**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

На правах рукописи



**Усенко Сергей Владимирович**

**Содержание и соотношение общих и специальных  
средств на начальном этапе подготовки юных**

**гандболистов**

13.00.04. - Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Научный руководитель - доктор педагогических наук, профессор Игнатьева Валентина Яковлевна

Москва - 2012

ВВЕДЕНИЕ 5

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ

ИССЛЕДОВАНИЯ 11

1Л. Управление в процессе подготовки спортсменов в

спортивных играх 11

1. Особенности возрастного развития и подготовленности

юных спортсменов 14

1. Возрастные особенности детей младшего школьного

возраста 20

1. Методика подготовки юных спортсменов в спортивных

[играх на возрастных этапах 23](#bookmark11)

1. Контроль в многолетнем процессе подготовки игроков в

гандбол 30

Заключение 37

ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ 38

1. [Задачи исследования 38](#bookmark15)
2. [Методы исследования 38](#bookmark17)
3. Анализ литературных источников 38
4. Обобщение практического опыта 39
5. Анализ соревновательной деятельности 39
6. Анкетирование тренеров 41
7. Педагогическое тестирование 41
8. Педагогический эксперимент 42
9. Методы математической статистики 42
10. Организация исследования 42

з

ГЛАВА III. СООТНОШЕНИЕ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ В

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛ РАЗЛИЧНОГО ПОЛА, ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ 44

* 1. Соотношение приемов нападения в соревновательной

деятельности гандболисток различного возраста 45

* 1. Соотношение приемов нападения в соревновательной

деятельности гандболистов различного возраста 48

* 1. Особенности изменения соотношений приемов

нападения в соревновательной деятельности игроков в гандбол различного пола и возраста 51

ГЛАВА IV. ТЕХНИЧЕСКАЯ ОСНАЩЕННОСТЬ КОМАНД

ГАНДБОЛИСТОК И ГАНДБОЛИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА ПО ДАННЫМ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ

1. ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 56

[Показатели применения различных способов броска в соревновательной деятельности гадболисток разного возраста 56](#bookmark24)

1. Показатели применения различных способов броска в

соревновательной деятельности гадболистов разного возраста 65

1. Показатели ошибочных действий в соревновательной

[деятельности игроков в гандбол разного возраста 72](#bookmark27)

Резюме 76

ГЛАВА V. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЮНЫХ

[ИГРОКОВ В ГАНДБОЛ 77](#bookmark7)

[5.1. Результаты анкетирования тренеров ДЮСШ 77](#bookmark29)

1. Предпочтение тренерами формы работы в ДЮСШ и

ориентиры подготовки юных гандболисток 77

1. Наиболее трудоемкие компоненты в обучении юных

игроков 10-11 лет 78

1. Наиболее сложные для устранения недостатки в

подготовленности юных игроков 12-13 83

1. Особенности трудностей для устранения недостатков в

обучении игроков в гандбол разного возраста 86

Резюме 92

ГЛАВА VI. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

[ЭКСПЕРИМЕНТ 94](#bookmark33)

1. [Обоснование педагогического эксперимента 94](#bookmark34)
2. Программа педагогического эксперимента 96
3. Оценка эффективности программы обучения игроков в

гандбол на этапе начальной подготовки 98

[Выводы 113](#bookmark38)

Практические рекомендации 116

[Список литературы ^ g](#bookmark39)

Приложения 136

**выводы**

1. Соотношение применяемых в соревновательной деятельности приемов нападения у игроков от 10 лет до уровня команд мастеров суперлиги чемпионата России значительно отличается и имеет волнообразный характер изменений. Соотношение приемов бросок, передача мяча, ведение мяча у девочек в 10-11 лет составляет соответственно 11%, 54% и 35%; у мальчиков 15%, 46% и 39%; у мастеров женщин суперлиги - 10%, 74%, 16%; у мастеров мужчин суперлиги 9%, 74% и 17%. По сумме выполнения приемов в одну минуту четко прослеживается нарастание темпа игры в сторону более зрелых по возрасту и квалификации игроков.
2. Изучение соревновательной деятельности игроков в гандбол разного возраста показало, что технико-тактическое мастерство юные гандболисты наращивают поэтапно, многие приемы, которые применяют в соревнованиях квалифицированные гандболисты, не доступны начинающим. На начальных этапах подготовки юные игроки достигают успеха в игре, в основном применяя бросок в прыжке, применение броска в опорном положении с дальней позиции малоэффективно. В основном применяется передача хлестом сверху. Многоударное ведение особенно у гандболисток замедленно. Финт в нападении применяет незначительное количество игроков. Реакция защитника на действия нападающего замедленная. Вратари не готовы к выполнению своей функции задержания мяча и организации контратаки.
3. При анализе ошибок, которые дети допускают в процессе соревнований, открылась определенная закономерность нарушений правил игроками разного возраста. В 10-13 лет превалируют ошибки в передаче и ловле мяча. Далее в 14-16 лет количество ошибок при обработке мяча уменьшается, а ошибки у зоны вратаря и в защитных действиях вплоть до удаления с игры увеличиваются. В учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать эту динамику.
4. Социологическое исследование мнения тренеров о становлении мастерства юных игроков в гандбол на начальном этапе выявило трудности по всем видам подготовки, которые встречаются в их работе в связи с обучением начинающих и исправлением ошибок на следующем этапе. Выявилась преемственность этих трудностей, это свидетельствует о том, что в построение подготовки юных гандболистов необходимо внести некоторые дополнения. Особого внимания требует работа по воспитанию общей культуры юных спортсменов.
5. Результаты организации спортивно ориентированного процесса физического воспитания с опорой на средства игры гандбол показали высокую его эффективность. В процессе проведения педагогического эксперимента с учащимися 10-11 лет было установлено, что занятия гандболом способствуют значительному приросту физической подготовленности и мальчиков и девочек. Этому способствует всестороннее влияние игры на физические качества детей этого возраста. Физическое состояние детей улучшается в том направлении, в каком оказывается воздействие на разные стороны их подготовленности. Так значительный прирост результатов у детей экспериментальной группы произошел в метаниях и ловкости перемещения.
6. При программировании работы с юными игроками в гандбол необходимо учитывать половые различия при подборе направленности средств подготовки, т.к. итоги исследования соревновательной деятельности гандболистов разного возраста и квалификации, результаты педагогического эксперимента показали, что становление мастерства игроков, начиная с этапа начальной подготовки, проходит не одинаково.

Итоги эксперимента подтверждают уникальные возможности воспитания игроков на начальном этапе подготовки специализированными средствами гандбола. Разнообразные средства специальной физической подготовки вполне заменяют некоторый объем общей. Программа для дополнительного образования в СДЮШОР детей по гандболу рекомендует в группах начальной подготовки 25 % уделять развитию общих физических способностей, 16 % - специальных, 36 % технико-тактическому мастерству, 23 % игровым навыкам в тренировке и соревнованиях. По результатам нашего исследования следует пересмотреть соотношение этих средств подготовки для начинающих игроков соответственно: ОФП - 10 %, СФП - 25 %, технико-тактическая - 40 % и игровая -25 %