



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА

Организация и планирование внеклассной работы по гандболу  
в школе

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:  
85,49 % авторского текста

Выполнил:  
студент группы 3Ф-514/106-5-1  
Гончарова Галина Васильевна

Работа рекомендована к защите  
« 28 » марта 2019 года

Научный руководитель:  
профессор кафедры ТиМФКиС  
Макаренко Виктор Григорьевич

зав. кафедрой ТиМФКиС  
Жабиков В.Е.



Челябинск  
2019

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы организации и планирования внеурочной деятельности по гандболу в школе .....	7
1.1. Общая характеристика гандбола .....	7
1.2. Возрастные особенности физического развития подростков 12-13 лет.....	15
1.3. Формы организации занятий по гандболу в школе и методика обучения технике игры в гандбол V-VI – классы.....	22
Выводы по 1 главе.....	358
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по исследованию эффективности организации работы по гандболу в школе .....	37
2.1. Организация и методы опытнo-экспериментального этапа исследования.....	37
2.2. Результаты проведенного исследования и их обсуждение .....	467
2.3. Программный материал для практических занятий на.....	49
этапе начальной подготовки	
Выводы по 2 главе.....	54
Заключение .....	55
Список литературы .....	59

## Введение

**Актуальность исследования.** Спортивные виды игр, в физической культуре человека играют большую роль. В первую очередь, они характеризуются разнообразием развиваемых двигательных качеств, соответствием естественным двигательным способностям человека. Также можно говорить о том, что игры характеризуются повышенной эффективностью, которая предполагает игровую эмоциональность.

Такой вид спорта, как гандбол, в наибольшей мере воплощает их преимущество. Он развивает те качества, которые необходимы бегуну, прыгуну, метателю, гимнасту, а также воспитывает игровое тактическое мышление, силу воли, инициативность, коллективизм и, в результате, выступает как действенный способ спортивного совершенствования. Развитие гандбола начинается ещё со школьной скамьи. Такой вид спорта является доступным, и этим самым приобщает детей к ведению здорового образа жизни. Стоит и отметить, организационный аспект. В этом плане к преимуществам гандбола относят простоту инвентаря, относительную несложность места выбора игры и его оборудования, а именно спортивную игру можно проводить в спортивном зале, а также и на открытых площадках, в том числе импровизированных.

Отметим, что значимый вклад в развитие гандбола, внёс доктор Малы Э.Ф., путём его учений, была завершена разработка правил и особенностей активной игры с мячом.

В результате мы можем говорить о том, что неоправданно существует такое мнение, что гандбол по сравнению с футболом, волейболом, баскетболом и другими играми, занимает более чем скромное место в программах учебных заведений. По сей день можно отметить ощущение недостатка специальной литературы по гандболу.

Гандбол относится к видам спорта с конфликтной деятельностью. Это связано с тем, что спортсмены команд стремятся достичь преимущества над соперником, а именно скрывают свои замыслы и одновременно пытаются раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон.

Мужская сборная России по гандболу становилась золотым призером четырежды, а женская сборная на один больше.

Тема «Организация и планирование внеклассной работы по гандболу в школе» является актуальной, т.к. одной из серьёзных проблем современного образования выступает - ослабление интереса обучающихся к физической культуре и спорту. Влияние на это оказал высокий темп нынешней современной жизни и высокий уровень технологий в компьютерной деятельности.

Одной из форм работы по физическому воспитанию учащихся является внеклассная работа. Она осуществляется на добровольных началах, а её содержание и формы организации определяются с учётом интересов большинства учащихся и условий школы, также она строится на основе широкой общественной активности школьников, объединённых в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны учителей, родителей; педагогическое руководство внеклассной работой приобретает в большей мере инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся. Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать её так, чтобы она была эффективной и результативной. В этом и заключается актуальность данной темы.

**Цель исследования:** разработать организационно-методическое сопровождение внеклассной работы по гандболу в школе.

**Объект исследования:** внеурочная деятельность учащихся по физическому воспитанию в школе.

**Предмет исследования:** организация и планирование внеклассной работы по гандболу в школе с учащимися 12-13 лет.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что внеклассная работа по гандболу в школе может быть эффективной, если будут реализованы следующие условия: разработана программа учебно-тренировочного процесса по гандболу, включающая методики, предполагающие:

- 1) дифференциацию занятий на общую и специальную подготовку;
- 2) внедрение в учебно-тренировочный процесс системы мониторинга;
- 3) индивидуализацию подготовки занимающихся на основе результатов мониторинга

**Задачи исследования:**

1. изучить спортивно-методическую литературу и обобщить практический опыт работы в образовательных учреждениях по теме исследования;
2. разработать организационно- и программно-методическое сопровождение внеклассной работы по гандболу в школе;
3. апробировать разработанное программно-методическое сопровождение в реальном образовательном процессе в школе

**База исследования:** Исследования проводились на базе МБОУ СОШ №4 города Челябинска, в период с сентября 2018 по май 2019 года. В исследовании принимали участия две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе присутствовало по 10 девочек в возрасте 12-13 лет (всего принимало участие 20 девочек).

**Этапы исследования:**

**На первом, теоретико-поисковом этапе (сентябрь 2018 г.)** проводился анализ и обобщение отечественных литературных источников, была определена база исследования, решались организационные вопросы по структуре и содержанию исследования, на основе литературных источников разрабатывалась программа

**На втором, опытно-экспериментальном этапе исследования (октябрь 2018-март 2019 г.)** предусматривалась разработка программы и её апробирование. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы: контрольная и экспериментальная. В обеих группах было по 10 девочек в возрасте 12-13 лет. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа. Контрольная группа занималась по стандартной школьной программе. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе учебно-тренировочного процесса.

**На третьем, аналитико-результативном этапе (апрель 2019 г.)** была проведена математическая обработка и анализ полученных данных, сформулированы выводы и оформлена работа.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы. Сделаны выводы по каждой главе. Основной текст представлен, на 64 страницах, в списке литературы 6 страниц.

## **Глава 1. Теоретические основы организации и планирования внеурочной деятельности по гандболу в школе**

### **1.1. Общая характеристика гандбола**

Гандбол – это спортивная командная игра. Она относится к контактным видам спорта. Это означает, что спортсмены на площадке постоянно вступают в единоборство, в плотное соприкосновение и оказывают психологическое и физическое давление друг на друга. Гандболист должен быстро бегать, высоко прыгать, сильно метать мяч, быть ловким, хорошо видеть противников, точно реагировать на игровую ситуацию.

Гандбол очень динамичная игра, чем она выгодно отличается от других видов спорта: атака сменяется защитой десятки раз за матч. Счет в игре, как правило, фиксируется двухзначными числами.

Гандбол является универсальной спортивной игрой. Она имеет общие корни с другими играми, а именно с футболом и баскетболом, а по атлетизму мало в чем уступает регби. Выделим основные технические приёмы гандболистов: бег, ускорения, перемещения, отрывы, опорные броски в прыжке по воротам, передача и ловля мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т. д., а также игра гандбольного вратаря. Все указанные приёмы достаточно тесно связаны с такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, борьба и акробатика [13].

Гандбол, в том виде в каком он сейчас существует, придумали датские футболисты на рубеже XIX– XX веков, которые преследовали цель заменить футбол для игры в зимнее время. Отличие гандбола от футбола заключалось в том, что в него играли руками, а каждая команда состояла из 6 игроков и вратаря. Датой зарождения спортивной игры с мячом, которая уже была зарегистрирована в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать 1898 год. Тогда учитель физкультуры Хайзер Нильсен ввёл в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, названную «хаандбольд»: на небольшом поле соревновались команды по 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота. Одновременно в Чехии распространилась народная игра с мячом — хазена (бросать, кидать), которая заключалась в перебрасывании и ловле мяча руками. В 1917 в Германии на основе датского и чешского варианта была создана игра в мяч для женщин — гандбол. В 1920 в Берлине состоялись первые игры на Кубок и первенство Германии по ручному мячу. В 1926 гандбол был признан международным видом спорта, а в 1928 в Амстердаме была сформирована Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ). Указанная федерация просуществовала до 1944 года. В 1936 гандбол был впервые включен в программу Олимпиады в Берлине, где победу одержала сборная Германии.

В 1946 была сформирована Международная федерация гандбола, утвердившая программу развития этого вида спорта и наметившая проведение чемпионатов мира по гандболу (11x11) с участием как мужских, так и женских команд. В дальнейшем получил развитие гандбол 7x7, а гандбол 11x11 в 1966 году прекратил своё существование в ранге международной игры. Признанными лидерами современного гандбола являются сборные команды России, Германии, Югославии (двукратный олимпийский чемпион), Швеции, Дания (женщины), Корея (женщины).

Что касается нашей страны, то в России игра в ручной мяч появилась в начале 20 века. Игра велась командой из 7 игроков на площадке 45x25м,

которая была разделена на три зоны: защиты, центрального поля и нападения.

Первые сведения о развитии гандбола в СССР относятся к 1922 году. Игра с 11х11 носила название «ручной мяч», а 7х7 называлась гандболом. Разделение такого плана сохранялось до конца 1940-х годов. В 1928 году гандбол был включен в программу I Всесоюзной Спартакиады. В 1948 году утвердили уже новые правила, которые закрепили за гандболом название «ручной мяч 7х7». В 1955 году была создана Всесоюзная секция (федерация) ручного мяча. В это же время в Риге состоялись первые Всесоюзные соревнования по этому виду 11х11. После того, как произошёл распад СССР, в 1993 году был основан Союз гандболистов России [21].

Что касается успехов нашей сборной СССР, то самых больших успехов мужская сборная СССР добилась на Олимпийских играх в Монреале (1976 г.) и Сеуле (1988 г.) — золотые медали. А женская сборная только один раз завоевывала золотые олимпийские медали (Москва, 1980 г.). Сборная России (мужчины) на Олимпиаде в Сиднее (2000 г.) оказалась самой сильной, в финале обыграв сборную Швеции, которая являлась абсолютным победителем.

Популяризация гандбола зависит от игры спортсменов, зрелищности, а также от красивой теле-картинки, правильной работы со зрителями, организации предматчевых шоу. Гандбол очень динамичен и непредсказуем, это может помочь привлечь болельщиков.

В настоящее время гандбол обладает достаточным, но не в полной мере реализованным потенциалом для своего развития и позиционирования как массового спорта.

Правила игры:

1. Гандбольная команда состоит из 16 человек. Из них одновременно на площадке могут находиться не больше 7 игроков, остальные выступают как запасными. Вратарём является один из находящихся на площадке игроков. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков.

2. Время игры в гандболе. Матчи взрослых команд состоят из двух таймов по 30 минут, с перерывом в 15 минут. Матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут. После перерыва команды меняются сторонами площадки. В том случае, если возникает необходимость выявления победителя, то тогда может быть назначено дополнительное время (овертайм) — два тайма по 5 минут с перерывом в одну минуту.

3. Матч начинается с введения мяча в центр поля. Игроки могут смело касаться мяча любой частью тела, кроме ног. Прежде чем осуществить передачу необходимо убедиться, что игрок находится на расстоянии более 3 метров.

4. Прежде чем сделать пас или бросить мяч в ворота противника, каждый игрок вправе держать его у себя только в течение трех секунд. В то же время с мячом в руках можно сделать не более 3 шагов, затем придется перебросить его кому-нибудь другому.

5. В ходе игры тренеры обеих команд, вправе взять по одному тайм-ауту длительностью в 1 минуту. Судья может остановить время и объявить тайм-аут в нескольких случаях:

- Дисквалификация и фиксирование удаления из игры на 2 минуты.
- Назначение семиметрового броска.
- Нарушение правил замены или вывод на площадку лишнего игрока.
- Если судьям надо посоветоваться.

6. Замена игроков может проводиться неограниченное количество раз. Заменяющий член команды может выйти на поле только после того, как заменяемый гандболист его покинет.

7. В случае нарушений игроки получают предупреждения, за повторные нарушения удаляются с поля на две минуты (могут быть полностью дисквалифицированы). Кроме этого могут быть назначены семиметровые или свободные броски. Семиметровый бросок осуществляется

с расстояния семи метров от ворот, при выполнении броска соперники не вправе каким-либо образом мешать игроку.

8. Если перевод мяча из защитной зоны в зону нападения затягивается, тогда это называется пассивной игрой. Команда штрафуются свободным броском с места, где находился мяч во время приостановки игры. В гандболе применяют одноударное (удар мяча об пол через каждые 3 шага) и многоударное ведение.

Кроме этого правила гандбола позволяют:

- Использовать руки для блокировки и овладения мячом.
- Использовать открытые ладони для сбивания мяча с рук соперника.
- Заслонять телом соперника.
- Для препятствования действиям соперника касаться его руками с передней стороны.

Запрещают:

- Вырывать мяч из рук противника.
- Осуществлять блокировку или отталкивание соперника ногами и руками.
- Осуществлять какое-либо физическое воздействие на соперника, которое может подвергать его опасности.

Площадка для игры в гандбол:

Размер стандартной гандбольной площадки 40 на 20 метров. Вокруг площадки должна быть зона безопасности размером не менее 1 метра вдоль боковых линий и не менее 2 метров за линией ворот. Все линии являются частью площадей, которые они ограничивают. Ширина линий разметки составляет 5 см, кроме линии между стойками ворот, ширина которой составляет 8 см.

Площадь ворот, ограничивается линией площади ворот, которая проводится следующим образом: напротив ворот, на расстоянии 6 м проводится параллельная им линия длиной 3 метра. Концы этой линии

соединяются с внешними линиями ворот дугами радиусом 6 метров, с центром у внутренних углов стоек ворот.

На расстоянии 3 метров от внешней границы линии площади ворот параллельно ей проводится прерывистая линия свободных бросков (9-метровая линия).

Напротив линии ворот (строго по центру) на расстоянии 7 метров и параллельно ей, проводится 7-метровая линия длиной в 1 метр. Напротив линии ворот на расстоянии 4 метров и параллельно ей, проводится линия ограничения вратаря (4-метровая линия) длиной 15 см.

Середины боковых линий соединены центральной линией.

Инвентарь и экипировка для гандбола:

1. Мяч для гандбола изготавливается из кожи или синтетических материалов, а внутри устанавливается латексная или бутиловая камера. Он не должен быть скользким или блестящим. Гандбольные мячи делятся на мячи для начинающих и профессионалов, на матчевые и тренировочные. По способу производства: машинного и ручного пошива. Гандбольные мячи бывают 3 размеров:

- Окружность 50-52 см, вес 290—330 грамм для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет.

- Окружность 54-56 см, вес 325—375 грамм для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет.

- Окружность 58-60 см, вес гандбольного мяча 425—475 грамм для мужских команд старше 16 лет.

2. Форма для гандбола должна быть эластичной, лёгкой, удобной, мягкой и бесшумной. Она должна быть изготовлена из ткани очень хорошо впитывающей влагу. Приемлемым вариантом материала может являться полиэстер.

3. Обувь для гандбола должна обеспечивать хорошую амортизацию подошвы, быть легкой и поддерживать щиколотку.

Стандартные броски в гандболе:

Начальный бросок служит стартом для начала игры, а также для её возобновления после заброшенного мяча. В начале матча право на начальный бросок определяется жеребьевкой, а после заброшенного мяча это право предоставляется команде, которая пропустила мяч. Бросок выполняется по свистку судьи в течение 3 секунд в любом направлении.

Бросок из-за боковой линии выполняют соперники команды, игрок которой последним коснулся мяча.

Бросок из-за боковой линии выполняется, если:

- мяч полностью пересёк боковую линию, в таком случае бросок выполняется с места, где мяч пересёк линию;

- мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, при этом коснувшись полевого игрока защищающейся команды, в таком случае бросок выполняется с места соединения боковой линии с внешней линией ворот;

- мяч коснулся потолка или конструкций над площадкой, в таком случае бросок выполняется с ближайшей к месту касания точки боковой линии. Бросок вратаря выполняется вратарём защищавшейся команды.

Бросок вратаря выполняется, если:

- мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, при этом коснувшись вратаря защищающейся команды или любого игрока атакующей команды;

- игрок атакующей команды заступил в площадь ворот или коснулся мяча, который катится или лежит в площади ворот;

- вратарь взял под контроль мяч в площади ворот.

Назначение свободного броска осуществляется при нарушении правил. Также путём применения такого броска возобновляют игру после её остановки, даже в том случае, если не было нарушения (например, после тайм-аута). Выполнение свободного броска осуществляется той командой, против которой были нарушены правила или которая владела мячом перед тем, как произошла остановка игры.

Назначение 7-метрового броска осуществляется в том случае, если в результате запрещённых действий игроков или официальных лиц соперника,

а также действий посторонних лиц или возникновения ситуаций форс-мажорного типа, во время которых команда лишается 100 процентной возможности забросить гол.

Судейство в гандболе:

В состав судейской коллегии входят два равноправных судьи, а помогают им секретарь и секундометрист. В случае разногласий решение выносится после их совместного совещания.

Соревнования по гандболу:

- Олимпийские игры – самые престижные международные соревнования по гандболу. Проводятся один раз в четыре года.

- Чемпионат мира — соревнование национальных сборных, которое проводится под эгидой Международной гандбольной федерации один раз в два года.

- Чемпионат Европы – соревнование европейских национальных сборных, которое проводится под эгидой Европейской гандбольной федерации один раз в два года.

Здесь в целом же можно сказать, что гандбол относится к конфликтным игровым видам спорта. В то же время это «умная игра». Команды стремятся достичь преимущества, используя стратегию, тактику и технические приёмы завоевания инициативы.

Гандбол – это командная игра, но при этом важно и индивидуальное единоборство, как игроков нападения, так и защиты.

Гандбол - это интенсивная игра, а значит очень важна мгновенная реакция на обстановку и алгоритм принятия решения. Динамика игры – это совокупность индивидуальных действий игроков, объединённых заданием тренера на игру. Победа, как совокупность коллективных и индивидуальных действий команды.

Современный гандбол характеризуется увеличением скорости передвижения, качеством выполнения бросков и закрытием свободных зон (игры без мяча) и выносливостью к переменным нагрузкам. Следовательно,

при выработке методик игры в гандбол все эти особенности необходимо преобразовывать в комплекс тренировочных программ. Современные технические средства позволяют улучшить биомеханические характеристики гандболиста [35].

## **1.2. Возрастные особенности физического развития подростков 12-13 лет**

Физическое развитие - это один из ведущих показателей состояния здоровья подрастающего поколения. Под физическим развитием понимают состояние морфологических и функциональных свойств. К показателям физического развития относятся масса тела, длина тела, окружность грудной клетки, динамометрия и др.

Современная педагогика характеризует старший школьный возраст как период ранней юности, отличающийся наступлением физической и психической зрелости, растет мышечная сила, развивается качество выносливость, а двигательная координация в основном заканчивается.

Так же в этот период формируется осанка, и происходят изменения в сердечно-сосудистой и других системах [33].

Детский организм в каждом своём возрасте отличается присущими этому возрасту особенностями. Эти особенности оказывают влияние на происходящие жизненные процессы в организме, а также на физическую и умственную деятельность ребёнка.

Существует ряд показателей, где можно говорить о том, что развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 12-13 лет пропорции тела у них являются почти одинаковыми. В данном возрасте продолжает своё формирование структура

тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину немного замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела всё же увеличивается. Ежегодно рост увеличивается на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Достаточно заметно происходит увеличение окружности грудной клетки, меняется к лучшему её форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость лёгких [15, С.32].

Функция дыхания является ещё несовершенной, так как слабые мышцы дыхания. Дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно, чем у взрослых. На единицу объёма вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). По этой причине, во время обучения детей физическим упражнениям нужно строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Достаточно сложной задачей является обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений, при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

С дыхательной системой тесно связаны органы кровообращения. Система кровообращения поддерживает уровень тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием массы тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Но пульс остаётся учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). Поэтому за счёт ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого [4].

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей в основном является ниже, чем у взрослых. При предельной напряжённости мышц сердечные сокращения у детей в значительной мере

становятся чаще, как правило, превышая 200 ударов в минуту. После проведения соревнований, которые связаны с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются ещё больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком такого возраста является легкая возбудимость сердца, и можно иногда наблюдать аритмию. Систематическое проведение тренировок обычно совершенствует функции сердечнососудистой системы, а также увеличивает функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и работа мышц, обеспечивается обменом веществ. Отдача тепла, рост, и значительная мышечная активность ребёнка требует больших затрат энергии.

Младший школьный возраст является достаточно благоприятным для того, чтобы развивать способности двигательного плана, особенно скоростных и координационных способностей. Развитие таких способностей происходит по двум направлениям:

- Стимулирующее развитие, которое реализуется в процессе формирования двигательных умений и навыков и связано с обучением детей основам управления движениями;
- Направленное развитие, которое проявляется в увеличении функциональных возможностей организма, и его обеспечение происходит путём выполнения освоенных упражнений в условиях изменения величины нагрузки во время тренировки.

Обозначим, что представляет из себя, двигательная функция. Под такой функцией понимается комплекс физических качеств, двигательных навыков и умений детей, подростков и взрослых. Одновременно двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, которые обеспечивают противодействие условиям внешней среды [17].

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательной функции детей и подростков, которое уже к 13-14 годам достигает высокого уровня. В дальнейшем развитие функций сенсорных систем организма идёт менее

интенсивно. То есть, уже к данному возрасту функциональное созревание двигательной сенсорной системы человека в основном подходит к своему завершению.

Формирование двигательной функции у детей определяется не столько созреванием опорно-двигательного аппарата (ОДА), сколько степенью зрелости высших центров регуляции движения. Дети между 7 и 11 годами овладевают умением определять дозирование своих усилий, могут подчинять движения определённому ритму, вовремя затормаживать их и обходиться без ненужных сопутствующих движений.

У детей 6-13 лет, которые занимаются спортом, развитие организма происходит интенсивнее, в связи с чем, функциональные перестройки в этом возрасте формируют предпосылки благоприятного характера для развития двигательных качеств.

Обозначим, что сильному контролю со стороны генотипа подвержены быстрота движений, мышечная сила и особенно выносливость.

Детский возраст является важным этапом многолетнего развития в физическом плане и благоприятным аспектом, для начала спортивной подготовки.

По данным различных исследований, у тех детей и подростков, которые систематически занимаются спортом, развитие физических качеств происходит более гармоничным образом и на значительно более высоком уровне, нежели у сверстников, которые ограничиваются занятиями физической культуры.

У регулярно занимающихся спортом подростков, прирост показателей развития физических качеств в течение 3 лет в два раза превышает средние величины прироста, которые являются характерными для учащихся, которые не занимаются спортом на систематической основе [35].

Понятно, что занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от ребят младшего возраста значительно

больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, который связан с ростом организма, необходимо учитывать во время организации занятий с младшими школьниками. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно, в связи с чем, дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, и могут замедлить рост и развитие ребёнка. В связи с чем, тренеру нужно внимательно планировать нагрузки и расписание занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста организма ребёнка.

Мышцы в возрасте 11-13 лет являются ещё слабыми, особенно мышцы спины, и не обладают способностью достаточно длительное время поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета отличаются большой податливостью внешним воздействиям. В связи с чем, осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. И у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Также при занятиях физическими упражнениями необходимо уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление

позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей 11-13 лет обладает способностью быстро развиваться, что выражается в увеличении объёма мышечной силы. Но развитие такого плана осуществляется, а только при наличии достаточного количества движений и работы мышц [9].

Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, который создаёт помехи процесса обучения. Недостаточной развитой является способность концентрировать внимание на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они ещё не могут, у них быстро происходит утомление.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, а также сложно представляют общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, который основан на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. Поэтому и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученная информация недолго удерживается в их памяти.

В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития.

Опорно-двигательный аппарат в возрасте 13-ти лет способен выдерживать значительные напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

В значительной мере меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Происходит увеличение возбудимости и лабильности мышечной ткани. Происходит смены тонуса мышц.

К 13-ти годам происходит завершение формирования всех отделов двигательного анализатора, которое интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерным образом. В первую очередь, происходит развитие быстроты и ловкости движений. Быстроту определяют такими показателями, как: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений.

До 13 лет завершается в основном развитие ловкости и гибкости. В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Наибольший прирост силы наблюдается в 10-12 лет.

В самую последнюю очередь, происходит развитие такого физического качества, как выносливость. С 11-12 лет можно наблюдать интенсивный прирост выносливости к активной работе, к статическим нагрузкам.

Таким образом, в школьном возрасте происходит формирование скелета, дыхательной системы, а также и системы мышц. В связи с этим, корректировка физических нагрузок и развитие силовых способностей должны происходить с учётом особенностей школьного возраста.

Следовательно, развитие физических качеств у детей и подростков зависит от двух основных факторов: возрастного развития физиологических систем и механизмов их взаимодействия и тренирующего эффекта при регулярной двигательной активности.

### **1.3. Формы организации занятий по гандболу в школе и методика обучения технике игры в гандбол V-VI – классы**

Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие. Тренировка, как и другие виды занятий, физическими упражнениями, подразделяют на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе тренировки преподаватель обучает и воспитывает занимающихся лиц, проводит теоретические занятия, учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, повышают уровень физической подготовки и физического развития.

Подготовительная часть соответственно содержит первые уроки, и движения по своей нагрузке должны быть лёгкими, а именно без предварительной подготовки к ним. Сюда можно отнести: разновидности ходьбы, бега, подскоки.

Преподаватель проводит начальную организационную подготовку с занимающимися - построение, объясняет задачу и содержание занятия. Проводит разминку и различные перестроения для выполнения последующих физических упражнений. Для организации проведения разминки используют общеразвивающие упражнения из различных видов спорта, направленные на подготовку организма к предстоящей работе. Это могут быть упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, тяжелой атлетики и других видов спорта.

Заканчивается подготовительная часть упражнениями сходными по координации, динамике и нагрузке с предстоящими действиями в основной части урока.

Основная часть урока (не менее 35 минут) содержит уже более сложные задачи, а именно происходит ознакомление, изучение, совершенствование приёмов игры. Упражнения, которые направлены на развитие определённых физических качеств, проводятся в определённой последовательности - сила, быстрота, выносливость. Указанную

последовательность можно изменить в целях более высокой работоспособности учащихся. Каждому разделу должна предшествовать своя подготовительная работа. Скоростная подготовка - мышцы ног, бросковая - руки, плечевой пояс, действия с падением - акробатическая подготовка и т.д.

Заключительная часть урока обеспечивает постепенное снижение рабочей активности организма. На данном этапе урока происходит уборка снарядов и инвентаря, ходьба, лёгкий бег, выполнение упражнений для отдельных групп мышц, элементы танца, имитационные и другого характера упражнения. Подводятся итоги урока, объясняется домашнее задание.

Подготовка учителя является основой полноценного использования всего времени урока. Учитель осуществляет контроль, за выполнением учащимися упражнений. И в процессе контроля должен исправлять ошибки, показывать, помогать в выполнении каких-либо действий, т.е. при бросках, при обыгрывании двух, трёх и т.д. учеников. Так же учитель следит за дисциплиной на уроке, особенно во время игры, где дети достаточно бурно выражают свои эмоции, и в результате чего можно получить травму. Предупреждение травматизма - одна из основных задач организации урока.

На уроке по гандболу организация деятельности учеников осуществляется фронтально, по группам или путём дачи индивидуальных заданий. Фронтально - одновременная работа со всем классом над общим учебным материалом (обычно не сложные действия). Передвижения, ловля, передача мяча, ведение. По группам - ведётся, когда необходимо дифференцировать материал или нельзя работать большими группами (броски в ворота). Индивидуальные задания даются, в случае необходимости углубленного освоения материала, осуществляется работа с отстающими, устраняются недостатки.

Наиболее эффективной формой организации занятий - является круговая тренировка, в процессе которой обеспечивается высокая общая и моторная плотность урока. В круговую тренировку в гандболе включаются хорошо освоенные упражнения, путём которых избирательно воздействуют

на отдельные группы мышц, совершенствуют технические навыки, физические качества и т.д. (5 - 10 упражнений). Для каждого упражнения готовится место - станция. Выполняют упражнения одновременно, по сигналу меняются местами. Дозировка строго контролируется (на количество раз, за 30 секунд). Круг может повторяться 2 - 3 раза. Упражнениями на отдельных станциях могут быть: многократное повторение ведения, передачи и ловля, перемещения в стойке защитника, броски, финты и т.д.

### **Методика обучения**

Занимающиеся изучают: стойку игрока и основные перемещения, ведение мяча, ловлю и передачу, бросок мяча в цель.

Последовательность обучения:

- стойка гандболиста и основные перемещения (бег лицом и спиной вперед, передвижения приставным шагом, бег с изменением направления и скорости.);

- ведение мяча на месте, в движении шагом в медленном беге с изменением направления, левой и правой рукой;

- ловле двумя руками и передаче согнутой рукой сверху: индивидуально у стены, в парах, тройках и группах на месте и после перемещений;

- броску согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с разбега.

Навыки и умения:

### **Стойка**

Стойка гандболиста является исходным положением для выполнения большинства игровых действий - резких выходов на игрока, блокирование нападающего, перемещений приставными шагами, рывков, выпадов, отвлекающих действий, обводки соперника и др. правильная стойка характеризуется следующими внешними признаками.

Ноги слегка являются согнутыми в коленях, туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Центр тяжести равномерно

распределён на обе ноги. Взгляд игрока устремлён на соперника или на мяч. Находясь в такой стойке, гандболист должен легко и непринуждённо выполнять перечисленные выше действия в защите и в нападении.

Уже на первых занятиях достаточно легко усваивается основная стойка. Тренер выстраивает группу в одну шеренгу, объясняет и демонстрирует изучаемый приём, а игроки должны повторить его. Обходя строй, тренер указывает на ошибки каждому игроку.

Для закрепления изучаемого приёма игроки перемещаются по площадке в различных направлениях, находясь в стойке гандболиста.

Возможные ошибки:

- игрок стоит «на прямых» ногах;
- центр тяжести перенесён на одну ногу;
- игрок слишком сильно сгибает ноги и туловище.

Нужно указать на совершенную ошибку и ещё раз показать как правильно выполняется стойка.

### **Перемещения**

К основным перемещениям гандболиста относят ходьбу и бег с их разновидностями (ходьба и бег спиной вперед), приставными и скрестными шагами, с изменением направления и скорости, а также прыжки.

Техника спринтерского бега на 20-30 м достаточно полно описана в пособиях по легкой атлетике. Поэтому необходимо лишь остановиться на специфике техники остальных перемещений. Так, для быстрого перемещения спиной вперед необходимо время от времени поворачивать голову и контролировать взглядом направление движения; выполняя естественные попеременные махи согнутыми руками, отводить локти как можно дальше назад. Перемещаться приставными и скрестными шагами необходимо в стойке гандболиста. Нельзя выпрямлять ноги в коленях и тем более подпрыгивать между толчками ног. Движения должны быть частыми и без фазы полета: в этом случае спортсмен сохраняет постоянную готовность к

выполнению любого другого движения, которого требует изменившаяся игровая ситуация.

В процессе игры указанные способы передвижения применяют в различных сочетаниях, с ловлей и передачей мяча, ведением и последующим броском по воротам, с определенной скоростью и направлением.

Бег с изменением направления считается выполненным правильно, если в ходе стопорящего движения ноги, после которого происходит изменение направления перемещения, стопу ставят на пол на одной линии с воображаемым вектором прежнего направления. В ином случае в био звене бедро-голень-стопа происходит разложение сил; повышается нагрузка на связки голеностопного сустава, что нередко приводит к травмированию.

### **Остановка**

В связи с постоянным изменением игровой ситуации гандболисту приходится внезапно останавливаться. Умение быстро погасить скорость позволяет игроку осуществлять дальнейшие действия. Остановку выполняют торможением одной или двумя ногами. В первом случае гандболист резко наклоняет туловище назад, выполняет стопорящее движение прямой ногой, выставляя ее вперед стопой, развернутой вовнутрь, и поворачивается боком (соответственно выставленной ноге) к направлению движения, сильно сгибая при этом другую ногу.

Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы резко вывести обе ноги вперед и, натолкнувшись, таким образом, на опору, погасить продвижение вперед. Туловище при отталкивании отклоняется назад с поворотом на 45-90°. При приземлении необходимо сильно согнуть ноги, стараясь распределить вес тела на обе ноги, чтобы обеспечить себе возможность продолжать бег в любом направлении.

### **Прыжки**

Прыжки применяются при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче и броске в ворота. Спортсмен отталкивается одной или двумя ногами. Прыжок толчком двумя ногами выполняется с места. Занимающийся

быстро приседает, отводит руки назад, энергично разгибает ноги и, делая мах руками вверх-вперед, производит отталкивание.

При отталкивании одной ногой учащийся делает прыжок в основном с разбега. Если скорость не велика, толчковую ногу ставят резко вниз. Если же скорость достаточно большая, последний шаг делают широким. Толчковую ногу нужно ставить перекатом с пятки на носок. Другой ногой, согнутой в коленном суставе, гандболист делает мах вперед-вверх. Приземление должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.

При обучении перемещениям необходимо каждый прием (бег, остановки, прыжки) осваивать отдельно, затем изучают сочетания приемов в различных комбинациях.

Ходьбу изучают в такой последовательности: обычная, приставным шагом, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе.

Порядок изучения разновидностей бега таков: вначале обычный (в колонну по одному), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно), с изменением скорости (ускорения, рывки), скрестным махом, ритмичный и аритмичный бег, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег с «кочки на кочку», бег из различных исходных положений.

Остановку изучают, применяя вначале торможение одной, а затем двумя ногами. Учитель предлагает ученикам выполнить остановку по сигналу при быстрой ходьбе, при медленном беге и, наконец, после ускорений и рывков в различных направлениях. Следует следить, чтобы учащиеся правильно распределяли вес тела после остановки на обе ноги, сохраняя равновесие.

Прыжок изучают, отталкиваясь обеими ногами попеременно, затем на одной ноге, на двух с места и с разбега.

### **Ведение мяча**

Этот прием применяют в сочетании с ловлей, передачей мяча и обводкой защитника. Используют его, когда партнеры плотно закрыты, и некому передать мяч, а также при быстром переходе от защиты к нападению, если перед игроком с мячом нет никого кроме вратаря защищающейся команды, а расстояние до ворот велико.

В случае беспрепятственного продвижения к воротам нужно применять высокое ведение, а при обводке соперника низкое. Не следует злоупотреблять ведением мяча, чтобы не нарушать взаимодействие игроков в нападении, позволяя сопернику организовать защитные действия, а также не замедлять темп атаки.

Игрок, ведущий мяч, выполняет мягкие толчкообразные движения, сгибая и разгибая руку в локтевом и лучезапястном суставах, и направляет мяч широко расставленными пальцами, чтобы он отскакивал от площадки не выше пояса. В зависимости от скорости продвижения игрока мяч посылают вниз под определенным углом, который определяет угол отскока. Игрок, ведущий мяч правой рукой, выполняет прием справа от себя, чтобы не затруднять свободное продвижение вперед.

Вести мяч можно только один раз. Это значит, что, поймав мяч и выполнив ведение, игрок, снова овладев мячом, может только передать его партнеру или выполнить бросок в ворота. Повторное ведение запрещено .

Возможные ошибки:

- толкание мяча пальцами вместо ударов ладонью;
- несоответствие необходимой скорости перемещения избранной высоте ведения;
- при быстром высоком ведении посылание мяча в пол под небольшим углом (близким к прямому), что замедляет скорость бега, а мяч «путается» в ногах;
- выполнение приема на прямых ногах;
- ведение мяча перед собой.

Для устранения указанных ошибок необходимо вернуться к правильному выполнению ведения на месте, в ходьбе и медленном беге.

Методика обучения - ведению мяча:

- стоя на месте (одной рукой, затем поочередно обеими);
- в движении шагом (вперед, назад, вправо, влево);
- в движении бегом, левой и правой рукой;
- в движении бегом с изменением направления и высоты отскока мяча;
- убегая от соперника;
- без центрального зрительного контроля.

Упражнения для обучения ведению мяча:

1. Занимающиеся, выстраиваются в колоннах по 3-4 человека напротив друг друга. По сигналу направляющий ведет мяч по прямой к противоположной колонне и передает его направляющему, после чего занимает место в конце колонны.

2. Построение. Занимающиеся, стоят в колоннах по 3-5 человек напротив друг друга. Между колоннами расставлены предметы (стойки или набивные мячи). По сигналу гандболисты ведут мяч, обводя предметы, передают игроку противоположной команды и занимают место в конце этой же колонны.

3. Ловля мяча двумя руками и передача согнутой рукой сверху.

Ловля - это прием, который обеспечивает овладение мячом и выполнение последующих действий (передача, ведение, бросок, обманные действия).

Учащийся должен повернуться лицом в сторону мяча, летящего на средней высоте. Прием выполняется из основной стойки гандболиста. Учащийся делает небольшой шаг левой ногой, поднимает правую на носок, переносит вес тела на впереди стоящую ногу, наклоняет туловище вперед, вытягивает руки навстречу летящему мячу, слегка сгибая их в локтевом суставе, кисти и пальцы широко расставлены, но не напряжены и чуть

развернуты ладонями книзу, образуя «воронку», несколько большую, чем размеры мяча. Большие пальцы почти соприкасаются под углом  $90^\circ$ .

В момент касания пальцы охватывают мяч и амортизируют, руки сгибаются в локтевых суставах, туловище выпрямляется, вес тела переносится на сзади стоящую ногу, мяч притягивается к груди. Затем его переводят в одну руку, чтобы выполнить последующие действия.

Принимая высоко летящий мяч, учащийся должен поставить ноги на ширину плеч. В момент ловли мяча игрок приподнимается на носки, поднимает руки вперед-вверх, обращая ладони вперед-внутри, широко расставляя пальцы рук и сближая большие. После касания руки сгибаются в локтевых суставах, приближая мяч к туловищу, пальцы обхватывают его, игрок становится на всю стопу и слегка сгибает ноги в коленях. Очень важно, чтобы в момент соприкосновения мяча с пальцами руки находились на одном уровне.

### **Держание мяча**

Держанию мяча обучают параллельно с ловлей, передачей и бросками. Мяч держат одной и двумя руками. Последнее происходит обычно после ловли, перед ведением, при выполнении отвлекающих действий, после ведения, при борьбе с противником за мяч. Плечи опущены, предплечья выдвинуты вперед и слегка вверх, мяч находится перед туловищем на уровне груди. Пальцы рук широко расставлены и крепко удерживают мяч, ладони слегка касаются его. Наиболее сложным и важным для овладения техникой игры является умение держать мяч одной рукой. Оно позволяет производить с мячом различные имитационные движения, ложные замахи (финт на передачу, на бросок, на ведение) и неожиданно для соперника выполнять различные технические приемы. При этом пальцы руки широко расставлены, большой палец отведен в сторону для захвата мяча. Он должен находиться как можно ближе к другим пальцам, а рука свободно двигаться вперед, вверх, в стороны, за спину и т. д. Техника держания мяча одной рукой зависит от длины пальцев игрока.

У 11-12-летних гандболистов небольшая кисть не позволяет прочно удерживать наибольший мяч, который свободно лежит на ладони и придерживается пальцами. Однако в этом случае затрудняется выполнение различных обманных имитационных движений.

Возможные ошибки:

- пальцы не расставлены широко;
- пальцы не прижимают мяч к ладони;
- отсутствует свободное вращение кистью в суставе.

Обучение приему происходит в следующей последовательности:

Имитация держания мяча двумя руками.

Держание мяча двумя руками.

1. Имитация держания мяча одной рукой.
2. Держание мяча одной рукой.
3. Свободное вращение руки с мячом.
4. Удар о пол, ловля и удержание мяча одной рукой.
5. Упражнения в парах. Одновременное держание и вырывание мяча одной рукой.

Возможные ошибки при ловле мяча:

- руки и пальцы выпрямлены и напряжены.
- мяч принимается кистью правильно, но его скорость не амортизируется сгибанием рук к себе.
- мяч ловится захватом ладоней сверху и снизу.
- мяч ловится захватом ладоней сбоку.
- перед ловлей руки произвольно разводятся в стороны.

Обнаружив ошибки, следует еще раз показать правильную ловлю мяча и, поставив игрока в 1 -1,5 м от стены, дать ему задание ловить мяч после несильной передачи в стену и отскока.

Возможные ошибки:

- рука при замахе излишне согнута в локтевом суставе (передача броском приближается по структуре к толчку, нарушается точность);

- рука при замахе излишне разогнута в локтевом суставе (на передачу уходит много времени, нарушается точность);
- мяч держится кончиками пальцев либо прижат к ладони;
- выполняя передачу, игрок нарушает двухопорное положение: сначала отрывает от пола сзади стоящую ногу, а затем, стоя на одной ноге, выпускает мяч из руки.

Передача согнутой рукой сверху является основным техническим приемом, позволяющим установить взаимосвязь между игроками, быстро доставлять мяч к воротам противника, удерживая его и создавая выгодные ситуации для завершающего броска. Передачи различают по направлению полета мяча - продольные, поперечные и диагональные; по длине короткие (до 3-5 м), средние - до 15 и длинные - до 30; по высоте полета мяча нисходящие, средние, восходящие и с отскоком от поверхности площадки.

Данная передача выполняется из основной стойки гандболиста. Передача согнутой рукой сверху содержит три фазы - подготовительную, основную и заключительную.

Если передача выполняется правой рукой, то в подготовительной фазе левая часть туловища повернута боком, в сторону передающей руки с несколько выставленной вперед левой ногой. Ноги слегка согнуты в коленных суставах и расставлены на ширине плеч.

Мяч удерживается пальцами правой руки и отводится назад в сторону на уровне головы. Угол в локтевом суставе между плечом и предплечьем равен 100-120°. Движение кисти должно несколько опережать движение в локтевом суставе. Одновременно вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, находится впереди перед грудью. В этой фазе происходит напряжение и сокращение работающих мышц рук, туловища и ног.

В основной фазе происходит обратное движение частей тела в исходное положение. Одновременно туловище поворачивается вперед вместе с передающей рукой, и вес тела переносится на левую ногу. Рука с мячом,

разгибаясь в локтевом суставе, выносятся вперед и сопровождает мяч до момента непосредственной передачи кистью. Вперед выносятся локоть передающей руки, затем предплечье и кисть. В конце основной фазы кисть должна обогнать локоть.

Заключительная фаза - это момент непосредственной передачи мяча, который отделяется от пальцев и движется по определенной траектории. Выпуская мяч, спортсмен делает завершающее усилие при сгибании кистью, а пальцы как бы продолжают движение за мячом. Левая рука отводится назад-вниз. Вперед выносятся правая нога, на которую переносится вес тела.

При передаче в опорном положении применяется несколько способов разбега, где последний шаг может быть обычным и стопорящим.

При разбеге обычным шагом замах и метание выполняют, опираясь на одну ногу. Бросая мяч из опорного положения с разбега со стопорящим последним шагом, занимающийся последовательно тормозит движение ног, туловища и бросающей руки, применяя разбег со скрестным шагом, с подскоком и с приставным шагом.

Как правило, применяют разбег со скрестным шагом. Первый шаг спортсмен делает разноименной ногой, без подготовительных движений для броска. В дальнейшем, отводя руку на замах, гандболист поворачивается боком к направлению разбега и делает второй скрестный шаг, ставя стопу под углом. С постановкой разноименной ноги происходит бросок. Выполнив легким напрыгиванием скрестный шаг, быстро делает третий, стремясь принять устойчивое двухопорное положение.

Разбег с подскоком начинают с одноименной ноги, подскакивают на ней же и делают быстрый шаг другой ногой вперед. Подскок не должен быть высоким. При броске с таким разбегом, перед разгоном мяча, туловище надо отклонить назад больше чем при разбеге со скрестным шагом.

Разбег с приставным шагом начинают с левой ноги, и для завершения второго шага правую ногу приставляют к левой. Далее следует широкий и быстрый третий шаг левой ногой вперед.

## Методика обучения

Ловля и передача мяча согнутой рукой сверху в опорном положении.

Эти два приема изучаются одновременно. Начинают с освоения разгона мяча. Исходное положение - стоя на правой ноге, левая впереди, правая рука с мячом вверху, туловище несколько повернуто в сторону передающей руки, левая перед грудью. Затем маховая левая рука отводится назад, туловище разворачивается, правая рука выносится вперед, вес тела переносится на левую ногу.

Далее необходимо изучить способы разбегов, усвоить ритм шагов и их длину. После этого приступают к целостному выполнению передачи согнутой рукой сверху в опорном положении:

1. Имитация разгона мяча.
2. Имитация разбега.
3. Имитация целостного выполнения передачи мяча.
4. Передача мяча в стену с места (расстояние 6-7 м) и его ловля.
5. Передача мяча в стену (расстояние 6-7 м) с разбега и его ловля.
6. Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 10-12 м лицом друг к другу. Передача мяча в парах после трех шагов.
7. Передача мяча во встречных колоннах со сменой мест.
8. Передача мяча в парах в движении. Занимающиеся построены в две колонны. Расстояние между партнерами - 3-6 м.

Бросок мяча в ворота согнутой рукой сверху в опорном положении.

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении является одним из самых распространенных в гандболе. Как правило, его наносят со средних и дальних дистанций с закрытых позиций. Этим приемом игроки часто производят семиметровый штрафной бросок.

Бросок подобен передаче мяча согнутой рукой сверху, но выполняется с максимальным усилием, Игрок начинает замах под первый или второй шаг, а заканчивает одновременно с последним. Из положения готовности к броску резко разгибает в колене левую ногу (используя реакцию опоры), затем

сгибает туловище в поясе, совершая одновременно хлестообразное движение плечом, предплечьем и кистью.

Возможные ошибки: те же, что при выполнении передачи согнутой рукой сверху; последний шаг разбега очень широкий, игрок как бы «садится» и, как правило, бросает выше ворот; отставание замаха и броска от скорости и разбега; выполнение замаха и броска круговым движением в плечевом суставе; выполнение броска (правой рукой) с забеганием влево при разбеге, в результате чего происходит разложение сил, воздействующих на мяч по правилу параллелограмма.

Броски изучаются в следующей методической последовательности;

1. Формирование представления о данном броске.
2. Имитация броска на месте.
3. Обучения броскам в опорном положении с места на расстояние 6-9 м.
4. Имитация броска в движении после одного, двух и трех шагов.
5. Обучение броскам в движении после одного, двух и трех шагов. Расстояние - 6-9 м.
6. Обучение броскам в ворота в движении после ведения мяча.

Упражнения для обучения броскам:

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу лицом к стене на расстоянии 6 м и выполняют броски мяча с места согнутой рукой сверху.
2. Игроки располагаются в колонну по одному на расстоянии 6-9 м от ворот. Броски мяча в ворота с места.
3. То же, что упр. 2, но броски с одного, двух и трех шагов в нижние, а затем в верхние углы ворот.
4. То же, но броски через волейбольную сетку и резиновый жгут.

### **Выводы по 1 главе**

Гандбол – это спортивная командная игра. Она относится к контактными видам спорта. Это означает, что спортсмены на площадке

постоянно вступают в единоборство, в плотное соприкосновение и оказывают психологическое и физическое давление друг на друга.

В гандбол играют многие, но не с одинаковыми целями. Одни для развлечения (проведения досуга), другие ставят перед собой сложные высокие задачи – добиться мастерства, войти в состав команд суперлиги, стать чемпионами. Добиться этого можно только регулярно и последовательно занимаясь этим видом спорта, проявляя трудолюбие и дисциплинированность, ведя здоровый образ жизни, закаливая тело и дух. Гандболист должен быстро бегать, высоко прыгать, сильно метать мяч, быть ловким, хорошо видеть противников, точно реагировать на игровую ситуацию.

Гандбол очень динамичная игра, чем она выгодно отличается от других видов спорта: атака сменяется защитой десятки раз за матч. Счёт в игре, как правило, фиксируется двухзначными числами.

Гандбол – это колоссальное напряжение физических и моральных сил, а также большая ответственность. Спортсмены-гандболисты получают такую всестороннюю подготовку, что способны выполнять свой воинский долг в самых элитных частях вооруженных сил. Командное восприятие быстро меняющейся игровой обстановки способствует быстрой адаптации в различных ситуациях нашей повседневной непростой жизни.

Несмотря на все это гандбол незаслуженно забыт, тренеры-преподаватели испытывают острую нехватку методического материала.

## **Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по исследованию эффективности организации работы по гандболу в школе**

## 2.1. Организация и методы опытно-экспериментального исследования

Высокая скорость передвижения без мяча и с мячом в процессе игры в гандбол, прыжки, мощные броски с широкой амплитудой движения, длительный и интенсивный бег со сменой направления, резкими остановками, поворотами требуют наличия всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Сила в игровой деятельности гандболиста носит достаточно динамический характер, и часто бывает так, что необходимо применить как скоростную силу (бросок мяча, передача мяча, задержание мяча рукой и пр.), так и взрывную силу (прыжок, рывок). Кроме того, проявлять в игре силу приходится неоднократно. В связи с вышесказанным силовая выносливость в подготовленности гандболиста играет не последнюю роль. Скоростные способности в игре по максимуму проявляются во всех аспектах. Для игровой деятельности характерными являются реакции с выбором, а также и реакции на движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником, замена одних приёмов и действий другими [10]. Гандболист всегда должен быть готовым к внезапным остановкам, поворотам и рывкам в любом направлении. Быстрые перемещения по площадке являются основой игры в гандбол. Имея способность достаточно быстро передвигаться, игроки, осуществляя нападение, легко отрываются от защитника, а выполняя защиту, имеют возможность быстро устранить отрыв противника.

В среднем за матч игроки пробегают от 3 до 5 км. Спринтерские рывки во время контратак сменяются постоянными перемещениями для поиска выгодной позиции.

Ясно одно, что с развитием выносливости происходит увеличение работоспособности всех органов и систем спортсмена. Работа организма происходит в правильном направлении, осуществляется уменьшение частоты пульса, что говорит об улучшении спортивной формы. Все это происходит

при рациональном и целесообразном планировании тренировки, особенно при работе с теми спортсменами, которые являются начинающими.

Путь игроков на поле можно изобразить запутанной кривой с множеством углов и изломов. Поэтому, готовясь к соревнованиям, нужно вносить в беговую подготовку специфичные для гандбола упражнения, приближенные к игровым. Успех двигательных действий зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков. Наряду с самыми древними спортивными дисциплинами, гандбол как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний – исторически наиболее древних движений человека [12].

Цель исследования. Целью работы являлось исследование у гандболисток скоростно-силовых качеств как одного из важнейших условий для достижения высоких результатов и развития специальной выносливости.

Задачи исследования:

- Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у гандболисток в связи с особенностями их игровой деятельности.
- Провести исследование влияния специальных упражнений на скоростно-силовую подготовленность и развития выносливости гандболисток контрольной и экспериментальной групп, тренирующихся по разным методикам.

Все исследования и педагогический эксперимент проводились на базе МБОУ СОШ №4 г. Челябинска, в период с сентября 2018 по май 2019 года (35 недель).

Были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы девочек в возрасте 12–13 лет. Показатели физического развития в двух группах были однородными. Контрольная группа занималась по традиционной программе СДЮСШОР [40], экспериментальная группа – по предложенной нами методике. Педагогический эксперимент позволил нам выявить различия в степени развития быстроты и точности движений юных

спортсменов путём сравнения тестовых показателей. На протяжении всего эксперимента мы следили за правильностью и точностью выполнения наших заданий.

Подготовка юных гандболисток велась с учётом тенденции развития современного гандбола. В настоящее время наблюдается постоянная интенсификация игры, которая выражается в увеличении количества двигательных действий спортсмена в единицу времени. И в связи с этим к подготовке юных спортсменок выдвигались особые требования к проявлению скоростных возможностей, которые позволяют применять комплекс технико-тактических приёмов в условиях дефицита времени в непосредственной близости с единоборствующим соперником. Такое качество спортсмена, как его быстрота является, неоспоримо важным для большинства командных видов спорта, в том числе и для гандбола, где надо уметь не только быстро бегать, но и молниеносно реагировать на изменяющиеся игровые условия.

Отбор девочек осуществлялся следующим образом, путём сообщения о том, что набирается команда для внеклассного обучения такой спортивной игре, как гандбол. Преимущество всё же имели те девочки, у которых показатели на физкультуре были высокие, связанные с бегом на дистанцию.

В первую очередь, оценивалась координация движений ребёнка. Это как раз то качество, на которое делается упор в группе начальной подготовки. Затем оценивались физические данные. В современном гандболе очень важен рост. Он важен в первую очередь для того, чтобы иметь возможность бросать свысока и издалека. Но и невысоким девочкам в гандболе нашлось место - на флангах, где недостаток роста и мощи вполне можно компенсировать мобильностью и прыгучестью.

В дальнейшем были сформированы группы. Занятия в группе начальной подготовки проводились 3 раза в неделю по полтора часа в день (Таблица 1.).

Таблица 1. Расписание занятий.

Тематика	Понедельник	Среда	Пятница
Упражнения для воспитания выносливости: бег, прыжки, ведение мяча.	18.00- 21.00	15.00-18.00	15.00-18.00
Упражнения в парах	18.00- 21.00	15.00-18.00	15.00-18.00
Подвижные игры	18.00- 21.00	15.00-18.00	15.00-18.00
Упражнения для воспитания выносливости:	18.00- 21.00	15.00-18.00	15.00-18.00
Соревнования.	18.00- 21.00	15.00-18.00	15.00-18.00

Для проведения наблюдений за развитием скоростно-силовых качеств и выносливости охватывался цикл тренировок, который условно был разделен на два этапа. В начале были определены все показатели, а затем экспериментальное тестирование повторялось через каждые 20 дней.

Задача первого этапа состояла в разработке специальных средств для развития скоростно-силовой подготовки и выносливости спортсменок, оценке их влияния на уровень подготовки, уточнении объёмов и дозировок специальных нагрузок, определении их влияния на организм гандболисток. Отбирая упражнения для использования их в тренировочном процессе, мы исходили из условий, которые имеются на тренировках. Подбранное упражнения не требуют сложного специального оборудования и могут организовываться в спортивном зале или на спортивной площадке.

Задача второго этапа заключалась в определении эффективности разработанных средств и методов подготовки для повышения спортивного мастерства гандболисток.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а экспериментальная – по методике, предложенной нами, с подбором комплексных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств (таблица 2).

Таблица 2 – Специальные упражнения на развитие специальных скоростных и силовых качеств гандболисток

Упражнение	Дозировка	Методическое указание
1	2	3
беговые упражнения: бег семенящими шагами	2 отрезка по 35 м	выполнение в быстром темпе с переходом к легкому бегу
бег с высоким подниманием бедра	сериями по 10-15 с	выполняется в среднем и быстром темпе с переходом в бег
бег с захлёстыванием голени назад	10-15 с	туловище вперед не наклонять. Захлёстывание максимально вверх
бег с выносом прямых ног вперед	2 отрезка по 30-35 м	ноги выносятся прямыми, носочек оттянут, туловище назад сильно не отклонять
бег по «кругам»	10-15 с	расстояние между кругами до 2 метров. Круги расположены в сторону, передвижение по прямой и в стороны (влево и вправо)
бег в широком шаге	2 отрезка по 40 м, 1 мин.	бедро не толчковой ноги выносится вперед-вверх, толчковая нога сзади прямая
прыжки на одной и на двух ногах, поочередно	70 м	толчковая нога меняется каждые 8-10 прыжков
бег спиной вперед	30 мин.	бег на носках. Туловище не подавать назад
бег с поворотом туловища на 360°	на 15-20 м	следить за четкой перестановкой ног
рывки в сочетании с остановками и изменением направления	Сериями по 12 раз	рывки выполняются по зрительному и слуховому сигналам
рывки на 30-40 метров из различных положений	на дистанцию 10-15 м 30-35 м 20-25 м	рывки из положения, сидя, стоя, лёжа и т.д.
ведение мяча	сериями	выполняется с максимальной скоростью и с изменением направления
бег с преодолением сопротивления	не более 3-х раз с интервалом в 1 мин., 3-5 серии	упражнение выполняется вдвоем с максимальной интенсивностью
челночный бег	дистанция бега:	выполняется в виде эстафеты,

	2 раза – 40 м 2 раза – 20 м 2 раза – 10 м	дистанция может быть увеличена или уменьшена
бег по диагонали с поворотом туловища вправо и влево	4-6 раза по 30 м	при повороте туловища поворачиваются и руки для возможного приёма мяча
упражнение на развитие прыгучести: прыжки на одной или двух ногах поочередно	1 мин.	толчковая нога меняется через каждые 8-10 прыжков.
полуприседание с отягощением	сериями по 10-15 раз	отягощение - партнёр или штанга
бросок набивного мяча ногами в прыжке	Сериями по 5-6 раз	выполнять с партнёром, ловящим мяч, темп средний и быстрый
прыжки в глубину из и. п., стоя одной ногой на гимнастической скамейке или на опоре высотой до 25-30 см с последующим выпрыгиванием из глубокого приседа и полуприседа толчком одной ногой	сериями 3-4 раза левой и правой ногой	выполняется как без отягощения, так и с различными отягощениями пятки
прыжки в глубину с опоры высотой 70-80 см с приземлением на две ноги и выпрыгиванием вверх из глубокого приседа и полуприседа толчком одной или двух ног	сериями по 4-5 раз	выполняется со средней интенсивностью, приземляются на носки, а не на пятки
прыжки с места в высоту толчком одной или двух ног	Сериями по 8-12 раз	выполняется со средней и максимальной интенсивностью, количество серий увеличивается до 4-х при толчке двумя ногами, колени выносятся к груди, упражнение выполняется непрерывно с междускоками
прыжки в длину из упора присев	Сериями по 30 мин.	приземляться и амортизировать руками
поднимание и опускание ног на гимнастической скамейке	Сериями по 20 мин.	Ноги в коленях прямые
прыжки по ступенькам	3-5 серий	выполнять поочередно левой и правой ногой с максимальной скоростью
прыжки с доставанием высоко висящих легких предметов	Сериями по 12-15 раз	доставать предметы различными частями тела (головой, рукой, бедром, свободной от толчка ногой)
прыжки на двух ногах «скипи»	Сериями по 2-3 мин.	толкаться только ногами, пятки не должны касаться пола
прыжки на двух ногах через препятствия	Сериями в течение 30 мин.	ноги в коленях прямые, препятствие – одна или две скамейки, поставленные друг на друга, прыгать без перескоков
спрыгивание с возвышения высотой 70-90 см с	Сериями по 4-5 раз	выполняется со средней интенсивностью, приземляться на

последующим отталкиванием обеими ногами и перепрыгиванием через барьер. и.п. – стоя спиной друг к другу, руки в замке, ноги – на ширине плеч. сделать глубокий присед, затем вернуться в исходное положение	8-10 раз	носки при выполнении навалиться друг на друга плечами, лопатками, пятки от пола не отрывать, колени выносятся в стороны
зажать ступнями мяч (футбольный, гандбольный, набивной) и выполнять прыжки вперед или в стороны	сериями по 10 мин 2 раза	выполнять в быстром темпе, мяч не ронять, прыжки выполнять прямыми ногами
приседание с «блином» на плечах	сериями по 5-6 раз в серии	отягощение от 10 кг до возможного максимума, пятки от пола не отрывать
выпрыгивание из полуприседа вверх с «блином» на плечах	сериями по 10-12 раз в серии	сгибание ног в коленном суставе до 90°, отягощение от 10 кг
быстрое выпрямление из высокого полуприседа с последующим подъемом на носки. «Блин» на плечах	По 12-15 раз	выполнять в быстром и среднем темпе
и.п. – ноги на ширине плеч, «блин» на плечах. выполнить выжимание или выталкивание «блина» вверх	6-8 раз	темп средний и быстрый, зафиксировать «блин» на прямых руках
и.п. – на ширине плеч, «блин» лежит на свободно опущенных руках, хват снизу. Сгибая руки в локтевом суставе, поднять «блин» к груди	Сериями по 10-12 раз	темп постепенно увеличивать, туловище вперед не наклонять, работать только руками
и.п. сесть на пол, ноги вместе, «блин» находится над головой на чуть согнутых руках. медленно лечь на пол и вернуться в исходное положение.	Сериями по 10-12 раз	ноги должны быть закреплены (за шведскую стенку или скамейку)

Упражнения для воспитания выносливости:

Гандболистки упражнения выполняют в зале поточно.

– Бег от бровки к бровке, касаясь её каждый раз рукой (бег лицом вперед, спиной вперед).

– Вдоль одной бровки положены мячи с интервалом до 10 м. Перенести каждый мяч на другую сторону дорожки, захватывая его сверху (бег вдоль дорожки лицом, спиной вперед).

– Вдоль бровки расставлены ориентиры, например мячи. Бег с заданием от ориентира к ориентиру, обегая, перепрыгивая их и т.д.

– Ведение мяча от ориентира к ориентиру с различной сменой направления.

– Различный бег со скалкой.

– Челночный бег вперед-назад по ориентирам, разметкам.

Упражнения в парах:

– Передача мяча друг другу, передвигаясь вдоль бровки.

– Один партнер впереди на расстоянии до 10 м. Бегущий сзади поднимает и передает мяч, а передний ловит его и кладет на площадку, продолжая бег вперед.

– Один партнер впереди на расстоянии до 5 м в прыжке бросает мяч между ногами в площадку, а сзади бегущий ловит отскочивший мяч и передает его вперед.

– Сзади бегущий катит мяч вперед, а впереди бегущий ловит его и передает партнёру назад.

– Передача мяча друг другу с предварительным поворотом кругом (в 3 шага) и одноударным ведением.

– Передача мяча с постоянной сменой мест.

Эти упражнения лучше организовать по кругу. Контроль за интенсивностью упражнений осуществляется подсчетом частоты сердечных сокращений в конце одной серии упражнений.

Постепенно занимающиеся запоминают темп выполнения движений и контролируют себя сами.

Подвижные игры:

– для воспитания скоростных способностей:

«Падающие палки», «День-ночь», «Вызов номеров», «Вызов», «Перемена мест», «Наступление», «Лапта», «Встречная эстафета»;

– для воспитания скоростно-силовых способностей: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Защита укрепления», «Удочка», «Челнок»;

– для воспитания выносливости: спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол, гандбол); подвижные игры «Скакуны», «Бегуны», «Салки», «Невод», «Борьба за мяч», «Вызов номеров».

Следует помнить, что выносливость воспитывается только в борьбе с утомлением. Использовать методические приёмы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в подвижных играх: уменьшать количество играющих в команде, увеличивать размеры площадки, усложнять правила. Сочетать упражнения циклического и ациклического характера. Выносливость необходимо развивать, начиная с действий аэробного характера;

– для развития ловкости: «Тяни-толкай», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Бег пингвинов»;

– для развития подвижности суставов: «Палка за спиной», «Передача мячей в колоннах», «Мостик и кошка», «Муравьиные бега».

Одна скоростно-силовая тренировка заменялась круговой тренировкой, в которой, кроме перечисленных в таблице упражнений, применялись упражнения с гандбольными и набивными мячами (скоростная ловля и передача мяча, обводка стоек), резиновыми эспандерами и использовались предложенные подвижные игры.

Специальная выносливость определялась следующим тестом: исследуемым предлагалось выполнить защитные действия (выход от 6- до 9-метровой линии) три раза, выполнить ускорение к противоположной 9-метровой линии, подобрать мяч и выполнить имитацию броска по воротам, затем ускорение к своей зоне с завершающим броском. Учитывалось время выполнения теста и результативность бросков.

Через каждую неделю тренировок проводился медицинский осмотр занимающихся. Он проводился для уточнения объёмов и дозировок специальных нагрузок и определения их влияния на организм гандболисток. Все они перенесли нагрузку хорошо.

Стоит и отметить, что для определения специальной быстроты использовались тесты: скорость бега на 30 м, скорость бега на 30 м с ведением мяча, скорость выполнения ловли и передачи мяча за минуту.

## **2.2. Результаты проведенного исследования и их обсуждение**

В результате проведенных исследований для решения задач данной работы и на основании анализа литературы все полученные результаты обработаны методом математической статистики и сведены в таблицу.

Из таблицы 2 видно, что есть изменения некоторых показателей у гандболисток.

В беге на 30 метров наибольший прирост – 0,3 с в экспериментальной группе, в контрольной группе – 0,1 с. Такая же картина в беге с ведением на 30 метров. В тесте на выносливость наибольший прирост – на 1,58 с составил в экспериментальной группе. В тесте на ловлю и передачу мяча за одну минуту прирост в экспериментальной группе – 3,8 раз, тогда как в контрольной – 0.

Таблица 2 – Изменение показателей у гандболисток, занимающихся по различным методикам

Тест	Контрольная группа			Экспериментальная группа			t	P
	Начало Эксп-та	Конец Эксп-та	прирост	Начало Эксп-та	Конец Эксп-та	прирост		
бег 30 м, с	5,2	5,1	0,1	5,1	4,8	0,3	0,32	>0,05
бег 30 м с ведением мяча, с	5,3	5,2	0,1	5,3	5,0	0,3	0,36	>0,05
ловля и передача мяча за одну минуту, количество раз	46,4	46,4	0	47,2	51	3,8	0,57	>
контрольный тест для определения специальной выносливости, с	34	32,28	1,72	33,2	29,9	3,3	0,7	>

На основе поставленных задач можно сделать следующие выводы:

1. Предлагаемый подбор упражнений способствовал повышению специальной выносливости и скоростных качеств, поэтому предложенные упражнения необходимо выполнять в заданном темпе. Способствовать увеличению скорости можно только предельно быстрыми движениями. Но возникновение чувства некоторого утомления ведет к снижению скорости, поэтому количество повторения упражнений в одном занятии должно быть 3-4 раза.

2. Упражнение для развития специальной быстроты и специальной выносливости нужно проводить в начале основной части тренировки, в конце разминки. В методику развития специальной быстроты и выносливости

входят специальные подготовительные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным упражнениям по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства и методы [5].

### **2.3. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки**

#### *Общая и специальная физическая подготовка*

Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя.

Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке.

Подтягивание на низкой перекладине из седа ноги врозь, из вися лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом до 2,5 кг. Сгибание-разгибание рук с набивным мячом до 2,5 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30 - 50м. Смена положения рук (движения согнутыми руками вперед-назад), ног (бег на месте) в максимальном темпе в течение 15 – 20 с.

Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 20 - 30 с.

Пробегания через вращающуюся скакалку. Броски облегченного (параллонового) мяча на дальность с места и с разбега. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные исходные положения, на ограниченной опоре и т.п.). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота до 70см). Бег по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различным положением и движением рук.

Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»).

Прыжки с поворотом на 180-270°. Броски и ловля различных предметов.

Метание теннисного мяча в цель разного размера ведущей и неведущей рукой. Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий. Прыжки в заданном направлении и на заданное расстояние. Прыжки с короткой скакалкой на двух и одной ноге с вращением скакалки вперед и назад. Комбинированные игровые задания с включением упражнений из различных видов спорта по типу биатлона (бег с изменением направления с метанием малого мяча в цель и т.п.).

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40 с в течение до 7 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 5-6 мин. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) до 1600м. Передвижение любым способом и в любом направлении («Броуновское движение») в течение 2 – 4 мин.

Активные динамические упражнения, выполняемые с различной, в том числе и с максимальной, амплитудой в наиболее крупных суставах.

Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища.

Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. «Полушпагаты» (шпагаты). Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных). Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны, повороты, «прогибание» туловища («мост»); полу шпагаты и глубокие выпады с помощью. Упражнения на расслабление мышц. Стрейчинг.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10 - 30м сериями 3-10 раз с полными и укороченными интервалами отдыха. Выполнение серии бросков мяча в ворота в течение 10-40 с.

Специальные эстафеты с перемещениям и передачами мяча. Бег различными способами в гору и с горы.

Передачи набивных мячей до 1,5 кг на расстояния 3-5 метров.

Повторное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре. Подтягивания на низкой и высокой перекладине серийно. Приседания на двух и одной ноге серийно. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа серийно без передачи и с передачей набивного мяча до 1,5 кг.

Прыжки с ноги на ногу (до 15). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение - горку матов, высотой до 60см).

Перепрыгивание препятствий высотой до 50 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге. Метание мячей на дальность.

Передачи набивных мячей, весом до 1,5 кг, стоя и сидя на расстоянии до 3 м.

Жонглирование мячами различного веса и объема на месте и в движении. Броски мячей различного веса и объема в мишени разного размера. Передачи и ловля 1-3 мячей после их отскока от стены на расстоянии 3-5 м. Спортивные и специальные игры и эстафеты.

### *Техническая подготовка*

Перемещения ходьбой и бегом различными способами: лицом, боком, спиной вперед. Ходьба и бег приставными и скрестными шагами.

Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения заданным способом в различных построениях на расстояния 30-50м. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния (5-30м). Прыжки через скакалку. Перемещения заданным способом с помощью одной руки, а другой закрепляется вверху-сзади или внизу-впереди. Метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт). Броски мяча по определённой, обозначенной "окнами" траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений.

Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их

отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 – 3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

### *Тактическая подготовка*

Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания препятствий или освобождения от опеки защитника. Подвижная игра «Борьба за мяч» 2 х 2 на ограниченной площади. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему. Противодействие получению мяча нападающим в определённой зоне.

Завершение атак в единоборстве с вратарём. Отражение мячей голкипером мячей, брошенных с различных дистанций и секторов площадки в различные участки ворот.

Игровые взаимодействия нападающих в численном большинстве и в равных составах: «стенка», «стяжка». Разбор нападающих. Игровое взаимодействие «подстраховка». Игровые взаимодействия при быстром прорыве и позиционном нападении.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной и персональной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа.

Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

### *Игровая подготовка*

Подвижные игры: «Пятнашки», «Невод», «Бой петухов», «Кршун и наседка» “Вызов номеров“, “Удочка“ ”Борьба за мяч”, ”Мяч капитану”, ”Пятнашки мячом”, “Пятнашки с ведением“, “Сохрани мяч“, “Вызов номеров с ведением“, “Охотники и утки“, “Защита укреплений“, “Точно в цель“ и др. Односторонние и двухсторонние игры по упрощенным правилам. Игра в мини-гандбол. Игра в пляжный гандбол.

## **Выводы по 2 главе**

Анализ научной и методической литературы позволил выявить современное состояние вопроса об актуальных тенденциях в гандболе, определить инновационные направления в технологиях гандбольной тренировки, выделить наиболее перспективные учебно-тренировочные приёмы для приоритетного развития скоростно-силовых и координационных

качеств гандболисток, а также разработать программу тренировочного процесса в гандболе.

То есть, проанализирован научный материал по оптимизации тренировочного процесса гандболисток юношеского возраста 12-13 лет, изучены научные труды по закономерностям тренировочного процесса в гандболе. Рассмотрены средства, которые ориентированы на повышение скоростно – силовых способностей гандболисток.

Выявлены факторы, определяющие характеристики силовых и физических способностей гандболисток. Научное обоснование условий в тренировочном процессе обеспечит возможность эффективно готовить гандболистов высокого класса в ходе многолетних тренировок.

## Заключение

Тема данной выпускной квалификационной работы является актуальной, так как для обучающихся школы, включение внеурочной деятельности в процесс образования преследует основную цель - восполнение потребности в движениях, привитие интереса к спорту и формирование здорового образа жизни.

При организации внеурочной деятельности используются возможности общеобразовательных учреждений, учреждений дополнительного образования детей, мест культуры и спорта. Внеурочная деятельность спортивного направления проводится учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования детей, тренерами-преподавателями и др.

Рабочие программы по внеурочной деятельности разрабатываются на основе требований к программам дополнительного образования детей, для конкретного образовательного учреждения и определенного класса, имеющие изменения и дополнения в содержании [7].

В физической культуре человека огромное значение имеют спортивные игры. Они характеризуются, с одной стороны, разнообразием развиваемых двигательных качеств, соответствием естественным двигательным способностям человека, а с другой - повышенной эффективностью, обусловленной игровой эмоциональностью.

Такой вид спорта, как гандбол, в наибольшей мере воплощает их преимущество. Он развивает качества необходимые бегуну, прыгуну, метателю, гимнасту, воспитывает игровое тактическое мышление, силу воли, инициативность, коллективизм и, таким образом, является действенным способом спортивного совершенствования. Развитие гандбола начинается со школьной скамьи. Этот вид спорта является доступным, тем самым приобщая детей к здоровому образу жизни. В организационном аспекте к преимуществам гандбола следует отнести простоту инвентаря,

относительную несложность места выбора игры и его оборудования: её можно проводить и в спортивном зале, и на открытых площадках, в том числе импровизированных.

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника.

Как мы выяснили, тема гандбола является актуальной, существует такая одна из серьёзных проблем современного образования - ослабление интереса обучающихся к физической культуре и спорту. На это повлиял высокий темп нынешней современной жизни и высокий уровень компьютерных технологий.

Одной из форм работы по физическому воспитанию учащихся является внеклассная работа. Она осуществляется на добровольных началах, а её содержание и формы организации определяются с учётом интересов большинства учащихся и условий школы, также она строится на основе широкой общественной активности школьников, объединённых в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны учителей, родителей; педагогическое руководство внеклассной работой приобретает в большей мере инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся. Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать её так, чтобы она была эффективной и результативной.

В результате определения социального заказа в средней школе, анализа литературы, определения и анализа основных путей повышения качества образования школьников, изучения новых технологий и специфики преподавания, были выявлены педагогические условия эффективного функционирования внеклассной работы по гандболу в школе.

В школе было проведено опытно-экспериментальное исследование, которое состояло из трёх этапов, и длилось оно в течение учебного года с сентября 2018 года по май 2019 года.

Были набраны две команды девочек по 10 человек в каждой, в возрасте 12-13 лет. То есть, были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы, в которых занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Отбирая упражнения, для использования их в тренировочном процессе, мы исходили из условий, которые имеются на тренировках. Подобранные упражнения не требуют сложного специального оборудования и могут организовываться в спортивном зале или на спортивной площадке.

Предлагаемые нами комплексы сопровождаются рекомендациями по организации занятий определенной направленности. Всего было предложено семь комплексов, состоящих из 7-9 упражнений.

Показатели физического развития в двух группах были однородными. Контрольная группа занималась по традиционной программе СДЮСШОР, экспериментальная группа – по предложенной нами методике. Педагогический эксперимент позволил нам выявить различия в степени развития быстроты и точности движений юных спортсменов путём сравнения тестовых показателей. На протяжении всего эксперимента мы следили за правильностью и точностью выполнения наших заданий.

В итоге, результаты педагогического эксперимента показали эффективность применения составленной методики при начальном обучении гандболистов. Так, у спортсменов экспериментальной группы по результатам выполнения контрольных тестов достоверно улучшились показатели не только скоростно-силовой подготовленности, но и качество выполнения технических приёмов (броска и передачи мяча). В то время как в контрольной группе достоверной прирост результатов тестирования наблюдался в трёх тестах из пяти с меньшим уровнем значимости по сравнению в экспериментальной группы.

Проведенные исследования позволили заключить, что объективная ориентация направленности процесса тренировки гандболисток показала целесообразность применения разработанной методики обучения основным техническим приёмам юных гандболистов с акцентом на скоростно-силовые качества.

Улучшение показателей тестирования в экспериментальной группе при большей значимости, чем в контрольной, подтверждает эффективность применения избранных нами тестов для определения физических способностей девочек, занимающихся гандболом.

## Литература

1. Абдурахмонов М.С. Гандбол - активная спортивная игра // Теория и практика современной науки. – 2018. – № 5 (35). – С. 53-55.
2. Анастасов Н.Ю. Реализация стандартного девятиметрового свободного броска в гандболе / Н.Ю. Анастасов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 14. – № 1. – С. 50-51.
3. Базильчук О.В. Система педагогического наблюдения за уровнем физической подготовленности в спортивных играх (на примере гандбола) / О.В. Базильчук, В.Б. Базильчук, О.М. Гомонюк // В сборнике: Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации Материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. – 2015. – С. 23.
4. Балабанова Н.А. Некоторые возможности построения и организации занятий с обучающимися в гандболе / Н.А. Балабанова, Н.В. Урженко // В сборнике: проблемы и перспективы в международном трансфере инновационных технологий. Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 100-102.
5. Баранова Д.О. Педагогические условия социализации и самореализации личности в гандболе как продукт саморазвития личности / Д.О. Баранова // Современная педагогика. – 2017. – № 5 (54). – С. 2.
6. Баркова А.Д. Анализ системы управления ФГБУ ВО «Центр спортивной подготовки по гандболу» / А.Д. Баркова, И.В. Перфильева // Поиск (Волгоград). – 2016. – № 3 (5). – С. 35-38.
7. Буссаха А. Причины и характер межличностных конфликтов в юношеской команде по гандболу и педагогические условия их разрешения / А. Буссаха, М.В. Жийяр // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 6. – С. 8-11.
8. Буссаха А. Взаимосвязь уровня конфликтности и стилей конфликтного поведения в женской команде по гандболу / А. Буссаха // В

сборнике: актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в командно-игровых видах спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 110-117.

9. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.

10. Гончарук С.В. Особенности атакующих действий команд в гандболе / С.В. Гончарук, Г.Ю. Толмачев, К.В. Шиловских // Культура физическая и здоровье. – 011. – № 4. – С. 28-31.

11. Данилов Р.С. Исследование скоростно-силовых качеств у студентов при занятиях гандболом в зависимости от режима тренировки / Р.С. Данилов // Инновации в науке. – 2017. – № 12 (73). – С. 32-33.

12. Данилова Е.А. К вопросу об организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в современной школе / Е.А. Данилова, А.Н. Ключникова // В сборнике: физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.С. Добровольский. – 2014. – С. 36-40.

13. Жунисбек Д.Н. Влияние применения специальных упражнений на развитие быстроты и выносливости студенток, занимающихся гандболом / Д.Н. Жунисбек // Теория и методика физической культуры. 2017. № 4 (50). С. 95-101.

14. Зимкин Н.В. Физиология человека Учебник. / Н.В. Зимкин. — 5-е изд., пер. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 496 с.

15. Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 300 с.

16. Игнатъева В.Я. Инновационная методика обучения стремительному нападению в гандболе / В.Я. Игнатъева, А. Гамаун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 34-36.
17. Кефер Н.Э, Андреюшкин И.Л., Жунусбек Д. Развитие скоростно-силовых качеств юных гандболисток // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2015. – №3. – С. 95-101.
18. Кириченко В.Ф. Гандбол: учебное пособие / В. Ф. Кириченко, А. А. Гераськин, Б. П. Сокур [и др.]. - Омск: изд-во СибГУФК, 2014. – 164 с.
19. Кириченко В.Ф. Характерные особенности современного гандбола / В.Ф. Кириченко, О.С. Шалаев, А.А. Гераськин // В сборнике: Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию победы в Великой Отечественной войне (электронное издание). ФГБОУ ВПО «Омский государственный институт сервиса». – 2015. – С. 9.
20. Козина Ж.Л. Эффективность начального обучения технике гандбола на основе применения современных информационных технологий / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 4. – С. 22-28.
21. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности / Под ред.Я. М. Коца. – М.: ФиС, 2002. – с. 447.
22. Крамской С.И. Тактическая подготовка - путь к успеху в пляжном гандболе / С.И. Крамской, В.В. Банников // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 1. – С. 31-35.
23. Крамской С.И. Нововведения в российском гандболе – один из шагов в гандболе будущего / С.И. Крамской // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях Сборник статей VII международной научной конференции. – 2011. – С. 195-197.
24. Лопаткин В.А. Гандбол в школе / В.А. Лопаткин, Д.А. Кочемасов, В.А. Бахтимов // В сборнике: Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии Сборник материалов V Международной научно-

практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – 2018. – С. 220-221.

25. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Terra-спорт, 2000. – 192 с.

26. Максименко И.Г. Контроль объема и интенсивности тренировочных воздействий в гандболе / И.Г. Максименко, Г.Н. Максименко, Н.И. Годунова, В.Б. Маркина // В сборнике: Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни Сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 253-257.

27. Медведева К.А. Факторы, влияющие на точность броска в гандболе / К.А. Медведева // Вестник научных конференций. – 2017. – № 2-5 (18). – С. 59-60

28. Медведева О.А. Морфологические особенности физического развития юношей, специализирующихся в гандболе / О.А. Медведева, Г.Д. Алексянц // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 1. – С. 114-115.

29. Макаров Ю.М. Обучение ситуационной технике бросков мяча в гандболе с использованием системы развернутых алгоритмов / Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин, А.А. Рамзайцева // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 104-109.

30. Макаров Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола / Ю.М. Макаров, А.А. Рамзайцева, Ж.Б. Алексеев // Учебное пособие по направлениям 49.03.01 «Физическая культура» / Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2014.

31. Муравьева А.Е. Возможности детерминации системы принципов социализации и самореализации личности через спорт (гандбол) / А.Е. Муравьева, О.А. Козырева // Современная педагогика. – 2016. – № 10 (47). – С. 51-56.

32. Овчинникова А.Я. Влияние занятий спортивными играми на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста (на примере гандбола) / А.Я. Овчинникова, А.М. Ковалюнас // Аксиома: актуальные аспекты гуманитарных наук. – 2017. – № 3 (7). – С. 14-18.

33. Овчинникова А.Я. Наиболее трудоемкие компоненты гандбола для освоения юными игроками на базовом этапе подготовки / А.Я. Овчинникова, А.В. Датченко // В сборнике: физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С. 247-251.

34. Полтараусов В.В., Специализированные подвижные игры на уроках гандбола и секционных занятиях в школе / В.В. Полтараусов, Т.Л. Полтараусова // В сборнике: Образование и личность: методологические и прикладные основания Электронный сборник статей к Международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»; Актыбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова. – 2017. – С. 277-280.

35. Попович А.П. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей: учебное пособие / А.П. Попович, Г. И. Мехович, Т. А. Коломийчук, С. Д. Куньшева, Е. А. Гончарова; М-во образования и науки Российской Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 136 с.

36. Разуваева И.Ю. Инновации в тренировочном процессе у студенческих команд по гандболу / И.Ю. Разуваева, И.В. Кострикова // Достижения науки и образования. – 2018. – № 17 (39). – С. 70-71.

37. Разуваева И.Ю. Методика применения учебно-методического мультфильма для совершенствования техники выполнения передачи мяча в

гандболе / И.Ю. Разуваева, Р.Д. Алимбаева, Ф.Р. Одилов // Гуманитарный трактат. – 2018. – № 27. – С. 122-124.

38. Репкин С.Б. Методика оценки эффективности детско-юношеского гандбола / С.Б. Репкин // Вестник Белорусского государственного экономического университета. – 2016. – № 1 (114). – С. 60-66.

39. Сидорчук С.А. Некоторые особенности реализации бросков в соревновательной деятельности команд - лидеров мирового юношеского гандбола / С.А. Сидорчук // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 4. – С. 18-22.

40. Сидорчук С.А. Некоторые особенности соревновательной деятельности команд-лидеров мирового юношеского гандбола / С.А. Сидорчук // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 71-74.

41. Сурнина С.В. Гандбол. Теория и методика преподавания в вузах / С.В. Сурнина, Е.Г. Прыткова, И.А. Ерошенко // Учебное пособие / Волгоград, 2017.

42. Тищенко В.А. Основные приоритеты системы комплексного контроля в гандболе / В.А. Тищенко // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – № 1. – С. 178-183.

43. Тхорев В.И. Структура и объём дополнительной предпрофессиональной программы спортивной подготовки в гандболе / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, А.Г. Левченко // Тенденции развития науки и образования. – 2017. – № 22-3. – С. 23-26.

44. Тхорев В.И. Некоторые организационно-методические аспекты повышения конкурентоспособности вида спорта гандбол / В.И. Тхорев, Хаташвили О.В. // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 235-236.

45. Тхорев В.И. Женский гандбол: некоторые аспекты современного состояния / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Е.К. Кашкаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 248-253.

46. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) / В.И. Тхорев // Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2013. Том Часть 1.

47. Тхорев В.И. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности – гандбол / В.И. Тхорев, Н.Ю. Анисимова, Е.Ю. Барсукова Е.Ю. // Общий срок реализации 10 лет. Возраст занимающихся 8-17 лет / Краснодар, 2014.

48. Усенко С.В. Учёт ошибок в соревновательной деятельности игроков в гандбол разного возраста при построении процесса подготовки / С.В. Усенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 13.

49. Фазенда Н.П. Эффективные тренировочные средства, формирующие мотивацию к занятиям юных гандболистов на начальных этапах подготовки / Н.П. Фазенда // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 5. С. 73-75.

50. Фатеева Г.В. Особенности физического развития подростков 12-13 лет, имеющих разный уровень двигательной активности / Г.В. Фатеева, А.Н. Дмитриева // В сборнике: Перспективы развития научных исследований в 21 веке сборник материалов 6-й Международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 176-179.

51. Филяков А.И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет / А.И. Филяков // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – № 15. – С. 250-253.

52. Фролко М.С. Игровые виды спорта: гандбол // М.С. Фролко, М.С. Обивалина // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4 (68). – С. 78-80.

53. Хрыпов А.Б. Параметры оценки технической подготовленности игроков в гандболе / А.Б. Хрыпов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 3. – С. 117-121.

54. Хрыпов А.Б. Психофизиологические особенности технико-тактической подготовки в гандболе / А.Б. Хрыпов // Материалы научной и

научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2010. – № 1. – С. 325-330.

55. Шалаев В.А. Техническая подготовка в гандболе / В.А. Шалаев // В сборнике: общество, наука и инновации. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян А.А.. – 2014. – С. 234-238.

56. Шестаков И.Г. Перечень наиболее часто встречающихся ошибок и методика их устранения в процессе обучения основным элементам техники игры в гандбол / И.Г. Шестаков, Р.А. Калашян // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-2. – С. 391-399.

57. Шестаков И.Г. Соревновательные формы игры в гандбол для учащихся начальной школы / И.Г. Шестаков, Р.А. Калашян // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – Т. 2. – № 3. – С. 129-133.

58. Шиловских К.В. Некоторые психологические особенности сборных команд России по гандболу при подготовке к соревнованиям высшего уровня / К.В. Шиловских, Д.В. Зелинский, П.С. Можевитин // В сборнике: олимпизм: истоки, традиции и современность. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – 2015. – С. 215-220.

59. Швыков И.А. Гандбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / И.А. Швыков. – М.: Просвещение, 1986. – 18 с.

60. Эртман Ю.Н. Проблемы и перспективы системы подготовки квалифицированных игроков в командно-игровых видах спорта (на примере волейбола, баскетбола, гандбола) / Ю.Н. Эртман // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 350-355.

61. Ясин К.Б. Влияние длины руки на некоторые кинематические показатели броска в прыжке в гандболе / К.Б. Ясин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 78.