

А.П. Маджаров, В.А. Драгун, Д.В. Зеньков

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Современные тенденции развития гандбола характеризуются универсализацией игроков, динамичностью игры, высокой скоростью перемещения, большим объёмом рывков, многообразием технических приемов, что требует от спортсменов высокого уровня развития физических качеств и разносторонней технической и тактической подготовленности.

Анализ литературы по подготовке юных гандболистов позволил выявить ряд проблем, а именно: низкий уровень двигательного-координационных

способностей новичков; проблема ранней специализации; ориентирование учебно- тренировочного процесса на формальный результат на соревнованиях в ущерб комплексной подготовке юных гандболистов. Таким образом, поиск новых методических разработок является высоко актуальным на современном этапе развития теории спортивной подготовки юных гандболистов.

Главной задачей технической подготовки является обучение и совершенствование структуры двигательных действий, их динамики и ритма с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов. На различных этапах технической подготовки гандболистов имеются свои особенности, которые необходимо учитывать.

Таким образом, в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена следует строить учебно-тренировочную работу с учетом одного либо нескольких направлений в совершенствовании техники. Главной особенностью в процессе овладения технико-тактическим мастерством на начальном этапе подготовки спортсменов является формирование системы двигательных умений и навыков, а также развитие двигательных качеств, необходимых для их выполнения. В связи с этим, проблема разработки эффективных средств и методов повышения физической и технической подготовленности юных гандболистов весьма актуальна.

Цель нашего исследования: совершенствование учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение уровня технической подготовленности юных гандболистов на этапе начальной подготовки.

Исследование проводилось на базе ГОЦОР по игровым видам спорта г. Гомеля. В нем приняли участие юные гандболисты 11-12 лет. Для определения уровня технической подготовленности в октябре и мае месяце были проведены педагогические тесты предлагаемые программой по гандболу для системы дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ: броски мяча на точность, передача мяча в цель (стену), обводка на дистанции, комплексное упражнение.

Основное содержание исследовательской деятельности на начальном этапе эксперимента заключалось в разработке методических подходов в обучении, используемых средствах и методах, перспективных направлениях обучения, при формировании техники основных игровых приемов в гандболе:

- 1) поиск наиболее эффективных средств и методов обучения технике игры сопряженных с развитием физических качеств;
- 2) объединение упражнений в специальные комплексы и адаптация их к специфике гандбола;
- 3) подбор технических средств;
- 4) разработку методических особенностей выполнения специальных комплексов упражнений;
- 5) апробацию подобранных комплексов в процессе учебно-тренировочных занятий по гандболу.

Для сравнительного анализа различий между средними арифметическими показателями в экспериментальной и контрольной группах использован параметрический t-критерий Стьюдента для непарных данных.

Экспериментальная группа мальчиков 11-12 лет ГОЦОР по игровым видам спорта в количестве 16 человек тренировалась по разработанной нами методике на основе специальных упражнений направленных на обучение и совершенствование элементов техники игры. Контрольная группа мальчиков 11-12 лет ГОЦОР по игровым видам спорта в количестве 14 человек тренировалась по программе групп начальной

подготовки для системы дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ.

Анализ показателей тестирования в контрольной группе (таблица – 1) свидетельствует о повышении уровня технической подготовленности юных игроков, причем наибольший прирост наблюдается в упражнениях связанных с выполнением таких технических приемов как бросок на точность (33,3%), и передача мяча (25%). В остальных тестах так же выявлен статистически достоверный прирост ($p < 0,05$).

Таблица 1 – Показатели динамики технической подготовленности юных гандболистов в течение учебного года в контрольной группе

Показатели	Начальное (октябрь)	Итоговое (май)	Величина изменени я	Т - критерий
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	%	p
Броски мяча на точность, кол-во попаданий	6 \pm 2	8 \pm 1	33,3	p<0,05
Передача мяча в цель в течение 30 сек., кол-во передач.	12 \pm 3	15 \pm 3	25	p<0,05
Обводка на дистанции 30м. правой рукой, с.	8,7 \pm 0,8	8,5 \pm 1,0	2.3	p<0,05
Обводка на дистанции 30 м. левой рукой, с.	9,1 \pm 1,2	8,9 \pm 0,9	2.2	p<0,05
Комплексное упражнение, с.	35,1 \pm 3,5	34,0 \pm 3,0	3,2	p<0,05

Таблица 2 – Показатели динамики тактической подготовленности юных гандболистов в течение учебного года в экспериментальной группе

Показатели	Начальное (октябрь)	Итоговое (май)	Величина изменени я	Т - критерий
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	%	p
Броски мяча на точность, кол-во попаданий	7 \pm 1	10 \pm 1	42,8	p<0,05
Передача мяча в цель в течение 30 сек., кол-во передач	10 \pm 2	15 \pm 2	50	p<0,05
Обводка на дистанции 30м. правой рукой, с	8,8 \pm ,9	8,4 \pm 0,7	4,7	p<0,05

Обводка на дистанции 30 м. левой рукой, с	9,0±1,3	8,7±1,0	3,4	p<0,05
Комплексное упражнение, с	35,2±2,5	32,9±2,3	8,3	p<0,05

В экспериментальной группе так же наблюдается прирост по всем исследуемым показателям, причем эти изменения, являются более ощутимы. Так в бросках мяча на точность прирост составил 42,8%, а в упражнении передача мяча 50%.

В ходе проведенного исследования у юных гандболистов экспериментальной группы был выявлен достоверный прирост ($p<0,05$) динамики результатов в тесте

«бросок мяча на точность» где количество попаданий увеличилось на 42,8%, а в контрольной группе 33,3%; в тесте «передача мяча в цель» количество передач за 30 с. увеличилось на 50%, показатели контрольной группы оказались значительно ниже и прирост составил 25%. В упражнениях с ведением мяча и комплексном упражнении показатели экспериментальной группы так же отражают то, что подобранные нами комплексы упражнений для обучения и совершенствования технических приемов являются более эффективными, чем проводимые в контрольной группе.

Результаты исследования свидетельствуют об улучшении исследуемых параметров во всех группах, но с более выраженными изменениями в

экспериментальной группе. Поэтому можно утверждать, что данные проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что в тренировке юных гандболистов целесообразно применять специально подобранные комплексы упражнений различной направленности и сложности, как при обучении техники игры, так и при ее совершенствовании.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ