

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

К.Н. Сизоненко

ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В
ГАНДБОЛ В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Благовещенск
2023

ББК 75.659
О 27

Рекомендовано
учебно-методическим советом университета

Рецензенты:

А.М. Корчевский, доцент кафедры физической культуры АмГУ, канд.
пед. наук

Сизоненко К.Н.

Обучение элементам игры в гандбол в вузе: учебно-методическое пособие /
К.Н. Сизоненко. – Благовещенск: Амурский гос. ун – т, 2023. – 33 с.

Гандбол пользуется большой популярностью у студентов, так как с одной стороны он доступен различного возрасту, прост в обучении, для проведения занятий не требуется больших залов и многообразия инвентаря, а с другой стороны благоприятно воздействует на многие системы организма (мышечную, функциональную, вегетативную).

Данное учебное пособие является большим подспорьем для студентов и преподавателей в проведении занятий. В нем отражены теоретические и практические основы гандбола, физиологическое обоснование, даны рекомендации для обучения технике и тактике игры.

Пособие адресовано студентам, занимающимся гандболом, а также преподавателям физической культуры в вузе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, самостоятельных занятий, а также расширению знаний по гандболу.

В авторской редакции

© Сизоненко К.Н., 2023

© Амурский государственный университет, 2023

Введение

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. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Гандбол – игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7 человек. Все они объединены общей целью забросить в ворота противника как можно больше мячей и не пропустить в свои. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий выполнению общей задачи. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно которой гандболистов различают по амплуа: вратарь и полевые игроки в нападении (центральный разыгрывающий, полусредний, крайний, линейный) и обороне (центральный, полусредний, крайний, передний защитники).

1. История возникновения гандбола

История гандбола начинается с 1898 г. Преподаватель физической культуры датчанин Хольгер Нильсен предложил своим ученикам игру с мячом и назвал её «хаандбол». Данная игра пришла на замену футболу в зимнее время. Основное отличие от футбола — необходимость играть руками.

Команда состояла из 11 человек (10 полевых и вратарь). Мяч разрешалось передавать только руками (исключение делалось для голкипера). В 1920 году в Берлине состоялись первые игры на Кубок и первенство Германии по игре ручной мяч. В 1923 году были скорректированы правила игры. Уменьшили размер мяча, ввели правила «трёх секунд» и «трёх шагов», что значительно повысило технику игры. В 1925 году состоялась первая международная встреча команды Германии с командой Австрии. Матч закончился со счетом 5:6. В 1926 году гандбол был признан международным видом спорта, что дало импульс для его развития в ряде стран. В Люксембурге, Испании, Швейцарии стали появляться клубы, а в 1928 году в Амстердаме была создана Международная Любительская Федерация Гандбола. В 1936 году гандбол был впервые включен в программу Олимпийских игр в Берлине. В 1946 году гандбол получил новый импульс для развития, была создана Международная Федерация Гандбола (ИHF). Ею была утверждена программа, направленная на возрождение мирового гандбола, а также намечен план проведения чемпионатов мира (в формате 11x11). С 1966 года в гандбольной команде 7 человек.

2. Правила гандбола: основные моменты проведения и судейства

Игра гандбол проводится в закрытых помещениях, в которой принимают участие 2 команды. Правила гандбола несколько различаются, в зависимости от уровня соревнований: любительские/официальные, а также есть различия по возрастным группам.

Официальные правила вида спорта «гандбол» для проведения соревнований на территории России разработаны Федерацией по гандболу России (ФГР) в соответствии с Правилами игры Международной федерации гандбола.

Правила утверждены приказом Министерства спорта РФ от 18 июля 2018 г. N 665 «Об утверждении правил вида спорта «Гандбол». Последние изменения и дополнения в правила были внесены 3 сентября 2021 года. Данным документом утверждается характер, способы проведения соревнований по гандболу. В них освещаются наиболее важные вопросы судейства и работы судейских коллегий.

Рассмотрим кратко правила игры гандбол:

Игровая зона

Матчи проводятся на корте с габаритами 40x20 м и воротами с каждого конца. В шести метрах от них начерчена линия, в этой зоне играет только голкипер. В состязаниях по гандболу профессиональные команды за один матч забивают от 20 до 35 голов. Турниры по гандболу обычно проводятся в помещении, но есть вариации и вне помещения.

Мяч

Мяч для поединков по гандболу должен быть сферическим, не блестеть и не скользить. На каждый матч предоставляется не менее 2-х мячей.

Игроки

В состав каждой команды входит по 7 играющих на корте и 7 запасных гандболистов. Один из играющих на корте назначается вратарем. Замены допускается выполнять в любом количестве в любой момент, а не только в интервалах между таймами.

Полевые игроки включают угловых, центральных, полусредних, линейных. В гандболе, как и в ином спорте, есть различия между ловлей мяча и дриблингом (маневр с мячом). Владеющий мячом может стоять на месте не больше 3-х секунд.

Вратарь команды по гандболу – оборонительный игрок, его задача не дать противнику забить гол. Голкиперы играют в форме отличной от полевых игроков. Если нет возможности носить майку, отличающуюся по окрасу, вратарь одевает нагрудник. Голкиперы играют без перчаток, хотя их использовать не запрещено. Но играя в гандбол недопустимо применять дополнительные защитные средства (маски, шлемы), поскольку предметы представляют опасность для других играющих. Согласно положениям, голкипер играет исключительно в «своей» зоне.

Броски

Существует несколько видов бросков, применяемых в зависимости от конкретной ситуации на поле:

Начальный делают в начале 1-го тайма участником, вытянувшим жребий. Во втором периоде начальный бросок выполняет противостоящая команда. Бросок делается из центра. Защищающие игроки должны держаться в 3-х метрах от метателя.

Вбрасывание из-за боковой линии производят члены противоположной команды, игрок которой последним дотронулся до мяча. Вбрасывание назначается, если было зафиксировано пересечение мячом боковой или линии ворот, касание потолка.

Вратарский бросок назначается, когда мяч пересекает внешнюю линию ворот без вмешательства защищающей команды или когда удар отражен голкипером. Броском вратарь возобновляет ход матча. Он выполняется из любого места в пределах вратарской зоны.

Свободный бросок возобновляет ход соревнования после его прерывания судьями. Свободные броски эквивалентны штрафным ударам в

футболе. Когда такой бросок присуждается в конце матча, его обычно выполняют прямым ударом по воротам и иногда получается забить гол.

Семиметровый бросок – это, что-то вроде пенальти в футболе. Удар выполняется за 7-метровой линией, все члены команд, кроме голкипера, должны отойти. Вратарь должен соблюдать дистанцию в 3 метра.

Наказания

Предусматривается 3 вида наказаний, их степень зависит на сколько грубо был нарушен устав игры:

Предупреждение – персональное наказание, выносимое игрокам за неспортивное поведение, либо действия, направленные исключительно против члена противоположной команды. Судья показывает желтую карточку. Максимальное количество предупреждений на всех игроков в ходе одного матча – 3, у официальных лиц не более одной карточки желтого цвета.

Удаление. Гандболиста удаляют на 2 минуты за действия, представляющие угрозу для здоровья члена противоположной команды, протесты, провокации и прочее. При удалении гандболиста замена не предусмотрена.

Дисквалификация – лишения гандболиста права участвовать в поединке, в ходе которого была применена эта карательная мера. Удаляют на все время матча за грубое несоблюдение пунктов устава, экстремальное неспортивное поведение, трехкратное получение желтой карточки либо удаление на 2 минуты. Удаленному гандболисту показывают красную карточку. После ухода гандболиста команда играет неполным составом на протяжении 4-х минут.

Правилами разрешается вносить изменения в длительность перерывов между таймами. Максимально перерыв может длиться 15 минут. В перерывах между таймами команды меняют стороны корта и скамейки.

Если матч по гандболу закончился ничьей играют еще 2 овертайма по 5 минут и отдыхом в одну минуту. Если после первых дополнительных

таймов победитель вновь не выявится, снова играют по 2 дополнительных периода. Если вновь сыграют вничью, то чемпиона выявляют согласно правилам данных состязаний. Если победителя определить невозможно назначают семиметровый бросок.

Каждая команда определяет по 5 участников, которые будут поочередно с членами команды противника делать по одному броску. Правила гандбола запрещают совершать броски удаленным и дисквалифицированным спортсменам. Отличительная черта гандбола в том, что участники могут делать броски и реализовывать себя в качестве вратарей. Разыгрывают серию из пяти ударов. Побеждает участник, забивший на один гол больше. При необходимости разыгрывают повторную серию семиметровых.

3. Техническая подготовка гандболиста

Под технической подготовкой гандболиста принято понимать степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта. Основной задачей технической подготовки студента является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники [4]. В методической системе подготовки студентов должна учитываться преемственность тем занятий, соблюдаться принцип постепенности (от простого к сложному, от знакомого к неизвестному). Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса (физической, технико - тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Техническая подготовка гандболиста основана на принципе переноса навыка: чем выше количественный и качественный уровень технических навыков, тем легче воспроизводить и изучать другие сложные технические действия, поэтому техническая подготовка гандболиста универсальна и может использоваться в различных видах деятельности [2]. При организации учебно-тренировочных занятий по технической подготовке гандболистов на начальном этапе подготовки следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся, применять разнообразные средства подготовки, в том числе подвижные игры для преодоления ряда препятствий при освоении физически и психологически сложных технических действий. Необходимо применять методы целостно-конструктивного и расчлененноконструктивного упражнения. На первых этапах изучения сложно координированных физических упражнений следует

изучить основную часть упражнения, фазу или элемент и уже потом присоединять остальные. Основная часть упражнения должна стать доминирующей в содержании занятия, перерывы отдыха должны быть частыми и продолжительными. При овладении техническими действиями обучающиеся должны находиться в хорошей физической форме и в процессе занятия получать умеренные физические нагрузки [14].

Для овладения техникой физических упражнений необходимо большое количество повторений [21-25]. Чем сложнее изучаемое физическое упражнение по своей координации и требованиям, которые оно предъявляет к организму, и чем большего совершенствования юный спортсмен стремится добиться в овладении им, тем большим должно быть число повторений. Важно в обучении физическим упражнениям их распределение в системе упражнений, при изучении сложно координированных физических упражнений целесообразно рассредоточенное их повторение. Система подготовки студентов требует четкого планирования и учета нагрузки, применяемой в учебно-тренировочном процессе. Особенности подготовленности гандболистов существуют на каждом этапе подготовки [20]. Например, техническая оснащенность команд разного возраста по соотношению применяемых в гандболе видов бросков, предусматривает бросок в опорном положении, в прыжке, в падении, наибольший процент бросков у всех категорий спортсменов совершается в прыжке. Сравнительный анализ количества применяемых в игре приемов дает основание считать, что более квалифицированные игроки успевают применить большее количество перемещений и владений мячом, кроме «ведения», которым чаще пользуются менее квалифицированные спортсмены. Результаты исследования соревновательной деятельности гандболистов различной квалификации показывают направленность подготовки игроков, которая заключается в увеличении темпа игры за счет ускорения передачи мяча, уменьшения его ведения, увеличения интенсивности перемещения в нападении и защите [2]. Все многообразие

движений человека возможно благодаря особому строению и функциям двигательного аппарата, основу которого составляет костный скелет. Количество подвижных соединений звеньев и число степеней свободы живого организма, определяемое как общее число возможных независимых перемещений частей тела, намного превышает то, с чем имеет дело теория механизмов и машин. В этом и заключается сложность моделирования движений человека вообще и при спортивной деятельности в частности.

Моделирование спортивной техники используется в учебно-тренировочном процессе для решения двух основных задач - исследования рациональных образцов техники (чему учить) и обучения им (как учить). Решение первой задачи осуществляется на основе использования методов биомеханического анализа и синтеза, а также теоретического, физического, математического, имитационного или любого другого способа моделирования физических упражнений, с помощью которых определяют объективные закономерности и причинноследственные связи, лежащие в основе механизмов реализации основных двигательных действий, производимых спортсменом, и устанавливают генеральную цель действия, интегрирующую все компоненты двигательной структуры в единое целое - технику физического упражнения, как предмет обучения и совершенствования в спорте. Теоретическое обоснование специфических биомеханизмов двигательных действий человека в условиях спортивной целенаправленной деятельности, ориентированной на достижение максимального двигательного эффекта, должно базироваться, прежде всего, на анализе присутствующих в двигательном акте силовых воздействий как причин изменения движения с учетом анатомо-функциональных особенностей строения его опорно-двигательного аппарата в единстве с целью действия. Используя подобный подход, можно подвергнуть анализу не только те упражнения, которые выполняются в настоящее время, но и еще только предполагаемые, никем не выполнявшиеся. Благодаря такому анализу устанавливается принципиальная возможность или невозможность

выполнения упражнения. И, что весьма существенно, если планируемое упражнение отвечает всем механическим критериям, можно сразу составить и обоснованную биомеханикой программу обучения ему. Внедрение в практику тренировки теоретических разработок спортивной техники (как учить) - это уже задача теории и практики технической подготовки, при осуществлении которой главным объектом является человек с его сложнейшими системами самоуправления и регуляции двигательной функции, восприятием и отражением в своем сознании окружающей действительности, накоплением и реализацией двигательного 14 опыта и моторного потенциала, быстротой и точностью воспроизведения необходимого действия и целым рядом других не менее важных особенностей, конечное выражение которых, так или иначе, воплощается в механическом движении.

4. Методика обучения техническим приемам в гандболе

К техническим приемам игры в гандбол можно отнести: перемещения; технику владения мячом; технику игры вратаря.

4.1 Методика обучения перемещениям игроков по площадке

Последовательность обучения:

- стойка гандболиста (нападающего);
- основные перемещения (бег лицом и спиной вперед, передвижения приставным шагом, скрестным шагом, бег с изменением направления и скорости, прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами).

4.2 Методика обучения стойке гандболиста

Стойка гандболиста является основным положением для большинства игровых технических действий - резких выходов на нападающего, блокирование нападающего, перемещение в стойке нападающего, перемещений приставными шагами в защите, рывков, выпадов, отвлекающих действий и обводки соперника.

Правильная стойка характеризуется следующими внешними признаками.

И.П.- ноги согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах. Центр тяжести равномерно распределен на обе ноги.

Возможные ошибки:

- игрок не сгибает ноги;
- центр тяжести перенесен на одну ногу;
- игрок слишком сильно сгибает ноги;
- игрок сильно наклоняет туловище.

4.3 Методика обучения технике перемещений

К перемещениям гандболиста относятся ходьба, бег и прыжки с их разновидностями (ходьба и бег спиной вперед), приставным и скрестными шагами (приставными шагами вперед и назад), с изменением направления и

скорости.

При выполнении упражнений по перемещению игроков по площадке рекомендуется научить студентов перемещаться приставным шагом влево и вправо. Затем необходимо научить перемещаться приставным шагом вперед и назад. При обучении бегу необходимо – чередование медленного бега с ускорениями.

Примерные упражнения:

- бег приставными шагами левым и правым боком;
- бег приставными шагами вперед и назад;
- бег с изменением направления и скорости;
- челночный бег;
- бег с ускорением по прямой из непривычных исходных положений (упор присев, упор лежа и др.);
- то же, но по звуковому сигналу;
- оббегание различных предметов, расставленных по прямой и ломаной линиям;
- перемещения с ловлей и передачей мяча.

4.4 Методика обучения технике остановок

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°. Приземляться необходимо на

согнутые ноги, распределяя вес тела на обе ноги, чтобы обеспечить себе возможность продолжать бег в любом направлении.

Остановку рекомендуем изучать, применяя вначале торможение одной, а затем двумя ногами. Выполнять остановку по сигналу при быстрой ходьбе, при медленном беге и, наконец, после ускорений и рывков в различных направлениях. Следить, чтобы учащиеся правильно распределяли вес тела после остановки на обе ноги, сохраняя равновесие.

Примерные упражнения:

- остановка после бега в любом месте площадки;
- то же, но в заранее обусловленном месте;
- бег по кругу, по команде игроки остановку шагом;
- стоя в шеренгу по одному, по команде по очереди выбегают из шеренги и выполняют остановку шагом;
- стоя во встречных колоннах на расстоянии 8–10 метров друг от друга. Из одной колонны выбегает игрок, ведет мяч до середины промежутка между колоннами, делает остановку шагом, передает мяч впередистоящему игроку встречной колонны и бежит в хвост своей колонны и т.д.;
- остановка после ловли мяча.

4.5 Методика обучения технике прыжков

Прыжки применяются при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче и в броске по воротам. 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. 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.

Примерные упражнения:

- прыжки через неподвижные предметы толчком одной и двумя ногами, лицом, боком, спиной;
- прыжки с ноги на ногу;
- прыжки с подтягиванием колена к груди, из полного приседа;
- прыжки с доставанием подвешенных предметов толчком двух ног с поворотом на 180 и 360 градусов.

4.6 Методика обучения технике владения мячом

Технические приемы владения ловля и передача мячом изучаются в следующей последовательности: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча по воротам. Техника ловли мяча двумя руками Ловля - это прием, который обеспечивает овладение мячом и выполнение последующих действий (передача, ведение, бросок, обманные действия). Прием выполняется из основной стойки гандболиста. Занимающийся 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°.

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.

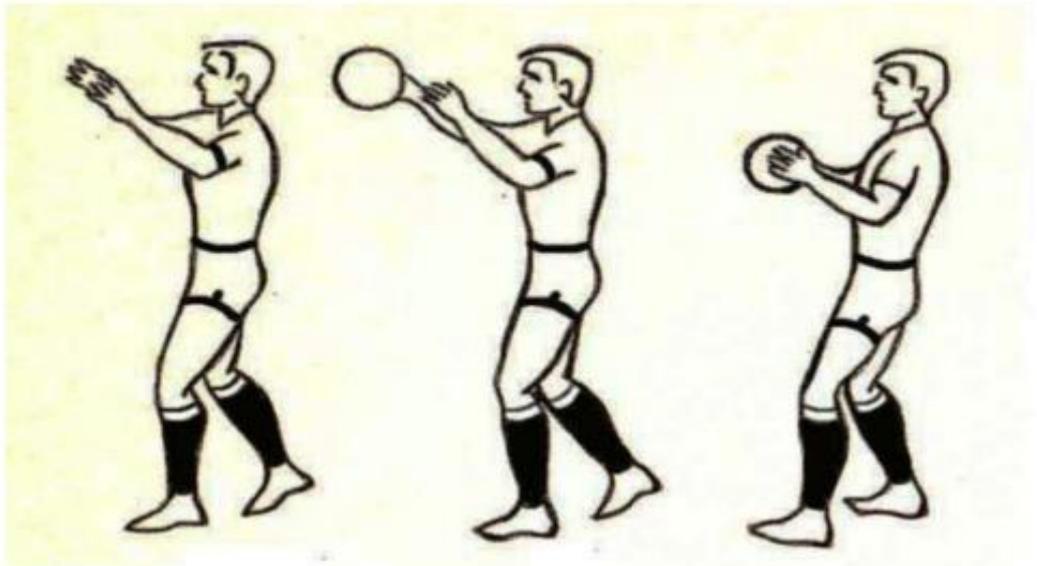


Рисунок 1 – Ловля мяча двумя руками

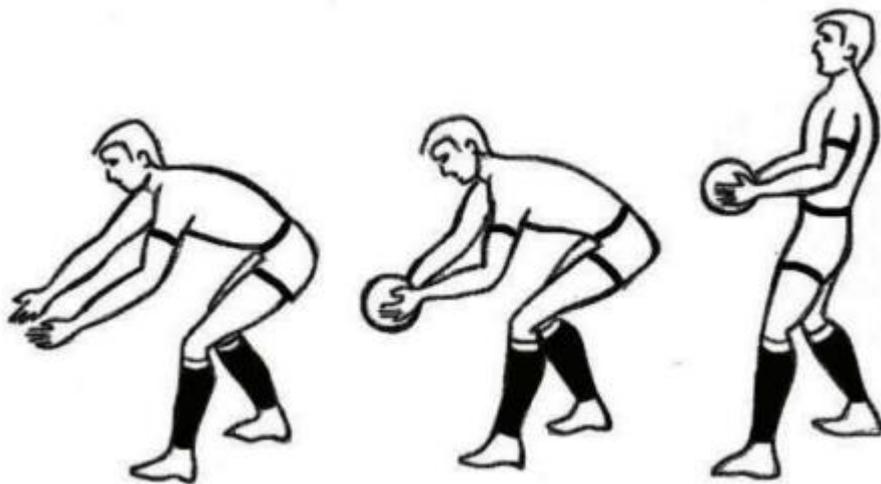


Рисунок 2 – Ловля мяча двумя руками летящего низко

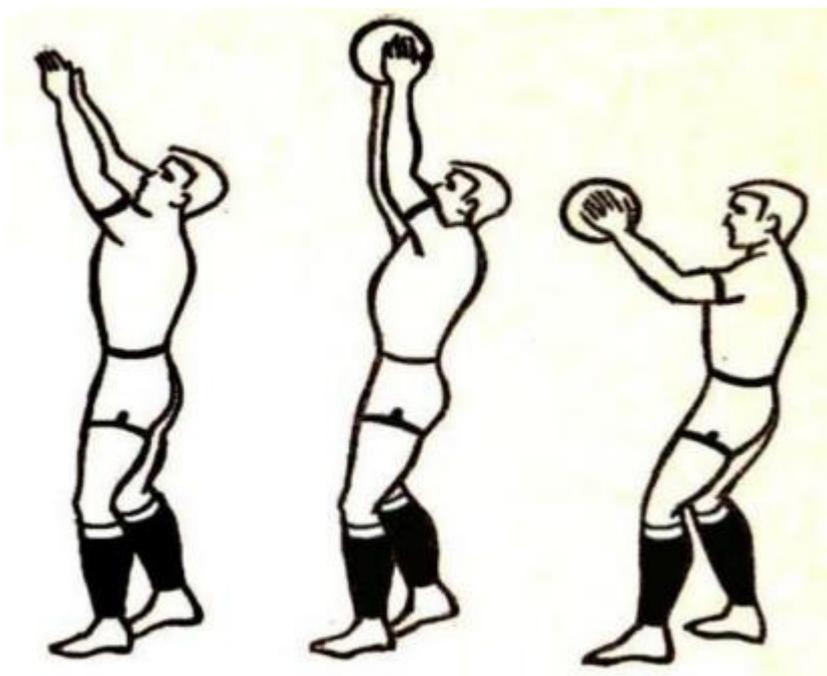


Рисунок 3 – Ловля мяча двумя руками

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. Возможные ошибки: - пальцы не расставлены широко; - перед ловлей руки произвольно разводятся в стороны; - мяч ловится захватом ладоней сверху и снизу или захватом ладоней сбоку; - руки заранее вытянуты вперед и закрепощены; - ненадежность контроля мяча при его удержании. Рекомендуем обучать приему в следующей последовательности: 1. Имитация держания мяча двумя и одной руками. 2. Держание мяча двумя и одной руками. Примерные упражнения: - ловля мяча двумя руками на месте; в движении; в прыжке; - ловля при встречном движении; - ловля мяча двумя руками при движении сбоку; - ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Техника передаче мяча одной рукой Передача мяча одной рукой хлестом

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.

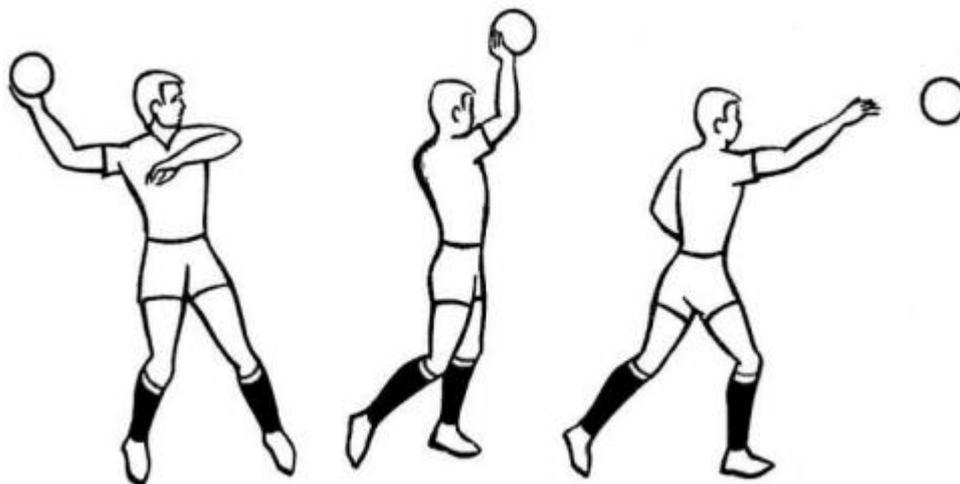


Рисунок 4 – Передача мяча одной руки

Данная передача выполняется из основной стойки гандболиста. Передача мяча хлестом сверху содержит три фазы - подготовительную, основную и заключительную. При передаче правой рукой, 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, кисть образует свод, ладонь не касается мяча. Рука отводится назад-в сторону на уровне головы. Движение 21 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, выносится вперед и сопровождает мяч до момента непосредственной передачи кистью. Вперед выносится локоть

передающей руки, затем предплечье и кисть. В конце основной фазы кисть должна обогнуть 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 назадвниз. Вперед выносятся правая нога, на которую переносится вес тела. Возможные ошибки: - рука при замахе не выносится назад-вверх - рука излишне согнута в локтевом суставе (передача броском приближается по структуре к толчку); - 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 опорное положение: сначала отрывает от пола сзади стоящую ногу, а затем, стоя на одной ноге, выпускает мяч из руки.

Методика обучения ловле и передаче мяча согнутой рукой сверху в опорном положении

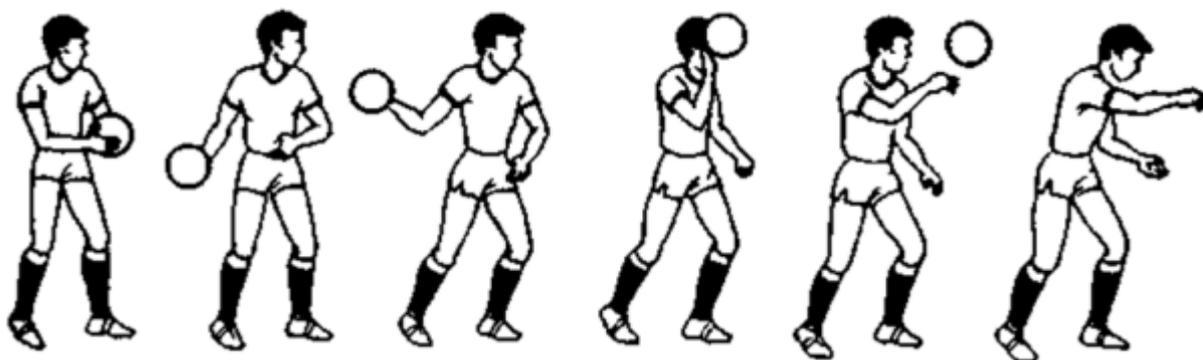


Рисунок 5 – Передача мяча согнутой рукой сверху в опорном положении

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. Примерные упражнения: 1) передача мяча

хлестом сверху с места; 2) передача мяча с разбега обычными шагами; 3) передача мяча с последующим перемещением; 4) передача мяча с разбега скрестным шагом; 5) передача по прямой траектории; 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

4.7 Методика обучения технике ведения 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. 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. Рекомендуем обучать технике ведения мяча в следующей последовательности: - ведение мяча одноударное стоя на месте (одной рукой, затем поочередно обеими); - ведение мяча многоударное стоя на месте - ведение мяча многоударное в движении шагом (вперед, назад, вправо, влево);

- ведение мяча многоударное в движении бегом, левой и правой рукой; - ведение мяча бегом с изменением направления и высоты отскока мяча; - ведение мяча многоударное с изменением скорости; - ведение мяча с высоким отскоком. 24 Примерные упражнения: 1) ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча; 2) ведение мяча бегом в медленном и быстром темпе; 3) ведение мяча с обводкой препятствий; 4) подвижные игры с элементами ведения. 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; - ведение мяча выполняется на прямых ногах; - ведение мяча перед собой.

4.8 Методика обучения технике броска мяча по воротам

Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска. Для того чтобы научиться метко и сильно бросать мяч по воротам, необходимо быть сильным, ловким. Обучение броскам рекомендуется начинать с броска мяча от плеча сверху. Затем в движении после одного, двух и трех шагов. Закрепив умение выполнять упражнение при помощи различных специальных упражнений, занимающиеся переходят к обучению броскам в падении из опорного положения. После овладения техникой бросков мяча в опорном положении можно переходить к изучению более сложных бросков, бросков с разбега в прыжке после ведения мяча и после получения его от партнера, а затем переходить к обучению броскам в падении в безопорном положении и броскам с закрытых позиций.

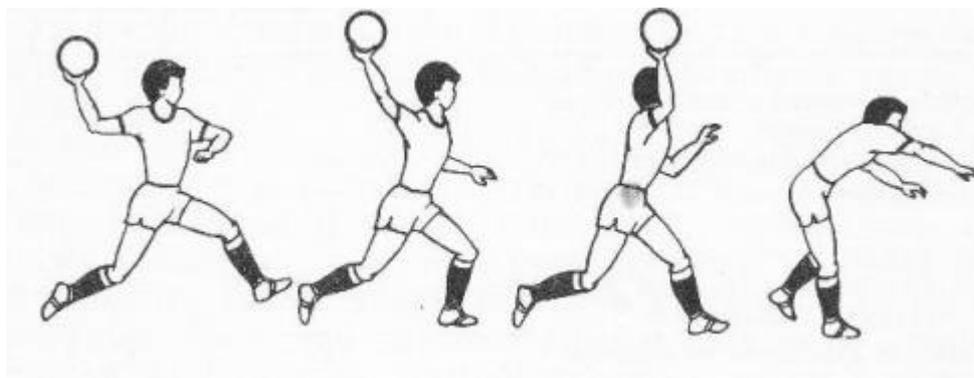


Рисунок 7 - Бросок мяча по воротам

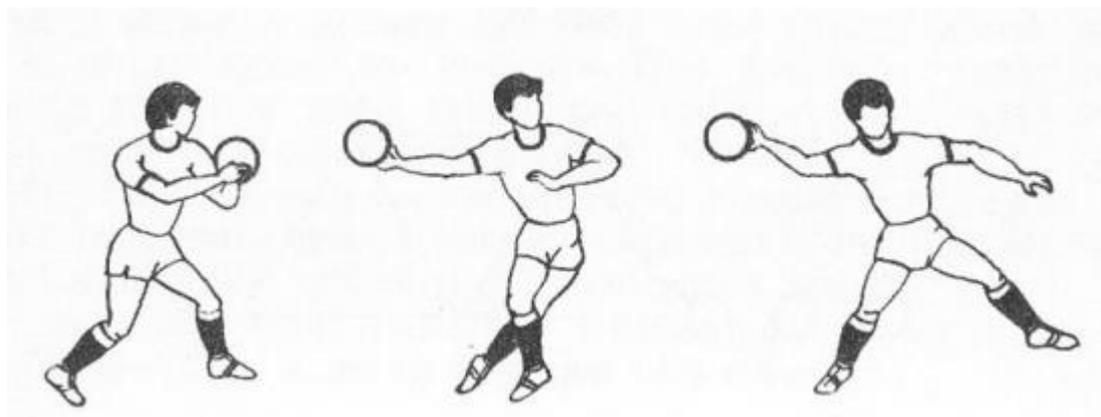


Рисунок 8 – Бросок согнутой рукой сверху после секретного шага

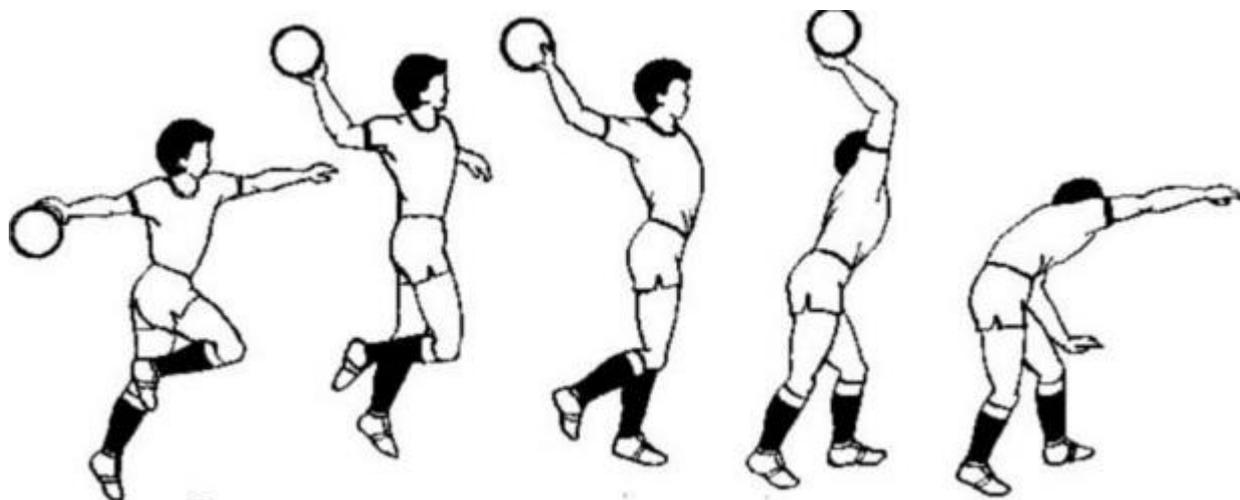


Рисунок 9 – Бросок согнутой рукой сверху в прыжке

Примерные упражнения:

1) занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу напротив стены. Бросают мяч с места способом от плеча сверху. После отскока мяча от стенки ловят его и вновь повторяют бросок;

2) игроки выстраиваются вдоль девятиметровой линии. Поймав мяч, игроки под шаг с левой ноги, выполняют броски по воротам;

3) то же, что упражнение 2, только игроки выполняют бросок после трех шагов;

4) занимающиеся выстраиваются на средней линии, выполняют ведение мяча в сторону ворот, затем ловят мяч, делают три шага и производят бросок по воротам;

5) занимающиеся выстраиваются в одну колонну по центру площадки. Перед воротами на линии свободных бросков, стоит игрок. Игроки, стоящие в колонне передают мяч игроку, стоящему перед воротами, получают от него обратную передачу и после трех шагов выполняют бросок по воротам;

6) то же, что упражнение 5, только игроки выполняют броски в прыжке;

7) игроки выстраиваются вдоль линии свободных бросков левым боком к воротам. По сигналу выпрямляют толчковую ногу, руку с мячом разгибают в локте и производят бросок по воротам. Приземление выполняют вначале на левую, а после выпуска мяча и правую ногу;

8) занимающиеся парами выстраиваются на средней линии площадки перед воротами. В медленном беге передают мяч друг другу, добежав до линии вратарской площадки, игрок с мячом выполняет бросок по воротам;

9) то же, что упражнение 8, только бросок игрок выполняет в прыжке;

10) игроки выстраиваются на средней линии площадки справа от ворот. Один игрок с мячом занимает место в зоне вратаря. По сигналу игрок выполняет бег от средней линии к воротам, получает мяч и производит бросок по воротам.

4.9 Методика обучения технике игры вратаря

Освоение техники приемов игры вратаря требует предварительной подготовленности опорно-двигательного аппарата занимающегося. Прежде всего, необходимо уделить внимание укреплению мышц и связок рук и ног, поскольку резкие движения с широкой амплитудой, сильные удары мячом требуют определенной эластичности мышц и подвижности в суставах. При

27 обучении вратаря необходимо применять защитные приспособления: плотный костюм, перчатки, щитки на голень, наколенники, мужчинам - защитную «раковину». При изучении приема отбивания мяча в «шпагате», а также при выполнении упражнений с падением необходимо пользоваться гимнастическими матами. Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационально он выберет способ задержания мяча, в зависимости от того, в какой угол ворот летит мяч. Выбор позиции вратарем также во многом решает исход его поединка с нападающим. Не менее важен выбор позиции в площади вратаря. Вратарь может выйти вперед, чтобы уменьшить угол броска. Трудность этого тактического действия заключается в определении момента выхода, иначе последует бросок с навесной траекторией и вратарь проиграет единоборство. Для определения возможного направления полета мяча вратарю следует учитывать: - с какого расстояния выполняется бросок; - каким способом выполняется бросок; - расположение и действия партнеров-защитников; - особенности броска нападающего. Нельзя оставлять без внимания и выбор позиции вратарем в поле. Во время нападения своей команды вратарь должен занять позицию напротив своих ворот на расстоянии 9-10 метров, чтобы препятствовать «отрыву» при контратаке противника. Вратарь также использует финты - действия вратаря, направленные на то, чтобы вызвать нападающего на бросок в желаемую часть ворот желаемым способом. Различают финты выбором позиции (смещение в любую сторону ворот); финты стойкой (опустить руки, широко расставить ноги и т.д.), финты перемещением (сделать рывок вперед, имитируя выход и т.д.) Вратарю необходимо: - применять разнообразные финты; - выполнять финты быстро;

28 - выполнять финты естественно. Примерные упражнения: 1) имитация стойки вратаря; 2) перемещение вратаря; 3) задерживания мяча руками и ногами; 4) отбивание не сильно летящих бросков в различные части ворот; 5) двое занимающихся поочередно бросают мячи в разные углы ворот. Вратарь после отбивания мяча в правом углу перемещается влево и обратно; 6)

вратарь стоит у стены на расстоянии 2 – 3 метра от нее. Партнер бросает мяч в стену, а вратарь ловит его после отскока.

4.10 Методика обучения тактике нападения.

Индивидуальные действия:

Применение ведения: начинать ведение следует, поставив перед собой конкретную задачу:

- 1) обвести защитника и атаковать ворота;
- 2) заставить опекаль себя нескольких защитников, чтобы затем отдать мяч открытому партнеру. Не следует вести мяч, если впереди есть открытый партнер. Мяч нужно вести дальше от опекающего игрока рукой.

Рекомендуемые упражнения:

1. Упражнение выполняется в тройках. Два крайних игрока выполняют ведение, продвигаясь вперед. Третий игрок поочередно атакует каждого из них. Игрок, владеющий мячом, обводит атакующего, используя низкое ведение мяча.

2. Игроки в парах. Один из игроков владеет мячом. Ведение мяча с сопротивлением партнеров.

3. Т е же, с применением броска в ворота.

4. Игроки в колонне по одному, в среднем темпе перемещаются по площадке. Каждый из них владеет мячом. Игрок, замыкающий колонну, используя ведение по «змейке», обводит всех игроков, бегущих впереди. Игроки движением рук и туловищем мешают своему партнеру выполнить эту задачу.

5. В центре площадки располагаются два гандболиста без мяча. Остальные игроки, владея мячами, занимают исходную позицию на лицевой линии. По сигналу тренера игроки с ведением перемещаются к противоположной лицевой линии. Задача двух игроков в центре «запятнать наибольшее количество игроков с мячом».

Применение передачи:

При передаче мяча необходимо учитывать позицию партнера, скорость и направление его перемещения, близость опекающего игрока. От этих факторов зависит выбор способа передачи мяча. Передачи бывают открытые и скрытые. Передача с точки зрения тактики – это средство, объединяющее гандболистов в единую систему действий, поэтому сначала необходимо сформировать понятие о более рациональных способах передачи мяча при различных расположениях партнеров (о поступающей, встречной, сопровождающей передачи). К упражнениям такого типа относятся различного рода перестроения во время передачи. Следующей задачей в изучении тактики применения передач, будет освоение скрытой передачи. Для этого в упражнения вводятся помехи, сначала стойки, затем защитник (пассивный, затем активный). Сначала нападающие действуют в большинстве (вдвоем против одного; втроем – против двух), затем в равных составах. Занимающиеся должны усвоить, что предавать мяч партнеру нельзя, если противник находится в на воображаемой линии между ними. Нужно искать позицию, чтобы он находился вне этой линии между ними. Нужно искать позицию, чтобы он находился вне этой линии и желательно ближе к предающему игроку.

Рекомендуемые упражнения:

1. Игроки располагаются в две линии. Передачу мяча начинает игрок №2.
2. Два игрока располагаются у линии площади вратаря по центру ворот на расстоянии 4-5м спиной к воротам. У каждого мяч. Две группы «А» и «Б» располагаются у боковых линий лицом к защитникам. Игрок подгруппы «А», перемещаясь вдоль линии свободных бросков, получает мяч от игрока №1, продолжает движение вперед и передачей кистью назад отдает мяч игроку №2. То же самое выполняют игроки колонны «Б»

3. То же, что и упражнение 2, но между двумя игроками №1 и №2 располагается еще один, который мешает выполнить точную передачу.

4. Игроки находятся в пяти колоннах. Передача мяча по «звездочке» двумя мячами:

- а) смена игроков в своих колоннах;
- б) по кругу влево или вправо;
- в) в сторону передачи мяча.

Обучение тактике броска ведется в такой последовательности:

1. обыгрывание в единоборстве вратаря, где нападающий должен использовать наиболее уязвимые места в защите вратаря (над головой, углы ворот, на уровне таза) с определенных игровых позиций (с полусреднего, с угла, с линии);

2. Обыгрывание в единоборстве с защитником использовать различные варианты броска (с наклоном туловища, сбоку, снизу) и маскировать свои действия обманными движениями (показ сверху – бросок снизу) и т.д.

Сначала броски производят в пустые ворота с задачей обыграть противника, далее броски по мишеням, в которые надо попасть, обыгрывая защитника.

3. Обыгрывание одновременно вратаря и защитника. Броски производятся с обыгрыванием защитника в ворота, которые защищает вратарь.

5. Техника безопасности

К занятиям гандболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в зале согласно расписанию, утвержденному директором школы. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Занимающиеся, опоздавшие к началу, на занятия не допускаются. Установка и переноска снарядов в зале осуществляется только по указанию преподавателя. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

Гандбол объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). В гандболе более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий гандболом, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке.
2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки.
3. Следить, чтобы в зонах безопасности во время тренировки и соревнований не было посторонних предметов и людей.

4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте.

5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, гандбол и метания, гандбол и бег и т. п.).

К занятиям подвижными и спортивными играми допускаются ребята, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия. Занятия должны проводиться с учетом возрастнo-половых особенностей и двигательной подготовленности учащихся.

Во время игр участники могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил:

1. Занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

2. Перед игрой участники должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти у них на руках должны быть коротко острижены, а очки закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

3. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

4. Игра должна проводиться на сухой площадке. Если она проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

5. Все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены.

6. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

7. Занятия должны проводиться под руководством учителя физкультуры (инструктора-общественника, тренера).

Список использованных источников

1. Аль Баттауй Газван Азиз Мухсеп Газван. Эффективные тренировочные средства, формирующие мотивацию к занятиям юных гандболистов на начальных этапах подготовки / Аль Баттауй Газван Азиз Мухсеп // Культура физическая и здоровье, - 2011, № 5. - С. 76-77.
2. Игнатъева, В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатъева. - М.: Физическая культура, 2008. - 384 с.
3. Игнатъева, В.Я. Требования к физической подготовленности гандболистов / В.Я. Игнатъева, Л.В. Колупаева // Культура физическая и здоровье. - 2013. - № 5 (47). - С. 41-46.
4. Киприянов, В.А. Развитие быстроты и точности движений у начинающих игроков 11-12 лет / В.А. Киприянов, Г.Г. Худяков, И.Ю. Кожевникова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. - 2012, № 28. - С. 115-117.
5. Киселева, Л.Е. Оптимизация физической и функциональной тренировки на примере гандболистов / Л.Е. Киселева, А.А. Дмитриенко // Олимпийская идея сегодня: сборник материалов Четвёртой международной научно-практической конференции. - Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. - С. 118-121.
6. Киселева Л.Е. Комплексный подход в обучении гандбольных тренеров / Л.Е. Киселева, Г.Н. Колотилова // Олимпийская идея сегодня: сборник материалов Четвёртой международной НИК. - Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. - С. 122- 125.
7. Колотилова, Г.Н. Медико-педагогические условия обеспечения безопасности тренировочных занятий гандболом для девочек-подростков / Т.Н. Колотилова, Ш.Г. Мусаев, А.Е. Пономарев // Перспективы развития науки: Международная научно-практическая конференция. - Уфа, 2015. - С. 235-237.
8. Колотилова, Г.Н. Психологическая подготовка юных гандболистов / Г.Н. Колотилова, Е.Л. Минько // Физическая культура, спорт, здоровье и 34

долголетие: основы приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма: сборник материалов Третьей всероссийской с международным участием научно-практической конференции. - Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. - С. 69-72.

9. Колотилова, Г.Н. Медико-биологические аспекты индивидуализации подготовки в гандболе / Г.Н. Колотилова, И.А. Пономарева, В.В. Лебедева // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма. Том 1. Научные труды XVII-ой Международной научно-практической конгрессконференции. - п. Новомихайловский: ООО «АзовПечать», 2014. - С. 279-282.

10. Левина, Л.И. Подростковая медицина / Л.И. Левина, А.М. Куликова. - СПб.: Питер, 2006. - 534 с.

11. Лысенко, А.В. Взаимосвязь личностной тревожности с уровнем здоровья и стрессоустойчивости участников образовательной среды / А.В. Лысенко, Р.Г. Шейхова, В.А. Мамченко, Е.В. Моргуль // Валеология. - 2009. - № 1. - С. 45-53.

12. Овчинникова, А.Я. Благоприятные периоды бросковой подготовки гандболистов в онтогенезе / А.Я. Овчинникова, Ю.А. Салбинян // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: основы приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма: сборник материалов Третьей всероссийской с международным участием научно-практической конференции. - Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. - С. 159-161.

13. Овчинникова, А.Я. Выбор наиболее эффективных средств скоростносиловой подготовки юных гандболистов / А.Я. Овчинникова, СВ. Усенко // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: Материалы третьей всероссийской с международным участием научнопрактической конференции. - Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. - С. 110-113.

14. Овчинникова, А.Я. Динамика развития скоростных способностей гандболистов различного пола и возраста / А.Я. Овчинникова, СВ. Усенко //

Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды:
35 Материалы третьей всероссийской с международным участием
научнопрактической конференции. - Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. - С. 114-117.

15. Стрикаленко, Е.А. Травматизм в женском гандболе / Е.А. Стрикаленко//
Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического
воспитания и спорта. - 2013. - № 2. С. 75-78.

16. Удовиченко, Е.В. Социальная значимость физической культуры
студентов / Е.В. Удовиченко, И.Г. Горбань, М.В. Заикин. - Вестник
Оренбургского государственного университета. - 2017. - №2 (202). - С. 141 –
144.

17. Фаворитов, В.Н. Оценка функциональной подготовленности юных
гандболистов в подготовительном периоде / В.Н. Фаворитов, И.Е. Дядечко,
Т.В. Мельник//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы
физического воспитания и спорта. - 2012. - № 10. С. 67-70.

18. Чертова, М.В. Содержание и направленность предварительного
этапа начальной подготовки юных гандболистов в возрасте 9-10 лет / М.В.
Чертова // Подготовка высококвалифицированных гандболистов:
Тематический сборник научных трудов. - Киев: КГИФК, 1981. - 88 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. История возникновения гандбола	4
2. Правила гандбола: основные моменты проведения и судейства	
3. Техническая подготовка гандболиста	9
4. Методика обучения техническим приемам в гандболе	
4.1 Методика обучения перемещениям игроков по площадке.....	13
4.2 Методика обучения стойке гандболиста	13
4.3 Методика обучения технике перемещений.....	13
4.4 Методика обучения технике остановок.....	14
4.5 Методика обучения технике прыжков	15
4.6 Методика обучения технике владения мячом	16
4.7 Методика обучения технике ведения мяча.....	21
4.8 Методика обучения технике броска мяча по воротам	22
4.9 Методика обучения технике вратаря.....	24
4.10 Методика обучения тактике нападения.....	26
5. Техника безопасности.....	299
Список использованных источников	322