

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: Методика навчання основним технічним прийомам
на початковому етапі підготовки гандболістів**

Виконала: магістр II курсу, гр. 8.0171-с-з
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньої програми Спорт
Христич Ганна Вікторівна
Керівник к.пед.н., доцент Пономарьов В.О.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2022 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту
_____ А.В. Сватсьєв

« ____ » _____ 2022 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ (РОБОТУ) МАГІСТРУ**

Христич Ганні Вікторівні

1. Тема проекту (роботи) «Методика навчання основним технічним прийомам на початковому етапі підготовки гандболістів»
керівник Пономарьов В.О., доцент каф. фіз. культури і спорту, к.пед.н.
затверджена наказом від « ____ » _____ року № _____
2. Строк подання студентом роботи листопад 2022 року.
3. Вихідні дані до проекту (роботи). Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, ознайомлення з програмним матеріалом СДЮШОР і навчально-тренувальним процесом гандболістів груп початкової підготовки, дозволили визначити початковий рівень виконання елементів техніки гри, й на основі чого розробити і використати експериментальну методику навчання технічним прийомам гри. Застосування інформаційних технологій і спеціальних вправ, які використовувалися в ЕГ сприяли підвищенню ефективності процесу навчання елементів техніки гандболістів, про що свідчать результати дослідження. В кінці експерименту вірогідність розходжень була виявлена за всіма тестами на користь ЕГ. Розроблена методика сприяла підвищенню ефективності процесу навчання на початковому етапі підготовки гандболістів, а в майбутньому забезпечить зростання спортивних результатів.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їй належить розробити) 1) Провести аналіз науково-методичної літератури з приводу формування основ техніки гри в гандбол та труднощів, що виникають під час навчання. 2) Визначити початковий рівень технічної підготовленості на початку і в кінці експерименту гандболістів та зробити порівняльну характеристику. 3) Розробити та експериментально обґрунтувати методику початкового навчання техніки гри гандболістів 10-11 років. 4) Оцінити ефективність методики навчання юних спортсменів

технічних навичок гри в гандболі.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 84 сторінки, 8 таблиць, 10 рисунків, 66 літературних посилань.

6. Консультанти з проекту (роботи) із зазначенням розділів проекту, що їх стосуються

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	В.О. Пономарьов		
Літературний огляд	В.О. Пономарьов		
Експеримент. частина	В.О. Пономарьов		
Результати досліджень	В.О. Пономарьов		
Висновки	В.О. Пономарьов		

7. Дата видачі завдання _____ вересень 2021 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Термін виконання етапів проекту	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	вересень, 2021р.	<i>виконано</i>
2.	Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	жовтень, 2021р. грудень, 2021р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдань та методів дослідження	січень, 2022р.	<i>виконано</i>
4.	Організація та проведення досліджень	березень 2021р.- вересень 2022р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка і аналіз даних, написання висновків, комп'ютерний набір роботи	жовтень, 2022р.	<i>виконано</i>
6.	Підготовка до попереднього захисту на кафедрі	листопад, 2022р.	<i>виконано</i>
7.	Захист дипломної роботи на ЕК	Згідно графіку ЕК	<i>виконано</i>

Студент _____ Г.В. Христич

Керівник проекту (роботи) _____ В.О. Пономарьов

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	10
1.1 Організаційно-педагогічні аспекти управління навчально-тренувальним процесом у ДЮСШ.....	10
1.2 Початковий етап у системі навчально-тренувального процесу юних гандболістів.....	20
1.3 Початкове навчання техніки гандболу на основі застосування інформаційних технологій.....	26
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	34
2.1 Завдання дослідження.....	34
2.2 Методи дослідження.....	34
2.3 Організація дослідження.....	37
3 Результати дослідження.....	39
Висновки.....	61
Перелік посилань.....	63
Додаток.....	70

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 84 сторінок, 8 таблиць, 10 рисунків, 66 літературних посилань.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальні заняття з цільовою спрямованістю на формування технічних навичок гандболістів.

Мета роботи – розробити й експериментально перевірити методику навчання основним технічним прийомам на початковому етапі підготовки гандболістів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз навчально-методичної літератури, метод аналізу документальних матеріалів, анкетування, педагогічні спостереження, метод контрольних тестів, методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури та анкетування тренерів з проблеми формування основ техніки гри в гандбол дозволили виявити труднощі, що виникають під час навчання і способи їх виправлення.

В результаті проведених досліджень був виявлений початковий рівень технічної підготовленості гандболістів 10-11 років експериментальної і контрольної групи і на основі чого розробити і використати експериментальну методику навчання технічним прийомам гри. Застосування інформаційних технологій і спеціальних вправ, які використовувалися в експериментальній групі сприяли підвищенню ефективності процесу навчання на початковому етапі гандболістів, про що свідчать результати дослідження. В кінці експерименту вірогідність розходжень була виявлена за всіма тестами на користь експериментальної групи, а також статистично достовірно зменшилася кількість помилок.

ГАНДБОЛ, НАВИЧКИ, ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА СПОРТИВНА ШКОЛА,
НАЧАЛЬНА ПІДГОТОВКА, МЕТОДИ І ЗАСОБИ ТРЕНУВАННЯ,
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ.

ABSTRACT

The qualification work consists of 84 pages, 8 tables, 10 figures, 66 literary references.

The object of the study is educational and training classes aimed at forming the technical skills of handball players.

The purpose of the work is to develop and experimentally test the methodology of teaching basic technical techniques at the initial stage of training handball players.

Research methods – theoretical analysis of educational and methodological literature, method of analysis of documentary materials, questionnaires, pedagogical observations, method of control tests, methods of mathematical statistics.

The analysis of scientific and methodical literature and questionnaires of coaches with the problems of forming the basics of handball technique made it possible to identify difficulties that arise during training and ways to correct them.

As a result of the conducted research, the initial level of technical readiness of handball players aged 10-11 years of the experimental and control groups was revealed, and on the basis of which to develop and use an experimental method of teaching the technical techniques of the game. The use of information technologies and special exercises, which were used in the experimental group, helped to increase the effectiveness of the training process at the initial stage of handball players, as evidenced by the results of the study. At the end of the experiment, the probability of discrepancies was found in all tests in favor of the experimental group, and the number of errors decreased statistically significantly.

HANDBALL, SKILLS, CHILDREN'S AND YOUTH'S SPORTS SCHOOL, PRIMARY TRAINING, TRAINING METHODS AND TOOLS, TECHNICAL TRAINING, INFORMATION TECHNOLOGIES.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТП – технічна підготовка

ІП – ігрова підготовка

ЗП – змагальна підготовка

ЗД – змагальна діяльність

ТТД – техніко-тактичні дії

СП – спортивне тренування

Л – ловля

Пр – пробіжка

П – помилки

ЗРВ – загальнорозвиваючі вправи

ВСТУП

Актуальність. Технічна підготовленість – ступінь освоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту й спрямована на досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати окремо, а варто представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно взаємозалежні з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія.

Давно відомо, що чим більшою кількістю прийомів володіє спортсмен, тим у більшій мірі він підготовлений до розв'язання складних тактичних завдань, які виникають у процесі змагальної боротьби, тим ефективніше він може протидіяти атакуючим діям суперника [1].

Технічна підготовка не може бути випадковою сукупністю різних тренувальних засобів. Важливо вибрати ті з них, які мають необхідний позитивний вплив на успішне оволодіння технікою гри на кожному з етапів багаторічної підготовки [2].

Недостатньо міцно засвоєні ігрові прийоми на етапі початкового навчання негативно впливають на подальшу підготовку гандболістів. Спроби форсувати період планомірної підготовки найчастіше призводять до того, що особи, які займаються гандболом не опановують необхідні навички, і це негативно відбивається на рівні їх майбутньої професійної підготовленості.

В гандболі, як і у ряді інших ігрових видів спорту, велике значення має формування та вдосконалення рухового навику. Рухова діяльність може бути успішною якщо, вона базується на різній міцності сформованої навички [3].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що формування необхідних навичок і вмінь гандболістів-початківців до теперішнього часу не отримувало достатнього наукового обґрунтування. У процесі навчання і тренування відбувається закріплення багатьох помилок, в техніці виконання

прийомів, що призводить до подовження періоду початкової підготовки. Сформувався стереотип занять який не визиває нового мотиваційного фону, а наявні подразники не створюють необхідних умов для підвищення ефективності початкової підготовки.

Сформована система підготовки знижує ефективність досягнення цілей тренування, не сприяє підтримці інтересу у дітей до занять гандболом, що і привело фахівців до пошуку нових підходів у вдосконаленні навчально-тренувального процесу, використання засобів тренування [4].

Таким чином, пріоритет початкової підготовки гандболістів, що базується на використанні сучасних методів навчання технічних прийомів, де закладаються стійкі основи спортивної майстерності гандболістів, безумовний.

Мета роботи – розробити й експериментально перевірити методику навчання основним технічним приемам на початковому етапі підготовки гандболістів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальні заняття з цільовою спрямованістю на формування технічних навичок гандболістів.

Суб'єкт дослідження – хлопчики 10-11 років, що займаються гандболом у групі початкової підготовки.

Предмет дослідження – методика формування технічних навичок у гандболі на етапі початкової підготовки.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Організаційно-педагогічні аспекти управління навчально-тренувальним процесом у ДЮСШ

Організаційна структура системи багаторічної підготовки гандболістів складається з наступних трьох ланок. Перша, найбільш масова, ланка – секція шкільного колективу фізичної культури, друга ланка – дитячо-юнацька спортивна школа (ДЮСШ) і третя ланка – гандбольні секції спортивних клубів і колективів фізичної культури вищих навчальних закладів, підприємств, а також школи вищої майстерності.

Функціонування ДЮСШ та СДЮШОР полягає в тому, щоб надати дітям та підліткам рівні можливості для вступу, навчання та досягнення високих спортивних результатів. Робота ДЮСШ, СДЮШОР здійснюється у відповідності з програмою діяльності, розробленої її адміністрацією та затвердженою Комітетом з фізичної культури і спорту. У програмі визначається спрямованість роботи, конкретизуються завдання, визначаються форми і методи роботи, строки навчання в спортивній школі на етапах багаторічної підготовки, в навчальному році. Програма розробляється з урахуванням специфіки видів спорту, матеріально-технічного і фінансового забезпечення, а також сформованих традицій і не може змінювати основні завдання, визначені положенням про спортивній школі [5].

В основу навчально-тренувальної роботи в спортивних школах покладена науково обґрунтована система багаторічної підготовки, спрямована на розвиток масового юнацького спорту та досягнення високих спортивних результатів. Навчально-тренувальний процес здійснюється в навчальних групах: у ДЮСШ – групи початкової підготовки та навчально-тренувальні; в СДЮШОР – навчально-тренувальні, групи спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності.

Система багаторічної підготовки гандболістів розрахована на декілька

років, які умовно можна розділити на три послідовних і взаємозв'язаних між собою етапи: початкової підготовки, спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності.

Кожному з цих етапів властиві певні вікові межі, а саме: для етапу початкової підготовки – 9-14 років, спортивного вдосконалення – 15-18 років і вищої спортивної майстерності – 19-30 років.

Природно, що таке вікове ділення гандболістів по етапах підготовки декілька умовно. Воно не виключає, а припускає можливі випадки переходу гандболіста від одного етапу до іншого в більш ранньому віці.

При комплектуванні груп передбачена певна етапність, певна підготовка спортсмена. Групи початкової підготовки комплектуються з числа учнів загальноосвітніх шкіл, що бажають займатися спортом. Навчально-тренувальні групи комплектуються з числа обдарованих та здібних до спорту дітей і підлітків, що пройшли початкову спортивну підготовку і виконують прийомні нормативні вимоги по загальній фізичній і спеціальній підготовці. Групи спортивного вдосконалення комплектуються з числа юних спортсменів, які пройшли підготовку в навчально-тренувальних групах та виконали прийомні нормативи по спеціальній фізичній і спортивній підготовці.

Групи вищої спортивної майстерності комплектуються з числа спортсменів, що пройшли попередній етап підготовки і відповідних вимогам до кандидатів в збірну команду країни або її резервному складу.

Число учнів у групі, число занять на тиждень і їх тривалість залежать від виду спорту та кваліфікації спортсменів. Основними формами роботи в спортивних школах є групові заняття, бесіди, тренувальні заняття за індивідуальними планами, домашні завдання, участь у спортивних змаганнях, а також допомога загальноосвітнім школам в організації і проведенні спортивних занять і змагань [6].

Тренування юних спортсменів підпорядковане загальним закономірностям навчання і виховання. Тому, здійснюючи його, необхідно

керуватися загальними педагогічними принципами, що відображають ці закономірності, з урахуванням вікових особливостей фізичного виховання. До них відносяться принципи всебічності, свідомості і активності, поступовості, повторності, наочності, індивідуалізації. Поряд з цим спортивному тренуванню, як особливій формі виховання, властиві й такі закономірності, які відсутні в інших формах виховання. Вони знаходять своє відображення в наступних специфічних принципах спортивного тренування: єдність загальної і спеціальної підготовки спортсмена, безперервність тренувального процесу, поступове і максимальне збільшення тренувальних навантажень, хвилеподібна зміна тренувальних навантажень, циклічність тренувального процесу [7].

Серед принципів питань забезпечення прогресивного спортивного росту особливе місце займає реалізація принципу пропорційності загальної і спеціальної фізичної підготовки. Цей принцип отримав переконливе теоретичне обґрунтування в роботах В.О. Мельник та інших дослідників [4, 7, 8, 9].

Принцип пропорційності передбачає таке співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, яке приводить до успіху в обраному виді спортивної спеціальності. Суть даного принципу полягає в тому, що спортивне тренування органічно поєднує дві складові частини: загальну і спеціальну. Загальна підготовка створює базу, на основі якої здійснюється вдосконалення в обраному виді спорту шляхом розширення функціональних можливостей організму, різностороннього розвитку фізичних і морально-вольових якостей юного спортсмена, а також шляхом оволодіння ним руховими навичками і вміннями, що сприяють вдосконаленню в обраному виді спорту.

Спеціальна підготовка забезпечує виховання фізичних якостей і формування навичок і вмінь, специфічних для кожного виду спорту. Головну роль у забезпеченні загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів відіграють вправи, спрямовані на виховання швидкості, сили,

швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності, гнучкості. Ці фізичні якості значною мірою визначають різнобічний фізичний розвиток і можливість досягнення високих результатів в обраному виді спорту [10].

Дослідження вітчизняної науки говорять про те, що на перших етапах багаторічного тренування принцип загальної і спеціальної підготовки стосовно до тренування юних спортсменів припускає органічний їх взаємозв'язок при домінуючому значенні загальної підготовки. Різнобічна підготовка це не самоціль, а потужний засіб створення міцного фундаменту спортивної майстерності [11].

Безперервність тренувального процесу проявляється в трьох основних положеннях: а) навчально-тренувальний процес повинен носити багаторічний і цілорічний характер; б) вплив кожного наступного заняття в процесі тренування повинне нашаровуватися на сліди від дії попереднього, з тим, щоб закріплювалися й удосконалювалися позитивні зміни в організмі юного спортсмена, що виникли під впливом попередніх занять; в) відпочинок повинен бути достатнім для відновлення і росту працездатності [12].

Принцип поступового і максимального збільшення тренувальних навантажень обумовлений неухильним підвищенням їх обсягу та інтенсивності, поступовим ускладненням вимог, що пред'являються до підготовки юного спортсмена. Поступовість в тренуванні повинна відповідати можливостям і рівню підготовленості юного спортсмена, забезпечувати неухильний поступальний ріст його спортивних досягнень.

Принцип хвилеподібної зміни тренувальних навантажень припускає хвилеподібний характер їх динаміки, що характерно як для відносно невеликих відрізків навчально-тренувального процесу, так і для етапів і періодів тренування.

Характерною особливістю тренувального процесу є циклічність, тобто відносно закінчений кругообіг його фаз з частковою повторюваністю окремих занять, періодів та етапів в певний час. Органічними складовими частинами тренувального процесу є мікроцикли (наприклад, тижневі),

мезоцикли, наприклад, місячні) і макроцикли (наприклад, річні) тренування [13].

Зазначені вище специфічні закономірності спортивного тренування взаємопов'язані і взаємозумовлені. Процес спортивного тренування складається з наступних основних органічно взаємозалежних частин: фізичної, спортивно-технічної, тактичної, морально-вольової підготовки. Протягом річного циклу і ряду років всі ці частини процесу тренування обов'язково мають місце. В залежності від завдань етапу тренування, індивідуальних особливостей юних спортсменів та інших умов одним частинам підготовки приділяється більше уваги, іншим – менше. Основні засоби спортивного тренування – фізичні вправи, які діляться на три основні групи: вправи в обраному виді спорту, в якому вдосконалюється спортсмен; загальнорозвиваючі фізичні вправи; спеціальні вправи для розвитку фізичних і вольових якостей стосовно до обраного виду спорту, а також з метою навчання техніці і тактиці [14].

А.А. Тер-Ованесян і І.А. Тер-Ованесян узагальнили спортивно-педагогічні вимоги, які зобов'язані дотримуватися всі викладачі у процесі вирішення завдань навчання в спорті на його різних етапах, на заняттях зі спортсменами всіх спеціалізацій і кваліфікацій. Вони визначають необхідність: забезпечувати спортивну орієнтацію; обирати адекватні засоби і методи вирішення навчально-тренувальних завдань; співвідносити ціле і частини досліджуваної спортивної техніки; дотримуватися раціональної послідовності навчання спортивній техніці; виявляти помилки в рухах, вести пошуки їх причин; навчати спортивній техніці в єдності з розвитком рухових якостей; поєднувати навчання техніці спортивних вправ з навчанням спортивної тактики; прагнути до оволодіння спортсменом системою знань; забезпечувати безперервний контроль за результатами навчання [15].

Найважливіше положення підготовки юних спортсменів полягає в тому, щоб в результаті систематичних занять забезпечити нормальний ріст і гармонійний розвиток спортсменів. При цьому одна із самих головних умов

успішної організації фізичної активності людини, як вказує В.К. Бальсевич, є знання закономірностей управління процесами адаптації до фізичних навантажень. Завдяки реалізації в процесі тренування фізіологічного механізму адаптації відбувається накопичення людиною все нових і нових фізичних кондицій, мобілізація і розгортання все нових і нових внутрішніх ресурсів організму [16].

У зв'язку з цим необхідно розглянути питання, що стосуються розкриття теоретичних передумов використання потенційних резервів адаптації дітей і підлітків до спортивних навантажень, викладених у працях вчених, що розглядають людський організм як цілісну функціональну систему. Такими потенційними передумовами є цілісність системи, структурний її відповідність функції, підпорядкованість різних рівнів системи, зовнішні та внутрішні зв'язки [17].

У спортивній та фізіологічній літературі простежуються ґрунтовні огляди та узагальнення експериментальних даних, що містять основні положення теоретичних концепцій адаптації та можливості їх застосування в практиці спортивного тренування дітей і підлітків [18, 19]. Так, в процесі адаптації до фізичних навантажень відбувається підвищення енергетичного потенціалу організму і можливостей його використання при специфічних видах спортивної діяльності. У педагогічному плані ці можливості можуть бути реалізовані повторними, напруженими тренуваннями. Для тривалого збереження оптимальних біохімічних співвідношень в аеробному і анаеробному енерговиробництві необхідно раціональне чергування високоінтенсивних і помірних по потужності вправ. Сучасною наукою обґрунтовані найбільш раціональні шляхи і засоби, якими найкращим чином розкривають потенційні резерви підвищення спортивної працездатності.

Фізіологічний ефект тренувального навантаження, як підкреслюють Н.А.Фомін, В.П. Філін, проявляється в зміні морфофункціонального статусу, енергетичного обміну, захисних сил організму. Це відбувається внаслідок того, що фізичне навантаження зачіпає інтимні клітинні процеси

енерговиробництва і пластичних функцій. Різний їх характер визначається специфічними видами навантаження в кожній спортивній спеціалізації [20].

Як зазначалося вище, в основу навчально-тренувальної роботи в спортивних школах покладена науково обґрунтована система багаторічної підготовки, тому резонно постає питання про управління цією системою, тобто управління підготовкою юних спортсменів. Розглянемо основні положення, характерні для вітчизняної системи управління.

Виходячи з сучасних уявлень, управління – це конкретний, цілеспрямований процес керівництва певним об'єктом, що забезпечує досягнення необхідного ефекту. Система управління являє собою сукупність тісно взаємопов'язаних дій по виробленню, прийняттю, реалізації і контролю управлінських рішень [21].

Технологія управління підготовкою юних спортсменів складається з певних структурних елементів: прийняття рішення, організація виконання, збір і обробка інформації, підведення підсумків.

Структурні елементи системи управління визначають послідовність дій, необхідних для перекладу юного спортсмена з одного рівня майстерності або підготовленості на інший, якісно новий рівень. У цілому вони забезпечують упорядкування організації навчально-тренувального процесу, спрямованого на досягнення поставленої мети. Структурні елементи взаємодоповнюють один одного і відповідають вимогам, сприяючи успішному функціонуванню всієї системи [22].

При цьому, головним чинником, що обумовлює характер взаємодії між елементами системи, як підкреслює Л.М. Латышкевич, є цільова функція системи. Будь-яка система управління завжди орієнтована на досягнення певних цілей [23].

У системі управління підготовкою юних спортсменів цими цілями є: поступове і планомірне підвищення рівня майстерності юних спортсменів, покращення якості та ефективності роботи спортивних шкіл.

Мета конкретизується в постановці приватних завдань. Необхідною

умовою успішного їх вирішення є наявність науково-обґрунтованої інформації про фактори, що визначають досягнення мети. Інший момент, як підкреслює В.О. Супрунович, що має істотне значення в системі управління, є вибір найбільш раціональних засобів і методів тренування, що забезпечують як досягнення юними спортсменами етапних нормативів з фізичної підготовленості, так і планованих спортивних результатів. Багатоваріантність методичних підходів і способів підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості юних спортсменів висуває цілий комплекс завдань, пов'язаних з перебуванням оптимальних варіантів, найбільшою мірою відповідають поставленим цілям і реально наявним можливостям. Звідси, питання планування та нормування тренувальних навантажень, ефективної їх структури, співвідношення різних засобів підготовки відводиться одне з основних місць в системі управління підготовкою юних спортсменів [24].

На всіх етапах підготовки юних спортсменів тренувальні навантаження рекомендується строго дозувати в залежності від індивідуальних особливостей, стану здоров'я, рівня спортивної майстерності. Збільшення тренувальних навантажень обумовлюється не стільки спортивним ростом учнів, скільки виконанням ними навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки та спортивної спеціалізації [10, 19, 25].

В.О. Супрунович на основі аналізу літературних даних, накопиченого експериментального матеріалу, узагальнення досвіду передової спортивної практики сформулював принципові установки, якими слід керуватися в управлінні підготовкою юних спортсменів. До їх числа автор відносить: 1) цільову спрямованість системи управління підготовкою юних спортсменів по відношенню до вищого спортивної майстерності; 2) ефект утилізації якостей залежно від вікових особливостей юних спортсменів; 3) співмірність розвитку основних фізичних якостей юних спортсменів; 4) провідні чинники на різних етапах багаторічної підготовки; 5) перспективне випередження у формуванні технічної майстерності.

Ці установки автор розкриває наступним чином. По-перше, цільова спрямованість системи управління підготовкою юних спортсменів по відношенню до вищого спортивної майстерності враховує не тільки вікові закономірності розвитку юного спортсмена, але, і вимоги, яким повинна відповідати його підготовленість на різних етапах багаторічної тренування в аспекті критеріїв, характерних для етапу спортивного вдосконалення. Автор вважає, що загальний обсяг тренувального навантаження на етапі початкової спортивної спеціалізації має становити 45-50% від обсягу роботи майстрів спорту (виконання норми МС вважається першою фазою вищої спортивної майстерності), а на етапі поглибленої тренування відповідно – 70-80% [26].

Ефект утилізації якостей залежно від вікових особливостей юних спортсменів, на думку В.Г. Нікітушкіна, безпосередньо пов'язаний з індивідуалізацією тренувального процесу. Тут увага тренера має бути в першу чергу звернена на те, якою мірою реалізує свої можливості юний спортсмен. Підвищення рівня розвитку фізичних якостей та їх утилізації при виконанні основної змагальної вправи розглядається як два взаємопов'язаних методичних напрямки. У юних спортсменів на одних вікових етапах зростання фізичних якостей відбувається інтенсивно, на інших сповільнюється або припиняється.

У цьому випадку актуалізується третя установка – співмірність розвитку основних фізичних якостей, яка має на увазі під собою забезпечення оптимального співвідношення рівнів розвитку фізичних якостей у юних спортсменів на кожному етапі багаторічного тренування. При цьому юним спортсменам необхідно виконувати належні нормативи із загальної та спеціальної підготовки, які відображають рівень вимог до підготовленості юного спортсмена, а їх виконання забезпечує успішне досягнення запланованого результату. Крім цього, належні норми лімітують вікові межі розвитку основних фізичних якостей, які встановлені для певного рівня спортивної підготовки. При такому підході до організації навчально-тренувального процесу уникають передчасної вузькоспеціалізованої

підготовки юних спортсменів. Більш докладно на домірності загальної та спеціальної фізичної підготовки зупинимося нижче, розглядаючи принципи спортивного тренування.

Провідні чинники на різних етапах багаторічної підготовки, як четверту установку Л.М. Латышкевич представляє в певній послідовності: пошук, розвиток і збереження таланту; на всіх етапах підготовки – облік вікових особливостей, вдосконалення системи змагань; підвищення інтелектуального рівня спортсмена; на етапах початкової спортивної спеціалізації та поглибленої тренування - різнобічна фізична і технічна підготовка; поступова індивідуалізація тренувального процесу; мотивація – на етапі спортивного вдосконалення висувуються додаткові стимули, такі як професіоналізація діяльності, комерційний інтерес, спортивний інтерес до досягнення результатів високого міжнародного класу.

І, нарешті, суть п'ятої принципової установки – перспективне випередження в тренувальному процесі полягає в найбільш раціональному поєднанні і доцільному варіюванні різних засобів, спрямованих на вдосконалення спортивно-технічної підготовки юних спортсменів [27].

У роботах значної кількості авторів [20, 28, 29], де обговорюються основні питання, що стосуються юнацького спорту, показано, що на заняттях з юними спортсменами застосовуються в основному такі методи навчання спортивній техніці й удосконалювання в ній: словесні, наочності вправ, ідеомоторні, метод використання технічних засобів навчання, термінової інформації про параметри рухів, змагальний метод [30].

Кожен з наведених методів навчання спортивної техніки й удосконалювання в ній має позитивні сторони, але окремо не може повністю забезпечити швидке і ефективно навчання, тому в процесі оволодіння спортивною технікою всі методи застосовуються таким чином, щоб один доповнював інший. Часто вони використовуються одночасно [31].

Проведений аналіз показав, що організація і управління навчально-тренувальним процесом в ДЮСШ включає загальні для всіх освітніх установ

компоненти – мета, загальні та спеціальні завдання, принципи і методи, зміст теоретичного та практичного навчального матеріалу, які реалізуються в певному освітньому просторі, мають конкретну спрямованість. Початок шляху юного спортсмена в цьому освітньому просторі, початковий етап у багаторічному навчально-тренувальному процесі також мають певну структуру і зміст.

1.2 Початковий етап у системі навчально-тренувального процесу юних гандболістів

Сучасний рівень розвитку спорту настільки високий, що досягти його, а тим більше домагатися нових досягнень стає надзвичайно важко. Тому необхідний постійний пошук нових, більш досконалих шляхів тренування для досягнення високого рівня спортивної майстерності у всіх видах спорту, в тому числі і в гандболі.

У діючих програмах ДЮСШ та СДЮСШОР етап початкової підготовки складає 3-4 роки. Практика провідних спортивних шкіл та матеріали досліджень в спортивних іграх дозволяють рекомендувати скорочення початкової підготовки до 2 років. Це можливо, насамперед, за рахунок оптимізації тренувального процесу, що базується на системному підході і нових методологічних засадах навчання [17, 32].

В процесі багаторічного тренування гандболісти проходять через ряд вікових шаблів (таб. 1.1).

Фізіологічна вікова періодизація спирається на будову, розвиток і становлення функцій систем організму. Вікові групи та етапи підготовки в ДЮСШ також основані на віковій періодизації, становлення дитячого організму, а групи визначені правилами змагань по гандболу, склалися емпірично і оправдані практикою [33].

Тренуючи юних гандболістів, необхідно враховувати вікові особливості природного розвитку дитячого організму.

Таблиця 1.1

Періодизація вікових груп дітей, підлітків, юнаків

Види класифікації	Вік, років				
	9 10 11	12 13 14	15 16 17		18 19 20
По групах ДЮСШ	Початкової підготовки	Навчально-тренувальні			Спортивного вдосконалення
По етапах багаторічної підготовки	Базова початкова підготовка	Початкова спеціалізація	Поглиблена спеціалізація		Спортивне вдосконалення
По правилах змагань з гандболу	Діти, хлопчики, дівчата	Юнаки молодшого віку-дівчата, юнаки 12-14 років	Юнаки середнього віку-дівчата, юнаки 15-16 років	Юнаки старшого віку-дівчата, юнаки 16-17 років	Юніори, юніорки 18-20 років

Незнання особливостей може привести до низької ефективності процесу навчання, втрати інтересу дітей до гандболу, нанести шкоди здоров'ю організму, який ще не окріп.

Гандбол характеризується різноманітною руховою діяльністю. Він включає біг, ходьбу, стрибки, метання, ловлю і кидки, різні силові вправи. Ці вправи виконуються в умовах взаємодії з гравцями своєї команди і командами суперників. Ефективність дій спортсмена в грі обумовлена швидкістю оцінки ігрових положень і діями гравців, вдосконаленням технічних прийомів, рівнем фізичного розвитку [34].

Рухові навички у гандболістів мають свої особливості. По-перше, вони різноманітні і досить складні, так як виконувати їх доводиться на високій швидкості переміщення. По-друге, якщо в циклічних і ациклічних видах спорту всі дії доведені до автоматизму, то у гандболі автоматизується тільки окремі компоненти складних рухів.

У зв'язку з природним нерівномірним розвитком фізичних якостей у дітей не слід поспішати автоматизувати основну фазу рухового навичку до вищої стадії, так як технічна майстерність юного гандболіста знаходиться у постійному пошуку нових форм в залежності від фізичної і психологічної зрілості [35].

Помилки техніко-тактичного навчання на початковому етапі, надалі негативно впливають на подальшу підготовку спортсменів, продовжується етап поглибленого спортивного вдосконалення до 6-7 років, при цьому рівень необхідного майстерності практично не досягається.

Рухова діяльність спортсмена під час гри різноманітна: одні технічні прийоми змінюються іншими в постійно мінливих ситуаціях. Дії спортсмена, як правило, носять ациклічний характер. Основні технічні прийоми гри, доведені до ступеня автоматизованих рухових навичок, полегшують дії спортсмена під час гри. Нові форми рухів, що виникають зазвичай раптово, є результатом синтезу автоматизованих технічних елементів, що здійснюються під контролем свідомості.

Природно, що готувати організм до таких високих фізичних напружень необхідно з юних років, формуючи його пристосованість до специфічних навантажень. Розглянемо більш детально особливості організації та управління початкового етапу в системі навчально-тренувального процесу юних гандболістів.

Практика показує, що заняття гандболом зазвичай починаються з 7-8 років. Першою ланкою, найбільш масовою, є загальноосвітні школи, де цей вид спорту включений в різні форми фізичного виховання. Поглиблені цілеспрямовані заняття гандболом рекомендується починати у віці 10-11 років [36].

Тривалість етапу початкової спортивної спеціалізації становить 2-3 роки. Основними напрямками в організації роботи груп початкової підготовки юних гандболістів є досягнення універсальності і різнобічності.

Основна установка програми початкової підготовки – навчальна. Полягає вона в необхідності створення передумов для успішного навчання юних спортсменів широкому техніко-тактичному арсеналу. Основним показником роботи спортивних шкіл з гандболу є виконання в кінці кожного року нормативних вимог, що пред'являються до рівня підготовленості гандболістів.

Основним завданням технічної підготовки дітей на етапі початкової підготовки є оволодіння основними прийомами техніки гри: переміщеннями, зупинками, поворотами, ловлею, передачами, кидками, веденням м'яча. Вивчення їх ведеться на основі володіння основними способами їх виконання. Це складе базу, на основі якої надалі гравці зможуть опанувати всім різноманіттям технічних прийомів [37].

В основі технічної підготовки в перший рік навчання лежить виховання здатності виконувати вивчені прийоми в поєднанні один з одним і різними способами переміщення (біг, приставні кроки, стрибки і т. д.) [38].

Технічна підготовка – це процес опанування техніки рухів, що служать засобами ведення спортивної боротьби. Спортивно-технічну майстерність можна охарактеризувати як здатність гандболіста до цілеспрямованого, адекватного руховому завданню використання своїх реальних можливостей за допомогою конкретної системи рухів. Головною метою технічної підготовки і являється вдосконалення цієї здібності [39].

Техніка виконання прийомів гри є основою майстерності гандболістів. Чим більше прийомів освоїть гандболіст, і навчитися правильно їх застосовувати, тим швидше і краще він зможе вирішити будь-яке завдання.

Процес навчання гандбольної техніки в групах початкової підготовки можна розділити на два етапи, які зумовлюють майбутню технічну озброєність. Перший етап – коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, прийомів гандболу і освоєння широкого арсеналу рухових навичок. Початкова стадія навчання характеризується застосуванням великої кількості одноцільових вправ, які виконуються в простих умовах, на місці або на малій швидкості, без дефіциту часу, з м'ячем і без м'яча. Без опорів і так далі, що допоможе сформувати міцні навички в стабільних умовах [40].

На цьому етапі необхідно навчати основам техніки. Основними завданнями є: а) створити загальне уявлення про рухову дію і дати установку на оволодіння нею; б) сформувати загальний ритм рухового акту; в)

попередити помилки; г) усувати тільки грубі помилки [41].

Надалі вивчення елементів або прийомів відбувається з мінімальним часом на обробку м'яча, додаванням обманних рухів, зменшенням площі виконання, конкретизацією заданого способу обробки, введенням додаткових елементів або поєднання декількох. На цьому етапі закладається основа техніки гандболу, подальшій спеціалізації, що є фундаментом.

Основними завданнями тактичної підготовки даного етапу спортивного тренування є формування і розвиток здібностей, що лежать в основі тактичного мислення і тактичних дій, оволодіння індивідуальними діями, пов'язаними з вивченими прийомами техніки [42].

Широко використовують не тільки спеціальні вправи, але і рухливі ігри. Після відповідної підготовки у вправах використовується ігровий метод.

Завдання ігрової підготовки на цьому етапі полягає в зв'язаному впливі на фізичну, технічну і тактичну підготовленість юних гандболістів. При цьому в якості основних засобів виступають загально підготовчі вправи з використанням сполученого методу і гри за спрощеними правилами, а також міні-гандбол [43].

Відомо, що тільки шлях багатократних повторень є запорукою створення міцних навичок, укріплення технічної майстерності. Якщо коротко сформулювати, то відбувається перехід кількості праці в його якість. На першому етапі в основі розвитку рухових якостей лежить використання здібностей організму до акумуляторної адаптації, при якій під впливом дій, що повторюються, відбувається формування основних структур рухів. Таким чином, на початковій стадії навчання висувається варіативна, яка дозволяє охопити усю різноманітність і великий об'єм тренувальних засобів [44].

Другий рік навчання в групах початкової підготовки є логічним продовженням першого. У цей період основна увага концентрується на фізичній і технічній підготовці; проводиться відбір певних спортсменів. На другий рік трохи зменшується час на фізичну підготовку і збільшується кількість годин на тактичну і ігрову підготовку. Значно розширюється

арсенал досліджуваних технічних умінь і тактичних дій. Збільшується кількість ігор.

У процесі підготовки спортсмена формуються і удосконалюються навички, вміння та знання, необхідні для ведення гри на сучасному рівні. Виступи у змаганнях в молодшому шкільному і підлітковому віці суворо регламентуються, що пов'язано з підвищеною реактивністю і емоційністю дітей, великий реактивністю центральної нервової системи та вегетативних функцій організму спортсмена до впливу змагальних навантажень [45].

Закінчуючи характеристику початкового етапу в навчально-тренувальному процесі з гандболу, відзначимо виявлені при аналізі літератури деякі особливості. По-перше, широкий арсенал можливостей початкуючих спортсменів для освоєння гри в гандбол варіює від відносно високого рівня, який необхідно грамотно зберігати, до невисокого рівня, який вимагає майстерного педагогічного керівництва.

По-друге, деякі суперечності з приводу визначення найбільш сприятливих періодів індивідуального розвитку рухової сфери юних гандболістів в частині віку і темпу.

Нарешті, по-третє, акцент на комплексну підготовку з ймовірно успіхом у більшості видів цієї підготовки: фізичної, технічної, тактичної і т.д.

Ці особливості не реалізуються автоматично при організації будь-якого навчання, тим більше який-небудь його стандартної форми. Якісне, стабільне виконання основних елементів техніки і прийомів індивідуальної тактики в процесі початкового навчання дозволить вивільнити час, необхідний для успішного подальшого вдосконалення в ігровій спеціалізації [46].

Мета початкової підготовки – приріст показників фізичної підготовки, освоєння основних технічних елементів та ігрових дій гандболу.

Вельми доречно навести слова видатного тренера В.С.Чернова: «Спочатку вчити, потім тренувати». Тенденції сучасних спортивних технологій в спортивних іграх все більше схиляються до використання технічних елементів і тактичних прийомів як одного з найважливіших

засобів всебічної підготовки. І це дуже важливо – створювати специфічні комплексні засоби, які дозволяють вирішувати протягом спортивного року, завдання техніко-тактичного навчання і підготовки, фізичного розвитку, функціональної та спеціальної фізичної підготовки [47].

1.4 Початкове навчання техніки гандболу на основі застосування інформаційних технологій

Сучасний гандбол вимагає високого рівня володіння всіма технічними прийомами, тому навчально-тренувальний процес повинен базуватися на можливостях детального аналізу індивідуальної техніки спортсмена. Для цього вже не достатньо просто візуального аналізу техніки кожного гравця в зв'язку з тим, що висока швидкість виконання технічних прийомів гандболіста часто не дозволяє досить точно вловити окремі нюанси їх індивідуального виконання [48, 49].

Технічна підготовленість характеризується мірою освоєння спортсменом системи рухів, відповідної особливостям гандболу, що забезпечує досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психологічними, інтелектуальними, технічними можливостями спортсменів, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія [50].

В якості посилення навчального елемента нами були застосовані наочні посібники. Наприклад, пояснення техніки кидка і показ зроблених за допомогою відеозйомки комп'ютерної обробки матеріалів наочних посібників, з виконання кидків гандболістами-професіоналами. На тренуваннях діти продивлялися наочні посібники. Наочні посібники видавалися кожному спортсмену для детального навчання вдома. При підготовці посібника запрошувалися спортсмени вищої майстерності,

відбиралися найбільше вдалі матеріали (рис. 1.1).



Рис. 1.1 Наглядне відображення вивчення техніки кидка з місця

Рухові уміння та руховий навик – це послідовні ступені на шляху формування рухової дії. У міру багаторазового відтворення дії операція, яка входить у його склад, стає поступово налагодженою та звичною, а зв'язок між ними міцним, відпадає необхідність постійної концентрації уваги на ряді приватних моментів дій, скорочується число опорних точок ООД (орієнтовані основи дії), вимагаючи спрямованого усвідомлення, зростає внесок рухових автоматизмів у здійсненні дії. У результаті рухове уміння автоматизується, перетворюється у руховий навик. Автоматизація рухів і є основна відмітна ознака рухового навичку [51].

В даний час відомо два типи усвідомлення виконуваної дії:

- 1) коли усвідомлюється великою частиною технічна сторона діяльності; спортсмен, вперше приступаючи до діяльності, звертає увагу на всі складові її елементи;
- 2) спостерігаються тоді, коли під час виконання діяльності якоюсь мірою освоюється і усвідомлюється головним чином її мета, тобто основна увага спрямована на результат приватних дій, рухів.

При цьому є можливість краще поєднувати окремі елементи діяльності

і виконувати її точніше і швидше завдяки навикам.

Навик – це здатність у процесі спрямованої діяльності виконувати складові її приватної дії автоматизовано, без спеціально направленої на неї уваги, але під контролем усвідомлення [52, 53].

Якість навиків різна через різні здатності автоматизовано виконувати приватні дії даної діяльності.

Навики поділяються на:

1. Розумові (сенсорні) – це навики сприйняття, порівняння (музичний слух, окомір, читання показання приладів).
2. Вольові навики – це навики дисципліни, придушення емоцій.
3. Рухові (моторні).

Процес фізичного виховання пов'язаний, в основному, з формуванням рухових навиків.

В залежності від умов, в яких рухові навички формувалися, виділяють:

1. Сформовані та несформовані.
2. Молоді та старі.
3. Прості та складні.
4. Розрізнені та комплексні.
5. Шаблонні та гнучкі.

Формування рухового навичку з «негативним прискоренням» полягає у крутому підйомі кривої з початку навчання, далі він сповільнює і становиться незначним. Спортсмен швидко освоює основу дії, а деталі освоює в подальшому довгостроково.

Такий тип формування навичка спостерігається при освоєнні простих рухових дій, коли елементарні рухи освоюються швидко.

Формування рухового навичку з «позитивним прискоренням». Формування іде з великою трудностю (помилки, недоліки). Потім крива приросту якості навичка різко зростає.

Такий вид формування навичка характерний для складних рухових дій, коли зовні непомітні якості зміни дають в наслідку великий приріст (скачок).

Плато – тимчасова затримка в прогресуванні формування рухового навичу. Виникнення плато двояко: по-перше, це може бути результатом причин гальмівних хід розвитку навичу (наприклад, браку фізичної підготовленості, хвороби і т.п.), по-друге, може виникнути при зміні структури навичу (наприклад, при внесенні нових прийомів його виконання).

«Плато» може виражати внутрішні перебудови при переході до виконання дії більш досконалим способом. Такий перехід не зразу позначається на якісному результаті, тому що заважають ще старі зв'язки, старі прийоми. Тому і навик як би зупиняється перед новим якісним підйомом.

Тривалість затримки залежить від майстерності педагога; від застосовуваних методів прийомів і засобів; від внутрішніх механізмів перебудови організмів [54].

Деавтоматизація – це поступове затухання навичу при перериві у діяльності. Цей процес проходить повільно і в зворотному порядку автоматизації.

Виражається це в погіршенні результату, в допущенні цілого ряду помилок, в порушенні координаційного зв'язку між рухами, втрачається краса та економічність рухів. Проте багато навичків повністю не руйнуються. Повторивши їх, відбувається відновлення навичу на високому рівні (що свідчить про стійкість слідових явищ в корі головного мозку).

Погіршення навичу може виникнути при зниженні рівня розвитку рухових якостей і функціональних можливостей організму (вік і умови тренування). Позитивний перенос спостерігається тоді, коли раніше освоєні рухові дії допомагають освоєнню нових, більш складних видів рухів.

На позитивному переносі основана вся система використання підвідних вправ при вивченні складних рухових дій. Тому позитивний вплив переносу необхідно враховувати при визначенні послідовності навчання рухам так, щоб структура рухів одних дій підходила і була східна з іншими [55].

Негативний перенос (інтерференція) спостерігається тоді, коли раніше

освоєнні дії заважають засвоєнню нових.

Причини негативного переносу:

1. Розходження в провідних ланках руху при подібності в додаткових ланках;
2. Наявність гальмових рефлексів там, де їх не слід було б мати (наприклад, при плаванні на спині голову піднімають вгору, чого не повинно бути; при виконанні вправ на висоті спрацьовує рефлекс самозбереження, які виражаються в скутості рухів [56]).

Структура навчання руховим діям складається з трьох етапів: ознайомлення з руховою дією, початкового навчання, закріплення.

I. Етап ознайомлення з руховою дією.

Навчання починається з формування представлення про рухові дії. В цьому процесі умовно виділяють три взаємопов'язані ланки:

- 1) осмислювання завдання навчання;
- 2) складання проекту її рішення;
- 3) спроба виконати рухову дію.

II. Етап початкового навчання.

Головне завдання цього етапу – навчити основні техніки і провідним рухам, зробивши їх виконання стабільним.

Для виконання подібного завдання необхідно:

- по-перше, усунути зайву напругу при виконанні рухів;
- по-друге, попередити виникнення зайвих рухів або усунути їх;
- по-третє, добитися освоєння загального ритму рухової дії.

Даний етап навчання завершується освоєнням основного варіанту рухової дії, виконання якого характеризується вже ознаками навику, але ще зберігається стабільність під впливом різних факторів, тобто досягає рівня рухового уміння [57].

На другому етапі навчання особливо важливо передбачати попередження та виправлення рухових помилок.

1. Помилки в конкретних рухових діях і помилки загальні (погана

постава та ін.);

2. Помилки окремі і комплексні (поява однієї помилки тягне появи цілого комплексу інших);

3. Помилки неавтоматизовані та автоматизовані;

4. Помилки істотні (грубі) і незначні (дрібні), тобто не порушуючи структуру руху;

5. Помилки типові (характерні для всіх) і нетипові (індивідуальні).

Знаючи, які існують помилки, легше зрозуміти причини, що їх породжують. Найбільш типові з них наступні:

1. Неправильне розуміння спортсменами завдань навчання.

2. Недостатня фізична готовність.

3. Невпевненість у своїх силах, нерішучість.

4. Негативний вплив раніше вивчених дій.

5. Невідповідність міст занять, інвентарю и обладнання.

6. Порушення вимог і організація занять провідне, зокрема, к передчасному стомленню.

Для виправлення помилок існують наступні правила:

- помилка повинна бути зрозуміла тим, хто займається;

- помилки слід виправляти не всі зразу, а послідовно;

- вказівку тренера про виправлення помилки повинно відповідати можливості спортсмена в даний момент;

- при раптовій появі, зниклих раніше помилок, необхідно використовувати ті відповідні вправи, з допомогою яких ці помилки усувалися до цього;

- недопустимо показувати вчинені спортсменом помилки в утрированому вигляді.

III. Етап закріпленого набутого навичку.

Головне завдання цього етапу – сформувати руховий навик в основному варіанті і створити основу для застосування його в різних умовах.

На третьому етапі навчання застосовується весь комплекс методів,

однак провідне значення набувають методи розучування в цілому, а потім ігровий та змагальний.

В підсумку навчання на даному етапі спортсмен повинен навчитися виконувати окремі рухи, що входять у дію, без зосередження на них уваги [58].

Загальними завданнями розвитку рухових навичок у гандболістів являються: систематичне освоєння нових рухових дій, вдосконалення та адекватне застосування їх в різних умовах з метою всебічного розвитку, розвиток координаційних здібностей, здібностей до орієнтування в просторі, до точності диференціювання просторових, тимчасових і силових параметрів руху, до ритму, рівноваги, швидкості та точності реагування та ін., які особливо важливі для окремих видів спортивної та професійної діяльності; вдосконалення психофізіологічних функцій аналізаторів рухів, пов'язаних з управлінням и регулюванням рухових дій [59].

Тому можна зробити висновок, що раціональна техніка сприяє не лише економному і оптимальному використанню фізичних здібностей, але й раціональнішій організації гри в нападі і захисті, оскільки техніка є засобом ведення гри. Тому вивчення і вдосконалення техніки необхідно проводити в специфічних умовах, з урахуванням того, як виконується даний елемент у грі. Етап закріплення і вдосконалення допомагає довести ігровий прийом до автоматизму, без помилок на необхідній швидкості, із взаємодією з гравцями [60].

Технічна майстерність характеризується обсягом та різносторонністю прийомів гри та вмінням застосовувати їх у процесі єдиноборства із суперником в умовах змагань. Вивчення техніки та особливо оволодіння різноманітним способом її застосування є тривалим та складним процесом. Для навчання із меншою витратою часу та зусиль важлива систематизація матеріалу та визначення раціональної послідовності навчання. У гандболі така докладна систематизацію здійснено В.Я. Ігнат'євої [61].

Як зазначає низка авторів [9, 16, 22, 54, 62], зараз для досягнення

високих результатів не можна шукати загальні стандарти техніки, засоби та методи технічної підготовки. Необхідна творча робота над індивідуальні особливості гравців. При цьому слід враховувати, що індивідуальні особливості розвитку кожного учня рідко цілком відповідають типовим характеристикам, про які написано в посібниках. Отже, головним завданням є удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики та ритму з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Л.П.Матвєєв вважає, що не вдосконалення рухових навичок, ні розвиток фізичних здібностей взагалі немислимо без постійної опори на чіткі відчуття, сприйняття, наочні уявлення. І хоча першорядну роль в здійсненні принципу наочності грають безпосередньо контакти з дійсністю, водночас не можна недооцінювати опосередковану наочність. Іноді вона виявляється не меншою, а навіть більш зрозумілою, ніж пряме сприйняття.

Йдеться, зокрема, про пояснення деталей та механізмів рухів, працею, що піддаються безпосередньому спостереженню або взагалі прихованих від нього. На наш погляд, тут незаперечна перевага має використання персональних комп'ютерів, на яких можна вирішувати абстрактні завдання. У гандболі розроблено рекомендації щодо застосування різних методів та методичних прийомів, відповідно їм дано перелік засобів вирішення завдань для навчання та вдосконалення юних гравців [63, 64].

Н.Г.Озолин зазначав, що особливо різючий ефект від використання відмінностей у відчуттях, що виникають під час виконання вправи в різних умовах: звичайних, полегшених або більш важких. Для юних гандболістів правилами гри у зв'язку з віком передбачені м'ячі відповідних розміру та маси. Методика удосконалення технічної підготовленості юних гандболістів передбачає використання обтяжень посилення кидка [65, 66]. З такою метою юним гравцям рекомендують іноді використовувати у тренуванні м'ячі, призначені для гандболістів старшого віку, або набивні м'ячі, що відповідають можливостям їхнього віку.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з приводу формування основ техніки гри в гандбол та труднощів, що виникають під час навчання.
2. Визначити початковий рівень технічної підготовленості на початку і в кінці експерименту гандболістів та зробити порівняльну характеристику.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику початкового навчання техніки гри гандболістів 10-11 років.
4. Оцінити ефективність методики навчання юних спортсменів технічних навичок гри в гандболі.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Метод аналізу документальних матеріалів.
3. Педагогічні спостереження.
4. Анкетування.
5. Педагогічні контрольні випробування.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів проводилися з метою з'ясування стану питань з

досліджуваної проблеми. Вивчалися матеріали, що розкривають різні концепції формування рухових дій та їх вплив на техніку гри гандболістів груп початкової підготовки.

Вивчення спеціальної літератури здійснювалося з урахуванням досліджуваної проблеми. Аналізувалися дані провідних фахівців в підготовці юних гандболістів, вивчені питання застосування в процесі початкової підготовки. Проаналізовано зміст навчальних програм для ДЮСШ з гандболу, зміст технічної підготовки та методика навчання юних гандболістів.

Педагогічне спостереження за змагальною діяльністю гандболістів. Педагогічне спостереження, метою якого було встановлення кількісно-якісних характеристик ігрової діяльності гандболістів. Всього було проаналізовано 4 ігри. При цьому визначалися кількість-якісні показники технічних дій (ТТД) і їх поєднань у гандболістів під час змагальної діяльності; виявлення технічного браку (у відсотках) і причин його виникнення при виконанні технічних прийомів.

Анкетування. Для анкетування тренерів юних гандболістів розробили спеціальну анкету з питаннями про їх труднощі у роботі з гравцями в гандбол 11-12 років на етапі початкової підготовки. На питання необхідно було відповісти, ранжуювши відповіді за значимістю якостей, підкреслити трохи більше трьох компонентів кожному.

Анкета учасника була складена на підставі загальних вимог, а також рекомендацій соціологів і педагогів [46]. Бланк анкети наведено в додатку 1.

Педагогічне тестування. Для визначення рівня технічної підготовленості використовувалися тести за програмою для ДЮСШ та СДЮШОР [37].

Оцінка рівня технічної підготовленості проводилася за наступними тестами: кидок тенісного м'ячика (м), кидок гандбольного м'яча на дальність (м), кидок гандбольного м'яча на точність (кількість раз), ведення м'яча на 30 м (с), ведення м'яча з обведенням 3-х стійок (с), передачі гандбольного м'яча

зігнутою рукою зверху та ловля двома руками за 30 с (кількість раз).

Тестування технічної підготовленості:

Кидок тенісного м'ячика. Гравець стає на лінію старту і виконує кидок тенісного м'яча якомога далі. Виконується три спроби, записується кращий результат.

Кидки гандбольного м'яча на точність в мішені в воротах: в воротах, або на стіні на відстані 3-х метрів розміщені мішені. Гравці по черзі виконують по 10 кидків по мішеням, рахуючи кількість влучань.

Кидки гандбольного м'яча на дальність виконувалися таким чином: гравці ставали на лицьовій лінії з м'ячем в руках, за сигналом тренера виконували по 3 кидки зігнутою рукою зверху, намагаючись якнайдалше надіслати м'яча на протилежну сторону майданчика. Оцінювали найкращий результат.

Ведення гандбольного м'яча на 30 м. Гравець стартує від лицьової лінії гандбольного майданчика і з веденням м'яча правою рукою (лівша – лівою) якнайшвидше намагається перетнути лицьову лінію з протилежної сторони майданчика. Фіксується час, за який гравець подолав цю дистанцію.

Ведення гандбольного м'яча 30 м з обведенням 3-х стійок: на лінії старту стоїть гравець з м'ячем в руках. По сигналу він починає бігти з веденням м'яча вперед, оббігає першу стійку праворуч, другу – ліворуч, третю – праворуч, закінчує дистанцію на протилежній стороні майданчика за лицьовою лінією. Фіксується час виконання вправи.

Передачі м'яча зігнутою рукою зверху та ловля двома руками: виконуються з відстані 3м від стіни в намальований квадрат 2х2. Фіксується кількість передач, що потрапили в намальовану «мішень», виконаних за 30 секунд.

Експертна оцінка індивідуальної техніки

Крім вище зазначених методик, для оцінки ефективності оволодіння гандболістів технікою кидка проводилося педагогічне спостереження (протоколювання) навчальних ігор між командами досвідчених груп, в ході

якого спеціально підготовлені три людини (експерта) оцінювали якість виконання технічних прийомів. Ігри проводилися до експерименту (2 зустрічі) і після його закінчення (2 зустрічі). У другому випадку виводилася середня оцінка за підсумками двох матчів. Кожен, хто займається брав участь в іграх по 10 хвилин.

2.3 Організація дослідження

У дослідженні брали участь 24 хлопчика 10-11 років, що займаються гандболом в СДЮШОР №3 м. Запоріжжя.

Усі учасники за даними медичного обстеження відносяться до основної медичної групи.

Дослідження проводилося в період з вересня 2021 року по січень 2022 року.

Всі контрольні випробування експериментальної (12 осіб) і контрольної (12 осіб) групи проводилися на базі СДЮШОР №3. Перед кожним випробуванням давалася інструкція про зміст і умови виконання завдання. Після цього кожен гандболіст виконував контрольні спроби на максимальний результат, який заносився в спеціальний протокол.

Тренувальний процес проходив чотири рази на тиждень, тривалість тренування складала 90 хвилин.

Гандболісти контрольної групи займалися по традиційній методиці, передбаченою програмою СДЮШОР.

Навчально-тренувальні заняття експериментальної групи гандболістів проводилися із застосуванням експериментальної технології.

Дослідження проводилося в три етапи.

На першому етапі дослідження визначилися особливості початкової підготовки гандболістів. Для цього вивчена, проаналізована і узагальнена науково-методична література. Проведений аналіз об'єму і змісту навчально-тренувальних занять і програми з гандболу СДЮШОР №3. Був визначений

початковий рівень технічної підготовленості гандболістів двох груп 2-го року навчання. Проведено перше тестування в вересні 2021 року.

Після чого в навчальний процес двох груп були введені різні методи навчання технічним прийомам.

На другому етапі проведено друге тестування, в січні 2022 року, з метою визначення ефективності різних методів виконання навчальних завдань.

На завершальному етапі результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Результати анкетування тренерів ДЮСШ

На початку експерименту провели невеличке анкетування тренерів. Анкетне опитування було присвячене виявленню труднощів у роботі тренерів зі становлення технічної майстерності юних гравців.

Виявленні труднощі у роботі тренерів зі становлення майстерності юних гравців у гандбол. Обговорюючи найбільш трудомісткі для виховання компоненти інтелектуального розвитку юних гравців (їх всього виявилось 54), 33% опитані тренери віднесли до слабкої уваги на заняттях. Було вказано на труднощі зі швидким мисленням – 29% та запам'ятовуванням пройденого матеріалу – 26%. Декілька тренерів звернули увагу на недоліки загальної культури в дітей цього віку – 12% (додаток 1).

Рисунок 3.1 демонструє співвідношення цих показників.

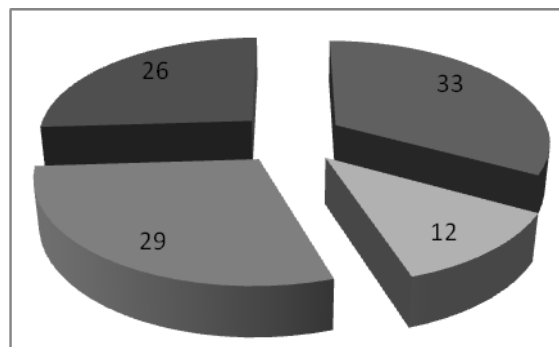


Рис. 3.1 Співвідношення слабких сторін інтелектуального розвитку гандболістів 10-11 років

Примітки:

- загальна культура (12%)
- швидкість мислення (29%)
- увага на заняттях (33%)
- запам'ятовування пройденого матеріалу (26%)

Відповідаючи на питання про найбільш трудомісткі компоненти фізичної підготовки юних гравців, тренери ДЮСШ наголосили на головній складності у вихованні трьох якостей (додаток 1). Це сила основних м'язів і

спритність – по 28% та швидкість переміщення – 24% із загальної суми виборів (рис. 3.2).

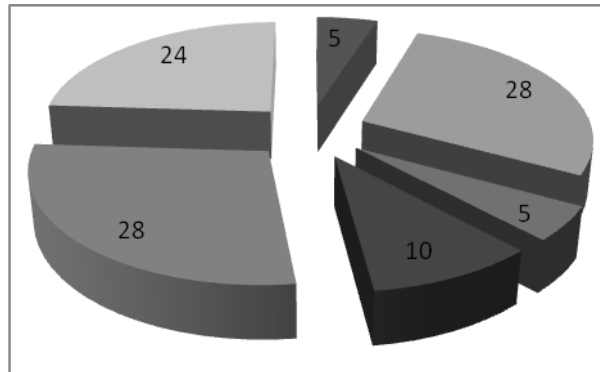


Рис. 3.2 Співвідношення найбільш трудомістких компонентів фізичної підготовки гандболістів 10-11 років

Примітки:

- швидкість переміщення (24%)
- сила основних м'язів (28%)
- спритність (28%)
- витривалість (5%)
- гнучкість (5%)
- швидкість (10%)

Менш важким виявилось виховання швидкості – 10%. Найменш трудомістким для тренерів виявився процес виховання гнучкості та витривалості – лише 5%.

Відповідаючи на запитання анкети про найбільш трудомісткі компоненти технічної підготовки юних гандболістів, тренери ДЮСШ підкреслили головну складність у тому, щоб навчити юних гравців точної передачі м'яча, що становило 50% з усіх зазначених труднощів. Так само складно, виявилось, навчити чіпкого лову м'яча – 38%, а постановці сильного кидка тренери приділили лише 12% (додаток 1).

Співвідношення вибору відповідей на анкету про труднощі в технічній підготовці демонструє рисунок 3.3.

Ігрова підготовка – це синтез усіх видів підготовки для успіху в змагальній діяльності.

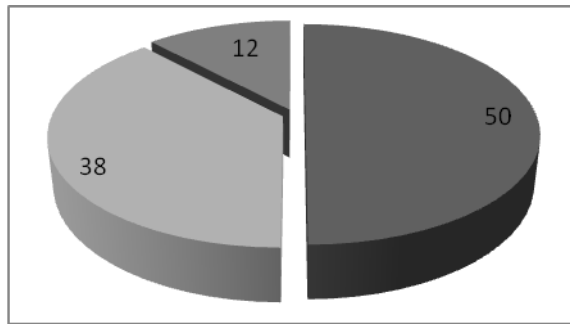





Рис. 3.3 Співвідношення найбільш трудомістких компонентів у технічній підготовці гандболістів 10-11 років

Примітки:

-  - чіткий лов (38%)
-  - сильний кидок (12%)
-  - точна передача (50%)

Тренерам ставилися питання про те, які сторони підготовленості є найслабшими з тих, які представлені в анкеті. Опитування тренерів виявило значну кількість сторін ігрової підготовки, які важко адаптувати до змагальної діяльності дітям 10-11 років.

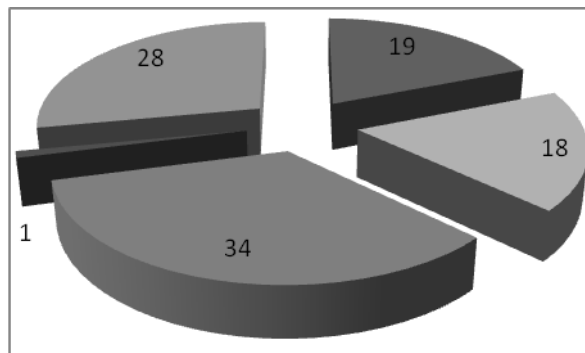


Рис. 3.4 Співвідношення труднощів у ігровій підготовці гравців у гандбол 10-11 років

Примітки:






-  - точність вибору рішення у ігровій ситуації (18%)
-  - мінімум втрат м'яча (28%)
-  - результативність кидків (34%)
-  - впевненість виходу на ударну позицію (19%)
-  - перехоплення м'яча (1%)

Рисунок 3.4 демонструє співвідношення показників, на які слід звернути особливу увагу під час навчання ігрової діяльності юних

гандболістів.

Усі опитані назвали низьку результативність кидків, що становило 34% з усіх труднощів. Велику частку помилок – 28% становлять втрати м'яча. Із загальної кількості недоліків 18% проблем для молодих гравців доводиться на невміння точно вибирати рішення для здійснення маневру в ігровій ситуації, а 19% на невміння впевнено виходити на ударну позицію.

Під час опитування тренери явно наголосили на слабкій стороні ігрової підготовки. Але у цьому віці на початковій стадії підготовки вимоги до змагальної діяльності ще не є основними.

Процес підготовки гандболістів на етапі початкової підготовки необхідно вести з урахуванням їх вікових особливостей. Це означає, що необхідно звернути особливу увагу на вдосконалення точності передач та лову м'яча, підбирати спеціальні вправи, що розвивають тактичне мислення для вміння формувати тактичні комбінації із застосуванням фінта. На цьому етапі тренери звернули увагу на слабку психологічну та інтелектуальну підготовленість і, як наслідок, велика кількість втрат м'яча в процесі гри. Спрямованість під час програмування підготовки юних гандболістів на етапі початкової спеціалізації має враховувати виявлені нами переваги та недоліки компонентів майстерності.

2.2 Рівень технічної підготовленості гандболістів 10-11 років на початку експерименту

Для визначення початкового рівня технічної підготовленості гандболістів груп початкової підготовки у вересні 2021 року було проведено перше тестування.

Аналіз показників розвитку технічної підготовленості на початку експерименту у гандболістів 10-11 років, 2 року навчання двох груп показав, що вірогідних відмінностей знайдено не було. Результати свідчать про те, що рівень технічної підготовленості гандболістів двох груп майже однаковий

(табл. 3.1).

В шести тестах обох груп були показані приблизно однакові результати: в кидках тенісного м'ячика, в кидках м'яча на точність, в кидках м'яча на дальність, в веденні м'яча 30 м, в обведенням 3-х стійок, в передачах м'яча в ціль за 30 с. Достовірних відмінностей не виявлено.

Таблиця 3.1

Результати контрольних випробувань з технічної підготовленості гандболістів 10-11 років двох груп на початку експерименту ($M \pm m$, t)

Показники	КГ	ЕГ	t
Кидок тенісного м'ячика, м	$8,18 \pm 0,40$	$8,21 \pm 0,31$	0,06
Кидки ганд. м'яча на точність, кіль-ть влучань	$2,20 \pm 0,22$	$2,16 \pm 0,21$	0,33
Кидки гандбольного м'яча на дальність, м	$4,21 \pm 0,16$	$4,32 \pm 0,18$	0,49
Ведення м'яча на 30 м, с	$8,31 \pm 0,16$	$8,70 \pm 0,13$	0,92
Ведення м'яча 30 м з обведенням 3-х стійок, с	$13,0 \pm 0,41$	$13,3 \pm 0,32$	0,58
Передачі м'яча в ціль за 30 с, кількість раз	$8,11 \pm 1,21$	$8,18 \pm 1,17$	0,95

Як видно з результатів, представлених у таблиці 3.1 на початку експерименту показники в кидках у хлопчиків контрольної групи склали: $8,18 \pm 0,40$ м тенісний м'ячик, $2,20 \pm 0,22$ раз влучили в ціль, на $4,21 \pm 0,16$ м кинули гандбольний м'яч. У хлопчиків експериментальної групи результати в тих же тестах наступні: на $8,21 \pm 0,31$ м кинули тенісний м'ячик, на $4,32 \pm 0,18$ м кинули гандбольний м'яч і $2,16 \pm 0,21$ рази поцілили в ціль. Ведення м'яча 30 м у хлопчиків контрольної групи склав $8,31 \pm 0,16$ с, експериментальної $8,70 \pm 0,13$ с ($t=0,92$). Обведення 3-х стійок контрольна група гандболістів виконала за $13,0 \pm 0,41$ с, експериментальна – за $13,3 \pm 0,32$ с. І за 30с більше передач м'яча в ціль виконали гандболісти експериментальної групи $8,18 \pm 1,17$ раз, чим контрольної $8,11 \pm 1,21$ раз.

Після першого тестування заняття з обома групами проводилися по різних методиках. Гандболісти контрольної групи займалися по традиційній методиці, передбаченою програмою СДЮШОР.

Навчально-тренувальні заняття експериментальної групи гандболістів проводилися із застосуванням експериментальної методики.

3.3 Методика початкового навчання техніці основних прийомів у гандболі з використанням інформаційних технологій

Проведений аналіз науково-методичної літератури з проблеми навчання і вдосконалення технічних навичок, анкетування тренерів дозволило розробити програму для експериментальної групи гандболістів. Експериментальна програма початкового навчання прийомів гандболістів 10-11 років складалася з двох етапів.

Перший етап включав вивчення техніки основних прийомів з гандболу із застосуванням інформаційних технологій.

Другий етап ключав розроблені комплекси спеціальних вправ, які виконувалися гандболістами експериментальної групи для вивчення й закріплення технічних прийомів.

Тренування гандболістів проходило по такій схемі: підготовча частина, що включала в себе розминку, з використанням загальнорозвиваючих вправ; основна частина, що включала розвиток фізичних якостей, розвиток і закріплення технічних елементів, згідно програми ДЮСШ, тактичні взаємодії одного, двох гравців в нападі; заключна частина.

На заняттях експериментальної групи в підготовчій частині тренування були проведені комплекси загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) з м'ячем, спеціальні ускладнені вправи для навчання утримання, ловлі і передачі м'яча, кидка м'яча, ведення м'яча.

Основними засобами гандбольного напрямку, які широко застосовуються в річному циклі базової підготовки, являються наступні: загальнопідготовчі вправи; вправи бігового характеру (біг зі зміною спрямованості і швидкості руху, човниковий біг, біг з високим підніманням стегна, біг з перекриттям гомілки та ін.); вправи стрибкового характеру

(стрибки вперед, вгору, в сторони, з обертанням, багатоскоки, різні поєднання стрибків та ін.); вправи з елементами метань (метання різних за обсягом и масою м'ячів на дальність і точність, виштовхування м'ячів на дальність однією або двома руками і ін.); акробатичні, гімнастичні вправи; парні і групові єдиноборства; силові ігри.

Вже в підготовчій частині заняття використовували тенісні та гандбольні м'ячі, які і на місці, і в русі гравець підкидав у різний спосіб і ловив.

Насамперед, у програму підготовчої та основної частини заняття було включено велику різноманітність пересування майданчиком без м'яча. Це біг обличчям, боком, спиною вперед, з підскоком, з перестрибуванням невисоких перешкод, човниковий біг на відстань 3-20 м. Деякі вправи були організовані в парах у вигляді єдиноборства: наздогнати, перегородити шлях, утримати. Вправи проводили без м'яча на значній швидкості пересування і далі з м'ячем з оптимальною швидкістю.

В основній частині в умовах оптимальної працездатності вирішувалися найбільш складні навчально-виховні завдання. На початку цієї частини проводилися вправи, що вимагають великої координаційної складності: ознайомлення, вивчення, вдосконалення технічних прийомів та їх поїдання, обманних рухів, різних кидків у ворота, розучування тактичних комбінацій та взаємодій та ін.

Вправи, що впливають на розвиток певних фізичних якостей, проводилися зазвичай в такій послідовності: на силу, швидкість, витривалість. Цю послідовність іноді можна змінювати з метою виховання більш високої загальної працездатності спортсменів.

У тих випадках, коли в основній частині тренування заплановано вирішення завдань, що вимагають різної вихідної готовності (швидкісна підготовка, відпрацювання техніки кидка, тактичні комбінації та ін.), кожному такому розділу тренування передувала своя підготовча робота. Так, для відпрацювання стартової швидкості - підготовка м'язів і зв'язок

гомільковостопного суглоба та м'язів ніг; для кидків - розминка м'язів плечового поясу; для відпрацювання дій з падіннями - акробатичні вправи загального порядку і т.д.

Всі передачі м'яча на місці, в русі, в стрибку пропонували виконувати по черзі правою та лівою руками на різні відстані. Більшість передач м'яча від початку виконувалися в різних перебудовах: за м'ячем, в протилежну бік від напрямку передачі, по діагоналі прямокутника та інші, що важливо для виховання орієнтування гравців, для їх подальшого подальшого тактичного вдосконалення.

Вивчали лише два види кидка: у стрибку та з ходу з бігових кроків. Кидки виконували в мішені на стіні та у воротах, щоб вироблялася точність. Вправи проводили спочатку потоковим способом, а далі гравці виконували по черзі кидки з різних позицій майданчика.

Перший етап включав вивчення техніки основних прийомів з гандболу із застосуванням інформаційних технологій.

За характером ігрової діяльності класифікація поділяє техніку гандболу на техніку польового гравця та воротаря. За спрямованістю діяльності в кожному з розділів є підрозділи: техніка нападу та захисту. Далі у техніці нападу виділено групи прийомів переміщення та володіння м'ячем, а у захисті - переміщення та оволодіння м'ячем.

У ній виділені прийоми гри, це рухові дії, за допомогою яких вирішується конкретна ігрова задача. А техніка виконання прийому передбачає систему елементів руху, що дозволяють найбільш раціонально вирішити конкретну ігрову задачу. Способи здійснення прийому характеризуються певними ознаками, які мають ще свої різновиди. Ще різноманітнішою роблять техніку умови виконання прийому, в характеристику яких входить відстань, ставлення до опори, напрямок та спосіб розгону гравця.

На тренуванні нами були використані наочні посібники, в яких проводилася аналогія в правилі додавання векторів між законами

біомеханічного додавання сил при виконанні передачі м'яча, законами взаємодії сил у мурашок при перетягуванні ноші і законами складення сил при будь-якому колективному односпрямованій дії на прикладі казки «Ріпка».

Детально пояснювалося правило додавання сил по векторах. Після чого наводилися приклади додавання сил по векторах.

Серед даних прикладів була демонстрація правильної техніки передачі м'яча в гандболі, при якій повинні працювати всі м'язи, і в першу чергу – ноги, так як це найбільша векторна складова в сумі діючих сил в даному русі. Таким чином, м'язи, правильно включаючись в рух, створюють силу, яка сприяє точному і сильному надісланню м'яча в ціль (рис. 3.5).

Ця сила є результатом складання всіх векторів сил, що забезпечують даний рух. Тому при передачі м'яча обов'язково повинні працювати всі м'язи. Це актуально з тієї точки зору, що найбільш поширеною помилкою у початківців гандболістів є стійка на прямих ногах при передачах і кидках м'яча. При цьому втрачається можливість не тільки швидкісно-силового компоненту руху, але і можливість сильної й точної передачі.

В якості аналогії з живої природи наводився приклад спільного перетягування мураками ноші, коли складаються вектора сил дії всіх мурах (рис. 3.5). Як мурахи можуть швидко перетягнути ношу в потрібне місце тільки склавши свої зусилля, так і м'язи можуть виконати сильну і точну дію, працюючи злагоджено. З цієї точки зору також доцільно згинати ноги при передачі м'яча, так як при цьому в дію включаються найбільш великі м'язи, якими є м'язи нижніх кінцівок, що забезпечує швидкісно-силовий аспект при виконанні даного прийому.

В якості аналогії наводився приклад також з казки «Ріпка», в якій, коли склалися вектора дії всіх сил, тобто «Дідв», «бабки», «внучки» і т.д., «ріпка витягнулася». При передачі м'яча м'язи ніг – це як би «дід» в казці «Ріпка», м'язи тулуба, плеча, передпліччя – це «бабка», «внучка», «жучка» і т.д., а м'язи кисті – це «мишка». Тому, щоб передача була сильною і точною (щоб

ріпка витягнулася), повинні злагоджено спрацювати всі м'язи.

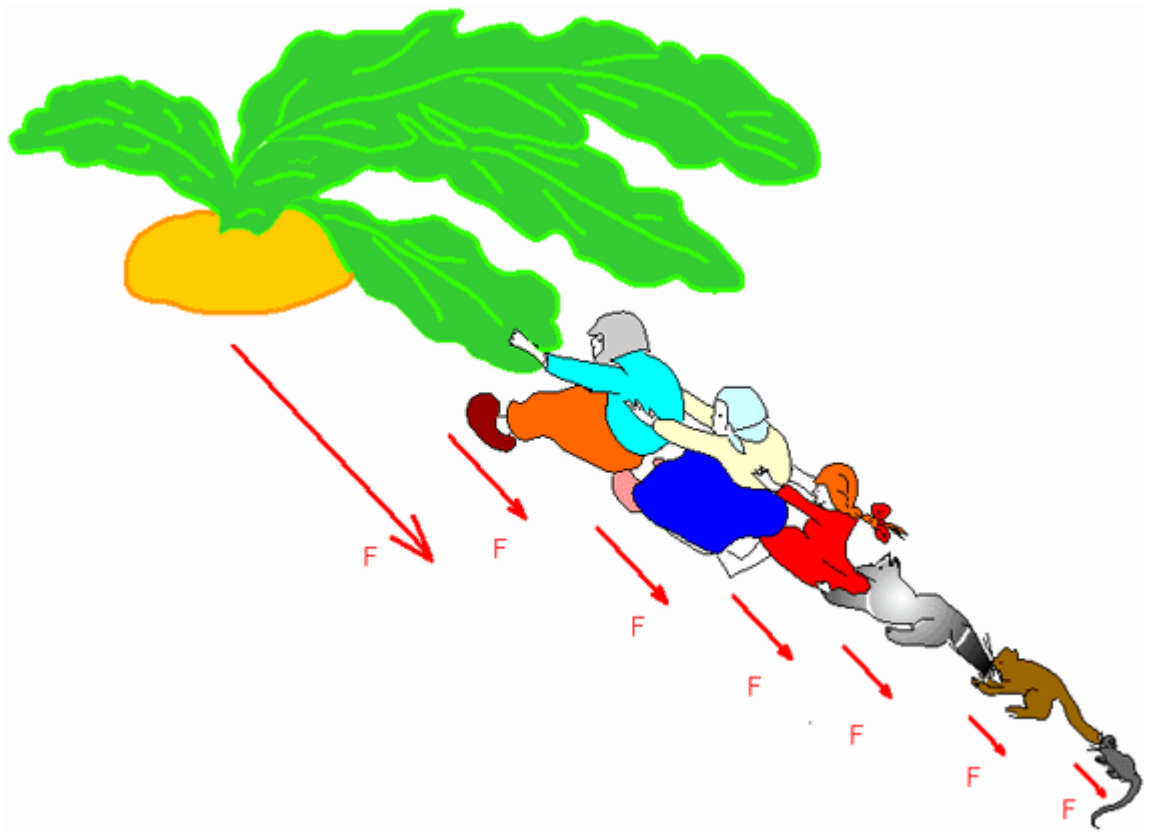
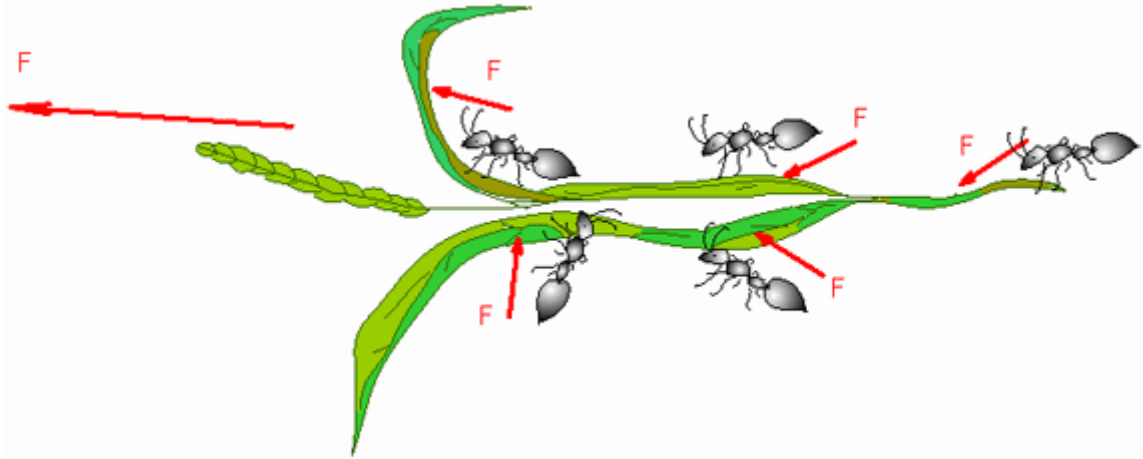


Рис. 3.5 Демонстрація правила додавання векторних сил

Навантаження для гравців на заняттях гандболом, коли йшлося ознайомлення з прийомами гри була незначним. Тому на початку навчального року такі заняття дозволили учням поступово адаптуватися до незнайомого навантаження.

Заключна частина навчально-тренувального заняття забезпечує поступове зниження робочої активності організму. Сюди входять: ходьба, повільний біг, вправи для окремих груп м'язів, імітаційні та інші рухи. Закінчується тренування підбиттям підсумків й іноді поясненням домашніх завдань.

Навчання технічних прийомів здійснювалося таким чином:

- пояснення техніки виконання, демонстрація (за допомогою схем, відео, інформаційних технологій);
- виконання прийому по частинах довільно (тренер виправляє помилки);
- виконання прийому за командою тренера, за зоровими та звуковими орієнтирами;
- виконання прийому злито у більш швидкому темпі;
- виконання прийому на місці;
- виконання прийому рухаючись кроком;
- виконання прийому рухаючим повільно бігом;
- виконання прийому у швидкому темпі;
- виконання прийому з пасивним захисником;
- виконання прийому з активним захисником;
- виконання прийому під час ігрової обстановки.

Аналіз літературних даних і досвід тренерів дали змогу під час вивчення прийомів гри в гандбол слід виявити типові помилки, які трапляються в процесі навчання та подбати про підбір засобів для їх профілактики та усунення (табл. 3.2).

Типові помилки та шляхи виправлення

Можливі помилки	Шляхи виправлення
під час ловлі м'яча	
Руки заздалегідь витягнуті вперед і закріпачені	Максимально розслабити руки перед їх рухом вперед
Ловля з бавовною, як наслідок торкання м'яча долонями	При ловлі на початку зіткнення першими фалангами пальців з наступним перекатом м'яча на всю поверхню пальців
Ненадійність контролю м'яча при його утриманні	«Кульовий» обхват м'яча широко розведеними пальцями, рівне і близьке положення великих пальців один до одного, здавлювання поверхні м'яча кінцевими фалангами пальців.
під час передачі м'яча	
Вузька позиція, пряме положення ніг, збереження рівноваги на одній нозі	Дотримуватися широку позицію рівномірно напівзігнутих ніг з розподілом ваги тіла на обидві ноги.
Неправильне тримання м'яча руками	Контроль за правильним триманням м'яча.
Випуск м'яча тільки за рахунок зусиль плеча та передпліччя	Випрямлення руки з кінцевим рухом кисті - енергійне згинання кисті при випуску м'яча (після випуску м'яча кисть знаходиться в положенні глибокого згинання)
під час кидка м'яча	
Ноги розташовані паралельно цілі	Виставити ногу, протилежну руці, яка виконує кидок уперед
Ноги прямі	«Сісти» на ногу, однойменну руці, що кидає
При кидку сильно зігнута рука, що кидає, її кисть проходить біля вуха	Кидати м'яч прямою рукою
Перед кидком корпус зайво скручений	Стежити за тим, щоб м'яч не заносився за вертикальну площину, що проходить через ціль і носок ноги, що стоїть позаду.
М'яч впадає тільки рукою. Ні енергійного руху корпусу.	Запропонувати кинути м'яч тільки за рахунок різкого повороту і згинання корпусу.

Кидки вивчаються у наступній методичній послідовності;

1. Пояснення, розказ, демонстрація кидка.
2. Імітація кидка на місці по частинам.
3. Імітація кидка злито.
4. Навчання кидка в опорному положенні з місця на відстань 6-9 м.
5. Імітація кидка в русі після одного, двох та трьох кроків.
6. Навчання кидку у русі після одного, двох та трьох кроків. Відстань – 6-9 м.
7. Навчання кидка у ворота у русі після ведення м'яча.
8. Те саме після передачі м'яча.

Нами були проведені контрольні випробування з виявлення помилок в техніці виконання кидка після трьох кроків зігнутою рукою зверху після другого й дванадцятого тренувального заняття у двох піддослідних групах.

Дані, отримані в результаті проведення першого контрольного випробування після другого навчально-тренувального заняття, наведені в таблиці 3.3. Кожен гандболіст виконав п'ять кидків після лову і п'ять кидків після ведення.

Таблиця 3.3

Кількість помилок, що допускаються гандболістами при виконанні кидка після 2-ох навчальних занять

Групи	Помилки							Разом	M±m
	1	2	3	4	5	6	7		
КГ	27	37	24	22	17	28	12	167	14,2±2,24
ЕГ	18	23	15	16	14	17	8	109	10,1±2,40

Примітки:

- 1 - пальці не розставлені широко й не притискають м'яч до долоні
- 2 - ноги розташовані паралельно до цілі, ноги прямі
- 3 - останній крок розбігу дуже широкий
- 4 - відставання замаху та кидка від швидкості та
- 5 - виконання замаху та кидка круговим рухом у плечовому суглобі
- 6 - сильно зігнута рука, що кидає, її кисть проходить біля вуха
- 7 - м'яч кидається тільки рукою, немає енергичного руху корпусу

З таблиці видно, що гандболісти експериментальної групи за результатами контрольних випробувань більш якісно пройшли процес розучування прийому. Гандболістами контрольної групи допущено 167 помилок різного спрямування, а піддослідними експериментальної групи - 109. За характером помилок звертають на себе увагу помилки першої категорії (1). Це невірне й погане тримання м'яча. Велика кількість помилок в контрольній групі доводиться на розташування ніг під час кидка.

Самі незначні відмінності в кількості помилок виявлено в виконанні замаху та кидка круговим рухом у плечовому суглобі (17-14) і у виконанні кидка тільки рукою, без енергичного руху корпусу (12-8). При підрахунку середньої кількості помилок на одного випробуваного виявлено, що статистично достовірною кількістю помилок менше в експериментальній групі ($14,2 \pm 2,24$ і $10,1 \pm 2,40$).

Таким чином, експеримент показав, що після етапу розучування методика навчання, побудована з використанням інформаційних технологій, дає кращий ефект, ніж традиційна, заснована на колективному навчанні. На першому занятті був пройдений етап формування рухової дії, пов'язаний з початковим уявленням про нього. Випробовувані усвідомили і відчули рухову дію в загальних його рисах [42].

Далі виконували вправи де сполучено виконуються основні технічні прийоми гри в гандбол.

Була розроблена послідовність технічних прийомів і їх поєднань при навчанні техніці гри і комплекси вправ, які сприяють правильному оволодінню ними:

- ведення м'яча – передача
- ловля м'яча – ведення
- ловля м'яча – ведення – передача
- ведення – кидок
- ловля – ведення – кидок
- ловля – кидок

- ведення – обведення – кидок
- ловля – обманні рухи – кидок.

Комплекс вправ з певною спрямованістю, який опрацьовується протягом деякого часу (найчастіше в 1-2-х мікроциклах), метою якого є освоєння закріплення і вдосконалення одного або декількох комбінацій технічних прийомів або дій. Основним завданням було підведення спортсменів до ефективного навчання техніці гри, що забезпечувалося застосуванням імітаційних і підвідних вправ.

Другий зріз контрольних випробувань було проведено після дванадцяти навчальних занять. Дані контрольних вимірювань наведені в таблиці 3.4.

На даному етапі формування вміння виконувати кидок після трьох кроків рухова дія усвідомлювалася випробуваними більш повно і детально поряд з автоматизацією окремих рухових актів. Багаторазові повторення кидка супроводжуються появою деякої імпровізації, проглядається наявність змагальності між випробуваними.

Таблиця 3.4

Кількість помилок, що допускаються гандболістами при виконанні кидка після дванадцяти навчальних занять

Групи	Помилки							Разом	M±m
	1	2	3	4	5	6	7		
КГ	4	3	1	12	0	3	4	30	3,70±0,32
ЕГ	2	2	1	10	0	2	3	23	2,78±0,23

Основна увага спортсменів тепер зосереджена на кінцевому результаті кидка, тобто попаданні в ворота. Подальша методика навчання повинна характеризуватися широким варіюванням рухової дії і зміною умов його здійснення. Тепер повинні широко використовуватися вправи ігрового і змагального характеру.

Після дванадцяти навчальних занять аналіз отриманих даних показав,

що за критеріями помилок сталася як би нівелювання якості освоєння техніки кидка між піддослідними контрольної і експериментальної груп (табл. 3.4). Загальна кількість помилок значно зменшилася у гандболістів як контрольної, так і експериментальної групи, а відмінність в кількості допустимих помилок стала статистично достовірною ($P > 0,05$). Цілком ймовірно відмінності в техніці кидка треба тепер шукати в більш глибоких деталях рухового акту. Що стосується рівня грубих помилок, то, незважаючи на більш ефективне початкове навчання в експериментальній групі, після дванадцяти занять відмінності ці згладилися.

Можна припустити, що більш продуктивне початкове навчання, викликане оригінальністю методики навчання, повинно бути продовжено також з урахуванням індивідуальних особливостей піддослідних. Використання ж після першого заняття традиційних засобів навчання, заснованих на цілісному повторенні рухової дії, привело як би до втрати темпу навчання, а це, в свою чергу, до нівелювання технічної майстерності юних гандболістів.

Проведене після педагогічного експерименту вивчення сформованих технічних прийомів гри в гандбол виявило особливості впливу на гандболістів використаних в навчально-тренувальному процесі методик (табл. 3.5).

В результаті експерименту за підсумками контрольних випробувань друге тестування показало, що сталися істотні зрушення в технічній підготовці в обох групах, які підтвердилися результатами математичного порівняльного аналізу. Найбільші зміни відбулися в експериментальній групі, де за допомогою експериментальної методики покращали показники в п'яти тестах.

Як видно з таблиці 3.5 в експериментальній групі до кінця експерименту були виявлені достовірні зміни показників, що характеризують рівень ігрових дій гандболістів у п'яти тестах – кидок тенісного м'ячика ($t=2,84$), кидок гандбольного м'яча на точність ($t=2,91$), кидок гандбольного

м'яча на дальність ($t=2,42$), обведення 3-х стійок ($t=3,33$) і передачі м'яча в ціль за 30с ($t=2,72$).

Таблиця 3.5

Результати контрольних випробувань з технічної підготовленості гандболістів 10-11 років двох груп в кінці експерименту ($M \pm m, t$)

Показники	КГ	ЕГ	t
Кидок тенісного м'ячика, м	$8,85 \pm 0,33$	$10,1 \pm 0,24^*$	2,84
Кидки г/м'яча на точність, кіль-ть влучань	$3,60 \pm 0,28$	$4,50 \pm 0,22^*$	2,91
Кидки гандбольного м'яча на дальність, м	$4,64 \pm 0,14$	$5,15 \pm 0,16^*$	2,42
Ведення м'яча на 30 м, с	$7,85 \pm 0,16$	$7,47 \pm 0,19$	1,81
Ведення 30 м з обведенням 3-х стійок, с	$11,3 \pm 0,30$	$10,1 \pm 0,20^*$	3,33
Передачі м'яча в ціль за 30 с, кількість раз	$10,6 \pm 0,41$	$12,1 \pm 0,37^*$	2,72

Примітка: * – статистично достовірні результати ($p < 0,05$)

Порівняльна характеристика результатів кидка тенісного м'ячика і кидка гандбольного м'яча експериментальної групи на 1,25 м та 0,51 м далі, чим хлопчиків контрольної групи і склав $10,1 \pm 0,24$ м та $5,15 \pm 0,16$ м. На 0,9 разів гандболісти експериментальної групи більше влучили в ціль, чим гандболісти контрольної групи. Ведення м'яча з обведенням 3-х стійок краще пробігли хлопчики експериментальної групи, їх результат на 1,2 с краще, чим у контрольній групі. В тесті ведення м'яча 30 м результати істотно покращилися, але достовірностей не виявлено.

Порівняльна характеристика показників технічної підготовленості наприкінці експерименту у гандболістів 10-11 років показала, що результати зросли як в контрольній, так і в експериментальній групах (табл. 3.6).

Результати до кінця експерименту зросли в двох групах. Аналіз даних показав, що хоча і відбулися зміни в показниках контрольної групи до кінця експерименту, але вони були незначні і носили недостовірний характер в трьох тестах. І лише в трьох тестах кидок м'яча на дальність, обведення 3-х стійок і передачі м'яча в ціль за 30с були виявлені вірогідні відмінності.

Приріст склав у тестах: кидок тенісного м'ячика – 0,67 м, кидок гандбольного м'яча на точність – 1,40 влучань, кидок на дальність – 0,43 м, ведення м'яча 30 м – 0,46 с, ведення 30 м з обведенням 3-х стійок – 1,70 с, в передачах м'яча в ціль – 2,49 раз.

В експериментальній групі результати достовірно покращилися в п'яти тестах.

Так в тесті кидок тенісного м'ячика – 1,89 м, кидок гандбольного м'яча на точність – 2,34 влучань, ведення м'яча 30 м приріст склав – 1,23 с, ведення 30 м з обведенням 3-х стійок – 3,20 с і передачі м'яча за 30 с – на 3,92 рази. І тільки в тесті кидок гандбольного м'яча на дальність результат покращився, але достовірності не виявлено, приріст склав – 0,83 м ($t=1,95$).

Аналіз відносного приросту, отриманого в обох групах гандболістів 10-11 років показав, що найбільші темпи приросту показників технічної підготовленості були в експериментальній групі (табл. 3.7, рис. 3.6).

Таблиця 3.7

Величини відносного приросту показників технічної підготовленості гандболістів 10-11 років контрольної і експериментальної груп (у % від вихідних значень)

Показники	КГ	ЕГ
Кидок тенісного м'ячика, м	8,19	23,0
Кидки ганд. м'яча на точність, кіль-ть влучання	42,6	50,8
Кидки гандбольного м'яча на дальність, м	10,2	19,2
Ведення м'яча на 30 м, с	-5,53	-14,1
Ведення м'яча 30 м з обведенням 3-х стійок, с	-13,0	-24,0
Передачі м'яча в ціль за 30 с, кількість раз	-17,7	-27,0

Так, в кидках м'яча на точність – 50,8%, в передачах м'яча в ціль за 30с – 27,0%, в тесті ведення 30 м з обведенням стійок – 24,0%, в кидках тенісного м'ячика – 23,0%, в кидках м'яча на дальність – 19,2% і ведення м'яча 30 м відносний приріст склав 14,1%.

Таким чином, варто зробити висновок про те, що для всього періоду експерименту характерне послідовне зростання рівня технічної підготовленості у гандболістів експериментальної групи (рис. 3.6).

Виконаний порівняльний аналіз технічної підготовленості у педагогічному експерименті свідчить про те, що цілеспрямовані заняття гандболом з використанням додаткових спеціальних вправ і інформаційних технологій сприяли формуванню та розвитку технічних навичків в експериментальній групі.

Проведені контрольні гри між досвідченими групами дозволили отримати суб'єктивну (експериментальну) оцінку ефективності оволодіння гравцями технікою ловлі, передачі, ведення та кидка. Розраховувався середній показник за підсумками двох зустрічей.

Результати якісної оцінки техніки виконання основних технічних прийомів в змагальній діяльності представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Показники якості виконання ловлі, передачі, ведення та кидків в умовах гри

Показники	КГ	ЕГ	t
Помилки під час ловлі (к-ть разів)	20,1±1,20	14,3±1,16*	3,63
Помилки під час передачі (к-ть разів)	24,5±1,40	18,0±1,22*	2,66
Втрати м'яча при веденні (к-ть разів)	31,3±1,52	22,7±1,37*	3,34
Помилки при веденні (к-ть разів)	31,1±1,30	29,3±1,16	1,04
Помилки під час кидку (к-ть разів)	50,5±2,15	39,8±1,80*	3,82
Разом	157,5	124,1	

В цілому слід зазначити достовірні відмінності між показниками порівнюваних груп, виявлені у чотирьох показниках, це втрати м'яча при веденні, помилки при кидку і помилки під час передачі й ловлі м'яча. Велика кількість відхилень від модельних варіантів технічних прийомів викликана появою збиваючого фактора у вигляді змагання, яке відбилося на якісній

стороні не закріпленої рухової дії. Проте, слід звернути увагу на абсолютні величини показників, серед яких гандболісти контрольної групи мали більше технічного браку при виконанні ведення м'яча, кидків по воротах, ловлі м'яча, ніж експериментальної.

Отримані результати свідчать про перевагу розробленої та обґрунтованої нами методики. Цей факт підтверджує думку про те що технічна майстерність представляє собою той «арсенал» технічних прийомів, які будуть характеризувати наступний хід спортивної майстерності гандболістів.

Аналіз отриманих результатів технічної підготовленості хлопчиків дають нам можливість свідчити, що заняття по навчанню техніки гри в гандбол зробили суттєвий вплив на динаміку і техніку володіння м'ячем.

Ряд авторів [12, 24, 35, 47] зазначають, що необхідно підбирати засоби розвитку і удосконалення технічних навиків гандболістів паралельно із навчанням і удосконаленням сучасних інформаційних технологій, про що свідчать результати нашого дослідження.

Отже, наші дані співпадають з результатами досліджень авторів в гандболі [15, 30, 46] де структура кидкових і бігових рухів близька до структури кидків м'яча по воротах і ведення м'яча в русі. Всі ці фактори дозволили прискорити і якісно здійснити процес навчання і удосконалення технічних прийомів гри юних гандболістів на початковому етапі підготовки.

Розроблена та апробована методика формування рухових умінь та навиків при оволодінні технічними прийомами гри у юних гандболістів, дозволила підвищити ефективність процесу навчання на початковому етапі підготовки, а в майбутньому забезпечить зростання спортивних результатів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та анкетування тренерів з проблеми формування основ техніки гри в гандбол дозволили виявити труднощі, що виникають під час навчання і способи їх виправлення.

2. В результаті проведених досліджень був виявлений початковий рівень технічної підготовленості гандболістів 10-11 років експериментальної і контрольної групи. Показники хлопчиків двох груп на початку експерименту не мали статистично вірогідних відмінностей.

3. Аналіз і узагальнення наукової і науково-методичної літератури, ознайомлення з програмним матеріалом СДЮШОР і навчально-тренувальним процесом гандболістів груп початкової підготовки, дозволили визначити, розробити і використати різні методи навчання технічним прийомам гри.

4. Найбільший ефект дав метод на основі застосування інформаційних технологій і спеціальних вправ, який використовувався в експериментальній групі, про що свідчать результати дослідження. В кінці експерименту вірогідність розходжень була виявлена за всіма тестами на користь експериментальної групи.

5. В якості засобів розвитку рухових навиків гандболістів можна використовувати різноманітні фізичні вправи, які пов'язані з подоланням труднощів по координації рухів, по розвитку сили, швидкості, гнучкості, по розвитку швидкісно-силових якостей та загальної витривалості; вимагаючи від виконавця правильності, швидкості, раціональності при виконанні складних рухових дій.

6. Загальна кількість помилок значно зменшилася у юних гандболістів як контрольної, так і експериментальної групи, а відмінність в кількості допустимих помилок стала статистично достовірною ($P > 0,05$).

7. Для посилення повчального ефекту в тренувальному процесі гандболістів початкового етапу підготовки необхідно застосовувати широкий

спектр наочних посібників, створених з використанням інформаційних технологій.

8. Розроблена методика навчання технічним прийомам гри сприяла підвищенню ефективності процесу навчання на початковому етапі підготовки гандболістів, а в майбутньому забезпечить зростання спортивних результатів.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Шинкарук О. Формування погляду на розвиток дитячо-юнацького спорту шляхом аналізу діяльності спортивних шкіл за 1996 - 2003 рр. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 65-69.
2. Павлюк И. С. Организационные основы развития игровых видов спорта в Украине (на примере гандбола) : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01, НУФВСУ. Киев, 2008. 20 с.
4. Кудрицкий В.Н., Миронович С.П. Этот быстрый ручной мяч. Минск : Полымя, 1999. 128 с.
5. Крамской С.И. Тенденции развития гандбола и подготовка резерва. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. ХГАДИ. Харьков, 2005. С. 84-85.
6. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: монографія. Луганськ : ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2009. 352 с.
7. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 290 с.
8. Мороз М.С. До питання розвитку спортивної форми. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні*. Луцьк : Надстир'я, 1999. № 1. С. 337-339.
9. Соловей О.М., Соловей Д.О. Теоретичні основи гандболу: навчальний посібник. Дніпро: ДДФКіС, 2017. 161 с.
10. Цыганок В.И., Соловей А.М. Новые подходы к анализу атакующих действий в мужском гандболе высших достижений. *Спортивный вестник Придніпров'я: Науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ: ДДФКіС. 2012. № 1. С.35-39.
11. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Киев, 2000. № 2. С. 31-33.

12. Супрунович В.О. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских школах. *Теорія й методика фізичного виховання*. Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. №8. 2008. С. 136-140.
13. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев : Олимпийская литература, 2005. 304 с.
14. Волков Л.В. Методические рекомендации по многолетнему планированию воспитания двигательных качеств спортсменов. Київ : Здоровья, 1999. 46 с.
15. Козіна Ж.Л. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищ. навч. закладів. Харківській національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Т.1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Точка, 2010. 200 с.
16. Тищенко В.А. Методологические основы современной системы подготовки гандболистов высокой квалификации. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2014. №6. С. 136-138.
17. Кушнирюк С.Г. Динамика двигательных качеств гандболистов различного амплуа в тренировочном макроцикле. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* . 2007. № 2. С. 124-126.
18. Латншкевич Л.А., Лебедь Ф. Л., Ткачук В.Г. Гандбол. Київ : Радянська школа, 1999. 128 с.
19. Гандбол : міжнародні правила гри. Київ. [б.в.], 2010. 84 с.
20. Фролова Л.С. Методика навчання гандболу студентів: навчально-методичний посібник. Черкаси, ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 119 с.
21. Гринченко І.Б., Кравченко О.С., Шігімага В.С. Вплив занять гандболом на показники розвитку фізичної і технічної підготовленості дітей 9-10 років. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. ХІІ міжнар. наук. конф., 07 листоп. 2019 р. Харків, 2019. С. 52-54.

22. Максимів Г.З. Технологія ігрової підготовки під час навчання учнів гри в гандбол. Вчитель. Журнал в журналі *Теорія і методика фізичного виховання*. 2007. №10. С. 26-29.
23. Борсук Н.А. Методика техніко-тактичної підготовки студентів-гандболістів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя. №1. 2016. С. 125-127.
24. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: навчальний посібник. Вінниця, 2011. 154 с.
25. Тищенко В.А. Інтегрування спортивно-професійних знань в проект підготовки гандболістів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя. № 2. 2014. С. 135-138.
26. Вознюк Т. Оцінка перспективності юних гандболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 198-201.
27. Гордон С.М., Ильин А.Б. Оцінка психологічної готовності к сореєвновательної діяльності спортсменів різних спеціалізацій і кваліфікацій (на приємере циклічеських, ієрових видів і спортивних єдиноборств). *Теорія і практика фізическої культури*. 2004. №2. С. 46-49.
28. Рыбковский А.Г., Власенкова Л.Н. Этапность развития технического мастерства спортсменов. Тези доповідей ІХ Міжнародний науковий конєрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ, Україна, 2005. С. 414-415.
29. Мельникович А.Л., Грач В.М., Кудра Н.В Тренувальні навантаження гандболістів в підготовчому періоді. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ієор*. Львів: 2007. №4 С. 48-49.
30. Іванов М.І., Бойченко М.Г. Техніко-тактична підготовка гандболістів . *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ієор*. 2002. № 7. С. 49-54.

31. Тимуш Т. Н. Основы методики обучения технике и тактике гандбола : учеб.-метод. пособие. Тирасполь : [б. и.], 2008. 82 с.
32. Рыжонкин Ю.Я. Психодинамический анализ успешности выполнения индивидуальных и групповых тактических действий в спортивных играх. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2005. Т. 2. С. 166-169.
33. Драчук А. Теорія і методика викладання гандболу. Київ : КНТ, 2019. 130 с.
34. Левків В.І., Кудріна Н.В., Згоба В.Л. Теорія і методика викладання гандболу: метод. посіб. для студ. Львів: ЛДУФК, 2011. 136 с.
35. Крамский С. И. Пляжный гандбол - зарождение и перспективы развития игры. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харків, 2001. №6. 43-46.
36. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. /Під ред. Данилова О.О. Київ, 2003. 150 с.
37. Глазирін І., Фролова Л., Зганяйко Г. Визначення сформованості ігрового і тактичного мислення спортсменів у спортивних іграх. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». Херсон, 2007. С. 58-64.
38. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. Киев : Здоров'я, 2002. 128 с.
39. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Гандбол. Київ : Радянська школа, 1999. 84 с.
40. Фролова Л.С., Фролов О.О., Глазирін І.Д. Ігрове та тактичне мислення гандболістів і їх тестування. *Слобожанський вісник*. 2007. №11. С. 20-24.
41. Шалманов А.А., Ланка Я.Е., Медведев В.Г. Методология изучения и

- оценки технического мастерства. *Наука в олимпийском спорте*. 2013. № 3. С. 65-72.
42. Тищенко В.О. Гандбол: навч. посіб. Запоріжжя: Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с.
43. Павлюк І.С. Техніко-тактична підготовка гандболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2005;18, с. 83-87.
44. Гнітецький Л. Самовиховання та його роль у формуванні духовних цінностей студентів-гандболістів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк. 2015. Вип. 17. С. 26-29.
45. Крамской С.И. Точность движений - путь к мастерству юных гандболистов. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2006. № 2. С. 28-30.
46. Латышкевич Л.М., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка игрока в гандболе. Киев, Здоровье, 2001. 108 с.
47. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Тернопіль: Астон, 2014. 180 с.
48. Цапенко В.А. Физическая подготовка гандболистов. Запорожье : ЗНУ, 2006. 82 с.
49. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография]. Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с.
50. Мельник В.О. Удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015.18 с.
51. Сидорчук С.А. Некоторые особенности соревновательной деятельности команд-лидеров мирового юношеского гандбола. *Теория и практика*

- физической культуры: тренер: журнал в журнале. 2013. № 9. С. 73-78.*
52. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу: монографія. Запоріжжя: Статус; 2017. 462 с.
 53. Цапенко В.А., Гусак А.Е., Дорошенко Э.Ю. *Соревнования и соревновательная деятельность в гандболе: Учебное пособие для студентов и преподавателей высших учебных заведений. Запорожье: ЗГУ, 2004. 81с.*
 54. Приступа Є., Тищенко В. Система підготовки висококваліфікованих команд з гандболу в річному циклі. *Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. №2(24). С. 45-53.*
 55. Кубраченко О.Г., Ткачук В.Г., Голуб В.П. Система підготовки гандболістів : навч. посібник. Київ : Київдрук, 2013. 556 с.
 56. Соловей О., Богуславський В., Пожидаєв М. Кидки м'яча в ворота як важливий елемент змагальної діяльності сучасного гандболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 8. С. 212-217.*
 57. Соловей О.М., Соловей Д.О. Основи навчання техніки гри в гандбол [навчально-методичний посібник]. Дніпро : ДДІФКіС, 2018. 112 с.
 58. АуадиХэйтем Бен Мухаммед. Место физической подготовки в системе тренировки гандболистов. *Физическое воспитание студентов. Харьков, 2001. № 2. С.14-21.*
 59. Базильчук О. Фактори, що зумовлюють ефективну змагальну діяльність кваліфікованих гандболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2003. №1. С. 118-122.*
 60. Цапенко В.О., Гусак О.Ю, Дорошенко Е.Ю. Технічні дії в гандболі : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 135 с.
 61. Рябцев С.П. Контроль та самоконтроль за фізичною підготовленістю та розвитком рухових здібностей юних гандболістів. *Наукові праці.*

- Кам'янець-Подільський, 2006. Вип. 5, т. 3. С. 167-169.
62. Скалій Т. Контроль за координаційними здібностями гандболістів на початковому етапі підготовки в ДЮСШ. *Актуальні проблеми юнацького спорту*. Херсон, 2005. С. 95-98
 63. Мельник В. Показники змагальної діяльності гандболістів 10-14 років. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2005. Вип.9, т. 4. С. 266-268.
 64. Кропивницька Т. Дослідження впливу деяких морфо-функціональних та психологічних факторів на швидкість і точність кидків м'яча у гандболі у спортсменів 15-18 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ : НУФВСУ, 2003. №1. С. 71-75.
 65. Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О., Дядечко І.Є., Гусак О.Ю. Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. №7. С. 23-28.
 66. Наумчук В.І., Русанюк В.М. Удосконалення техніко-тактичних дій в гандболі. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 100 с.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

**ДОДАТОК
до кваліфікаційної роботи
магістра**

**на тему: Методика навчання основним технічним прийомам
на початковому етапі підготовки гандболістів**

Виконала: магістр II курсу, гр. 8.0171-с-з
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньої програми Спорт
Христич Ганна Вікторівна
Керівник к.пед.н., доцент Пономарьов В.О.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

А Н К Е Т А

Шановний колега!

Висловіть, будь ласка, щиро Вашу думку з питань анкети.

П.І.Б. _____

Почесні звання:

спортивне _____

тренерське _____

Стаж тренерської роботи (років):

з юніми _____ з майстрами _____

I. Яку форму роботи у СДЮШОР Ви віддаєте перевагу? (необхідне підкреслити):

- бригадну - виховання гравців тільки певного віку;
- виховання гравців від новачків до випускників школи.

II. Які компоненти навчання юних гравців на початковому етапі для Вас є найбільш трудомісткими? (необхідне підкреслити):

1. Фізична підготовка, виховання:

- сили основних м'язів,
- швидкості переміщення,
- швидкості,
- гнучкості,
- спритності,
- витривалості,
- інше _____

2. Технічна підготовка:

- точні передачі м'яча,
- сильний кидок,
- чіпкий лов м'яча,
- сміливе блокування м'яча,
- інше _____

3. Інтелектуальний розвиток:

- загальна культура,
- швидкість мислення,
- запам'ятовування пройденого матеріалу,
- увага на заняттях,
- інше _____

4. Ігрова підготовка:

- результативність кидків,
- мінімум втрат м'яча,
- упевненість виходу на ударну позицію,
- перехоплення м'яча,
- точність вибору рішення в ігровій ситуації,

- інше _____

III. Усунення якихось недоліків у підготовленості гравців для Вас є найскладнішим? (необхідне підкреслити).

1. Технічна підготовленість:

- неточні передачі м'яча,
- слабкий кидок,
- поганий лов м'яча,
- слабе блокування м'яча,
- інше _____

2. Інтелектуальний розвиток:

- загальна культура,
- швидкість мислення,
- стійкість уваги,
- точність вибору рішення в ігровій ситуації,
- запам'ятовування пройденого матеріалу,
- інше _____

3. Ігрова підготовленість:

- мала результативність кидків,
- втрати м'яча у лові та передачі,
- невпевненість виходу на ударну позицію,
- неправильно оцінюється ігрова ситуація,
- інше _____

Дякую за роботу.

У гандболі основними способами пересування є:

приставні кроки;

біг по прямій;

біг зі зміною напрямку та швидкості пересування;

біг спиною вперед;

біг із обманними рухами; стрибки на правій, лівій та двох ногах.

Спеціальні вправи для навчання пересуванням

1. Пересування приставним кроком уперед, назад, у бік із зміною швидкості.

2. Біг із поворотом кругом із наступним прискоренням на 15-20 м.

3. Біг зі зміною напрямку та швидкості руху: по дузі; колу; «вісімці»; діагоналі майданчика.

4. Біг із подоланням перешкод: набивних м'ячів; бар'єрів; гімнастичних лав.

5. Біг на місці, сигналом біг по прямій у встановлене місце.

6. Біг на 15-20 м за сигналом із низького старту.

7. Біг спиною вперед із положення упору присівши. По сигналу швидко встати і пробігти 15-20 м.

8. Біг по прямій, за сигналом виконати стрибок, взяти м'яч і передати його партнеру.

9. Виконуючи присідання, за сигналом зробити ривок до м'яча, підібрати його та передати партнеру.

10. Виконавши з упору сидячи на п'ятах перекат убік, гравець швидко встає, робить ривок уперед, підбирає м'яч та передає партнеру.

11. Ходьба у напівприсіді. За сигналом встати, виконати ривок до м'яча, підібрати його та передати партнеру.

Спеціальні вправи для навчання триманню, лову та передачі м'яча

1. Ті, хто займається, вибудовуються на відстані 8-10 м один проти одного, по сигналу передають та ловлять м'яч.

2. Передача та лов м'яча на місці в парах, у трійках, у четвірках.
3. Два гравці стають на відстані 8-10 м один від одного. Один м'яч. Підкинувши м'яч угору, гравець ловить його та виконує передачу партнеру.
4. Передача та лов м'яча зі зміною місць у протилежних колонах.
5. Передача та лов м'яча в русі в парах.
6. Передача та лов м'яча в русі в трійках з переміщенням по «вісімці».
7. Ті, хто займається, вибудовуються на відстані 10-12 метрів один проти друга, передаючи м'яч, міняються місцями.
6. П'ять гравців розташовуються по колу. Один м'яч. Передавав м'яч партнеру по діагоналі, який передає швидко займає його місце.
7. Два гравці, передаючи м'яч один одному різними способами, то зближуються, то збільшують відстань між собою.
8. Один гравець стартує від лицьової лінії, другий гравець виконує передачу, коли перший досягне середньої лінії майданчика.

Спеціальні вправи навчання кидків м'яча по воротах.

1. Ті, хто займається, вишиковуються в одну шеренгу в залі і кидають м'яч з місця способом від плеча зверху. Після відскоку м'яча від стінки ловлять його та знову повторюють кидок.
2. Гравці вишиковуються вздовж дев'ятиметрової лінії. Впіймавши м'яч, гравці під крок з лівої виконують кидки по воротах.
3. Те саме, що впр. 2, лише гравці виконують кидок після трьох кроків.
4. Ті, хто займається, вибудовуються на середній лінії, виконують ведення м'яча у бік воріт, потім ловлять м'яч, роблять три кроки і роблять кидок по воротам.
5. Ті, хто займається, шикуються в одну колону по центру майданчика. Перед воротами на лінії вільних кидків стоїть гравець. Гравці, що стоять в колоні передають м'яч гравцеві, що стоїть перед воротами, одержують від нього зворотну передачу та після трьох кроків виконують кидок по воротах.
6. Те саме, що впр. 5, тільки гравці виконують кидки у стрибку.
7. Гравці вишиковуються вздовж лінії вільних кидків лівим боком до

воротам. За сигналом випрямляють поштовхову ногу, руку з м'ячем розгинають у лікті і роблять кидок по воротах. Приземлення виконують спочатку на ліву, а після випуску м'яча та праву ногу.

8. Займаються парами шикуються на середній лінії майданчика перед воротами. У повільному бігу передають м'яч один одному, добігши до лінії воротарського майданчика, гравець з м'ячем виконує кидок по воротах.

9. Те саме, що упр.8, тільки кидок гравець виконує у стрибку.

10. Гравці вишиковуються на середній лінії майданчика праворуч від воріт.

11. Один гравець із м'ячем посідає місце у зоні воротаря. За сигналом гравець виконує біг від середньої лінії до воріт, отримує м'яч і робить кидок по воротах.

Спеціальні вправи для навчання ведення м'яча

1. Ті, хто займається, вишиковуються в дві шеренги одна проти іншої на відстані 10-15 м. М'ячі знаходяться у гравців однієї шеренги. За сигналом гравці першої шеренги виконують ведення м'яча на місці, а по другому сигналу ловлять м'яч і передають його гравцям другої шеренги, які продовжують виконувати ведення.

2. Ті, хто займається, вибудовуються в колонах по 4-5 осіб одна проти іншої на відстані 10-15 м. За сигналом направляючий гравець із м'ячем веде його по прямій у бік протилежної колони та передає м'яч що направляє цієї колони, який продовжує виконувати ведення.

3. Те саме, що впр.2, тільки ведення гравці виконують з обведенням предметів (стійки, набивні м'ячі).

4. Те саме, що впр. 2 тільки ведення м'яча гравці виконують на швидкість.

5. Ті, хто займається, вишиковуються в дві колони: одна на лицьовій лінії праворуч від воріт, інша так само біля інших воріт. Направляючі гравці колон мають м'ячі. За сигналом гравці з м'ячем швидко виконують ведення по прямій і потім передають м'ячі гравцям протилежних колон, самі стають

наприкінці протилежної колони, а напрямні одночасно продовжують виконувати відання.

6. Ведення м'яча із опором партнера. Ті, хто займається розподіляються по парах - нападник та захисник. Гравець із м'ячем намагається обвести захисника. Якщо захисник забере м'яч, гравці змінюються ролями.

7. Ті, хто займається, вишиковуються в дві колони одна проти іншої на відстань 15-20 м. За сигналом гравець однієї колони веде м'яч у напрямку іншої колони приставним кроком правим або лівим боком, передає м'яч напрямному гравцю іншої колони і займає місце в протилежній команді.

8. Ведення м'яча у напівприсіді на швидкість.

9. Ведення м'яча без зорового контролю.

10. Проведення естафети. Ведення м'яча з обведенням предметів на швидкість виявленням найкращої команди чи гравця.

Комплекси вправ для навчання основних технічних прийомів гандболістів.

Умовні позначки

•	м'яч
▲	нападник
▲ ●	нападник з м'ячем
◐	захисник
→	напрямок руху гравця
- - - - ->	траєкторія руху м'яча
~ ~ ~ ~ ~>	ведення м'яча
┌	заслон

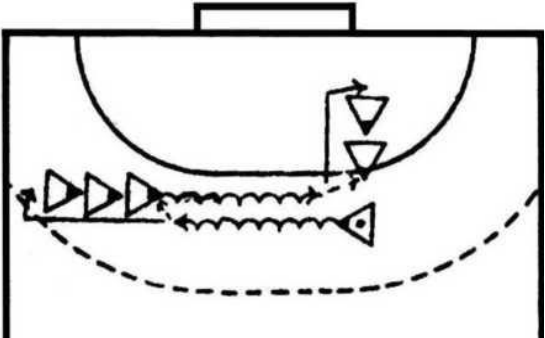
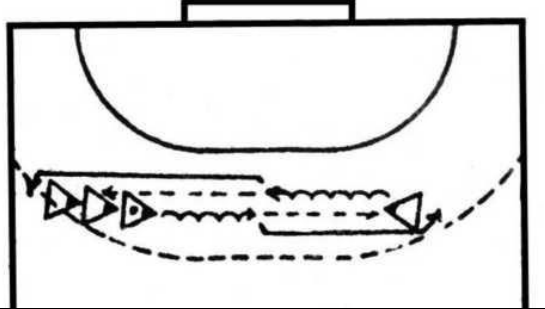
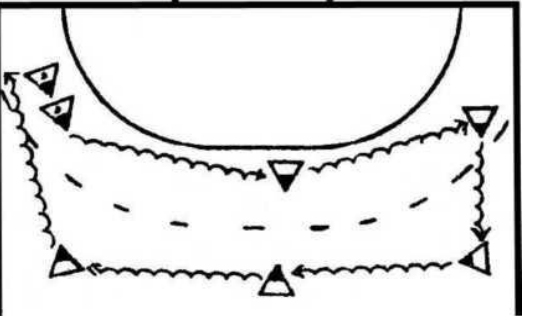
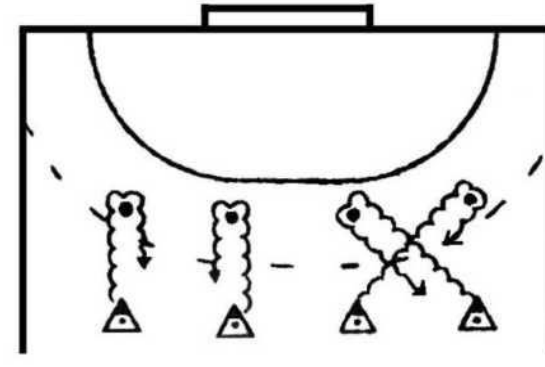
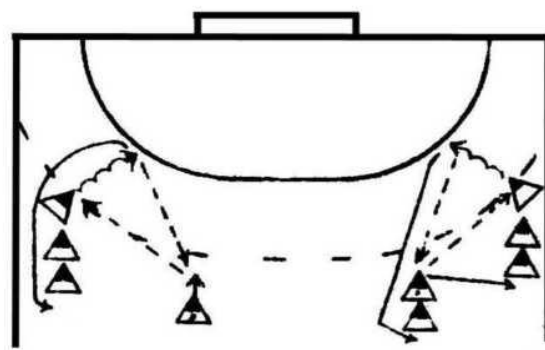
Вправи для вивчення й закріплення техніки переміщень

	<p>При навчанні техніки переміщень кожний елемент вивчається спочатку виокремлено, а потім – у поєднанні з іншими. Гравець пересувається лицем вперед, спиною вперед, боком. Вивчається правильне тримання м'яча.</p>
	<p>Переміщення кроком, біг зі зміною напрямку і швидкості руху, приставним і схресним кроком, з використанням обманних рухів.</p>
	<p>Навчання переміщенням: біг звичайний, зупинки; біг зі зміною напрямку і ритму; переміщення приставним, схресним кроком, боком і спиною вперед; прискорення, ривки, зупинки.</p>
	<p>Біг лицем і спиною вперед, правим й лівим боком, зі зміною швидкості та напрямку руху. Розвиток стартової швидкості, швидкості реакції, спритності.</p>
	<p>Навчання ловінню і передачам м'яча у поєднанні з удосконаленням переміщень. Тримання м'яча: піднімання м'яча з майданчика, його випускання та ловіння після відскоку від підлоги.</p>

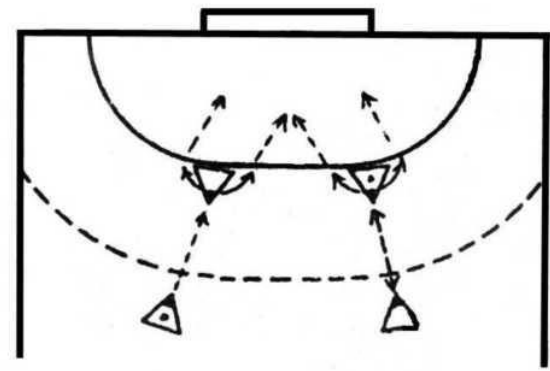
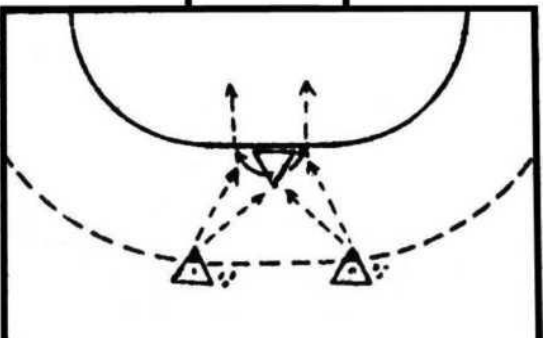
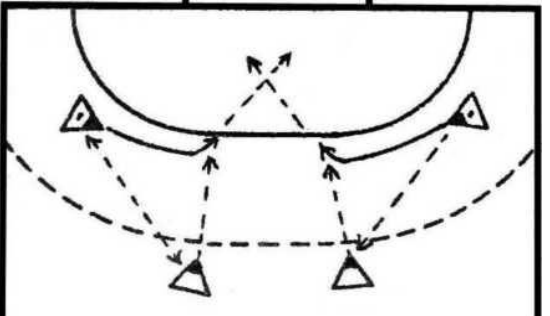
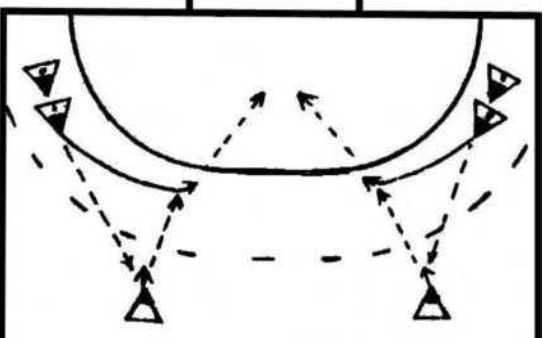
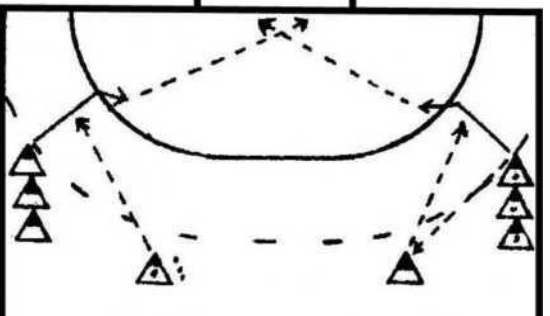
Вправи для навчання й закріплення ловлі й передачі м'яча

	<p>Перехресне переміщення двох гравців з ловінням і передачею м'яча. Ловля і передача м'яча вивчаються одночасно.</p>
	<p>Ловіння і передача м'яча після різновидів переміщень. Навчання ловлі і передачі м'яча на місці та в русі з пасивною й активною протидією захисника.</p>
	<p>Ловля і передача м'яча (що летить прямо на гравця; в сторону від нього; у недодачу; котиться по майданчику). Ловіння м'яча на рівні грудей, над головою, на рівні пояса і нижче. Ловіння м'яча однією рукою.</p>
	<p>Ловля і передача з виходом назустріч м'ячу. Передача м'яча зігнутою рукою зверху і збоку, двома руками від грудей та зверху, поєднання передач з обманними рухами.</p>
	<p>Передача і ловля м'яча під час виконання «вісімки».</p>

Вправи для вивчення й закріплення техніки ведення м'яча

	<p>Ведення м'яча на місці, в русі: кроком і бігом. Ведення м'яча поштовхами кисті рук з його відскоком від підлоги в стороні від стопи. Контроль м'яча здійснюється кінчиками пальців; переміщення на зігнутих ногах.</p>
	<p>Ведення м'яча без зорового контролю у різних напрямках. Ловіння і передача м'яча.</p>
	<p>Навчання і вдосконалення ведення м'яча зі зміною способу, напрямку і швидкості (за завданням). Вимоги: м'яч знаходиться в стороні від стопи, м'ячі поштовхові рухи, контроль м'яча кінчиками пальців, переміщення на зігнутих ногах.</p>
	<p>Навчання веденню м'яча на місці, в русі – кроком і під час бігу. Використовується: при швидкому прориві, для обведення захисника, для виходу гравця на зручну позицію.</p>
	<p>Вдосконалення ведення м'яча, ловіння і передачі м'яча.</p>

Вправи для навчання й закріплення техніки кидків м'яча

	<p>Кидки з поворотом направо і наліво. Кидки виконуються зігнутою рукою зверху, збоку і знизу. Ловіння м'яча справа і зліва. Кидки з поворотом. Кидки виконуються з опорного положення, у стрибку, в падінні.</p>
	<p>Ловіння м'яча і кидок з поворотом з активною протидією захисника. Кидки виконуються з місця і з розбігу. Різноманітні кидки з поворотом вправо та вліво, перебуваючи між захисниками.</p>
	<p>Кидки з набіганням. Послідовність навчання кидкам: з опорного положення (з місця і розбігу); у стрибку; в падінні.</p>
	<p>Навчання різновидам кидка після передачі і ловіння м'яча. Кидки крайнього гравця – в стрибку, у падінні, знизу, з ухилом, з перекиданням через воротаря, з ухилом у стрибку.</p>
	<p>Ловіння м'яча в русі з наступним кидком різними способами. Вимоги: супроводження м'яча рукою, зберігання рівноваги, завершення кидка захльостом кисті, вибір способу кидка відповідно до ситуації.</p>

Рухливі ігри, спрямовані на формування технічних навичок

Захист прапора.

У центрі кола діаметром 5-6 м встановлюється гімнастичний кінь «штаб». На "штабі" "прапор" - набивний м'яч. «Штаб» охороняють три захисники. Нападників четверо, і у них два гандбольні м'ячі. Завдання нападників – збити «прапор» зі «штабу». Заходити в коло нападники не можуть, вони проводять 93 кидки, переміщаючись по колу. Передавати м'ячі через круг можна. Захисники прикривають «прапор» своїм тілом, не даючи збити його, але вони не можуть при цьому торкатися тілом або руками до гімнастичного коня. Якщо нападники збивають «прапор», то один із захисників вибуває з гри, тож доти, поки «штаб» не залишиться без захисту. Після цього відбувається зміна команд. Перемагає команда, яка витратила менше кидків (вистрілів) на завоювання «штабу».

Боротьба за м'яч.

Команди (чисельність гравців у яких не обмежена) б'ються або по всьому полі, або одній його половині. М'яч вводиться в гру однієї з команд, за жеребом. Утримувати м'яч у команді можна за рахунок переміщення гравців, передач м'яча та його ведення (дриблінг, три кроки). Правила гри – гандбольні. Вибуття з гри за грубість – на якийсь час до 30 с. Перемагає команда, яка довше володіла м'ячем.

М'яч – капітанові.

Гра проводиться на звичайній майданчику за правилами гандболу. У складі кожної команди - 7 осіб (можна і більше). Капітани займають позиції у воротах суперників. Атакуюча команда намагається передати м'яч своєму капітанові, який стоїть у чужих воротах. Навісні передачі (перекидання) заборонені. М'яч дозволяється передавати на рівні не вище голови гравців. Команда, яка захищається, намагається блокувати шлях м'яча, а по можливості - і перехопити його. Перемагає та команда, яка зуміла більше разів передати м'яч своєму капітанові. Впіймавши м'яч, капітан повертає його команді противника для наступної атаки.

Два табори.

Дві команди з довільним числом гравців (але не менше 6) віддалені один від одного на відстань 5-7 м. За жеребом одна команда атакує, інша обороняється. У кожного нападаючого в руках ігровий м'яч, яким потрібно потрапити в одного з гравців команди, що обороняється. Захисники побудовані у дві шеренги. У першій – два-три захисники, в яких кидати м'яч не можна, оскільки вони прикривають головні сили своєї команди. Нападники передають м'яч один одному і, переміщаючись, намагаються вразити їм гравців головних сил оборони. Використовуючи всі м'ячі, атакуючі стають захисниками. Перемагає команда, яка виграла більшу кількість поєдинків. При невеликій кількості гравців оборона може бути круговою: двоє ведучих проти чотирьох нападників з одним м'ячем. Нападникам дозволено лише чотирикідку, потім відбувається перегрупування гравців. Кидки захисників проводяться лише вниз, не вище пояса гравців.

Один проти двох.

Гра проводиться на баскетбольному майданчику за правилами гандболу, але з кидками в баскетбольний кошик. Участь у грі беруть три команди, кожна – з 5-7 осіб. Одна команда - атакуюча, вона знаходиться в центрі поля. Кожна команда, що захищається, займає місце під своїм щитом. Атакуюча команда нападає на один із кошиків. Якщо м'яч закинтий, то атакуючі переходять до другого кошика. Якщо м'яч пролетів мимо або його перехопили, то атакуючі стають захисниками даного кошика, а команда захисників – атакуючою. Переможець визначається за найбільшим числом закинутих м'ячів. М'ячі, занедбані поспіль, можуть оцінюватися заохочувальним коефіцієнтом.

Удосконалення лову та передачі м'яча.

Три людини займають позиції у вершинах умовного трикутника і передають один одному за годинниковою стрілкою будь-яким способом спочатку один м'яч, а потім два м'ячі одночасно. Періодично напрям передач

змінюється.

2. Тренуються шикуються в потилицю один за одним колонами, що утворюють трикутник. Гандболіст з колони А передає будь-яким способом м'яч гандболісту з колони Б і зміщується в хвіст його колони. Гандболіст з колони Б посилає м'яч гандболісту з колони В і займає місце в хвості цієї колони. Гандболіст з колони В кидає м'яч гандболісту з колони А, встає в її хвості і т. д. Спочатку дана вправа виконується з одним м'ячем, потім з двома.

3. Команди А і Б вишиковуються в колони на позиції лівого крайнього захисника (кожна – на своїй половині майданчика). У центрі тих та інших воріт – гравець з м'ячем. За загальним сигналом напрямні колон роблять прискорення вздовж бічних ліній. Після перетину біжучими центральної лінії команди А і Б пасують кожен своєму гравцю. Ті, що біжать, повинні спіймати м'ячі відразу ж віддати його відповідно Б або А. На випадок втрати м'яча у команд повинно бути кілька додаткових

Гра «Нападають п'ятірки».

Проводиться на баскетбольному майданчику с гандбольним м'ячем. Грають три команди одночасно. Команда № 1 знаходиться з м'ячем у центрі майданчика, дві інші команди захищають свої кошики. За сигналом судді команда № 1 нападає на щит команди № 2. Її завдання – закинути м'яч у кошик. Якщо команда № 2 забрала м'яч, то вона атакує кошик команди № 3, а її місце займає команда № 1. У такий же спосіб відбувається зміна команд біля щита команди № 3. Команда, яка закинула м'яч, продовжує атакувати суперника до втрати м'яча. Перемагає команда, яка закинула більшу кількість м'ячів.

Гра «Візьми свій ланцюг».

Місце гри - гімнастичний мат, розісланий біля гімнастичної сітки. На стінці – різноманітні ланцюжки (стрічки) у кількості, що дорівнює кількості нападників у команді. Одна команда захищає ланцюжки. Завдання нападаючої команди - прорвати опір захисників, застосовуючи будь-які, у

тому числі і борцівські, прийоми, і зняти ланцюжок. Кожен захисник грає проти свого власного нападника.

Гра «Баскетбол без кільця».

Проводиться на волейбольному або баскетбольному майданчику з набивним м'ячем масою 1 кг. По діагоналі майданчики вдвох кутах розмічають зони, які позначають ворота, але значно менше за площею. У кожній зоні стоїть 1 гравець. Завдання обох команд - віддати м'яч своєму гравцю, не порушуючи зони, тобто не переступаючи лінію, що позначає її.

Гравці команди-суперниці всіма дозволеними в гандболі прийомами перегороджують м'ячу шлях. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість передач.

Удосконалення техніки ведення м'яча

1. Ведення м'яча зі зміною напрямку: вліво, вправо, назад і т.д.
2. Ведення м'яча з обходом перешкод, довільно розставивши займаються.
3. Ведення м'яча із зав'язаними очами.
4. Ведення м'яча проти активного захисника. Нападник з м'ячем намагається обійти захисника, який блокує можливий напрямок руху нападника і вступає з ним в активну боротьбу, прагнучи відкритою рукою відібрати м'яч.
5. Контрольна вправа на ведення м'яча. Від стартової смуги через кожні 3 м розміщені 5 стійок заввишки 160-170 см. За сигналом викладача гравець починає ведення м'яча «змійкою» між стійками туди і назад.

Таблиця 3.6

Порівняльна характеристика показників технічної підготовленості гандболістів 10-11 років
контрольної і експериментальної груп ($M \pm m, t$)

Етапи дослідження	Кидок тенісного м'ячика, м	Кидки ганд. м'яча на точність, влуч.	Кидки ганд. м'яча на дальність, м	Ведення м'яча на 30 м, с	Ведення м'яча 30 м з обведенням 3-х стійок, с	Передачі м'яча в ціль за 30 с, кількість раз
Експериментальна група						
Початок	8,21 ± 0,31	2,16 ± 0,21	4,32 ± 0,18	8,70 ± 0,13	13,3 ± 0,32	8,18 ± 1,17
Кінець	10,1 ± 0,24*	4,50 ± 0,22*	5,15 ± 0,16	7,47 ± 0,19*	10,1 ± 0,20*	12,1 ± 0,37*
Приріст	1,89	2,34	0,83	1,23	3,20	3,92
Достовірність	4,24	5,50	1,95	4,34	8,48	3,21
Контрольна група						
Початок	8,18 ± 0,40	2,20 ± 0,22	4,21 ± 0,16	8,31 ± 0,16	13,0 ± 0,41	8,11 ± 1,21
Кінець	8,85 ± 0,33	3,60 ± 0,28*	4,64 ± 0,14	7,85 ± 0,16	11,3 ± 0,30*	10,6 ± 0,41*
Приріст	0,67	1,40	0,43	0,46	1,70	2,49
Достовірність	1,39	3,88	1,14	2,00	3,40	2,26

Примітка: * - статистично достовірні результати

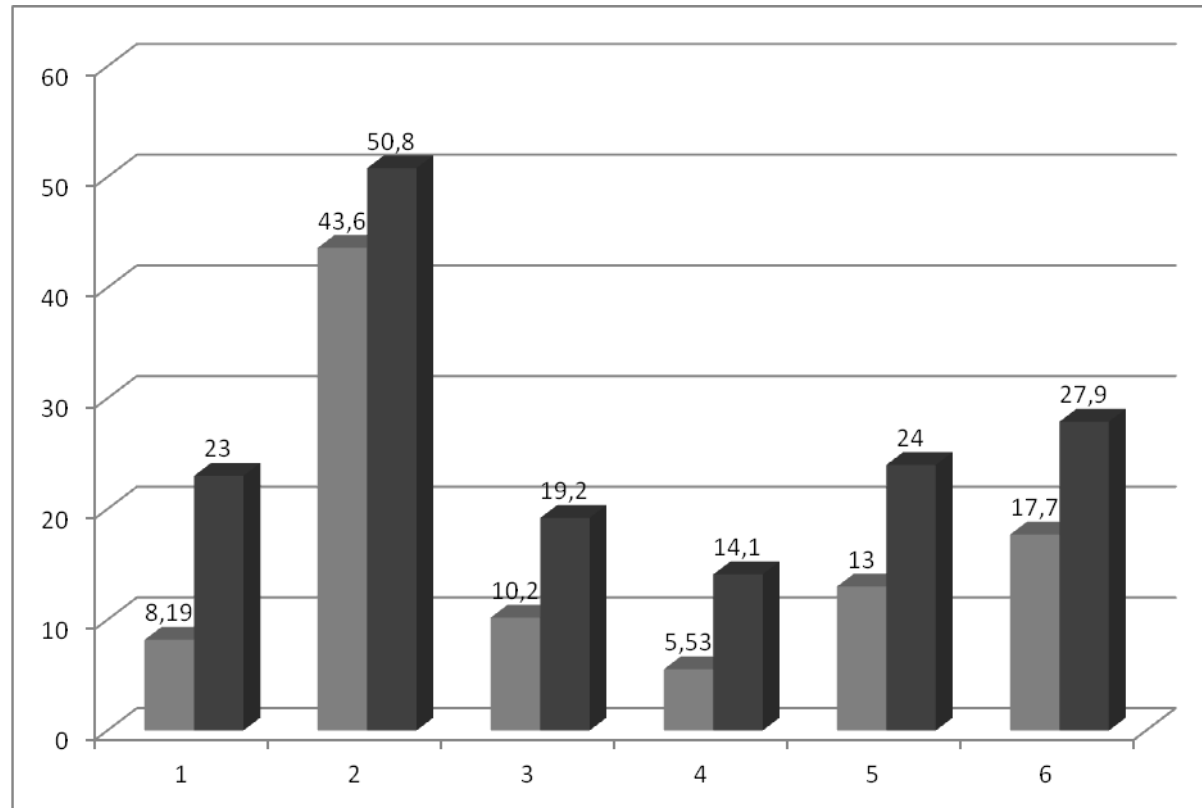


Рис. 3.6 Темпи приросту рівня технічної підготовленості гандболістів 10-11 років контрольної і експериментальної груп

- Примітки:
1. Кидок тенісного м'ячика
 2. Кидки м'яча на точність
 3. Кидок гандбольного м'яча на дальність
 4. Ведення м'яча 30 м
 5. Ведення м'яча 30 м з обведенням 3-х стійок

■ - експериментальна група

■ - контрольна група

6. Передачі м'яча в ціль за 30 с