложений и актов внедрения. Работа иллюстрирована 19 таблицами и 6 рисунками.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование выявления основных двигательных и психологических качеств, определяющих эффективность игровой деятельности

Путем применения комплекса тестов, по своему содержанию и структуре выполнения соответствующих виду спортивной деятельности и дающих объективную характеристику физическим, функциональным и психологическим способностям игроков, мы выявили двигательные и психологические качества, уровень их развития у гандболистов различной квалификации и определили, от каких факторов в большей или меньшей степени зависит достижение высокого спортивного результата.

Данные обследования специальной физической и психологической подготовленности спортсменов-разрядников были подвергнуты факторному анализу на ЭВМ МИНСК-II, что позволило выделить восемь независимых (двигательных) факторов, суммарный вклад которых в дисперсию выборки составил 68,3 %.

Наибольший вклад (15 %) внес фактор, идентифицированный нами как "скоростной". Наибольшие факторные веса имели показатели выполнения бега на 30 м, бега на 30 м с ведением мяча, теста "бумеранг".

Второй фактор (вклад в суммарную дисперсию выборки - 10,5%) отождествляется со скоростно-силовой подготовленностью, потому

что наибольшие факторные веса имеют показатели тестов, характеризующих проявление максимальной силы и дифференциации усилия в 50% и в 25% от максимального за кратчайший промежуток времени.

Третий фактор характеризует силовые способности игроков в гандбол, и его вклад в дисперсию выборки равен 7,1%. Большой факторный вес имеет показатель времени удержания "угла" в висе.

Четвертый фактор (вклад в суммарную дисперсию выборки - 7,9%) характеризует скорость точностного движения.

Время простой зрительно-моторной реакции гандболистов составило пятый фактор со вкладом в общую дисперсию выборки, равным 7,7%.

Шестой фактор, интерпретируемый нами как координационный, определяют: время удержания позы Ромберга и пространственный параметр при выполнении динхроногониографии. Его вклад в суммарную дисперсию выборки - 7,1%.

Работоспособность гандболистов, исследуемая Гарвардским степ-тестом, имеет наибольший факторный вес в седьмом факторе, и её вклад в общую дисперсию составляет 6,6%.

Последний фактор со вкладом в общую дисперсию выборки 6,1% характеризует показатель дифференциации усилия в 50% от максимального в заданных условиях.

Факторный анализ позволил также выделить три ведущих фактора, определяющих успешную игровую деятельность в зависимости от уровня развития психологических качеств.

Суммарный вклад всех ведущих психологических факторов в дисперсию выборки составляет 59,7%.

Первый фактор со вкладом в общую дисперсию выборки 26% характеризуют показатели внимания. Большие факторные веса имеют параметры интенсивности и объема внимания. Скорость мыслитель-

ных процессов определила второй фактор, и его вклад в суммарную дисперсию выборки равен 17,9 %. Третий фактор характеризует параметры кинестезии (вклад в дисперсию выборки - 15,8 %).

Результаты обследования специальной физической и психологической подготовленности детей 9-10 лет в той же последовательности были подвергнуты математической обработке - факторному анализу.

Сопоставление и анализ показателей проявления различных сторон подготовленности гандболистов новичков и спортсменов высокой квалификации позволили заключить, что совокупности ведущих факторов состоят из определенного числа показателей и в основном имеют сходные данные в проявлении всех факторов, особенно в главном - ведущем. Различия наблюдаются только в величине удельного веса некоторых показателей и в количестве ведущих факторов: у взрослых спортсменов значительным влиянием на игровую деятельность обладают восемь факторов, а у юных гандболистов - семь.

Необходимо отметить, что у гандболистов-разрядников ведущими факторами являются силовой (третий) и характеризующий работоспособность (восьмой), значение которых в детском возрасте проявляется ещё незначительно и приобретает весомую роль лишь в дальнейшем.

В отношении психологических качеств, влияющих на игровую деятельность, наблюдается одинаковое проявление ведущих факторов: компонентов внимания (интенсивности и объема), мыслительных процессов, мышечных восприятий, за исключением восприятия и воспроизведения заданного времени, значимых для игровой деятельности только в детском возрасте.

Некоторые различия в проявлении ведущих факторов у юных игроков и у гандболистов-разрядников объясняются возрастными

особенностями и недостаточной спортивной квалификацией детей.

Значение соотношений ведущих качеств очень важно, потому что ориентирует на правильную и своевременную оценку способностей юных гандболистов на начальном этапе их подготовки и определяет содержание и направленность этого этапа.

Изучение особенностей проявления ведущей группы двигательных качеств под влиянием экспериментальных программ педагогических воздействий

• Исследование по выявлению ведущих двигательных и психологических качеств у гандболистов различной квалификации позволило научно обосновать подход к вопросам определения содержания и направленности периода начальной подготовки и на этой основе разработать программы тренировочных воздействий с учетом возрастных особенностей детей 9-10 лет.

Было разработано четыре экспериментальные программы, каждая из которых имела определенную направленность в отношении основных средств педагогических воздействий для развития ведущих двигательных качеств с учетом проявления психического состояния юных гандболистов. При этом соблюдались все основные требования, указанные в современной научной литературе:

- экспериментальные группы детей 9-10 лет по уровню развития физических качеств были однородными;
- учитывались анатомо-физиологические особенности детей 9-10 лет;
- направленность педагогических воздействий с использованием экспериментальных программ определялась сенситивными периодами развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста;

- в занятиях учитывались требования, предъявляемые к построению учебно-тренировочного процесса : интенсивность упражнений, длительность серий, интервалы отдыха после нагрузки и другие компоненты тренировки соответствовали рекомендациям А.М.Шлемина, 1973 ; В.В.Петровского, 1978 ; Л.В.Волкова, 1980.

Таблица I
Соотношение занятий направленных на развитие основных физических качеств в экспериментальных программах педагогических воздействий для гандболистов 9-10 лет

Физические качества	Процентное соотношение в программах			
	I	II	III	IV
Быстрота	50	35	15	30
Сила	25	35	15	40
Ловкость и гибкость	15	25	50	20
Выносливость	10	5	15	10

В составе каждой из четырех экспериментальных групп было по 13-16 человек, причем в группах № 1 и № 2 занимались девятилетние, а в группах № 3 и № 4 - десятилетние гандболисты.

В результате проведения педагогического эксперимента выявлена динамика показателей уровня проявления физических и психологических качеств, по приросту которых можно судить об эффективности влияния различных соотношений педагогических воздействий на развитие основных физических качеств у спортсменов 9 и 10 лет.

Анализ данных, характеризующих прирост результатов исследуемых параметров в зависимости от влияния экспериментальных

программ тренировочных воздействий, послужил основанием для следующих частных выводов:

- в возрасте 9-ти лет двигательные способности юных гандболистов более восприимчивы к педагогическим воздействиям скоростного характера с учетом развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости и выносливости;

- при разработке оптимальной программы для гандболистов 9-ти лет необходимо учитывать, что процентное соотношение основных средств воздействия, влияющих на развитие качеств силы, ловкости и гибкости, должно быть равным или отличаться незначительно, тогда как основное внимание в тренировочном процессе надо акцентировать на развитии физического качества быстроты;

- у юных гандболистов 10-ти лет, в отличие от 9-летних, наблюдается более значительная восприимчивость к педагогическим воздействиям силового и скоростно-силового характера с учетом развития физических качеств быстроты, ловкости, гибкости и выносливости;

- дети 9 и 10 лет, хотя и относятся к одной возрастной группе - младшим школьникам, однако имеют существенные различия в уровне развития физических качеств. Выявленные в ходе эксперимента значительные различия в исходном состоянии и приросте показателей большинства исследуемых параметров дают основание рекомендовать проведение учебно-тренировочных занятий с указанным контингентом отдельно;

- экспериментальные программы тренировочных воздействий благоприятно отразились на ведущих системах организма детей 9-10 лет, что подтверждается снижением частоты сердечных сокращений и частоты дыхания, увеличением ЖЕЛ, силы правой и левой рук, повышением показателей работоспособности в конце эксперимента;

- физическая нагрузка, предложенная в экспериментальных программах, соответствовала уровню подготовленности детей указанного возраста и способствовала улучшению функционирования основных систем организма.

Эффективность использования основных программ педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе юных гандболистов

На основе результатов предыдущего эксперимента, выявивших преимущества и недостатки влияния четырех экспериментальных программ, были разработаны две основные программы тренировочных воздействий для каждой возрастной группы спортсменов (табл. 2).

Таблица 2

Соотношение занятий направленных на развитие физических качеств в основных экспериментальных программах педагогических воздействий, используемых при тренировке гандболистов 9 и 10 лет

Физические качества	Процентное соотношение в программах	
	I (9 лет)	II (10 лет)
Быстрота	40	35
Сила	20	30
Ловкость и гибкость	30	25
Выносливость	10	10

Юные гандболисты в контрольных группах занимались по общепринятой программе ДОСШ, а в экспериментальных - по программам, предложенным нами. Уровень развития всех качеств в начале

эксперимента у игроков контрольных и экспериментальных групп был статистически неразличим ($p < 0,05$).

Данные, полученные в исследовании, говорят о более эффективном приросте показателей уровня развития изучаемых физических качеств после применения экспериментальных программ тренировочных воздействий по сравнению с общепринятой методикой проведения учебно-тренировочных занятий по программе ДФШ.

Улучшение результатов выполнения одного из важнейших показателей - комплексного теста свидетельствует о том, что уже при проведении промежуточного тестирования у игроков занимающихся по программе, разработанной нами, наблюдаются достоверные сдвиги в выполнении этого теста: в 9 лет прирост результатов в экспериментальной группе равен 18,7 % при $t = 3,27$, а в контрольной группе - только 10 %. В конце эксперимента после применения целенаправленных педагогических воздействий результаты достоверно улучшаются при выполнении комплексного теста на 27,2 % и на 27,1 % у спортсменов 9 и 10 лет при $t = 4,67 - 5,03$, в то время как у гандболистов контрольных групп - на 11,1 % и на 17,7 % соответственно возрасту.

В процессе тренировочных занятий на начальном этапе подготовки у гандболистов 9 и 10 лет (экспериментальные группы) наблюдалось значительное улучшение результатов по всем тестируемым показателям и, что особенно важно, по всем ведущим факторам по сравнению с приростом показателей в выполнении контрольных упражнений-тестов у детей того же возраста в контрольных группах. Под влиянием педагогических средств воздействия на начальном этапе тренировки у юных гандболистов происходят существенные изменения в деятельности сенсорных систем: в девятилетнем возрасте у игроков восприятие и воспроизведение заданного времени улучшилось на 78,3% (экспериментальная группа) и на 71,3 % (контрольная

группа) при $p < 0,05$.

Те же показатели у 10-летних гандболистов улучшились на 136,3 % (экспериментальная группа) и на 33,8 % (контрольная группа) при $p < 0,001$.

Все показатели динхроногониографии у спортсменов девятилетнего возраста в среднем улучшились на 44,8 % (экспериментальная группа) и на 19,4 % (контрольная группа); десятилетнего - на 83,1 % (экспериментальная группа) и на 22,1 % (контрольная группа) при $p < 0,05$.

Тренировочные воздействия как экспериментальные, так и общепринятые не оказали значительного влияния на росто-весовые показатели и на время зрительно-моторной реакции детей 9 и 10 лет. Наблюдаемые в исследовании колебания в развитии психологических качеств, на наш взгляд, объясняются индивидуальными особенностями детей младшего школьного возраста и все ещё продолжающимся формированием психики ребенка.

Необходимым условием для повышения эффективности воздействия тренировочных программ мы считаем применение модельных характеристик основных показателей подготовленности вных спортсменов, которые позволяют правильно определить направленность учебно-тренировочного процесса / М.Я.Набатникова, 1982; В.П.Шилин, 1979 /. Рассчитанные модельные значения показателей ведущих двигательных и психологических качеств были использованы при реализации предложенных программ для индивидуализации процесса обучения (табл.3 и 4).

Таким образом, предложенное рациональное сочетание средств целенаправленных педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе с учетом модельных значений различных сторон подго-

Таблица 3
 Модельные характеристики основных показателей специальной
 физической подготовленности юных гандболистов

Значения результатов	Возраст (годы)	Бег на 20 м (с)	Бег на 20 м с ведением (с)	Тест "буме- ранг" (с)	Бросок мяча весом 1 кг (м)	Передача мяча в цель (кол-во раз)
Низкие	9	4,14 - 4,29	5,37 - 5,84	15,04 - 14,53	6,74 - 8,20	9,21 - 13,80
	10	4,09 - 4,29	5,54 - 6,91	14,50 - 13,90	3,52 - 7,20	12,14 - 15,82
Средние	9	4,13 - 3,99	5,36 - 4,84	14,52 - 14,02	8,19 - 9,66	13,79 - 18,40
	10	4,06 - 3,89	5,53 - 4,59	13,89 - 13,30	7,19 - 10,20	15,81 - 19,50
Высокие	9	3,96 - 3,84	4,83 - 4,37	14,01 - 13,50	9,67 - 11,12	18,41 - 22,99
	10	3,88 - 3,69	4,58 - 3,64	13,29 - 12,70	10,21 - 13,20	19,51 - 23,90

- 14 -

Продолжение таблицы 3

Удержание "уг- ла" в висе (с)	Максимальное усилие (кг)	Время усилия в 50% от мак- симального (с)	Проба Ром- берга (с)	Простая реакция (с)	Степ-тест (индекс)	Комплексный тест (с)
0 - 1,61	7,24 - 10,48	0,38 - 0,52	0 - 0,93	0,24 - 0,28	60,96-64,70	9,50 - 10,18
0,- 1,15	10,49 - 13,36	0,26 - 0,37	0 - 3,30	0,22 - 0,26	66,00-70,60	9,07 - 9,25
1,60 - 5,10	10,47 - 13,72	0,37 - 0,24	0,93 -13,20	0,23 - 0,22	64,69-68,30	9,49 - 8,82
1,14 - 4,58	13,35 - 16,23	0,25 - 0,17	3,29 -15,10	0,21 - 0,20	70,59-75,20	9,06 - 8,89
5,11 - 8,58	13,73 - 16,96	0,23 - 0,10	13,21 -25,59	0,21 - 0,17	68,31-75,10	8,83 - 8,14
4,59 - 8,01	16,24 - 19,10	0,18 - 0,08	15,11 -26,90	0,19 - 0,16	75,21-79,80	8,88 - 8,70

- 15 -

Таблица 4

Модельные характеристики основных показателей следственной психологической подготовки гандболистов

Значения	Возраст	Теплинг- результатов (годы)	Скорость тест (кол- во раз)	Глазомер мыслитель- ных процес- сов (с)	Интенсив- ность (см)	Объем внимани- я (ин- декс)	Восприятие времени (с)	Параметры кинесте- зии (град.)
Низкие	9	50,2 - 62,6	144 - 182	1,12 - 1,44	3858-2610	109-164	6,60-8,80	6,47-8,56
	10	56,8 - 61,3	101 - 127	1,30 - 1,74	2496-4147	119-196	4,15-5,80	5,11-6,02
Средние	9	62,5 - 75,0	143 - 105	1,11 - 0,80	3857-5106	163-219	6,59-4,20	6,46-4,28
	10	61,2 - 65,7	100 - 74	1,29 - 0,86	4146-5798	194-271	4,14-2,50	5,10-3,20
Высокие	9	75,1 - 87,4	104 - 66	0,81 - 0,48	5107-6354	220-274	4,21-1,80	4,27-2,09
	10	65,6 - 70,1	73 - 47	0,85 - 0,42	5799-7449	272-397	2,49-0,86	3,19-1,29

товденности способствовало заметному развитию основных двигательных качеств, совершенствованию работы сенсорных систем, улучшению координационных способностей, показателей психического развития и повышению работоспособности гандболистов экспериментальных групп по сравнению с игроками контрольных групп.

Это свидетельствует об эффективности применения разработанных программ тренировочных воздействий для развития основных физических качеств детей младшего школьного возраста - базы для дальнейшего успешного совершенствования в избранном виде спортивной деятельности.

В В О Д Ы

7011717
I. Анализ и изучение доступной научной и методической литературы, обобщение передового опыта педагогической работы с юными гандболистами и результаты собственных исследований позволяют заключить, что этап начальной подготовки в гандболе должен быть направлен на развитие основных двигательных качеств, специфичных для вида спортивной деятельности. Содержание учебно-тренировочного процесса юных гандболистов на этапе начальной подготовки должно предусматривать использование целенаправленных педагогических средств воздействия с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

2. Уровень специальной подготовки гандболистов начальных групп ДЮСШ определяют следующие факторы (в скобках указана дисперсия): скоростно-силовой - бег на 20 м, бег на 20 м с ведением мяча, "бумеранг", тройной прыжок с места (18 %); скорость точностного движения (8,1 %); способность проявлять максимальную силу в заданных условиях (9,9 %); дифференциация усилия в заданном пространстве и времени (7,1 %); координация усилия в

условиях лимита времени (7,2 %); скорость проявления максимального усилия (7,3 %); время простой зрительно-моторной реакции (6,2 %). Факторами, определяющими уровень развития психологических качеств являются: параметры внимания (интенсивность и объем), (24,8 %); дифференцировка пространства (17,5 %); скорость мыслительных процессов (15 %); восприятие и воспроизведение времени (15,5 %).

Суммарный вклад указанных факторов в дисперсию выборки составляет 63,8 (двигательные) и 73,6 % (психологические).

3. Наиболее эффективные результаты в развитии ведущих двигательных способностей юных гандболистов на начальном этапе тренировки в ДЮСШ достигаются при реализации апробированных и предложенных тренировочных программ, имеющих преимущественную направленность на развитие специфических для гандбола двигательных способностей в следующем соотношении основных средств воздействия:

	9 лет	10 лет
быстрота	40 %	35 %
сила	20 %	30 %
ловкость и гибкость	30 %	25 %
выносливость	10 %	10 %

4. Установленные в исследовании различия в уровне развития двигательных и психологических качеств, функционального состояния детей 9 и 10 лет на начальном этапе спортивной тренировки в гандболе дают основание рекомендовать раздельное проведение учебно-тренировочных занятий для каждого возраста.

5. Разработанные модельные характеристики (табл. 3 и 4) отражают оптимальный уровень развития двигательных и психологи-

ческих качеств игроков начальных групп подготовки ДЮСШ и могут быть использованы для планомерного осуществления и контроля учебно-тренировочного процесса с перспективой достижения наивысших показателей.

6. Учебно-тренировочный процесс юных гандболистов начальных групп подготовки следует ориентировать на развитие следующих двигательных способностей, формирующих эффективную игровую деятельность гандболистов высокой квалификации (в скобках указана дисперсия): скоростных - бег на 30 м, бег на 30 м с ведением мяча, "бумеранг" (15 %); скоростно-силовых - дифференциации усилия в минимальное время (10,5 %); силовых - удержание "угла" в висе (7,1 %); скорости и точности выполнения двигательной задачи (7,9 %); времени простой зрительно-моторной реакции (7,7 %); координационных возможностей - время удержания позы Ромберга и точность воспроизведения заданного пространства (7,1 %); дифференцировки усилия в заданных условиях (6,4 %); общей работоспособности (6,6 %); а также психологических качеств: внимания - интенсивности и объема (26 %); скорости мыслительных процессов (17 %); дифференцировки пространства (15,8 %).

Суммарный вклад указанных факторов в дисперсию выборки составляет 68,3 (двигательные) и 59,7 % (психологические).

7. Разработанная направленность учебно-тренировочного процесса на развитие ведущих двигательных качеств у гандболистов начальных групп подготовки ДЮСШ способствует быстрейшему формированию специфичных для гандбола умений и навыков с учетом создания предпосылок для овладения приемами игры и технико-тактическими навыками, о чем свидетельствуют показатели контрольных измерений за уровнем динамики специальных способностей игроков.

П Р А К Т И Ч Е С К И Е Р Е К О М Е Н Д А Ц И И

На основании изучения доступной научно-методической литературы и анализа результатов собственных исследований представляется возможным предложить следующие практические рекомендации с целью повышения эффективности процесса подготовки юных гандболистов начальных групп тренировки в ДЮСШ:

1. Специализированные занятия в гандболе рекомендуется начинать в возрасте 9-ти лет.

2. Из-за имеющихся значительных различий в уровне развития функционального состояния, двигательных и психологических качеств детей 9 и 10 лет не рекомендуется объединять их для занятий в одну учебную группу.

3. Контроль за исходным состоянием уровня проявления и динамикой развития двигательных и психологических качеств, функционального состояния можно осуществлять с помощью несложных в применении тестов:

- педагогических (бег на 20 м, бег на 20 м с ведением мяча, "бумеранг", бросок мяча весом 1 кг с трех шагов, удержание "угла" в виси, проба Ромберга, тройной прыжок с места, хронометрия, динохроногониография, выпрыгивание вверх по сигналу, комплексный тест);

- психологических (теппинг-тест, определение скорости мыслительных процессов, корректурный тест, тесты по определению уровня развития сенсорных систем);

- функциональных (частота сердечных сокращений, частота дыхания, жизненная емкость легких, сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа, бег длительностью 15 с с высоким подниманием бедра с последующим измерением частоты сердечных сокращений за 10 с в течении трех минут, Гарвардский степ-тест);

- антропометрических (рост, вес, объем грудной клетки, индекс развития мускулатуры).

4. Педагогическое тестирование рекомендуется проводить один раз в месяц, психологический и функциональный контроль следует организовывать один раз в два месяца, а антропометрическое тестирование - один раз в три месяца.

5. В процессе тренировки юных гандболистов на начальном этапе подготовки в ДЮСШ средства, направленные на развитие основных физических качеств, рекомендуется распределять в следующем соотношении:

	9 лет	10 лет
быстрота	40 %	35 %
сила	20 %	30 %
ловкость и гибкость	30 %	25 %
выносливость	10 %	10 %

6. Учебно-тренировочный процесс юных гандболистов следует осуществлять с ориентацией на модельные характеристики (табл.3 и 4) двигательных и психологических качеств и только после достижения юными игроками указанного уровня развития ведущих факторов начинать обучение основным приемам игры в гандбол.

7. Соблюдение предлагаемых практических рекомендаций по разработке содержания и направленности учебно-тренировочного процесса юных гандболистов начальных групп подготовки в ДЮСШ позволит целенаправленно влиять на учебный процесс и будет способствовать более эффективному отбору способных детей в группы гандбола.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

I. ЧЕРТОВА М.В. Структура учебно-тренировочного процесса юных гандболистов на начальном этапе подготовки. - В кн.: Со-

временные аспекты планирования подготовки юных спортсменов:
Тезисы докладов VII Всесоюзной научно-практической конференции.
М. , 1981, с. 167-168.

2. ЧЕРТОВА М.В. Содержание и направленность предварительного этапа начальной подготовки юных гандболистов в возрасте 9-10 лет. - В кн.: Подготовка высококвалифицированных гандболистов. Киев, 1981, с. 25-32.

3. ЧЕРТОВА М.В., МАЛЫЦЕВ В.В., БОЖОК А.А. Ведущие двигательные, психические и функциональные качества спортсменов как основной объект управления специальной подготовкой гандболистов. - В кн.: Методические рекомендации по управлению процессом подготовки спортсменов высокой квалификации (на примере игровых видов спорта). Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров УССР, Киев, 1984, с. 33-37.

