

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Хатар-Хадайская средняя общеобразовательная школа
им. Е.Х. Ехануровой

**Обучение боковому броску по воротам с падением
на уроках физической культуры в 10-11х классах.**

**Автор: Сахинов В.В.
учитель физической
культуры**

**с. Хадай
2016**

Содержание

Содержание	2
Цель, задачи и методы исследования.	4
Характеристика, классификация значения бросков в ручном мяче.	5
Методика обучения броскам.	5
Краткое описание педагогического эксперимента.....	6
Результаты исследования	7
Ошибки, выявленные в процессе обучения.	9
Практические рекомендации	10
Эффект от внедрения	11
Вывод.....	11
Список использованной литературы	12

Введение

Актуальность. В нашей жизни все больше занятий физическими упражнениями направляется на достижение оздоровительного влияния организма школьников. Для решения такой глобальной проблемы, такого важного вопроса наиболее эффективным средством будет повышение интереса к спортивным играм. А точнее к ручному мячу.

Современный ручной мяч находится в режиме бурного творческого инновационного подъема, направленного на активизацию действий, как в защите, так и в нападении.

Большое значение в процессе физического воспитания школьников имеет именно игра «Ручной мяч». Включение ручного мяча в программу по физической культуре для общеобразовательной школы не случайно. За это право ручной мяч боролся долго и завоевал его вполне заслуженно и справедливо. С азартом играя в ручной мяч, подспудно совершенствуют основные двигательные навыки, а переменная двигательная деятельность регулирует нагрузку и позволяет избежать переутомления.

Гандбол – великолепное средство физического воспитания и оздоровления детей, учащейся молодежи и взрослого человека (В.Я. Игнатьева, Москва «Физкультура и спорт» 1983 год).

Занятие ручным мячом способствует развитию у учащихся основных физических качеств (Клусов Н.П., Москва; Просвещение, 1986 год).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Игра ручного мяча – одно из средств физического воспитания. Техника игры в гандбол многообразна. Исключительно прост и привычен даже для начинающих этот вид спорта в технике исполнения: перемещение шагом и бегом, передачи мяча друг другу, броски мяча по воротам руками. Однако эти простые действия соединены вместе, делают ручной мяч одним из наиболее эмоциональных видов спорта: отличительными особенностями этой игры – высокая скорость, передвижения, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстроменяющиеся игровые ситуации.

Высокий эмоциональный настрой в ручном мяче возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, немедленной оценки результатов спортивной борьбы (субъективной - объективной). Все это создает условие для эффективного физического воспитания школьников, а также для их школьного развития.

Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска зависит конечный результат, забитый гол – основа успеха в игре. Броскам мяча школьники начинают обучаться с 5-го класса. Однако очень мало или не совсем подробно описана методика обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе. Исследования некоторых технических приемов бросков даст или позволит подобрать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.

Предположение. В работе исходим из того, что динамика качества выполнения сложных технических приемов в игровых видах спорта может являться показателем качества процесса обучения.

Объект исследования. Объектом исследования является учебный процесс учащихся 10-11-х классов на уроках физической культуры и секционных занятий по ручному мячу.

Предмет исследования. В работе изучалась эффективность средств обучения по изменению (повышению) уровня обученности учащихся 10-11 классов на уроках и секционных занятиях.

Новизна. Учитывая скудную информацию об уровне обученности школьников броску с боку согнутой рукой в падении, решил провести обработку с помощью

тестирования учащихся 10-11 классов для выявления степени и уровня владения бросками до, и после обучения.

Это тестирование повысит эффективность в построении учебного процесса по овладению тактико-технических навыков игры в ручной мяч, о целесообразности использования применяемых средств в обучении техники бокового броска согнутой рукой в падении.

Гандбол – одна из самых популярных и успешных игр в России. Для нее характерны разнообразные движения: бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски, ведение мяча. Такие действия способствуют улучшению деятельности всех систем в организме, формируют реакцию и улучшают координацию движений.

Даже не большой опыт практической работы по ручному мячу в школе свидетельствует о том, в тех классах, где ручной мяч стал ведущим видом спорта, при широко поставленной внеклассной работе успешно решаются задачи оздоровительной, воспитательной направленности.

Гандбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Гандбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей включен в общеобразовательную программу ФГКОУ СОШ №3.

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы – воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. Прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтоб она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников

Исследование в области физиологии и психологии свидетельствует, что более быстрое и легкое формирование двигательных умений и навыков, результативное проявление физических и волевых качеств находится в прямой зависимости от яркости и богатства чувственного образа изучаемого движения (Клусов Н.П., 1986 г.).

Разнообразие технических и тактических действий игры в ручной мяч имеет уникальное свойство – формирование жизненно-важных навыков и умений школьников.

Цель, задачи и методы исследования.

Цель работы: изучение вопросов уровня обучаемости учащихся 10-11 классов техники выполнения бросков сбоку согнутой рукой в падении.

Задачи исследования:

1. выявить динамику показателей попадания при броске сбоку согнутой рукой в падении;
2. выявить технические ошибки в технике броска у учащихся 10-11 классов при изучении игры в ручной мяч.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. анализ научной методической литературы;
2. педагогические наблюдения;
3. тестирование.

В процессе исследования изучалась литература. Анализ научной методической литературы осуществлялся для постановки задач, подбора методов исследования, обсуждения полученных результатов.

Педагогические наблюдения за действиями игроков проводились в процессе учебных занятий для визуального определения ошибок при бросках. Результаты

заносились в протокол. Тестирование проводилось при бросках по воротам рукой сбоку (правой и левой с обоих углов). Броски производятся сериями по пять раз (правой, левой).

Организация исследования: исследования проводились в течение 2015-2016 учебного года на базе МБОУ Хатар-Хадайская СОШ. В исследовании приняли участие учащиеся 10-11 классов. В период с сентября по ноябрь 2015 года все испытуемые занимались по общему плану. В декабре проведено первое тестирование, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы.

1) 10-11 классы контрольная группа;

2) Секция ручного мяча экспериментальная группа;

После первого обследования, была внедрена методика усвоения знаний при выполнении бросков сбоку согнутой рукой в падении, использовались методы: показа, рассказа на занятиях с экспериментальной группой. В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой методике обучения (рассказа, показа, обучения). Внимание учителя сосредоточено главным образом на прохождении материала.

Характеристика, классификация значения бросков в ручном мяче.

Ручной мяч как вид спорта обладает разносторонним воздействием на занимающихся школьников. Современное развитие игры определяет направленность технической подготовки. Таких результатов можно достичь за счет высокого технического упорного труда на занятиях. Для этого гандболист должен:

1. уметь сочетать приемы друг с другом в различных не стандартных ситуациях в игре. Владеть приемами игры и применять в разных условиях;
2. уметь творчески мыслить, применять в условиях борьбы с соперником;
3. иметь набор приемов, доведенных до автоматизма, которыми игрок пользуется чаще и выполняет эффектно и эффективно;
4. совершенствовать приемы, взаимодействие в команде выполнения их, оттачивая скорость и филигранность комбинаций.

В гандболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок по воротам. Обучение броскам ведется в следующей последовательности: опорные броски с места и в движении, броски в прыжке, броски с падением с флангов, с одного, двух, трех шагов, комбинированные броски.

Техника бросков по воротам во многом сходна с техникой передачи мяча. При обучении и в тренировках бросков необходимо использовать различные упражнения для развития группы мышц рук, плечевого пояса, живота, туловища и ног.

Методика обучения броскам.

Как уже говорилось, конечной целью является бросок по воротам. Любой игрок должен понимать, что результативность забитых мячей зависит от его игровых навыков. Школьники должны постоянно тренировать способности в прием, передачи мяча, рваных изменениях направления, ведении. При обучении бросков и их дальнейшего совершенствования применялась методика овладения техникой бросков, повышения мощности и точности броска с использованием системы упражнений с обеих рук (сильнейший, слабейший). Обоснование подобного явления физиологически можно свести к наличию понятия «перенос навыка» 50+50%.

В итоге происходит более качественное освоение техники броска, в том числе и сильнейшей и слабейшей рукой, заметно повышается дальность броска и его точность (2-4 м). **Точность и сила бросков по воротам определена экономичной техникой, четкими движениями, правильным чередованием напряжением и расслаблением мышц, силой и подвижностью кистей, их заключительным усилием, именно хлестом-броском.**

При броске все движения должны быть четкими. Мяч контролируется кончиками пальцев.

Основные требования при броске следующие:

1. выполняй бросок мягко.
2. сопровождай бросок рукой и кистью.
3. следи за мягкостью, легкостью броска.
4. постоянно удерживай взгляд на цели.

Техника выполнения бросков по воротам – основной технический прием игры в ручной мяч. Качество владения техникой бросков определяет во многом общий уровень подготовки игрока и команды и тактику их игры. Каждый бросок в ворота противника должен быть мощным, неожиданным, точным. Приемы передачи мяча одной рукой могут быть использованы и для отработки бросков по воротам. В отличие от передач броски выполняются с максимальной силой и более энергичной работой ног и корпусом. Правильной можно считать технику броска, когда ученики бросают мяч с минимальным замахом, или вовсе без него, сохраняя при этом силу броска. Техника таких бросков основана на том, что начальное движение на бросок начинается от корпуса. Заметное движение вперед выполняется последовательно плечом и предплечьем, обгоняя кисть с мячом. Завершается бросок резким хлестообразным движением кисти. И в результате мяч целенаправленно посылается пальцами в цель, по воротам. Такие броски дают наибольший эффект в игре, они неожиданны для защиты и вратаря. Важно чтобы бросок выполнялся не только рукой, но и всем корпусом. Движение в броске начинается с переноса центра тяжести вперед. При этом рука с мячом отстает от движения корпуса. Затем начинается движение и рукой: вначале плечо и локоть уходят вперед, обгоняя предплечье, потом следует выпрямление руки вперед и «выстрел» мяча резким за хлестом.

Поскольку броски по воротам являются важнейшим элементом технической подготовки в ручном мяче, каждый ученик обязан владеть комплексом разнообразных бросков, куда входят броски согнутой рукой сверху, сбоку, снизу, в падении. Поскольку техническая закономерность работы звеньев бросающей руки одинаково для всех видов бросков молодые игроки должны начинать с самых легких, тренировать с правой и левой руки. Здесь формирование навыка слабой руки происходит за счет «переноса» сильнейшей руки. Отсюда и результаты: при работе одной рукой общая дальность броска сильнейшей рукой заметно меньше, чем при отработке приема двумя руками. Все это позволяет углубить обоснование данного явления. Человека необходимо рассматривать как целостную сложную и гармоничную систему. Отработка приема только одной рукой как бы противоречит этой природной гармонии. И в итоге достижение максимально возможного результата для сильнейшей руки становится просто не возможной. Однако положение заметно изменится, когда в работу подключается вторая рука.

Общие ошибки при бросках по воротам:

1. неумение сосредоточить внимание на цель.
2. плохое равновесие тела.
3. постепенность при выполнении броска.
4. броски с плохо просматриваемых дистанций.

Игрок должен знать, когда бросать мяч по воротам, когда следует произвести бросок, лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более выгодной позиции для броска. Уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение. Сопровождать каждый бросок, занимать место для добивания мяча и быстрого возвращения «домой» в защиту. Акцентировать свое внимание на цели. Выбатывать способность видеть своих товарищей периферическим зрением на площадке.

Краткое описание педагогического эксперимента

В экспериментальной группе проводилась следующая методика обучения:

1. объяснение техники броска и показ наглядно.
2. работа в парах без мяча.
3. в парах с имитацией работы рук.
4. броски по воротам по навесной траектории (парашют).
5. броски по воротам с углов.

Также велась постоянно работа над ошибками, для их устранения применялась подводящая группа упражнений.

Последовательность обучения в контрольной группе:

1. Объяснение и показ техники выполнения.
2. Имитация приема.
3. Выполнения броска в парах, в тройках.
4. Выполнение броска по навесной траектории.
5. Броски по воротам с 6 м с правого угла, левого угла.
6. Броски с применение обманных финтов с постоянным увеличением расстояния.

Результаты исследования

Эффективность экспериментальной методики обучения и динамики показателей результативности броска согнутой рукой сбоку в падении.

В результате педагогического эксперимента были выявлены исходный уровень количества попаданий по воротам у школьников 10-11 классов.

Таблица 1.

**Исходный уровень показателя результативности бросков
8-9 классов и секции ручного мяча**

Показа-тели	Бросок с правой стороны		Бросок с левой стороны	
	Экспер. гр.	Контр. гр	Экспер. гр.	Контр. гр
х	3	4	3	5

Как видно из (Табл. 1) среднее количество попаданий из 8 бросков у учащихся контрольной и экспериментальной группы отличаются не сильно, среднее количество попаданий с правого угла составило 3, а в контрольной 4. С левого угла в экспериментальной группе среднее количество попаданий составило 3, а в контрольной 5.

Результаты исходного тестирования показали, что показатели не зависят от обучаемости и носят случайный характер. По первоначальному тестированию показатели бросков сбоку согнутой рукой в падении с правого, левого угла у контрольной группы превышал показатель над экспериментальной группой. За время эксперимента в обеих группах улучшились показатели, характеризующие эффективность владения боковым броском согнутой рукой. Однако это улучшение в разных группах участников эксперимента носила разный характер.



Таблица 2.

**Изменения показателей броска одной рукой с боку в падении у испытуемых.
Контрольная группа за 3 месяца.**

Статистические показатели	Бросок с правой стороны		Бросок с левой стороны	
	До экспер-та	После экспер-та	До экспер-та	После экспер-та
X	5	8	5	6

Через 3 месяца после изучения броска динамика показателей в контрольной группе изменилась (Табл.2).

Как видно из (Табл.2) в результате обучения выявлен закономерный небольшой прирост показателей как справа, так и слева. Индивидуальный разброс при исходном тестировании в контрольной группе при броске с правого угла составил 2-5 бросков, а через 5 месяцев 3-6 бросков. Результаты тестирования, полученные при броске с правой стороны, составили больше 5 попаданий.

При повторном тестировании в 8-9х классах прирост показателей отмечается с правой стороны. Вероятно, это связано с тем, что на занятиях больше уделяли времени и внимания броскам правой рукой. При выполнении бросков слева учащиеся уделяли меньше внимания технике броска. Кроме того, они стремились выполнить бросок быстро, а это приводило к нарушению точности движений и рассогласований действий при работе ног и рук. Как видно из (Табл.3) в экспериментальной группе был выявлен большой прирост показателей, как с правой, так и с левой стороны. Учащиеся занимались по предложенной мной программе, что достоверно улучшило показатели.

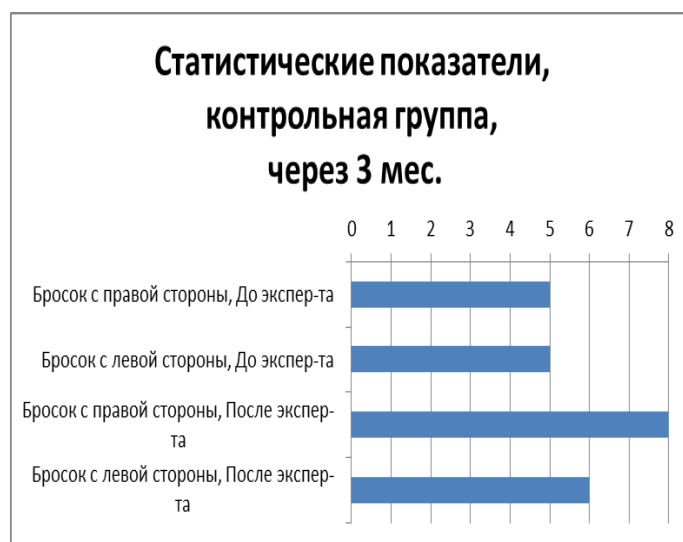


Таблица 3.

Изменения показателей одной рукой у испытуемых экспериментальной группы за 5 месяцев.

показатели	Бросок с правой стороны		Бросок с левой стороны	
	До экспер-та	После экспер-та	До экспер-та	После экспер-та
X	3	6	3	5,7

Анализируя полученные данные, средние показатели, составили: с правой стороны 6 попаданий, с левой стороны 5,7. При индивидуальном разбросе исходных результатов от 1 до 5, а после предложенной экспериментальной методики от 5 до 8 бросков. При проведении занятий в экспериментальной группе велась



строгая этапность усложнения и двигательного опыта. Своевременно велась работа над ошибками.

Таблица 4.

Результаты бросков одной рукой с боку согнутой рукой в падении в конце эксперимента у учащихся 10-11 классов.

показатели	Бросок с правой стороны		Бросок с левой стороны	
	Экспер. гр.	Контр. гр.	Экспер. гр.	Контр. гр.
X	6	5	5,7	4

Как показано (Табл.4) анализ фактических данных, разные методики обучения оказали существенное изменение на показатели точности броска согнутой рукой с боку в падении, как с левой стороны, так и с правой стороны.

Анализ полученных результатов в экспериментальной группе и сравнение их с данными, полученными в контрольной группе при использовании общепринятой методики обучения, дают основания утверждать, что предложенная методика повысит эффективность обучения.



Ошибки, выявленные в процессе обучения.

В результате педагогического контроля, наблюдения были выявлены ошибки при броске согнутой рукой с боку в падении.

Таблица 5.

Ошибки у учащихся при выполнении броска согнутой рукой сбоку в падении (%).

№	Ошибки	Экспер. гр.		Контр. гр.	
		1	2	1	2
1	Неправильное держание мяча	43	0	29	14
2	В подготовительной фазе вторая рука располагается на мяче не правильно	57	29	57	43
3	Ноги во время броска не работают	43	0	43	0
4	Излишний наклон вперед, что приводит к потере равновесия	29	29	29	29
5	Бросок выполняется толчком пальцев	57	43	70	57
6	Не бросковая рука, при броске опускается резко вниз	43	0	43	29
7	Отсутствие сопровождающего движения бросковой руки	70	43	57	57
8	Не последовательное включение звеньев тела в основной фазе	57	23	57	43

9	Бросок выполняется без финта, без использования обманной атаки	70	29	85	57
10	Асинхронная работа рук и ног	70	29	70	57

Условное обозначение: цифрой 1 обозначено исходное тестирование, цифрой 2 конечное тестирование.

Как следует из представленной (Табл.5), испытуемые имеют большое количество ошибок, которая колеблется от 29 до 85%. При первом тестировании, выявленные ошибки были причинами, не зная техники выполнения броска и правилами.

Во время проведения эксперимента велась целенаправленная работа над устранением ошибок в экспериментальной группе, применялся групповой, индивидуальный подход, при начальном обучении броску с боку в падении. Многие учащиеся выполняли ошибку при броске, производя толчком пальцев выпуск мяча. Эта ошибка исправлялась с помощью подводящего упражнения:

Мяч удерживается перед грудью, бросковая рука находится с боку, вторая рука поддерживает мяч сверху. Медленное сгибание с хлестом кисти, мяч постепенно отрывается от кончиков пальцев, покидает руку.

Определенные ошибки, на наш взгляд являются причинами возникновением других ошибок. Так, излишний наклон вперед, который приводит к потере равновесия, лишает учащегося возможности последовательно включать звенья тела в основной фазе и сопровождать мяч после броска.

Выявленная ошибка во время броска 43% в экспериментальной группе является одной из основных при выполнении броска. Эта не бросковая рука, резко опускается вниз в основной фазе, из-за чего мяч теряет свою траекторию.

На возникновение многих ошибок повлияло ряд факторов, которые полностью не позволили устранить все ошибки. А синхронная работа рук и ног 70% возникло в результате координационной недостаточности и игровой бедности, но в результате подводящих упражнений процент ошибки снизился в экспериментальной группе до 29%, а в контрольной 57%.

В контрольной группе не велось детальное устранение ошибок, из-за чего они полностью не были ликвидированы, также на них могли повлиять дефекты обучения: ошибочное обучение техники выполнения, методические ошибки обучения, перенос не адекватного навыка, также не уверенность и страх.

В экспериментальной группе предложенная методика обучения и средства, предложенные для их устранения, показали себя с положительной стороны, всесторонне влияя на стороны обучения. Процентное соотношение снизилось с 43 до 70%; 29 до 43%. А в контрольной группе с 14 до 57% при конечном тестировании. В процессе обучения движением и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и устранение причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования.

Практические рекомендации

При проведении уроков физической культуры и секционных занятий по ручному мячу рекомендуется применять разработанную методику обучения. Особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов ручного мяча, и имеет сложную структуру. Для повышения эффективности процесса обучения, применялись средства, используемые в педагогическом эксперименте с участниками. Считаю, что в школьную программу по ручному мячу следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит сформировать к 10-11 классу стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.

Эффект от внедрения

Показатели бросков с правого, левого угла повысились в серии из 8 бросков в среднем с 3 до 6 попаданий. Количество ошибок в технике броска снизилось на 31%.

Вывод

1. На этапе начального изучения бокового броска с падением по воротам была выявлена динамика изменения показателей тестирования в экспериментальной контрольной группе. Исходный показатель при броске с правого и левого угла (из 8 бросков) составили в среднем 3 попадания. После проведенного эксперимента результативность в экспериментальной группе повысилась до 6 попаданий с правого угла, а с левого до 5,7.

2. В результате эксперимента было выявлено ряд ошибок, влияющих на технику броска. Половина ошибок являлось результатом несоблюдения техники и правил выполнения броска; дефектов обучения. Неправильное держание мяча (43%), отсутствие хлеста бросковой руки (7%). Существенными ошибками при выполнении броска являлось: резкое опускание не бросковой руки вниз при броске. Рука не сопровождает мяч (43%), после предложенных подводящих упражнений ошибка была устранена в экспериментальной группе полностью.

3. К концу эксперимента качество владения техникой броска по воротам сбоку в падении в экспериментальной группе оказалось выше, чем в контрольной группе. Испытуемые экспериментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы по всем показателям.

Список использованной литературы

1. Гарбалиускас Ч.Л. Играем в ручной мяч. – М.: Просвещение, 1988.
2. Игнатъева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Клусов Н.П. Ручной мяч 7:7. М.: Военное издательство Министерства Обороны СССР, 1963.
4. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. М.: Просвещение, 1986.
5. Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р. Гандбол. Киев: Выща школа, 1988.