Г-215-76
Г-19

ГАНДБОЛ



ГАНДБОЛ

ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

КИЕВ
«РАДЯНСЬКА ШКОЛА»
1989

ББК 75.576я721
Г19

Рекомендовано управлением физической культуры и военной подготовки Министерства народного образования УССР

Рецензенты: доцент Р. С. Мозола, старший преподаватель А. И. Мельникович (Львовский государственный институт физической культуры); учитель физкультуры Ю. А. Мещеряк (СШ № 53 г. Киева)

Редактор *В. А. Ивасюк*

Гандбол / Л. А. Латышкевич, Ф. Л. Лебедь, Г19 А. А. Основа, В. Г. Ткачук.— К.: Рад. шк., 1989.— 128 с.
ISBN 5—330—00143—9

В пособии рассмотрены теоретические, методические и организационные вопросы обучения гандболу и проведения занятий по этой игре в урочной, внеурочной и внешкольной формах. Даны сведения по технике и тактике игры, методике обучения основным приемам; предлагаются примерные планы-конспекты уроков в 5—11-х классах; содержатся рекомендации по методике отбора школьников в гандбольные секции.

Рассчитано на учителей физкультуры, руководителей спортивных секций и кружков, студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания пединститутов.

4306011900—301
Г ——————— 285—89 **ББК 75.576я721**
М210(04)—89

ISBN 5—330—00143—9

© Издательство «Радянська школа», 1989

ПРЕДИСЛОВИЕ

Неотъемлемая составная дальнейшего общественного прогресса, в том числе развития системы народного образования — совершенствование физической культуры советского человека, являющееся необходимым средством укрепления здоровья, в конечном итоге — полноценной жизни и деятельности.

Результативное направление достижения этих целей — овладение и активные занятия спортивными играми. Ведь они характеризуются, с одной стороны, разнообразием развиваемых двигательных качеств, соответствием естественным двигательным потребностям человека, а с другой — повышенной эффективностью, обусловленной игровой сюжетностью, эмоциональностью.

И среди всех спортивных игр гандбол, пожалуй, в наибольшей мере воплощает их преимущества. Он развивает качества, необходимые и бегуну, и прыгуну, и метателю, и гимнасту, воспитывает игровое тактическое мышление, силу воли, инициативность, коллективизм и, таким образом, является действенным средством как массового оздоровления, так и собственно спортивного совершенствования. В организационном аспекте к преимуществам гандбола следует отнести и простоту инвентаря, относительную несложность выбора места игры и его оборудования: ее можно проводить и в спортивном зале, и на открытых площадках, в том числе импровизированных.

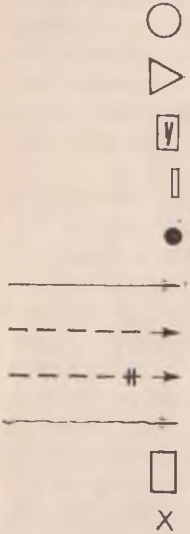
Поэтому представляется неоправданным то, что гандбол, по сравнению с футболом, волейболом и другими играми, занимает более чем скромное место в программах институтов физкультуры, факультетов физвоспитания при педагогических институтах. До сих пор ощущается недостаток специальной литературы по гандболу. Восполнить в какой-то мере этот пробел и призвано настоящее пособие.

Книга состоит из четырех глав. Представлены основные методы обучения и тренировки гандболистов, краткий обзор анатомо-физиологических особенностей

детей школьного возраста, подробные сведения о технике и тактике, а также основных приемах игры. Третья глава содержит конкретные разработки по проведению уроков физкультуры с элементами гандбола. Приведены методические рекомендации на каждый год обучения с 5-го по 11-й классы и примерные планы-конспекты уроков. В четвертой главе даны краткие рекомендации по отбору детей в секции и содержанию начальных этапов занятий гандболом во внеурочное время.

Для лучшего использования изобразительных средств в книге введены следующие условные обозначения:

I. В рисунках:



— игрок (ученик) или нападающий

— защитник (если на схеме есть нападающие)

— учитель

— заслон

— мяч

— перемещение без мяча

— передача

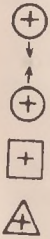
— бросок в ворота

— перемещение с мячом

— блокирующий защитник

— стойка

II. В графических поурочных планах:



— данный учебный материал входит в формулировку одной из задач урока

— решение задач развития двигательных качеств в играх и эстафетах

— игры (учебные и подвижные), в которых решаются задачи обучения

— игры (учебные), которые судят ученики

— одно- и двусторонние игры как средство игровой подготовки

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Организация и проведение занятий спортивными играми (и гандболом в частности) со школьниками предполагают систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития. Жесткий силовой характер единоборств, значительные физические усилия при выполнении бросков мяча в ворота, «рваный» ритм игры, необходимость максимального проявления большинства двигательных качеств, травмоопасные нагрузки на суставы, связки и сухожилия опорно-двигательного аппарата — все это присуще игре в гандбол и заставляет еще раз подчеркнуть обязанность учителя знать анатомо-физиологические особенности школьников разного пола и возраста. Материал, помещенный в данной главе, представляет собой краткий свод самых необходимых сведений по возрастной анатомии и физиологии, а также их педагогическую интерпретацию.

Общие закономерности роста и развития организма ребенка. Наибольшей интенсивностью рост школьника характеризуется в период полового созревания (пубертатный), т. е. в 11—15 лет. Темпы роста отдельных частей тела, внутренних органов в основном не совпадают с темпом роста длины тела. Гетерохрония (неравномерность) в процессах развития отдельных систем организма прослеживается не только при сопоставлении темпов их роста. Отдельные части физиологических систем также созревают неравномерно.

Развитие ребенка в каждом возрастном периоде характеризуется сочетанием типичных и индивидуальных особенностей. Они варьируют в зависимости от состояния здоровья, условий жизни, степени развития нервной системы.

Согласно наиболее распространенным научным воззрениям различают такие возрастные периоды (возраста) для детей, юношей и девушек: 1) первое детство — 4—7 лет; 2) второе детство — 8—12 лет мальчики, 8—11 лет девочки; 3) подростковый возраст — 13—16 лет мальчики, 12—15 лет девочки; 4) юношеский возраст — 17—21 год юноши, 16—20 лет девушки.

Критериями такой периодизации являются: размеры тела и его органов, масса, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень половой зрелости, мышечная сила. В этой схеме учтены также особенности мальчиков и девочек. Однако вопрос о критериях биологического возраста, в том числе о более информативных показателях, требует дальнейшей разработки.

Переход от одного возрастного периода к последующему обозначают как критический этап индивидуального развития. Продолжительность отдельных возрастных периодов подвержена широким индивидуальным колебаниям.

Разделение школьников по возрастам имеет важный педагогический смысл. Только сопоставление типологических критериев возрастной группы с соответствующими объективными индивидуальными анатомическими, физиологическими и психологическими показателями всех детей и каждого ребенка данной группы дает возможность правильно построить методику воспитания и обучения занимающихся гандболом.

Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. В функционировании двигательного аппарата отражается состояние всех систем организма: в конечном итоге любая деятельность человека так или иначе связана с движением. В дошкольном и школьном возрасте происходит интенсивное развитие скелета. Это следует тщательно учитывать, предлагая ученикам статические силовые нагрузки. При развитии скоростно-силовых качеств ног, разучивании бросков в прыжке следует избегать спрыгиваний с возвышений, сильно деформирующих трубчатые кости голеней.

Мышцы являются активной частью опорно-двигательного аппарата, выполняющей функции движения. С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышеч-

ном волокне содержится 50—120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15—20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами — более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон — гипертрофии (90 %) и образования новых — гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

Развитие опорно-двигательного аппарата обусловлено группой факторов, среди которых — наследственные признаки, условия жизни, особенности питания, интенсивность, объем и характер двигательной деятельности. Методически правильно организованные уроки гандбола в школе отвечают естественному развитию опорно-двигательного аппарата. В 9—10-х классах уже допустимы значительные мышечные напряжения. Развивая специальную силу, можно использовать броски медицинболов 1,2 и 3 кг.

Возрастные особенности ЦНС (центральной нервной системы) и ВНД (высшей нервной деятельности). Подкорковые, наиболее филогенетически древние структуры мозга созревают значительно раньше коры больших полушарий. Повышенную активность подкорковых образований электроэнцефалографические показатели фиксируют у детей младшего школьного возраста. Близкие к типу зрелых корково-подкорковые взаимоотношения с выраженным влиянием коры на подкорковые структуры устанавливаются только к 10—12 годам.

В период полового созревания снова активизируется подкорка. В поведении подростков отмечается повышенная нервозность, неустойчивость эмоциональных реакций. Но к 16—17 годам усиление тормозящего влияния коры на подкорковые образования способствует проявлению сдержанности и осмысленности в действиях и поступках.

В виду того, что высшая нервная деятельность (ВНД) детей школьного возраста закладывается еще в годы, предшествующие школьным, мы осветим ее особенности и у 5—6-летних. Тем более, что в связи с реформой школьного образования обучение начинается с 6-летнего возраста. У детей 5—6 лет такие показатели ВНД, как сила и подвижность нервных процессов, возрастают. Более стабильным становится

торможение, повышается работоспособность коры больших полушарий. Благодаря этим изменениям дети могут сосредоточить свое внимание на изучении конкретного приема игры уже в течение четверти и более часа. По сравнению с 4—5-летними вдвое быстрее вырабатываются дифференцировочные и угасательные торможения, что говорит о большей предрасположенности к обучению новым движениям. Такие изменения связаны со значительным напряжением сердечно-сосудистой, дыхательной и других вегетативных систем организма ребенка. В этот период значительно усиливается роль второй сигнальной системы, словесного мышления.

Развивается способность не только помнить программу своих действий, но и предвидеть их результат, что очень важно для приобретения двигательных навыков.

У 7—9-летних условнорефлекторные связи замыкаются быстро. Достаточно легко вырабатывается рефлекс на сложный комплексный раздражитель. Первая условная реакция в ориентировочно-исследовательской деятельности появляется на 5—6 подкреплении.

Выражена неустойчивость условного рефлекса, реакции индивидуализированы. Переделка условных рефлексов на непосредственные зрительные раздражители происходит значительно быстрее, чем на речевые. Этим обусловлено преимущество показа изучаемого приема перед рассказом.

У 10—12-летних происходит дальнейшее ускорение и упрочение формирования положительных и тормозных условных рефлексов. Быстро и единовременно вырабатывается рефлекс на комплексный раздражитель.

В подростковом возрасте, который у девочек начинается в 12 лет и заканчивается в 15, а у мальчиков — соответственно в 13 и 16 лет, преобладают процессы возбуждения не только в коре больших полушарий, но и в подкорковых образованиях. Ответные реакции у них неадекватны — более бурные, чем необходимо для данных обстоятельств. Условные рефлексы на непосредственные сигналы образуются быстрее, а на словесные — медленнее.

Изменяются вегетативные функции, связанные с физической нагрузкой,— появляется одышка, усиливается сердцебиение и т. д. Повышается эмоциональность: замедляются тормозные процессы и активизи-

руются подкорковые структуры. Такие сдвиги у девочек больше выражены, чем у мальчиков. В двигательной активности изменения противоположны: у мальчиков она резко повышается, у девочек затормаживается. Наблюдается юношеский максимализм, проявляющийся в резко критическом отношении ко взрослым, обидчивости, негативизме с резкими переходами от переоценки к недооценке тех или иных поступков, действий, отношений. Особенности ВНД подростков требуют внимательного подхода к ним, создания спокойной обстановки, правильного режима дня, хорошо продуманной организации учебно-воспитательной работы.

Одним из чрезвычайно важных свойств нервной системы является способность обучаться, имеющая в каждом возрастном периоде свои особенности. Способность осуществить сравнение запечатленных образов с прошлым опытом совершенствуется в процессе индивидуального развития и достигает относительной функциональной зрелости к 10—12 годам. Изменения, наступившие в нервной системе в результате обучения, закрепляются на всю жизнь.

Основной физиологический механизм памяти — условный рефлекс, образующийся на базе безусловного. Обучение и запоминание тесно связаны между собой и с эмоциональным фоном, на котором они формируются.

В зависимости от силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов, взаимодействия между корой и подкорковыми образованиями головного мозга, соотношения между сигнальными системами выделяют четыре типа нервной деятельности:

1. Сильный, уравновешенный, оптимально возбудимый, быстрый тип. Характеризуется быстрым образованием условных рефлексов значительной прочности, способностью к выработке тонких дифференцировок. Безусловная рефлекторная деятельность регулируется функционально сильной корой. Дети этого типа имеют хорошо развитую речь, богатый словарный запас.

2. Сильный, уравновешенный, медленный тип. У детей этого типа при нижней пульсовой границе, характеризующей субмаксимальную интенсивность работы (150—160 ударов/мин), условные рефлекторные связи образуются медленнее, угасшие рефлексы восстанавливаются также медленнее. Выражен контроль коры

над безусловными рефлексами и эмоциями. Дети быстро обучаются речи, но она несколько замедленна. Активны и стойки при выполнении сложных заданий.

3. Сильный, неуравновешенный, повышенно возбудимый, безудержный тип. Характеризуется недостаточностью тормозного процесса, сильно выраженной подкорковой деятельностью, не всегда контролируемой корой. Условные рефлексы у таких детей быстро угасают, а образующиеся дифференцировки неустойчивы. Дети такого типа отличаются высокой эмоциональной возбудимостью, вспыльчивостью, аффектами. Речь у детей этого типа, быстрая, с отдельными выкрикиваниями.

4. Слабый тип с пониженной возбудимостью. Условные рефлексы образуются медленно, неустойчивы, речь часто замедленна. Легкотормозимый тип. Характерна слабость внутреннего торможения и сильная подверженность внешнему. Поэтому такие дети трудно привыкают к новым условиям обучения, плохо переносят сильные и продолжительные раздражения, легко утомляются.

Пластичность клеток коры больших полушарий, их приспособляемость к меняющимся условиям среды — морфофункциональная основа преобразования типа. И. П. Павлов считал это важнейшей особенностью, позволяющей формировать и воспитывать характер.

Гандбол — игра, требующая проявления холерического темперамента, которое является фоном для напряженной аналитико-синтетической деятельности по управлению специальными движениями. Чем младше школьник, тем у него меньше объективных возможностей для правильной и быстрой ориентировки в игре. Отсюда вывод: не следует форсировать специфическую гандбольную игровую подготовку детей до 13—14 лет. Ее лучше заменить более простыми подвижными играми, содержащими элементы гандбола.

Возрастные особенности сенсорных систем. Органы чувств (сенсорные системы) осуществляют восприятие и первичный анализ раздражений, поступающих из внешней и внутренней среды. Уже к моменту рождения ребенка его зрительная сенсорная система морфологически подготовлена к деятельности. Окончательное созревание всех отделов системы наступает к 7 годам. Развитие зрительной системы после рождения зависит от ее функции.

Слуховая сенсорная система начинает функционировать сразу же после рождения. Образование тонких дифференцировок на речевые раздражители продолжается до 6—7 лет.

В первые месяцы жизни ребенка, но несколько позднее, чем зрительные и слуховые рефлексы, появляются вестибулярные. Общая тенденция развития вестибулярной системы — чем старше ребенок, тем ниже ее возбудимость.

Болевые реакции на раздражение кожи появляются уже в период внутриутробной жизни. Чувствительность к болевым раздражениям с возрастом увеличивается. Подобное свойственно и реакциям на температурные воздействия.

Общебиологическая закономерность развития подкорковых и корковых образований двигательной сенсорной системы происходит в последовательности: от наиболее филогенетически древних — к более молодым структурам.

При работе мышц устанавливаются связи между соответствующими центрами моторной и других систем, регулирующими функции внутренних органов. Таким образом, необходимо правильное формирование с самого раннего возраста различных двигательных навыков.

Возрастные особенности вегетативных функций. К вегетативным функциям организма относится работа его внутренних органов и систем по обеспечению двигательной и психической активности. Важнейшую роль в этих процессах играют кровоснабжение органов и функции кровообращения. В процессе онтогенеза изменяются многие показатели системы кровообращения. Одним из них является размер сердца и темпы его роста.

При систематических занятиях физической культурой и спортом следует учитывать, что от 7 до 12 лет общий темп развития сердца относительно замедляется. Имеется своеобразие и в кровоснабжении сердечной мышцы. С возрастом количество артерий миокарда увеличивается, причем мышца левого желудочка получает больше сосудов, чем правого.

Развитие кровеносных сосудов сопровождается изменением группы показателей и в частности их диаметра. Закономерность такая: чем старше ребенок, тем больше диаметр его вен и, следовательно, емкость

венозной части кровеносной системы. Эти факторы содействуют облегчению оттока крови и более интенсивному обмену веществ.

С 5 лет наблюдается рост диаметра сосудов и до 11—12 лет пропорциональное соотношение между растущим сердцем и сосудами — более-менее стабильно. В период полового созревания сердечная мышца растет более интенсивно, чем просветы сосудов. Эта особенность развития сердечно-сосудистой системы ребенка должна учитываться при планировании учебных занятий по физической культуре.

Изменяется с возрастом и кровообращение ребенка. Так, частота сокращений сердца имеет тенденцию к снижению по мере роста. Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет — 41 мл, то у взрослого — 60 мл.

Четкие возрастные изменения имеет и кровяное давление. Систолическое давление увеличивается от 85 мм рт. ст. у ребенка 1 года до 120—130 мм рт. ст. у взрослого.

Выраженные возрастные особенности имеет дыхательная система. Так, увеличение легких происходит в основном за счет увеличения количества и объема альвеол. Рост указанных показателей способствует повышению газообмена организма, особенно в период бурного роста и развития детей в возрасте 12—13 лет.

Возрастные изменения характерны и для жизненной емкости легких, минутного объема дыхания, максимальной легочной вентиляции и т. д. Многие из систем дыхания могут изменяться не только под влиянием естественного процесса развития, но и под воздействием регулярной тренировки. Занятия гандболом способствуют улучшению функциональных и морфологических показателей системы дыхания.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА В ГАНДБОЛЕ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИКА ИГРЫ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Под техникой спортивной игры подразумевают совокупность наиболее рациональных специализированных движений, применяемых в ней. Успешное овладе-

ние соответствующими игровыми приемами намного повышает тактические возможности гандболиста в достижении желаемого результата. Вот почему особо важное место должно занять обучение технике в условиях, приближенных к игре.

Стойка гандболиста. Спецификой конкретной спортивной игры обуславливается наиболее часто используемое каждым ее участником положение тела, типическое для данной игры,— основная стойка. Она является исходным положением для начала игры в целом и для большинства игровых действий — резких выходов на игрока, блокирований нападающего, перемещений приставными шагами, рывков, выпадов, отвлекающих действий, обводки соперника и др.

Ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах. Центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Взгляд игрока устремлен на противника или на мяч. Находясь в такой стойке, гандболист должен легко и непринужденно выполнять перечисленные выше действия в защите и в нападении.

Методика обучения. Основная стойка усваивается обучающимися гандболу уже на первых занятиях. Учитель выстраивает группу в одну шеренгу с интервалом 1,5—2 м, объясняет и демонстрирует изучаемый прием, который участники занятия пытаются воспроизвести. Обходя строй, тренер указывает каждому из них на его ошибки.

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

Возможные ошибки: 1) игрок стоит «на прямых» ногах; 2) центр тяжести перенесен на одну ногу; 3) игрок слишком сильно сгибает ноги и туловище.

Необходимо указать на совершенную ошибку * — еще раз показать правильную стойку.

Передача мяча. Передача мяча является основным средством осуществления командной игры в нападении. Успех во многом зависит от умения точно и во-

---

* Здесь и далее во всех случаях ошибку необходимо не только констатировать, но и объяснять, т. е. доказать ученику, что избранный им способ выполнения приема ухудшает эффективность его игровой деятельности.

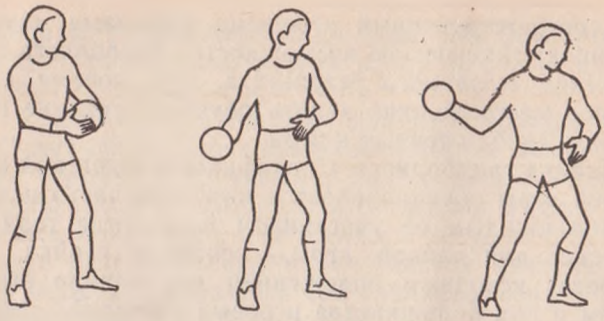


Рис. 1. Техника выполнения передачи

время передать мяч партнеру. Защиту у зоны вратаря, организованную в определенное построение, можно преодолеть только коллективной игрой, в которой основным элементом взаимодействия является быстрая и точная передача мяча.

В зависимости от конкретной игровой ситуации передача мяча может выполняться по прямой и навесной траектории, с использованием поверхности площадки (ударом о пол), с применением отвлекающих действий.

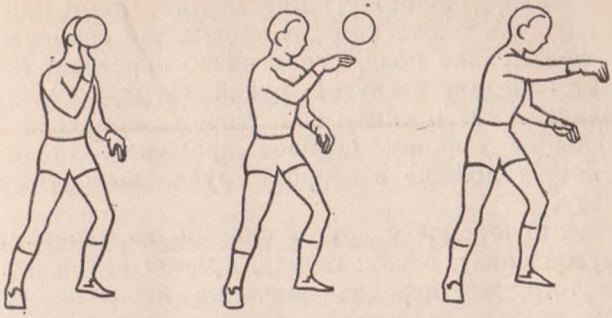
Ответственность за точность передачи всегда лежит на передающем игроке, который не должен адресовать партнеру мяч до тех пор, пока не убедится, что передача достигнет цели.

Передача согнутой рукой сверху наиболее часто применяется в игре, так как наиболее проста и естественна, а также полностью отвечает требованиям динамичного характера гандбольного поединка.

Для выполнения передачи мяча этим способом игрок (передающий мяч правой рукой) занимает основную позицию: левую ногу выдвигает вперед; мяч держит двумя руками на уровне живота; быстрым взглядом определяет предполагаемую траекторию полета мяча; вес тела равномерно распределяет на обе ноги (рис. 1).

Перед выполнением замаха мяч берется в одну руку так, чтобы он лежал на концах пястных костей, обозначающих границу между ладонью и фалангами пальцев, которые охватывают его подобно чаше.

При выполнении замаха правая рука с мячом поднимается вверх и отводится назад, центр тяжести пе-



мяча согнутой рукой сверху (кинограмма)

реносится на правую ногу. Угол между плечом и предплечьем при замахе и выполнении этой передачи должен составлять 90—100° — не больше, но и не меньше. Начинается передача выпрямлением сзадистоящей ноги и переносом центра тяжести тела на впередистоящую ногу. Плечо, а затем предплечье движутся вперед. Завершается передача мяча хлестообразным движением кисти. Замах может производиться и другим способом: рука с мячом опускается вниз, затем движется назад — вверх. Последующий процесс передачи такой же, как в первом случае.

Возможные ошибки: 1) рука при замахе излишне согнута в локтевом суставе (передача броском приближается по структуре к толчку, нарушается ее точность); 2) рука при замахе излишне разогнута в локтевом суставе (на передачу уходит много времени, нарушается точность); 3) мяч держится либо кончиками пальцев, либо прижат к ладони; 4) выполняя передачу, игрок нарушает двуопорное положение: сначала отрывает от пола сзадистоящую ногу, а затем, стоя на одной ноге выпускает мяч из руки.

Передача мяча согнутой рукой сбоку. Исходное положение игрока при выполнении этой передачи аналогично предыдущей.

При выполнении замаха рука с мячом отводится назад, сгибаясь в локтевом суставе. Передача выполняется последовательно: движением плеча, почти прижатого к телу, предплечья и кисти, двигающихся параллельно поверхности площадки. Кисть как бы «захлестывает» мяч сбоку, направляя в намеченную цель.

Возможные ошибки: 1) вместо того, чтобы при замахе опустить плечо вниз, а предплечье сориентировать параллельно полу, игрок низко приседает и выполняет передачу согнутой рукой сверху; 2) игрок располагает кисть снизу под мячом, придавая ему касательным усилием боковое вращение; 3) игрок наклоняет туловище в сторону руки, выполняющей передачу.

Существуют еще и другие способы передачи: прямой рукой снизу, сбоку, сверху, прямой рукой назад. Кроме того, для передачи мяча на небольшие расстояния можно использовать передачи двумя руками: от груди, сверху, снизу.

Пути устранения ошибок при обучении передачам. Указав на обнаруженную ошибку, но не демонстрируя ее, учитель должен повторить правильный показ, сопровождая его объяснением. После этого он дает мяч ученику, становится сзади и, взяв его руку с мячом в свои руки, правильно повторяет движение несколько раз. Постепенно «принудительное» выполнение сопровождается собственными усилиями ученика, а затем самостоятельными движениями.

Владение всеми способами передач, хорошая избирательность в выполнении приема передачи мяча в зависимости от сложности игровой ситуации на площадке во многом предопределяет успех той или иной тактической комбинации.

Прежде, чем рассматривать методику обучения передаче, рассмотрим технику ловли мяча.

Ловля мяча. Передача мяча и его ловля тесно взаимосвязанные игровые действия. Ловить мяч можно на месте, в движении и в прыжке, сбоку, снизу, двумя руками, одной рукой, а также — с последующим дохватом — другой. Можно ловить катящийся мяч.

Как правило, ловля мяча производится двумя руками. Игрок поворачивается лицом к летящему мячу, вытягивает навстречу ему руки, слегка сгибая их в суставах. Напряженные пальцы раздвинуты, большие — почти соприкасаются, остальные — образуют «воронку», несколько превосходящую размеры мяча. В момент соприкосновения с мячом пальцы охватывают его, а руки далее сгибаются в локтевых суставах, амортизируя силу полета мяча. Затем игрок готовится к выполнению последующих действий — передачи или броска в ворота. В момент готовности к

ловле мяча центр тяжести перенесен вперед на носки, а непосредственно в момент ловли — на заднюю часть ступни (рис. 2).

При ловле высоколетящего мяча игрок прыгает вверх, руки резко выносит над головой и разворачивает кисти навстречу мячу. Овладев им, сгибает руки в локтевых суставах, приземляется на носки и занимает положение, удобное для последующих действий.

Возможные ошибки при ловле мяча и пути их устранения.

1) Руки и пальцы выпрямлены и напряжены; 2) мяч принимается в кисти правильно, но его скорость не амортизируется сгибанием рук к себе; 3) мяч ловится захватом ладоней сверху и снизу; 4) мяч ловится захватом ладоней сбоку; 5) перед ловлей руки непроизвольно разводятся в стороны.

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

Методика обучения ловле и передаче мяча. Ловле и передаче мяча обучают одновременно при помощи упражнений, выполняемых на месте и в движении, в парах, тройках или большими группами игроков (в зависимости от условий и наличия инвентаря).

Вначале обучение идет в упрощенных условиях. Приемы выполняются на месте, в движении шагом, бегом. После этого условия усложняются: увеличивается скорость перемещения игроков и сила передач, вводится малоактивный, а затем активный защитник. В дальнейшем выполняется передача и ловля при параллельном, встречном и скрестном перемещении игроков. На последующих этапах обучения желательно увязывать закрепление ловли и передачи мяча с тактическими действиями команды.

Броски мяча в ворота. Степенью владения техникой бросков мяча в ворота во многом определяется и тактический план игры команды. Таким образом, броски мяча в ворота и приемы противодействия их выполнению относятся к основным средствам игры в гандбол.

Броски мяча в ворота осуществляются в опорном и безопорном положениях. В опорном положении броски производятся с места, в движении на ворота и в движении вдоль площади вратаря по диагоналям; в



Рис. 2. Техника выполнения ловли

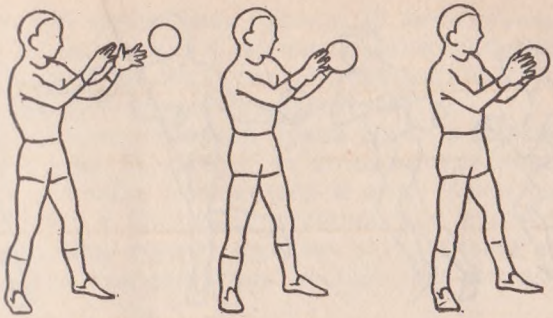
безопорном — в прыжке с места, в движении вдоль площадки вратаря и на ворота, в падении. Игрок, владеющий различными способами бросков мяча в ворота, создает хорошие предпосылки для игры команды в целом.

Выбор вида броска мяча в ворота зависит от общей игровой ситуации, расположения нападающего по отношению к воротам, расстояния, с которого производится бросок, степени сопротивления защитника. Следует особо подчеркнуть основные требования, предъявляемые к выполнению броска мяча в ворота: внезапность, скорость, точность и избирательность. Игрок должен правильно и быстро определить, каким приемом лучше всего выполнить бросок.

В гандболе броски мяча в ворота производятся чаще всего при активном противодействии защитников, поэтому соответствующее обучение должно происходить в условиях, приближенных к игровым.

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

Этот бросок подобен передаче мяча согнутой рукой сверху, но выполняется с максимальным усилием (рис. 3). Замах перед броском игрок начинает под первый или второй шаг, а заканчивает одновременно с последним шагом. Из положения готовности к броску резко разгибает в колене левую ногу (используя реакцию опоры), затем сгибает туловище в поясе, со-



мяча руками (кинограмма)

вершая одновременно хлестообразное движение плечом, предплечьем и кистью.

Возможные ошибки: 1) те же, что при выполнении передачи мяча согнутой рукой сверху; 2) последний шаг разбега очень широкий, игрок как бы «садится» вниз и, как правило, бросает выше ворот; 3) отставание замаха и броска от скорости разбега; 4) выполнение замаха и броска круговым движением в плечевом суставе; 5) выполнение броска (правой) с забеганием влево при разбеге, в результате чего происходит разложение сил, воздействующих на мяч, по правилу параллелограмма.

Бросок согнутой рукой сверху в прыжке является самым распространенным в современном гандболе (рис. 4). Игрок продвигается вдоль площади вратаря по диагонали слева (ворота слева от игрока), овладев мячом после ведения или после передачи партнера; левую (толчковую) ногу ставит таким образом, чтобы ее носок был направлен в сторону полета, и выталкивается вверх (прыжок); правую ногу быстро сгибает в коленном суставе и выносит вверх — в сторону (мах), рука производит замах способом, описанным выше. При выполнении прыжка туловище игрока сохраняет вертикальное положение, левая рука, согнутая в локтевом суставе, выносится вперед — вверх на уровне груди. Когда игрок достигает наивысшей точки прыжка, он правой ногой производит резкое разгибание и движение вниз, одновременно сгибая туловище в поясе и хлестом посылая руку с мячом в сторону ворот. После выполнения броска игрок приземляется на обе ноги.

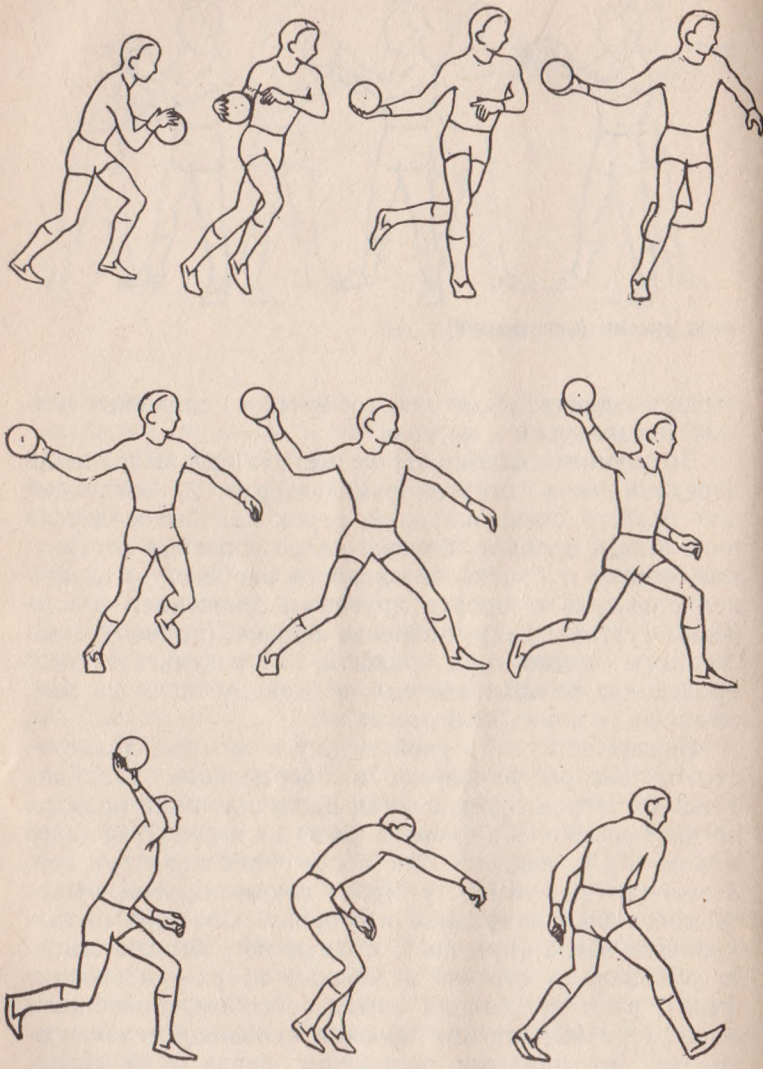


Рис. 3. Техника выполнения броска мяча в ворота согнутой рукой сверху в опорном положении (кинограмма)

Возможные ошибки: 1) отталкивание с невыраженным махом правой ноги (наиболее распространенная ошибка); 2) излишне длинный прыжок вперед при выполнении бросков поверх препятствия с дальней дистанции; 3) невыраженное разгибание маховой но-

ги вниз при выполнении броска; 4) затягивание фазы полета и выполнения финального движения рукой «на взлете» перед приземлением; 5) слишком быстрое движение рукой — бросок «на взлете».

Бросок мяча согнутой рукой сбоку в опорном положении (рис. 5) требует от игрока специальной подготовки и весьма эффективен в игре. Чаще всего он выполняется с близкой дистанции, под рукой защитника. Вратарю трудно уследить за начальной стадией броска, так как защитник мешает ему вести наблюдение.

Этот бросок подобен передаче мяча согнутой рукой сбоку, но производится с максимальным усилием. Возможные ошибки те же, что в указанной передаче.

Бросок мяча согнутой рукой сбоку в прыжке подобен броску согнутой рукой сверху в прыжке, а по биомеханическим особенностям структуры движения руки — броску согнутой рукой сбоку в опорном положении. Возможные ошибки те же, что при броске согнутой рукой сверху в прыжке.

Методика обучения броскам мяча в ворота в опорном положении и в прыжке. Учитель начинает обучение с простейших приемов, постепенно усложняя условия выполнения бросков мяча в ворота в опорном положении, приближая их к игровым. При этом широко используются как целостный, так и расчлененный методы обучения.

Пример 1. Методика обучения броску согнутой рукой сверху в опорном положении, используя метод «в целом» (13—15 занятий):

1. Передача мяча способом, которым выполняется бросок в парах на расстоянии 10—15 м.

2. Передача мяча в парах на расстоянии 5—6 м на быстроту.

3. Передача мяча на точность.

4. Броски мяча в ворота на точность с неполным усилием с расстояния 7—8 м.

5. То же, что 4, но в полную силу и с расстояния 8—10 м.

6. Броски мяча в ворота после ведения мяча, после передачи мяча партнером.

7. Броски мяча в ворота с пассивным защитником.

8. Броски мяча в ворота с полуактивным защитником.

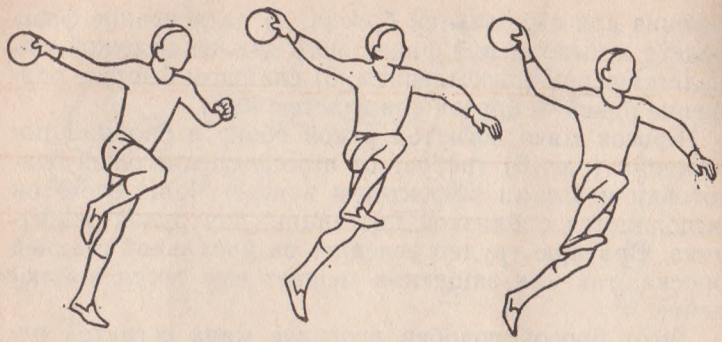


Рис. 4. Техника выполнения броска мяча в

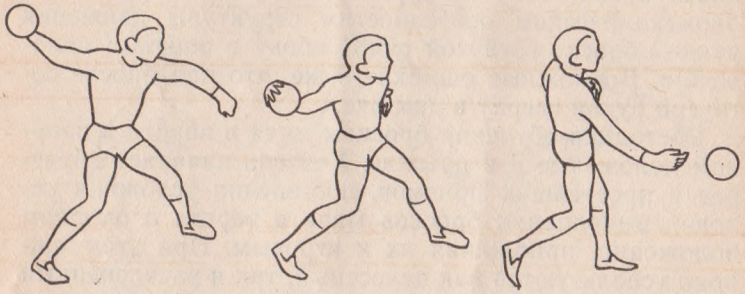


Рис. 5. Техника выполнения броска мяча в

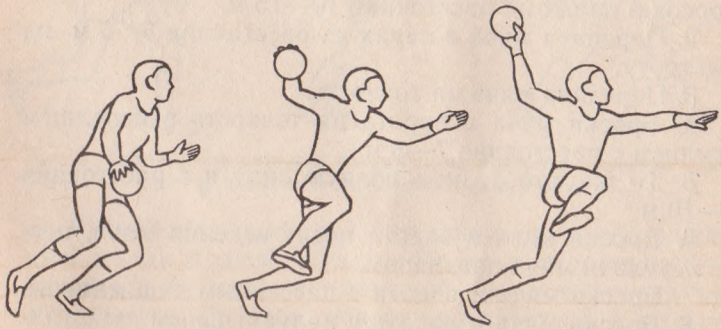
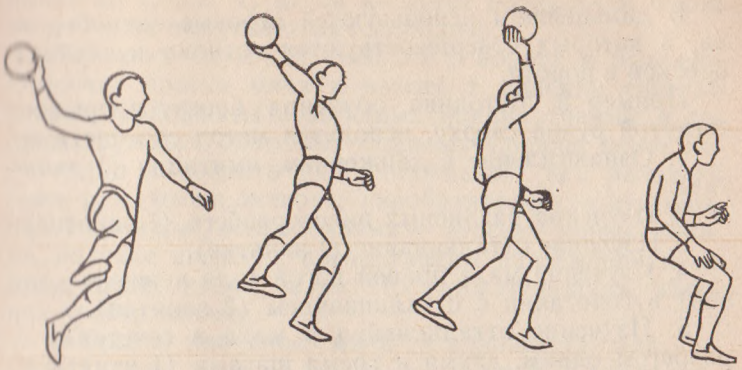


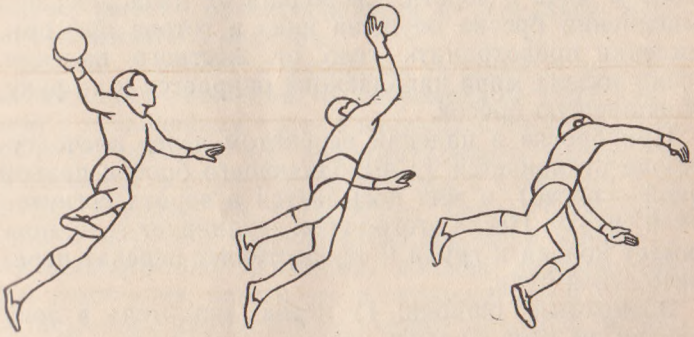
Рис. 6. Разновидность броска мяча



ворота согнутой рукой сверху в прыжке (кинограмма)



ворота согнутой рукой сбоку в опорном положении



в ворота в падении на грудь

В дальнейшем используются игровые единоборства, в которых совершенствуются техника и тактика бросков в ворота.

Пример 2. Методика обучения броску в прыжке согнутой рукой сверху, используя метод «по частям»:

1. Ознакомление с движением, имитация (1 занятие).
2. Изучение различных видов разбега (1 занятие).
3. Изучение отталкивания (1 занятие).
4. Изучение маха правой ногой (для левшей — левой) в сочетании с отталкиванием (2 занятия).
5. Изучение отталкивания и маха в сочетании с разбегом одним, двумя и тремя шагами (1 занятие).
6. Изучение поворота и сгибания туловища в поясе во время движения рукой с мячом (2 занятия).
7. Изучение движений рукой и туловищем в сочетании с разгибанием маховой ноги (2 занятия).

Броски мяча в ворота в падении применяются в современном гандболе очень часто (рис. 6). Этот прием взят на вооружение в основном игроками первой линии. Техника его выполнения сильно подвержена индивидуализации, но чаще всего как наиболее рациональный описывают бросок в падении на грудь. Игрок стоит спиной к воротам, ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленных суставах. После приема мяча он должен занять благоприятное исходное положение для броска: сделать шаг влево или вправо, развернуться лицом к воротам и сильно согнуть ноги. Отталкиваясь ногами, игрок посылает туловище вперед и производит замах с последующим броском мяча в ворота. Свободная от мяча рука при выполнении броска опущена вниз и готова при приземлении предохранить тело от жесткого падения. После посыла мяча нападающий опирается и на руку, выполнившую бросок.

При броске в падении перекатом через плечо туловище отклоняется (у выполняющего бросок правой рукой — влево), а мяч посылается в ворота согнутой рукой сверху. После этого игрок группирует тело, прижимает колени к груди и осуществляет перекат через плечо левой руки.

Возможные ошибки: 1) игрок «валится» в зону вратаря, не отталкиваясь ногами от площадки; 2) игрок не группируется при выполнении падения перекатом через плечо; 3) игрок не сгибает ноги в коленях,

падая на грудь; 4) игрок касается пола левой рукой до того, как выпускает мяч из правой.

Методика обучения броскам в ворота в падении. Освоение броска мяча в ворота в падении связано с предотвращением возможных причин травмы и соответствующих опасений. Поэтому прежде всего необходимо выполнить ряд упражнений: для развития силы рук, мышц живота; акробатических — кувырок, полет-кувырок; волейбольных — перекат влево, вправо, падение вперед с последующим приземлением на руки, грудь, живот, бедра. Последовательность освоения броска такова:

1. Броски набивного мяча из положения сидя.
2. Броски мяча из стойки на коленях с последующим падением вперед.
3. Бросок мяча в ворота из глубокого приседа с последующим падением вперед на руки.
4. Выполнение броска в падении на грудь в целом из низких стоек.
5. Выполнение этого броска после разбега.
6. Выполнение этого броска после ведения.

7—10. То же, что 3—6, бросок в падении перекатом через плечо.

Кроме указанных бросков, в гандболе применяются броски прямой рукой сбоку, прямой рукой снизу; бросок с отклоном влево, бросок с отклоном вправо; бросок согнутой рукой сверху — навесной через вратаря; бросок назад с поворотом с замахом вперед.

Умение игрока избрать наиболее эффективный прием при выполнении броска мяча в ворота в зависимости от сложившихся условий характеризует мастерство, умение ориентироваться и утрудняет действия защитников и вратаря.

Броски в ворота с закрытых позиций с помощью отвлекающих движений. В современном гандболе, в связи с повышением уровня взаимодействий защитников и улучшением их индивидуального мастерства, броски мяча в ворота производятся в основном с закрытых позиций, то есть, когда перед бросающим игроком на пути к воротам стоит соперник, выполняющий блокирующие движения. Умение дезориентировать защитника, ввести его в заблуждение в отношении истинных намерений — условие высокого индивидуального мастерства. Дезинформация защитника производится с помощью отвлекающих движений и

лишь тогда, когда он находится на расстоянии 2,5—3 м от нападающего, выполняющего бросок. С помощью отвлекающих движений нападающий использует соперника как «помеху», мешающую вратарю вести наблюдение за подготовкой броска мяча в ворота. Это позволяет нападающему использовать элемент внезапности.

Пример. Бросок в верхнюю часть ворот справа от защитника. Выполняя указанный бросок, нападающий с целью дезинформации защитника производит замах в нижнюю часть ворот. В этом случае все движения и выражение лица игрока должны «заставить» защитника выполнить блокирующее действие вниз, нападающий же внезапно и быстро производит бросок в верхнюю часть ворот. При намерении забросить мяч в нижнюю часть ворот — наоборот: нападающий с целью дезинформации защитника демонстрирует замах в верхнюю часть ворот.

Пути устранения ошибок при выполнении бросков мяча в ворота. Ошибки при выполнении бросков как существенный изъян в мастерстве игрока наиболее болезненно сказываются и на его психологической подготовленности. Поэтому их устранению следует уделять особое внимание. Любая ошибка начинается с неверного представления о движении. Поэтому желательно показать игроку киноrрамму или кинокольцовку броска, подчеркивая структуру той фазы движения, где обнаружена ошибка. Данную фазу броска нужно выделить в отдельное упражнение (или ряд упражнений) и отработать на последующих занятиях. Затем можно продолжать закрепление техники броска.

Отвлекающие действия и движения. Отвлекающее действие представляет собой сумму элементарных движений, каждое из которых — это единичный моторный акт. Отвлекающее движение телом или рукой с мячом или без мяча на месте или при перемещении должно нейтрализовать соперника, побудив его к активным защитным действиям до начала истинных действий нападающего.

Смысл применения этой группы приемов в том, чтобы они осуществлялись в обманном направлении. Тем самым защитник теряет оптимально устойчивую защитную стойку, из которой он мог бы начать успешно противодействовать нападающему.

Для того, чтобы защитник реагировал на любое

отвлекающее движение, его нужно выполнять правдоподобно и убедительно в том темпе, в каком игрок проводит основной прием. Необходимо добиться того, чтобы любое действие игрока можно было оценивать и как истинное, и как обманное.

В гандболе существует много отвлекающих действий и движений, которые применяются для решения игровых задач. Остановимся на тех из них, которые используются наиболее часто.

Отвлекающее движение на бросок мяча в ворота. Для эффективного использования этого приема необходимо, чтобы нападающий умел поражать ворота с дальних дистанций. Как известно, такой игрок находится под постоянным и бдительным вниманием защитников, которые, в случае выполнения им замаха на бросок, спешат прибегнуть к блокирующим действиям или активному выходу. В связи с этим нападающий, производя замах, внимательно следит за их действиями и, если позволяет ситуация, изменяет направление первоначального движения. После этого он пытается пройти мимо своего «опекуна» к воротам и поразить их с более близкого расстояния.

Методика обучения:

1. Выполнение ухода от воображаемого защитника после замаха, стоя на месте.

2. То же, что 1, после замаха на бросок с разбега.

3. То же, что 2. «Уход» от стойки или макета защитника.

4. Выполнение отвлекающего движения против пассивного защитника.

5. Выполнение отвлекающего движения против полуактивного и активного защитника.

Отвлекающее движение на передачу мяча выполняется в целью ослабить внимание защитника или сместиться в сторону предполагаемой передачи. Указанный прием часто выполняется в движении вдоль площадки вратаря и, как правило, при сопротивлении защитника. Неопытный «опекун», увидев движение на передачу мяча, успокаивается и не так тщательно выполняет свои защитные функции. Цель нападающего достигнута, можно выполнять бросок мяча в ворота.

Методика обучения:

1. Игрок, надежно овладев мячом, стоя на месте, выполняет имитацию передачи мяча, сохраняя его у себя. То же упражнение проводится в движении.

2. Упражнение в парах с пассивным защитником.

3. Упражнение в парах с полуактивным и активным защитником.

Одношажное отвлекающее действие представляет собой ряд последовательно выполняемых движений и состоит из разбега, отвлекающего движения на ведение мяча, смещения тела в противоположную сторону, обхода игрока. Каждое движение является неотъемлемой частью отвлекающего действия в целом, зависит от предыдущих движений и, в свою очередь, обуславливает успех последующего движения. Игрок двигается в сторону своего защитника и ловит мяч, брошенный ему партнером. На расстоянии 2—2,5 м от «опекуна» нападающий с мячом делает правой ногой шаг вперед — вправо, сгибая ее в коленном суставе; мяч находится в двух руках на уровне живота, туловище развернуто в сторону носка правой ноги и слегка наклонено вперед, взгляд игрока устремлен в сторону выставленной вперед — вправо правой ноги. Создается впечатление, что нападающий намерен обойти защитника справа. При этом нападающий ставит правую ногу с носка на полную стопу, перенося на нее общий центр тяжести. Продолжая движение, игрок, быстро выпрямляя правую ногу, посылает туловище влево. Одновременно с этим мяч переносится влево и, вместе с шагом левой ноги, игрок начинает ведение мяча левой рукой, обходя защитника слева. Этот прием можно выполнять и на уход вправо.

Двушажное отвлекающее действие следует начинать с несколько большего расстояния от защитника, чем одношажное (2,5—3 м); в остальном принцип движений — тот же. Выполняя указанный прием, необходимо внимательно следить за защитником и, если он среагирует на первое движение, надо прекратить отвлекающее действие и начать перемещение в сторону, противоположную движению защитника.

При выполнении обоих отвлекающих действий мяч держится или в одной руке на замахе, или в двух руках под прикрытием туловища.

Возможные ошибки: 1) выполняя обманные шаги с мячом в руках, игрок во время необходимых пауз теряет двуопорное положение, тем самым он совершает не шаги, а напрыжки, которые не могут дезинформировать защитника; 2) мяч держится близко к защитнику в одной или двух руках, что создает опас-

ность потери; 3) отвлекающие действия начинаются слишком близко от защитника (самая распространенная ошибка); 4) прием выполняется слишком быстро, что не дает защитнику времени «поверить» в обманный замысел нападающего.

Обнаруженные ошибки следует устранять, рекомендуя ученикам выполнять отвлекающие действия в медленном темпе и по разделениям.

Методика обучения:

1. Игроки в колонну по одному идут по площадке (дистанция 1—1,5 м). Замыкающий колонну игрок, делая рывок, бежит вперед, «змейкой» огибая каждого партнера, и становится направляющим.

2. Подвижная игра «салки».

3. Выполнение медленно отвлекающего действия, по разделениям.

4. Выполнение в паре с пассивным защитником, со стойкой или макетом.

5. Выполнение против полуактивного и активного защитника.

6. Выполнение в односторонних играх 2×2, 3×3.

Успешное овладение отвлекающими действиями расширяет возможности взаимодействия игроков в нападении и создает эффективные предпосылки к достижению победы.

Ведение мяча — важный прием игры, применяемый в сочетании с другими приемами. Ведение используют в случаях: если партнеры плотно закрыты, и некому передать мяч; когда осуществляется быстрый переход от защиты к нападению, а до ворот еще далеко; при обводке соперника. Выделяют высокое, среднее и низкое ведение. Ведение называют высоким, когда мяч, отскакивая от пола, подымается на уровень пояса игрока и выше (рис. 7). При этом он проталкивается рукой как можно дальше вперед. Среднее ведение — когда отскок мяча завершается на уровне тазобедренного сустава. Низкое ведение (дриблинг) — отскок на высоту колена при стойке или перемещении игрока на полусогнутых ногах.

В случае беспрепятственного и максимально быстрого продвижения к воротам защищающейся команды следует применять высокое ведение. При обводе соперника используют среднее или низкое ведение мяча. Не рекомендуется злоупотреблять ведением, так как это ухудшает возможности для взаимодействий игро-

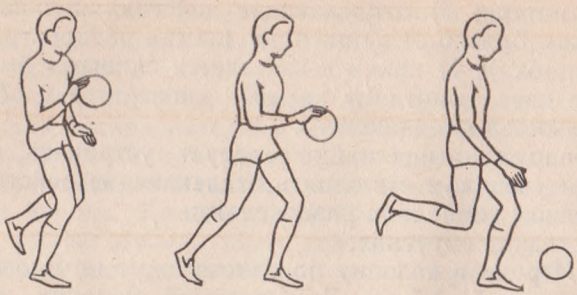


Рис. 7. Ведение мяча

ков в нападении, дает возможность организовать защитные действия, замедляет темп атаки.

Игрок, ведущий мяч, выполняет мягкие толчкообразные движения за счет сгибания и разгибания руки в локтевом и лучезапястном суставах и направляет мяч широко расставленными пальцами таким образом, чтобы отскок его от площадки соответствовал избранному виду ведения. В зависимости от скорости продвижения игрока мячу придается определенный угол отскока. Игрок, ведущий мяч правой рукой, выполняет этот прием справа от себя, чтобы не мешать свободному продвижению вперед.

Возможные ошибки: 1) игрок не толкает мяч пальцами, а ударяет ладонью; 2) скорость нужного перемещения не соответствует избранной высоте ведения; 3) при быстром высоком ведении мяч посылается в пол под небольшим углом (близким к прямому), что замедляет скорость бега; таким образом, игрок ведет мяч, путая его в ногах.

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

Методика обучения:

1. Ведение мяча, стоя на месте (одной рукой, затем поочередно обеими).
2. Ведение мяча в движении шагом.
3. Ведение мяча в движении бегом.
4. Ведение мяча в движении бегом с изменением направления.
5. Ведение мяча, убегая от соперника.
6. Ведение мяча без центрального зрительного контроля.



в движении бегом

7. Обводка полуактивного защитника с помощью ведения.

Техника игры вратаря. Функции вратаря в современном гандболе весьма сложны и ответственны. Исход встречи зачастую зависит от качества игры вратаря. Несмотря на правильную, с точки зрения техники и тактики, защиту соперников у нападающих все же возникает возможность для осуществления бросков мяча в ворота. Если команда имеет опытного стража ворот, то большинство мячей, направленных в ворота, будет отражено. Сложность игры вратаря объясняется тем, что броски в ворота выполняются с большой силой, исключительно точно, неожиданно, разнообразно и в ряде случаев — с очень близкого расстояния, например, в падении и в прыжке над площадью вратаря. Слабо подготовленный вратарь зачастую является причиной поражения команды в игре.

Основа деятельности вратаря — умение при нападении команды противника выбирать наиболее выгодную исходную позицию в воротах, определять в окончательной фазе броска возможное направление полета мяча, использовать средства защиты, для чего очень важно обладать большой скоростью двигательной реакции.

Наиболее характерными защитными движениями вратаря являются: передвижение в воротах, занятие исходной позиции, задержание мячей телом, одной или двумя руками, ногами.

Обширный комплекс способностей, специальных качеств, умений и навыков, необходимых вратарю для достижения высокого спортивного мастерства, может быть приобретен в процессе длительной подготовки.

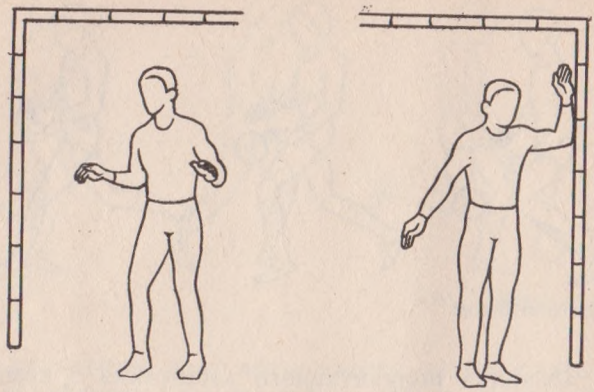
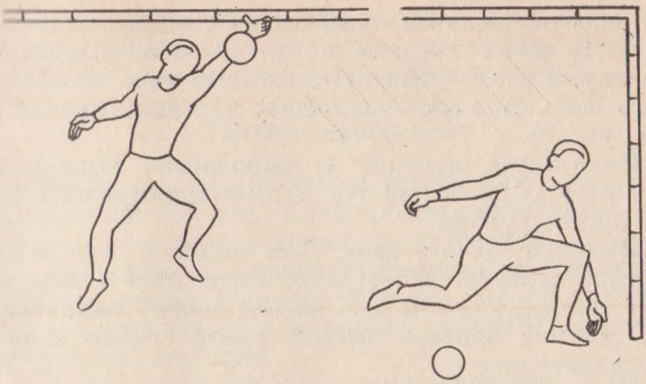


Рис. 8. Техника игры вратаря: основная стойка; стойка отражения мяча руками; техника

Наиболее характерными для игры вратаря являются следующие приемы игры: перемещения в воротах с целью выбора места, основная стойка, парирование мячей, летящих в различных направлениях.

Перемещение в воротах и выбор места. В процессе атаки нападающие, передавая мяч друг другу, заставляют голкипера перемещаться вдоль линии ворот, так как бросок может последовать из любого направления. Перемещения вратарь осуществляет при помощи бега, прыжков и (чаще всего) приставных шагов. Чтобы вступить в единоборство с нападающим, голкипер должен прежде всего определить исходную позицию в воротах и принять основную стойку для выполнения действий.

Основная стойка. Голкипер стоит в воротах, расставив ноги на 20—25 см, носки чуть развернуты наружу, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги (рис. 8). Ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки незначительно согнуты в локтевых суставах и вытянуты в стороны, ладонями вперед. Взгляд вратаря устремлен на мяч. Слегка приподнявшись на носки, вратарь готов к отражению мячей, брошенных в ворота из центральных зон нападения. По мере перемещения атаки к углу площадки вратарь продвигается ближе к штанге. При угрозе воротам с правой угловой позиции он занимает место у левой штанги таким образом, чтобы



при задержании бросков с угловых позиций; техника отражения мяча ногами

левая рука прикрывала ближний верхний угол ворот, а правая — немного согнутая в локтевом суставе — была обращена в сторону ладонью вперед и страховала дальнее верхнее и нижнее направление (рис. 8). В случае угрозы воротам с левого угла, вратарь занимает соответствующую исходную позицию у правой штанги.

Во время бросков мяча в ворота голкипер в исходном положении выполняет одну из самых сложных функций: определяет возможное направление полета мяча, избирает защитное действие и время его начала для отражения броска.

Техника защитных действий вратаря специфична, однако он обязан владеть и всеми приемами полевых игроков.

Отражение мяча руками. Мяч, сильно посланный в один из верхних углов ворот, отражается быстрым выносом руки, навстречу мячу. Мячи, брошенные ближе к вратарю, могут парироваться предплечьем, плечом. Защитное действие для задержания верхних мячей начинается с движения ног (рис. 8).

Возможные ошибки: 1) отражение мяча прямо перед собой, а не за лицевую линию площадки; 2) попытка «достать» мяч правой рукой в левом верхнем углу и наоборот.

Отражение мяча ногами. Все мячи, направленные в нижнюю часть ворот, голкипер отражает ногой, де-

лая короткий или длинный выпад в сторону летящего мяча. В обоих случаях нога ставится развернутой наружу, а руки, опущенные кистями вниз по обе стороны ноги, страхуют возможное проскальзывание мячей (рис. 8).

Возможные ошибки: 1) выполнение выпада без страхующих движений рук; 2) попытка отражать нижние броски руками.

Введение мяча в игру. Для введения мяча в игру вратарь пользуется передачей мяча. Мяч можно вводить, посылая его далеко вперед своему нападающему, поэтому вратарь должен уметь сильно и точно передавать мяч.

Пути устранения ошибок. Ошибки в технике защитных действий вратаря устраняются путем многократного повторения заданного движения без мяча, затем — отражая слабо брошенный мяч, далее — в условиях, близких к игровым.

Методика обучения технике защитных действий вратаря:

1. Обучение основной стойке.
2. Отражение мяча руками.
3. Отражение мяча ногами.
4. Отражение мячей, брошенных с закрытых позиций.
5. Отражение бросков с угла и с близкого расстояния.
6. Отражение семиметровых штрафных бросков.
7. Игра на выходе.

ТАКТИКА ИГРЫ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тактика в гандболе представляет собой систему использования сведений о наиболее рациональных путях построения индивидуальной, групповой и командной игры. Тактика является закрепленным и активно применяемым опытом, накопление которого происходит в течение всей истории развития игры. Она постепенно изменяется, совершенствуется и зависит от целого ряда факторов: стиля игры команды, индивидуального подбора игроков, стратегических замыслов тренера, современного состояния и тенденций развития игры как в ближайшем, так и в будущем.

Традиционная классификация тактики распреде-

ляет ее на индивидуальную, групповую и командную. Эти три формы тактики игры рассматриваются отдельно для нападающих и защитных действий.

Тактика нападения

Нападение — это наиболее интересный и активный вид действий команды. Главная цель нападения — забросить мяч в ворота команды соперников. Во время игры ситуация на площадке беспрерывно меняется. В таких условиях огромное значение приобретает умение ориентироваться и выбирать наиболее эффективное продолжение игры.

В нападении сложность ориентирования особенно высока, так как игрок с мячом одновременно действует против защитника и вратаря.

Выбор тактики при действиях в нападении зависит от индивидуальной подготовленности игроков и сыгранности команды. Хорошо подготовленная команда в состоянии видоизменять тактику нападения, всякий раз учитывая сильные и слабые стороны защиты.

Индивидуальные атакующие действия. Под индивидуальными атакующими действиями гандболиста следует понимать любую форму преодоления сопротивления соперника (в рамках правил игры) без непосредственной помощи своих партнеров. Например: если игрок для того, чтобы пройти к воротам команды противника, уходит от своего соперника обводя его — это индивидуальная игра. Если с такой же целью применяет передачу мяча своему партнеру или пользуется заслоном, то это игра коллективная.

У каждого гандболиста, в зависимости от его игрового амплуа, есть свой арсенал приемов атаки. Одни из них более свойственны игрокам первой линии, другие — второй линии. Многие из этих приемов одинаково необходимы как игрокам первой, так и второй линии нападения.

В индивидуальных действиях решаются частные локальные задачи. Но вместе с тем индивидуальные действия — основа успеха всей команды или ее группы. Деятельность как команды в целом, так и каждого ее члена зависят от качества индивидуальных действий. Они определяются обстановкой на площадке и должны быть полностью подчинены выполнению коллективных тактических задач. Высокое качество дей-

ствий отдельного игрока обуславливается его всесторонней подготовленностью, умением ясно определять обстановку на площадке, разнообразием приемов игры в конкретно сложившейся ситуации, способностью прибегнуть к целесообразным личным действиям или своевременно включиться в коллективные. Говоря об индивидуальных атакующих действиях, необходимо, прежде всего, подчеркнуть, что они ни в коей мере не должны противостоять коллективным действиям, а наоборот — способствовать эффективности их развития.

К индивидуальным действиям в нападении относят тактическое использование маневра, перемещений, остановок, выбора места, освобождения от опеки соперника, отвлекающих действий, приемов обводки, заслонов.

В своих индивидуальных действиях игрок, кроме выбора верного тактического решения, должен проявлять и рациональную технику выполнения избранных приемов. В этом заключается неразрывная связь техники и тактики игры.

Выбор места. Одним из главных, а подчас и решающим в современном гандболе индивидуальным действием является выбор места, выход на активную позицию. Преждевременный выход на свободное место бесполезен, так как партнер не готов к передаче мяча, и игрок будет плотно закрыт. Открываться и выходить на свободное место нужно резко и только в момент, предшествующий передаче мяча. Наиболее часто применяются следующие способы выхода игрока на свободное место: выход в сторону или по диагонали, когда передача следует не точно в игрока, а несколько перед ним; встречный выход, при котором игрок выбегает навстречу мячу; выход на свободное место, когда расстояние между игроками — владеющим мячом и освободившимся — не сокращается, а увеличивается (выход назад).

Второй способ наиболее надежен, так как сокращается расстояние между игроками, и можно точнее рассчитать передачу мяча. Необходимо двигаться в сторону от партнера, владеющего мячом, или, что еще лучше, навстречу ему.

Отвлекающие действия. Активность игрока в нападении выражается в умении применять не только очевидные действия, но и отвлекающие. Они дезин-

формируют соперника и поэтому намного опаснее для него.

Отвлекающие действия направлены на маскировку истинных намерений. Основная задача — отвлечь внимание соперника, ввести его в заблуждение и создать предпосылки для эффективных последующих действий. Отвлекающие действия могут выполняться с мячом и без него. Успех обуславливается естественностью и мастерством выполнения, что и заставляет поверить в их правдивость. Только в этом случае соперник изменит первоначальное намерение и предпримет действия, менее выгодные для него.

Один из непременных атрибутов индивидуальной тактики в гандболе — правильный выбор отвлекающего движения: а) на передачу мяча; б) на бросок мяча в ворота; в) на ловлю мяча; г) на проход к воротам; д) на ведение мяча; е) с целью создания игрового пространства и входа в него партнера по команде.

Владение отвлекающими действиями и умение правильно выбрать одно из них является решающим фактором для создания численного преимущества на одном из участков атаки или создания голевой ситуации.

Обычно тактическое решение заключается в выборе: а) одношажного отвлекающего действия; б) двушажного отвлекающего действия; в) скачкообразного отвлекающего действия; г) отвлекающего движения на ведение мяча с последующим использованием одношажного или двушажного отвлекающего действия; д) отвлекающего движения на передачу мяча с последующим использованием одношажного отвлекающего действия.

Наличие в команде мастеров индивидуальной игры, прекрасно владеющих определенными приемами, ставит защиту соперников перед необходимостью тактической перестройки своей игры. Такой мастер нападения «берет на себя» сразу нескольких защитников, создавая хорошие возможности для игры своих партнеров.

Игрок нападения, обладающий умением проходить сквозь защиту соперника одним своим присутствием на поле уже дает значительную свободу игры партнерам, так как защита соперника уделяет много внимания опеке этого игрока. С другой стороны, и товарищи по команде должны в полной мере использовать способности своего партнера.

Заслоны. Заслоны являются мощным тактическим оружием нападающего, но в строгом смысле, не могут относиться к «чистой» индивидуальной тактике, ибо предполагают взаимодействие как минимум двух игроков. Однако иногда этот прием выполняется и с непреднамеренным участием партнера в роли «заслона».

Выделяют три вида заслонов: передний, боковой и заслон сзади. Передний заслон ставит своей целью помешать защитнику осуществить выход к бросающему игроку. Заслоняющий располагается перед лицом защитника и находится между ним и игроком, бросающим в ворота. Боковой заслон и заслон сзади преследует цель поставить неожиданное препятствие защитнику с той стороны, куда, по логике развития игровой ситуации, он намерен переместиться. Так, часто используют эти заслоны для того, чтобы освободить партнера от плотной опеки защитника и дать ему возможность атаковать ворота или овладеть мячом.

Групповая тактика при игре в нападении. Групповая тактика подразумевает наиболее рациональные способы взаимодействий группы игроков (от 2 до 5). Обычно, при этом имеются ввиду типовые взаимодействия, наиболее часто встречающиеся в игре,— «связки». Так, распространенными «связками» являются взаимодействия: «крайний — полусредний — линейный»; «крайний — полусредний»; «полусредний (центральный) — линейный» (называя сокращенными терминами игровые амплуа спортсменов, необходимо помнить их полные названия и основные функции, которые указаны ниже).

Тактика командной игры в нападении. В практике командной игры в гандбол сложилось два вида нападения: с хода и против организованной защиты.

Нападение с хода непосредственно осуществляется после овладения мячом в том случае, когда все игроки команды соперника не смогут одновременно принять участие в защите своих ворот.

В нападении против организованной защиты применяют две системы нападения: «3 — 3» и «4 — 2». В зависимости от подготовленности команды, от уровня отлаженности взаимодействий между игроками первой и второй линии нападения команда избирает ту или иную систему.

Система нападения «3 — 3». Используя эту систему нападения, игроки располагаются на площадке

так, как показано на рис. 9. Три игрока играют в первой линии, а три — во второй.

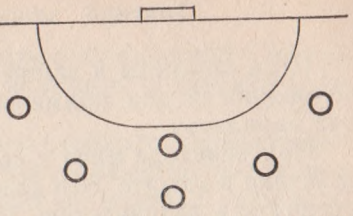


Рис. 9. Схема расположения нападающих при игре по системе «3—3»

Игроки первой линии — левый крайний нападающий (1), центральный игрок 1 линии (2) и правый крайний нападающий (3) — атакуют и с угловых и с центральной позиций непосредственно у линии площадки вратаря. Игроки второй линии — левый и правый полусредние (4, 6), центральный (5),— атакуя ворота с дальних и средних дистанций, должны обладать сильным и точным броском с 10—11 м. Кроме этого, игроки первой и второй линий, взаимодействуя между собой, применяя различные перемещения, передачи мяча, пытаются создать на одном из участков атаки численное преимущество, голевую ситуацию и реализовать ее.

Центральный первой линии постоянно находится в готовности к приему мяча, часто перемещается вдоль зоны, участвует в постановке заслонов. Ему помогают действующие на угловых позициях. Активность первой линии облегчает задачу второй линии и наоборот.

Система нападения «4 — 2». Используя систему нападения «4—2», гандболисты располагаются так, как показано на рис. 10. Четыре игрока первой линии своими активными действиями сковывают защитников-соперников, чем создают хорошие предпосылки игрокам второй линии для бросков с дальних и средних дистанций.

Система нападения «4—2» характерна большим количеством заслонов, требует четкого взаимодействия нападающих, быстрой и точной передачи мяча. Большая подвижность игроков первой линии создает дополнительные трудности для защиты и возможность атаковать с крайних угловых позиций.

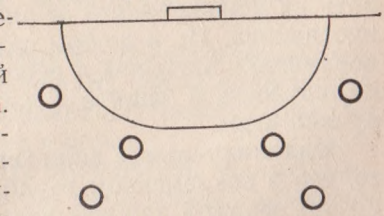


Рис. 10. Схема расположения нападающих при игре по системе «4—2»

Тактика защитных действий

Игра команды в защите представляет ей большие возможности для применения выигрышных тактических вариантов.

При переходе мяча к сопернику, команда начинает действия в защите. Эти действия прежде всего должны отличаться активностью. Игроки защищающейся команды решают в основном следующие задачи: а) препятствуют забрасыванию мяча в свои ворота; б) стремятся перехватить мяч у противника; в) мешают игрокам, находящимся без мяча, занять активную позицию для участия в атаке.

Без хорошо организованной защиты, которая соответствовала бы системе нападения противника, невозможно достичь успеха. Основное требование к игре в защите — быстрое возвращение всех игроков для обеспечения хорошо тактически организованной обороны еще до того момента, когда команда соперников сможет начать контратаку. Быстрый отход назад предполагает не беспорядочное отступление, а активные защитные действия — плотную опеку выдвинутых вперед нападающих соперника ближайшими защитниками независимо от их постоянных игровых ролей. Активный отход предусматривает прежде всего попытку помешать точной передаче мяча нападающим и использовать малейшую возможность для перехвата мяча на любом участке площадки.

В тот момент, когда все защитники заняли «свои» игровые места, начинаются заранее подготовленные защитные действия команды: персональная, зонная или смешанная защита.

В современном гандболе основной является зонная защита. Каждая команда должна отлично владеть несколькими системами зонной защиты и применять их в зависимости от системы нападения команды противника. Но в любом случае защита должна быть подвижной, активной и решительной. Активность и решительность в защите должны проявляться в рамках правил игры.

Индивидуальные защитные действия. Несмотря на то, что в современном гандболе наиболее распространенной формой защиты является зонная защита, рассмотрим сначала индивидуальную защиту. Эта защита — игрок против игрока — очень важна, так как, в

конечном счете, даже применяя зонную защиту, игроки реально участвуют в ней с помощью индивидуальных противодействий.

Сила игры защитника, его стойкость определяется в первую очередь умением нейтрализовать соперника. Нужно так опекать его, чтобы он получал минимальную возможность для атаки ворот, больше того — выбыл из участия в розыгрыше мяча. Кроме того, мастерство защитника определяется умением вовремя подстраховать партнера, оказав ему максимальную помощь в ходе единоборства с нападающим.

Некоторые правила индивидуальной тактики игры в защите:

нельзя выходить очень резко на подопечного и прыгать перед ним, необходимо все время находиться в устойчивом положении, чтобы иметь возможность быстро изменять направление движения;

защитник должен всегда располагаться между нападающим и своими воротами, незначительно смещаясь в сторону бросающей руки нападающего;

нельзя терять мяч из поля зрения, чтобы иметь возможность корректировать свои действия по отношению к нападающему в зависимости от положения мяча;

если мяч находится далеко от нападающего, то защитник должен опекать его менее плотно, несколько оттянуться назад, чтобы оказать помощь партнеру (но зрительный контроль необходим постоянно);

нельзя отдыхать в защите;

несвоевременное возвращение в защиту ставит команду в крайне невыгодное положение и почти всегда чревато голом;

в момент отхода в защиту игрок обязан опекать ближайшего к нему нападающего, мешая ему принять мяч от партнера, а уже потом занимать в защите свое место;

нельзя поворачивать голову в сторону передачи мяча, теряя зрительный контроль над своим ближайшим соперником, так как это позволит ему занять более выгодную позицию для участия в атаке;

защитник должен изучать особенности подопечного, его физические возможности, техническое умение и тактическое мастерство.

Изучению подлежит следующее: а) бросает ли он правой или левой рукой, а может быть, он одинаково хорошо владеет бросками каждой руки; б) выполняет

ли он броски с дальней позиции и, если да, то в опорном или безопорном положении; в) предпочитает ли он обводку и проходы к воротам или применяет отвлекающие действия с целью создания голевой ситуации; г) каковы именно приемы обводки, которыми пользуется соперник; д) любимые способы передач мяча. Знание этого поможет не только нейтрализовать соперника, но и оказать помощь партнерам по команде, нарушая игровые связи нападения.

Тактика групповых действий в защите заключается в своевременной подстраховке партнерами друг друга, четкой смене подопечных и смещении партнеров в ту сторону площадки, на которой игровая ситуация развивается наиболее угрожающим образом для ворот команды.

Тактика командной игры в защите. Тактика командной игры в защите подразделяется на тактику зонной защиты (основные формы) и тактику личной защиты (по всей площадке).

Поскольку обучение школьников командной тактике защитных действий всегда более целесообразно начинать с личной защиты (это делается с целью более эффективного становления индивидуального мастерства), эту форму защитных действий мы рассмотрим первой.

Личная защита по всей площадке (прессинг). Этот способ применяется в современном гандболе в следующих случаях: а) при игре юных и начинающих гандболистов; б) в том случае, если команда в конце игры незначительно отстает в счете (1—2 мяча) и когда команда соперников, не желая рисковать, подолгу разыгрывает мяч, в) при игре против команды, нападающие которой не обладают достаточной скоростью и умением обводки; г) при игре против плохо подготовленной в физическом отношении или неопытной команды.

Игроки команды, применяющей личную защиту по всей площадке, должны обладать достаточно высокой скоростью, агрессивностью, ловкостью, хорошей индивидуальной техникой защитных действий.

Обучение школьников и закрепление навыков этого вида защиты должно проходить во время уроков и учебно-тренировочных занятий с применением упражнений, включающих игру по всей площадке один на один и два на два. Команда, использующая вариант личной защиты, должна совершенствоваться в искус-

стве переключения, перехвата мяча, в опеке освободившегося от защитника соперника, в умении атаковать нападающего вдвоем, лишая его возможности точно передать мяч партнеру. Для того чтобы такая защита была эффективной, все шесть защитников должны упорно и настойчиво преследовать соперников, лишая их возможности принять мяч. Стоит только одному из защитников опоздать, как у игрока с мячом появится свободный партнер, которому тотчас последует передача мяча, и действия остальных защитников будут сведены на нет.

Зонная защита. Независимо от избранного варианта зонной защиты необходимо соблюдать следующие правила:

смещение игроков защиты в сторону передачи мяча не должно запаздывать, так как задержка создает предпосылки голевой ситуации;

защитники обязаны не допускать действий нападающего, будь он с мячом или без мяча, у себя за спиной; любой нападающий, выполняя перемещение, не должен оказываться к воротам ближе, чем защитник; поэтому, игроку защиты необходимо почти все время «наступать» на линию площадки вратаря, для того, чтобы постоянно находиться перед нападающим, который перемещается;

ведение мяча нападающими необходимо использовать для активного перестроения защиты, смещения в сторону движения игрока с мячом, так как применение этого приема несколько задерживает темп нападения;

защитник, опекая нападающего, обязательно выполняет этот прием, несколько смещаясь в сторону бросающей руки.

Сильные стороны зонной системы защиты. Зонная защита ограничивает возможности действий игроков первой линии нападения (в том случае, если команда соперников не имеет игроков второй линии, обладающих сильными и точными бросками с дальней дистанции). Правильное расположение игроков защиты в зоне и использование защитника, выходящего на нападающего с мячом, мешает организации атаки, вынуждает атакующих тщательно маневрировать и аккуратно передавать мяч, что во многом снижает скорость и темп нападения. Зонная защита вырабатывает умение вступать в жесткую борьбу за мяч, играя с подопечным до тех пор, пока он не откажет-

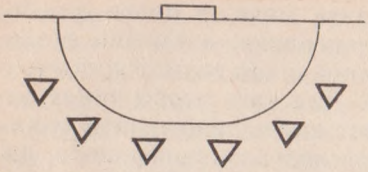


Рис. 11. Схема расположения защитников при игре по системе «6—0»

ся от продолжения атаки и не передаст мяч партнеру. Этот вид защиты создает выгодные предпосылки для перехвата мяча, более экономен в затрате физических ресурсов игрока. Зонная защита эффективнее, чем личная, при игре с командами, применяющими заслоны. Используя зонную систему защиты, легче противодействовать команде, играющей без комбинаций. Участие высокорослых защитников создает хорошие предпосылки для блокирования бросков мяча в ворота. Зонная защита обуславливает возможности для борьбы за мяч после броска в ворота и парирования его голкипером. При зонной системе защиты игроков легче обучать взаимодействию.

Слабые стороны зонной системы защиты. Зонная защита недостаточно эффективна в предотвращении бросков мяча в ворота игроками второй линии с дальних дистанций (10—12 м). Если второй линии нападающих удается заставить защитников выдвинуться вперед, создаются хорошие предпосылки для действий нападающих первой линии. Команда вынуждена тратить время на поиск новых путей нейтрализации нападающих. Если защитникам не удается вовремя сместиться в сторону мяча, то на этом участке нападения защита станет менее надежной. Постоянное использование зонной защиты приводит к ослаблению индивидуальных умений и навыков игры в обороне. С помощью зонной защиты невозможно заставить соперника увеличить темп нападения.

Система защиты «6—0». Наиболее распространенной и действенной зонной защитой в гандболе является система «6—0». Она применяется в основном против команд, нападающие которых не владеют бросками с дальних дистанций, но в первой линии — опасны. Система «6—0» с ее вариантами является мощным средством обороны команды (рис. 11).

1-й вариант. В этом случае в зоне защиты действуют игрок против игрока. Защитники, перемещаясь вдоль линии площади вратаря, меняются подопечными в случаях их скрестного перемещения. Игрок защиты подстраховывает действия партнера за счет смеще-

ния в сторону передачи мяча. Применяя этот вариант системы «6—0», защитники не выделяют отдельного опекуна для игрока, действующего в линии, а «передают» последнего друг другу по мере его перемещения.

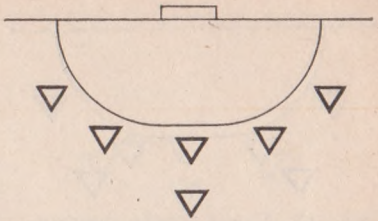


Рис. 12. Схема расположения защитников при игре по системе «5—1»

2-й вариант. Система «6—0» с выходящим игроком. Используя этот вариант, защитники располагаются так же, как и при 1-м варианте. Основной задачей в этом варианте является выход одного из защитников вперед до 8,5—9,5 м с целью блокирования нападающего с мячом, который может поразить ворота с дальней дистанции. Нейтрализовав его и убедившись, что он передал мяч партнеру, защитник возвращается к линии площади вратаря. Если при этом игрок защиты попытается вернуться на «свое» место, то это на определенное время выключит его из активной обороны ворот и ослабит команду. Разбирая 2-й вариант, необходимо отметить, что игроки, защищающиеся на угловых позициях зоны, никогда не выходят на игрока с мячом. Если их подопечный весьма опасен, то они должны лишить его возможности получить мяч, т. е. выйти немного вперед к нападающему до получения им мяча, тем самым лишив его удобной позиции для атакующих действий с угловой позиции. Описываемый вариант защиты «6—0» требует четкого взаимодействия всех игроков защиты, так как ослабление одного из звеньев обороны, как правило, приводит к голевым ситуациям.

3-й вариант. «6—0» без выхода — «блокирование». Задача обороны при использовании этого варианта заключается в создании численного преимущества защитников на опасном участке атаки путем смещения в зону непосредственной угрозы воротам. Игроки защиты, не выходя на нападающего, мощным блоком препятствуют выполнению броска.

Система защиты «5—1». Используя систему защиты «5—1», игроки выстраиваются вдоль линии площадки вратаря так, как показано на рис. 12. Особенностью этой защиты является персональная опека нападающего, играющего в линии.

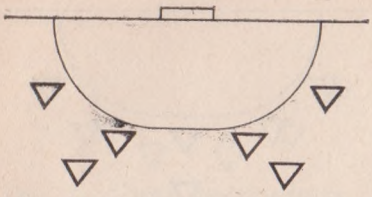


Рис. 13. Схема расположения защитников при игре по системе «4—2»

Следует особо остановиться на обязанности игрока, выдвинутого вперед. Основными его задачами являются: нарушение взаимодействия игроков во второй линии и, по возможности, препятствование выполнению бросков в ворота с дальних дистанций в центральной зоне нападения.

В случае, если центральный нападающий второй линии передал мяч одному из партнеров, играющих на полусредних позициях, то к этим игрокам, как правило, выходят защитники действующих на полусредних позициях, а защитник, играющий впереди, подстраховывает освободившуюся зону.

Как и в ходе использования системы «6—0», защитники, играющие на крайних позициях, не выходят вперед на игрока с мячом, а перемещаются вдоль линии площади вратаря. Центральный защитник, опережающий игрока первой линии, должен всегда располагаться таким образом, чтобы находиться на пути мяча, адресованного его нападающему.

Следует отметить, что зонная защита по системе «5—1» применяется только против нападения «3—3», нападения с одним игроком, действующим в центре первой линии. В случае, если нападающая команда в ходе встречи переходит к нападению «4—2», защитник, играющий впереди, возвращается в зону, и команда переходит к защите по системе «4—2» или «6—0».

Система защиты «5—1» требует большой подвижности игроков, хорошего взаимопонимания, своевременной подстраховки партнеров и высокого уровня физической подготовленности.

Система защиты «4—2». Расположение защитников по системе «4—2» указано на рис. 13. Использовать ее можно только против команды, применяющей в нападении систему «4—2».

Четыре защитника, играющие у линии, стараются перемещаться в сторону мяча и тем самым создают прочность защиты. Игроки, выдвинутые вперед, мешают нападающим второй линии передавать мяч и производить броски с дальних дистанций. В результате

выдвижения двух защитников вперед в линии защиты создаются свободные места, в которые на большой скорости вклиняются нападающие. Это требует от защитников хорошей ориентировки в игровых ситуациях и большой подвижности. Защита «4—2» создает хорошие предпосылки для нападения в применении заслонов, поэтому требует особо налаженного взаимодействия защитников. Кроме того, следует отметить, что система «4—2» может благоприятствовать и игре крайних нападающих, из-за большого поля деятельности играющих в линии нападения.

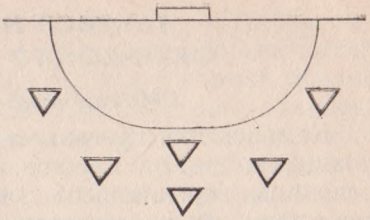


Рис. 14. Схема расположения защитников при игре по системе «3 — 3»

Несмотря на указанные сложности, положительным является активный характер этой системы защиты, что в будущем позволит ей стать одной из основных систем.

Система защиты «3—3». При использовании системы защиты «3—3» игроки выстраиваются так, как показано на рис. 14. Три игрока, выдвинутые вперед, препятствуют розыгрышу мяча нападающими второй линии. В случае, если один из них входит в зону, то защитник, играющий против него, также входит в эту зону и продолжает опекать его до смены другим защитником или до тех пор, пока команда нападения не потеряет мяч.

Защитники, опекающие нападающих первой линии, должны быть очень подвижны, хорошо ориентироваться и четко взаимодействовать, так как их подопечные имеют много возможностей для перемещения вдоль линии площади вратаря.

Эта система защиты применяется в основном командами высокого класса, игроки которых хорошо физически подготовлены, достаточно опытны, владеют остальными системами защиты и быстро переключаются с одной системы защиты на другую, в зависимости от действия нападающей команды, четко зная и строго выполняя свои игровые функции.

Для изучения в школе достаточно двух систем зонной защиты: «6—0» и «5—1».

ГАНДБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11-х классов средней школы является основным нормативным документом, который регламентирует объем и содержание учебного материала уроков физической культуры по гандболу.

Физическое воспитание школьников предусматривает решение ряда взаимосвязанных задач:

укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое развитие, достижение и поддерживание высокой работоспособности, привитие гигиенических знаний;

воспитание у школьников высоких нравственных качеств, а также формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, но и общественным долгом;

обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании;

подготовку к труду и защите Родины.

Решение этих задач должно постоянно осуществляться на каждом занятии по физическому воспитанию с использованием разнообразных форм, средств и методов.

Программа по физическому воспитанию предусматривает изучение гандбола в рамках разделов: «Подвижные игры и элементы спортивных игр» — для учащихся 1—4-х классов, «Спортивные игры» — для учащихся 5—9-х классов, «Спортивные игры» — для учащихся 10—11-х классов, «Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом» — для занимающихся в гандбольных секциях (начиная с 5-го класса).

Если с 5-го по 11-й классы школа для изучения на уроках физкультуры выбирает гандбол, то на него программа отводит 112 часов (по 16 часов ежегодно).

В течение этого времени ученик должен получить знания о правилах проведения и судейства соревнований по гандболу, о технике безопасности и нормах личной гигиены на занятиях по спортивным играм; овладеть основными навыками, позволяющими технически правильно выполнить передачу, ловлю, ведение мяча, броски мяча в ворота разными способами и из разных положений; отвлекающими действиями; необходимыми знаниями и умениями в области тактики игры: системами защиты и нападения, основными тактическими перестроениями и взаимодействиями в защите и в нападении. Уроки физической культуры по гандболу обязательно должны предусматривать развитие общих и специальных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей, скоростной и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств: прыгучести, взрывной силы мышц плечевого пояса и туловища. Расширение объема специальных умений и навыков, а также дальнейшее повышение уровня физического развития школьников должно осуществляться на внеклассных занятиях в гандбольных секциях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

Последовательность постановки и выполнения учебных задач, выбор соответствующих средств и методов определяются соотношением возрастного развития, подготовленности школьника и сложности изучаемого приема игры. Если движение несложно по структуре, доступно обучаемым в аспекте требований к их физической, психической и двигательной подготовленности, то целесообразен целостный путь его освоения. Если же в структуру приема входят более сложные операции, то избирают путь расчлененного освоения. При этом планируют достаточно продолжительный период предварительной подготовки, во время которого способности обучаемого должны быть развиты до уровня, позволяющего приступить к освоению данного приема. Важным фактором является намечаемая степень овладения действием, в соответствии с которой определяют методы, средства и формы организации обучения, а также критерии успешности освоения. Последнее весьма существенно, поскольку чувство удовлетворения от выполнения задания и активность участия в учебном процессе связаны у большинства учеников с оценкой их усилий преподавателями.

Уровень освоения тех или иных приемов игры подразделяется на следующие ступени:

1 ступень. На этой стадии формируются способности учеников выполнять движения в упрощенных условиях без ограничения временно-пространственных и силовой характеристик движения.

2 ступень развивает способности выполнять прием в стандартных ситуациях; поиск необходимых составляющих для выполнения двигательной задачи еще отсутствует.

3 ступень формирует способность выделять в изучаемом движении закономерности, позволяющие успешно решать двигательную задачу не только в стандартных, но и в ситуативно изменяющихся условиях.

4 ступень воспитывает творческий подход к восприятию и оценке игровой ситуации, способность прогнозировать ее развитие и оптимально решать двигательную задачу.

Расчленение сложного по структуре приема игры на части традиционно, однако может оказаться нерациональным. Ведь выделяют те части, которые биомеханика рассматривает как периоды, фазы, моменты единого действия. Именно они становятся отдельными объектами усвоения, которые затем соединяются в целостное. Л. П. Матвеев и другие исследователи рекомендуют овладевать сперва начальной фазой действия, затем конечной и наконец — связующими их фазами. На практике же оказывается, что метод такой «механической сборки деталей действия» не всегда позволяет овладеть им. Это объясняется положением системного подхода, согласно которому система в целом (в нашем случае прием игры) обладает свойствами, не все из которых присущи составляющим ее элементам. Однако, в тех случаях, когда расчленение приема игры на отдельные фазы не нарушает смысловой структуры действия, усвоенные части успешно поддаются воссоединению в целостное движение.

Примером удачного расчленения и выделения отдельных фаз может быть бросок мяча в ворота согнутой рукой сверху в прыжке. При этом выделяют фазы разбега и отталкивания, броска и приземления. Их раздельное усвоение не искажает общего смысла действия в сознании ученика, поскольку между ними как биодинамическими структурами нет противоречий.

Согласно теории управления усвоением знаний

каждое действие представляет собой единство трех частей — ориентировочной, исполнительской и контрольно-корректировочной. Ориентировочная часть выполняет функции программы действия, на основе которой осуществляется исполнительская часть. Параллельно с исполнением осуществляется контроль: результаты действия сопоставляются с заданной программой и оценивается продвижение к цели (усвоение приема или эффективность его выполнения). Если обнаруживается рассогласование между ориентировочной и исполнительской частями действия, то в последнюю вносятся коррективы.

Овладение приемом игры должно начинаться с учебной мотивации школьника. Если он не будет испытывать соответствующей потребности, то принуждение не даст желаемого эффекта. Знание сущности двигательной задачи формируется на основе наблюдения, показа и сопровождающего комментария, цель которого — выделить предмет усвоения в изучаемом приеме. Учитель должен обратить внимание ученика на узловые элементы приема игры. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют основными опорными точками (ООТ), а их совокупность, составляющую программу действия, ориентировочной основой действия (ООД).

Если учитель управляет формированием ориентировочной основы действия, предлагая ученику ее оптимальный вариант или указывая путь поиска ООТ, то сроки формирования ООД и соответственно сроки обучения значительно сокращаются. Успешность обучения зависит от наличия условий, необходимых для усвоения учебной программы. При этом имеется в виду готовность: а) ученика; б) учителя; в) условий, в которых будет осуществляться обучение.

Рассмотрим группу предпосылок, которая характеризует готовность обучаемого.

Физическая подготовленность обучаемого. Решение двигательной задачи в гандболе требует определенного уровня развития физических качеств. Перед началом обучения тому или иному приему игры учителю следует выяснить уровень физических качеств учеников, и, если он недостаточен для освоения программного материала по гандболу, спланировать необходимый период предварительной физической подготовки.

Координационная готовность. Быстрота овладения

новым двигательным действием зависит от быстроты формирования его ориентировочной основы. Чем богаче двигательный опыт обучаемого, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых для освоения нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий двигательный навык. Если же двигательный опыт обучаемого недостаточен, то учитель должен предложить такие подводящие упражнения, которые, будучи доступными учащимся, позволят сформировать необходимые предпосылки для успешного овладения приемами игры. Такая предварительная подготовка учителя должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта школьника.

Психологическая готовность. Ее основой является мотивация учебной деятельности. Обучение будет успешным только тогда, когда достижение его цели станет доминирующим мотивом.

Основными требованиями к проведению урока являются:

использование передовой методики построения урока по физической культуре;

сочетание образовательной функции с воспитательной;

высокая моторная (двигательная) плотность;

дифференцированный подход к учащимся с учетом их личности, физического развития и физической подготовленности;

широкое использование различных наглядных пособий;

использование на уроке тренажерных устройств и современного инвентаря.

При этом необходимо умело сочетать указанные требования с четырьмя аспектами организационно-методического характера в процессе каждого урока — конструктивной направленностью, использованием межпредметных связей, обучением самостоятельным занятиям, домашними заданиями.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Урок по гандболу условно разделяют на три части:

1-ю — вводную, включающую первоначальную организацию (при любой форме занятий) занимающихся и общую подготовку их к решению задач основной части урока;

2-ю — основную, в которой решаются главные специально-подготовительные и вспомогательные задачи учебно-воспитательной работы;

3-ю — заключительную, направленную на завершение учебного процесса и подготовку занимающихся к последующей деятельности (см. образец плана-конспекта урока).

На уроках по гандболу решаются в единстве три группы задач:

Воспитательные задачи. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств должно пронизывать весь педагогический процесс и каждый урок. Поэтому запись в конспекте урока конкретных воспитательных задач целесообразна тогда, когда они — непосредственный компонент решения образовательных и оздоровительных задач. Например: «Содействовать развитию смелости и решительности, необходимых для выполнения двигательного действия (бросок мяча в ворота в нападении согнутой рукой сверху)»; «Способствовать формированию чувства товарищеской поддержки, взаимовыручки, коллективизма в процессе подвижных игр или двусторонней учебной игры».

Образовательные задачи направлены на овладение занимающимися техникой двигательного действия при определенном уровне требований к нему, на умение применять усвоенные навыки в различных условиях игровой деятельности, то есть, на вооружение знаниями, двигательными навыками и умениями.

Оздоровительные задачи. Поскольку результаты решения этих задач трудно определить конкретно на данный урок, задачи на развитие двигательных качеств (гибкости, быстроты, силы, выносливости) формируются с прибавлением слов «содействовать», «способствовать» и с обязательным указанием вида деятельности (формы движения), в процессе которой это качество развивают. Например: «Содействовать развитию силы мышц сгибателей рук» (подтягивание на перекладине); «Способствовать улучшению подвижности в тазобедренных суставах в передне — заднем направлении» (шпагат — для вратаря) и др.

Формулируя образовательные задачи, необходимо указывать: а) фазу обучения; б) звено или деталь техники изучаемого приема игры; в) уровень физических и психологических требований к занимающемуся.

Фазы обучения формулируются в следующем виде: 1) «ознакомить»; 2) «научить» (тому-то), «добиться», «достигнуть» (того-то); 3) «закрепить», «проверить», «принять» (контрольные нормативы и др.).

Формулировка фаз обучения важна тем, что этим определяются направленность и характерные для данной фазы методы обучения.

Наряду с вышеизложенными общими рекомендациями следует предложить ряд частных методических указаний:

1. Отведенное в учебном году количество часов на гандбол можно использовать в III четверти (в зале) или в IV четверти (на открытой гандбольной площадке). Последнее предпочтительнее, поскольку дает возможность в III четверти проводить лыжную или кроссовую подготовку и изучать еще одну спортивную игру (баскетбол, волейбол). Отведенная на занятия гандболом IV четверть избавит учителей от необходимости повторять уже пройденный осенью материал по легкой атлетике.

2. Если уроки по гандболу по каким-то причинам не проводились в младших и средних классах, то предложенные здесь 14 конспектов можно последовательно использовать в 10—11-х классах в течение одного учебного года, изменив материал для развития физических качеств и дозировку упражнений, соответственно возрасту учеников.

3. До 8-го класса включительно на уроках целесообразно использовать и для мальчиков, и для девочек женские мячи.

4. Учебные двусторонние игры необходимо проводить, применяя сначала персональную опеку нападающих защитниками (5—8-е классы), а затем, по мере изучения систем игры, вводить зонные системы защиты.

5. При судействе учебных двусторонних игр необходимо требовать от школьников выполнения только тех правил игры, которые им известны. Следовательно, в 5—6-х классах игры должны изучаться по упрощенным правилам.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ 5—11-х КЛАССОВ (ПРИМЕРНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ)

5-й класс

Программой предусмотрено изучение стойки игрока и основных перемещений, ведения мяча, ловли мяча двумя руками и передачи одной и двумя руками на месте, а также броска мяча в цель.

Поскольку передача мяча двумя руками является архаичным, почти не применяемым в настоящее время приемом, рекомендуется такая последовательность обучения (см. также графический план — табл. 1):

1) изучение стойки игрока и основных перемещений (бег лицом и спиной вперед, передвижения приставным шагом, бег с изменением направления и скорости);

2) изучение ведения мяча на месте, в движении шагом, в медленном беге с изменением направления, левой и правой рукой;

3) изучение ловли мяча двумя руками и передачи согнутой рукой сверху: индивидуально у стены, в парах, тройках и группах на месте и после перемещений;

4) изучение броска согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с разбега.

Примерные планы-конспекты уроков

План-конспект урока 9

Задачи. Научить: а) ведению мяча с изменением направления; б) передаче мяча согнутой рукой сверху и ловле мяча двумя руками. Содействовать развитию скоростно-силовых способностей в прыжковых упражнениях.

Место проведения — спортивный зал (площадка)

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 20, стойки для обводки — 6.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Построение, рапорт, постановка задач	3 мин	
2. Повороты налево, направо		
3. Ходьба в обход в колонну по одному	2 мин	

1	2	3
4. Бег	1 мин	С постепенным увеличением темпа до среднего
5. Ходьба и перестроение в колонну по 4 — поворотом налево с одновременным размыканием	30 с	
6. И. п.— о. с. 1. Левую назад на носок, руки вверх 2. И. п. 3—4. То же, что 1—2, но правую назад на носок.	8 раз	
7. И. п.— руки на пояс. 1—2. Два наклона влево, правую руку вверх 3—4. То же, что 1—2, но в другую сторону	8 раз	
8. И. п.— широкая стойка. 1—3. Три пружинных наклона, руки вперед. 4. И. п.	8 раз	
9. И. п. — присед на правой, левую назад на носок, руки на пояс 1—3. Три пружинных приседания 4. Прыжок, смена положения ног	8 раз	
10. И. п.— присед, руки на пояс. 1—3. Три прыжка в приседе. 4. Прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой	12 раз	
11. Бег на месте, высоко поднимая бедро	10 раз	
12. Перестроение в колонну по одному, бег вокруг зала с движениями рук, имитирующими броски и передачи мяча		
II часть	30 мин	
1. Ведение мяча левой и правой рукой в беге	2 мин	В колонну по одному Темп средний
2. Обводка «пассивных» защитников	по 2 раза	Выполняется потоком. После занятия И. п. мячи передаются согнутой рукой сверху, в противоположную колонну

1	2	3
3. Ведение мяча с изменением направления	4 раза	
4. Эстафета с обводкой стоек	5 мин	
5. Передача мяча в парах согнутой рукой сверху на месте	3 мин	Расстояние 5—6 м. Поочередно левой и правой
6. Передача мяча после перемещений в беге	4 мин	
7. Передача мяча в парах, с поочередным напрыгиванием на гимнастическую скамейку	5—10 прыжков	Темп передач быстрый: расстояние 3—4 м. Напрыгивание выполняет ученик, получивший мяч
III часть	3 мин	
1. Ходьба в колонне по одному в обход	1 мин	
2. Ходьба и успокоение дыхания	1 мин	
3. Подведение итогов урока, домашнее задание	1 мин	

Замечания по проведенному уроку

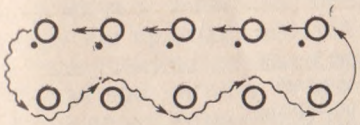


Рис. 15 (к II ч., п. 2)

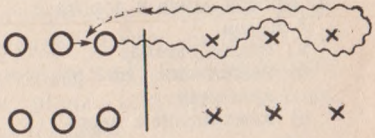


Рис. 17 (к II ч., п. 4)

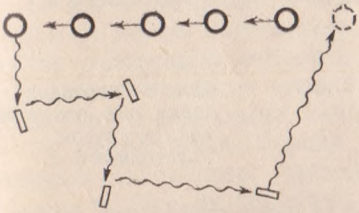


Рис. 16 (к II ч., п. 3)

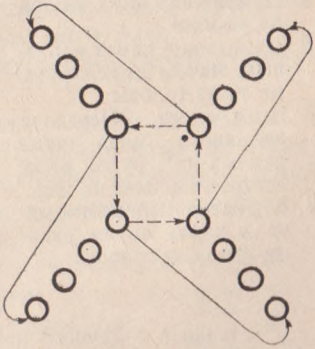


Рис. 18 (к II ч., п. 6)

План-конспект урока 14

Задачи. Научить броску мяча согнутой рукой сверху в опорном положении с трех шагов. Закрепить умение в передаче и ловле мяча в движении в подвижной игре «Борьба за мяч». Содействовать развитию силы в упражнениях с набивными мячами (1 кг).

Место проведения — спортивный зал (или спортплощадки)
Дата и время
Инвентарь: мячи гандбольные — 20, мячи набивные (1 кг)

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеразвивающие упражнения*	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Бросок мяча в ворота согнутой рукой сверху с места	3 раза	Метод фронтальный
2. То же с 1 шага	3 раза	
3. То же с 2 шагов	3 раза	
4. Бросок мяча в ворота с 3 шагов	2 мин	
а) показ, рассказ		
б) выполнение по разделениям	по 3 раза каждый	
в) выполнение с места	по 2 раза каждый	
г) выполнение после передачи	5 мин	Броски поочередно из каждой колонны
5. Подвижная игра «Борьба за мяч»	3 раза по 3 мин	Расстояние 4 м
6. Передача в парах набивным мячом двумя руками из-за головы	2 мин	
7. И. п. — сед. Передача набивного мяча двумя руками от груди, после ловли мяча лечь на пол	2 мин	Расстояние 3 м
8. Передача набивного мяча в парах двумя руками назад за голову	2 мин	После передачи и ловли оба поворачиваются кругом. Расстояние 6 м.

* Начиная с данного конспекта, общеразвивающие упражнения приводиться не будут.

1	2	3
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	1,5 мин	В колонну по одному
2. Подведение итогов урока	1,5 мин	
Домашнее задание: имитация броска мяча в ворота в опорном положении с трех шагов		

Дата составления _____ Подпись _____

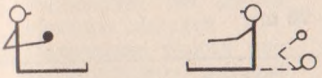


Рис. 19 (к II ч., п. 7)

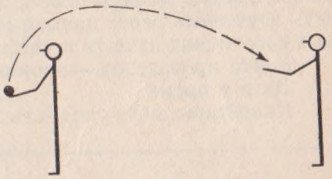


Рис. 20 (к II ч., п. 8)

6-й класс

Программой предусмотрено изучение ловли и передачи мяча в движении, броска мяча в опорном положении и в прыжке согнутой рукой сверху; ведение мяча попеременно левой и правой рукой; блокирование бросков при игре в защите; игры вратаря — стоек, перемещений, отражений мяча руками.

Мы рекомендуем также проводить учебные двусторонние игры с персональной опекой по упрощенным правилам, начиная с 6-го класса, поскольку программа оговаривает их проведение только с 7-го.

Последовательность обучения рекомендуется следующая:

1) изучение ловли и передачи мяча в движении: в парах на малом расстоянии, постепенно изменяя количество участников, скорость и сложность перемещений и расстояние между игроками, в подвижных играх и эстафетах несколькими мячами;

2) закрепление броска согнутой рукой сверху в опорном положении: выполнение после ведения мяча и после получения передачи от партнера;

3) изучение броска в прыжке согнутой рукой свер-

ху (этот прием изучается обязательно по частям и не менее чем на 8—10 уроках);

4) изучение попеременного ведения и блокирования;

5) изучение техники игры вратаря: стойки, перемещения в воротах, отражение мячей руками (см. также графический план — табл. 2).

Примерные планы-конспекты уроков

План-конспект урока 6

Задачи. Научить броску согнутой рукой сверху в опорном положении после передачи в движении и после ведения. Научить блокированию мяча в опорном положении двумя руками. Закрепить изученные ранее навыки и содействовать развитию специальных физических качеств в учебной двусторонней игре.

Место проведения — спортивная площадка

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 20 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	Метод фронтальный
1. Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с трех шагов из И. п. стоя на месте	4—5 раз каждый	Выполняется поочередно слева—направо. Подбор мячей одновременный
2. Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении после ведения	5 мин	Количество шагов произвольно, метод групповой, поточный Бросок проводить с 7—8 м
3. Передача мяча в парах в движении от ворот до ворот с последующим броском согнутой рукой сверху в опорном положении с 7—8 м	раза каждая пара	Метод поточный. Каждая последующая пара начинает выполнять упражнение после того, как предыдущая пройдет центральную линию
4. То же, что и 3. В противодействии с защитником, используя при не-	по 4 каждая пара	

1	2	3
обходимости ведение мяча (не более 2—3 ударов о пол).		
5. Блокирование мяча двумя руками в опорном положении а) при бросках мяча в полсилы; б) при бросках мяча в полную силу	3 мин	Выполнение в парах, смена функций — по свистку учителя
6. Учебная двусторонняя игра персональной опекой по упрощенным правилам	2 раза по 7 мин, перерыв 1 мин	Разрешить делать 4—5 шагов с мячом и 2 ведения
III часть	3 мин	
1. Медленный бег, восстановление дыхания	1 мин	
2. Подведение итогов урока. Домашнее задание: повторить права и обязанности игроков на площадке	2 мин	

Дата составления———— Подпись————

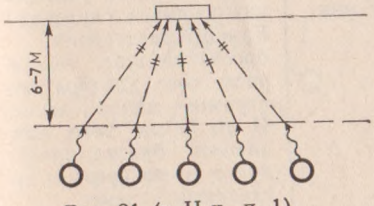


Рис. 21 (к II ч., п. 1)

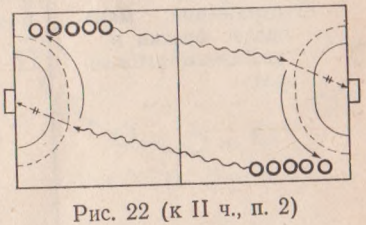


Рис. 22 (к II ч., п. 2)

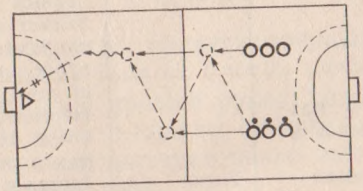


Рис. 23 (к II ч., п. 3)

План-конспект урока 10

Задачи. Ознакомить с техникой отражения мячей вратарем после бросков в верхние углы. Научить отталкиванию и маху ноги при выполнении броска в прыжке. Содействовать развитию скоростно-силовых способностей в прыжковых упражнениях. Закрепить ранее полученные навыки в учебной двусторонней игре с персональной опекой.

Место проведения — спортивная площадка школы

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 20 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Техника защитных действий вратаря при задерживании мяча после бросков в верхние углы:		По ходу рассказа отрабатывать основную стойку вратаря. Выполняется лидированным способом: движение в том же направлении, куда движется учитель, находящийся в воротах
а) рассказ, показ	2 мин	
б) имитация	3—5 раз	
в) отражение мяча после броска в названный угол ворот	6—7 мин	Каждый следующий бросок следует только после того, как вратарь отразил мяч и занял И. п. После того, как каждый бросил, происходит смена вратаря по следующей схеме: упражнение заканчивается после того, как первый вратарь снова займет место в воротах; направление бросков пропорционально меняет учитель
2. Отталкивание и мах при броске мяча в прыжке:		Перекатом с пятки на носок толчком левой, мах правой (нога сгибается в колене и выносится вверх — в сторону); устранить самую распространенную ошибку:
а) имитация броска	2 мин	
б) выполнение бросков в цель	4 мин	

1	2	3
		вынос маховой ноги вперед
3. И. п.— стоя правой ногой на скамейке боком к ней: 1) присед; 2) прыжок вверх толчком правой ноги	10 раз на каждую ногу	
4. Учебная двусторонняя игра с персональной опекой	10 мин	
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	1 мин	
2. Подведение итогов урока Домашнее задание: имитация движений вратаря при задержании мячей	2 мин	

Дата составления _____ Подпись _____

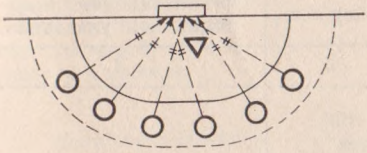


Рис. 24 (к II ч., п. 1)

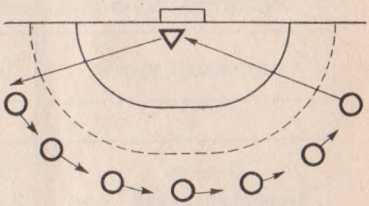


Рис. 25 (к. II ч., п. 1)

7-й класс

Учебный материал, предусмотренный программой: передача мяча без замаха; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; ловля катящегося мяча; ведение мяча с низким отскоком; персональная защита; отражение вратарем низко летящего мяча ногами; двусторонняя игра.

Рекомендуется такая последовательность обучения:

1) ловля катящегося мяча и ведение с низким отскоком;

2) передача мяча без замаха (кистью из положения, в котором рука, передающая мяч, оказывается после его ловли);

3) изучение бросков согнутой рукой сбоку в опорном положении и в прыжке;

4) отражение вратарем низко летящего мяча ногами;

5) изучение персональной защиты в учебных двусторонних играх (см. также графический план — табл. 3).

Кроме того, представляется целесообразным с 7-го класса начать изучение основных правил игры (введение мяча в игру, розыгрыш спорного и т. п.) и практическое овладение ими.

Примерные планы-конспекты уроков

План-конспект урока 10

Задачи. Научить движению маховой ноги и «хлесту» бросающей руки при броске согнутой рукой сбоку в прыжке. Содействовать развитию скоростно-силовых способностей в подвижной игре «Удочка». Закрепить изученные ранее навыки в учебной двусторонней игре с персональной опекой.

Место проведения — спортивная площадка школы

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные, теннисные (по 20 шт.)

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
	30 мин	
II часть		
1. Бросок в прыжке согнутой рукой сбоку		Обратить внимание на движение маховой ноги.
а) имитация броска после выпрыгивания с места	4—5 раз	Метод фронтальный, выполняется по свистку.
б) имитация броска после бега с ускорением	5—6 раз	Длина пробегаемого отрезка 25—30 м
2. Бросок согнутой рукой сверху в прыжке	по 1—3 раза каждый	Метод поточный, групповой (на обое ворот)

1	2	3
3. Бросок теннисного мяча согнутой рукой сбоку в прыжке с 2—3 шагов	5—6 раз	3—4. Выполняется в парах, расстояние между партнерами 10—12 м
4. Бросок гандбольного мяча согнутой рукой сбоку в прыжке с 2—3 шагов	5—6 раз	
5. Подвижная игра «Удочка»	5 мин	Высоту проноса «Удочки» по указанию учителя постепенно увеличивать до 40 см
6. Учебная двусторонняя игра с персональной опекой	12 мин	
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	1 мин	
2. Подведение итогов урока Домашнее задание: имитация броска мяча согнутой рукой сверху в прыжке	2 мин	

Дата составления _____ Подпись _____

План-конспект урока 15

Задачи. Научить задерживанию низко летящих мячей вратарем с помощью ног. Закрепить технику выполнения бросков в прыжке и в опорном положении, применяя ложный замах. Содействовать развитию быстроты и ловкости в подвижной игре «Охотники и утки».

Место проведения — спортивная площадка школы

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 20 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Задерживание мячей вратарем с угловых позиций:		Смена вратарей каждую минуту по сигналу учителя. В ворота становятся те ученики, которые не стояли при выполнении 1-го упражнения. Броски выполняются тремя игроками поочередно, начиная с левого полусреднего (п. 2)
а) броски в ближний и дальний нижние углы	3 мин	
б) броски под ноги вратарю	3 мин	
2. Задерживание мячей вратарем из центральных зон атаки ворот	5 мин	
3. Броски мяча в сопротивлении с защитником	5 мин	Броски выполняются поочередно из каждой колоны, произвольным способом
4. Броски мяча в прыжке через двух защитников	5 мин	После постановки блока защитники переходят на место противоположного полусреднего. Броски выполняются поочередно из каждой колонны
5. Подвижная игра «Охотники и утки»	6 мин	
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	1 мин	
2. Подведение итогов урока Домашнее задание: имитация защитных действий вратаря при бросках с угловой позиции	2 мин	

Дата составления_____ Подпись_____

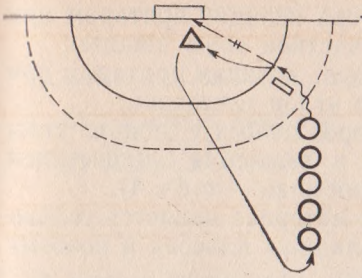


Рис. 26 (к II ч., п. 1)

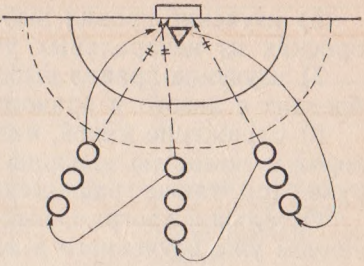


Рис. 27 (к II ч., п. 2)

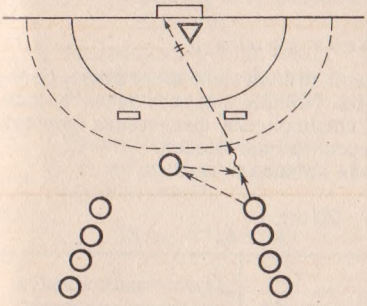


Рис. 28 (к II ч., п. 3)

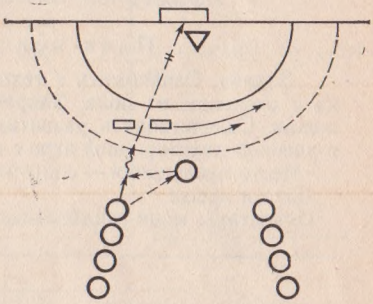


Рис. 29 (к II ч., п. 4)

8-й класс

В 8-м классе программой предусмотрено изучение остановки после бега, поворотов на месте, ловли и передачи мяча при встречном движении, техники выполнения семиметрового штрафного броска, позиции вратаря и выпадов на броски в нижние углы, а также закрепления изученных приемов в учебных двусторонних играх.

Предлагается такая последовательность обучения:

1) изучение остановки двумя шагами;

2) изучение остановки прыжком;

3) выполнение штрафного броска в двуопорном положении;

4) выполнение штрафного броска в одноопорном положении после стремительного выноса центра тяжести вперед;

5) выполнение штрафного броска в одно- и двуопорном положении в нижние и верхние углы ворот с отскоком от пола;

6) изучение правил выбора позиции вратарем при бросках из центральных участков зоны защиты;

7) изучение правил выбора позиции вратарем при бросках с левого и правого углов площадки;

8) отражение мячей, направленных в нижние углы ворот с помощью выпадов и движения одноименной рукой (см. также графический план — табл. 4).

Остальной программный материал является усложнением уже изученного в младших классах и поэтому может вводиться произвольно.

Примерные планы-конспекты уроков

План-конспект урока 5

Задачи. Ознакомить с техникой выполнения штрафного броска с отскоком от пола. Закрепить технику передач мяча в движении. Содействовать развитию специальных физических качеств в учебной двусторонней игре с персональной опекой.

Место проведения — спортивная площадка школы.

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 20 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Штрафной бросок с отскоком от пола		
а) рассказ, показ	3 мин	
б) броски в очерченные мелом (на площадке) вратаря секторы, из которых мяч отскакивает в нужном направлении	3 мин	
в) броски с отскоком от пола в нижние углы ворот	3 мин	
г) то же, что 1 — в верхние углы ворот	3 мин	
2. Передачи мяча в движении	3 мин	

1	2	3
а) в колоннах навстречу друг другу б) то же в 3—4 потока	2 мин×2	Метод соревновательный. Определяется, какой поток сделает меньше потерь мяча.
3. Учебная двусторонняя игра с персональной опекой	11 мин	
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	1 мин	В колонну по одному
2. Подведение итогов урока Домашнее задание: броски мяча в цель, лежащую на земле	2 мин	

Дата составления _____ Подпись _____

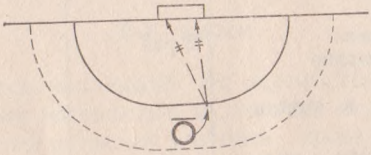


Рис. 30 (к II ч., п. 1)

План-конспект урока 7

Задачи. Научить отражению мячей вратарем с помощью выпадов в нижние углы ворот. Закрепить умение ловить и передавать мяч в сложных условиях игровой деятельности. Содействовать развитию гибкости.

Место проведения — спортивная площадка школы.

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 20 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	

1	2	3
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Развитие гибкости а) наклоны, руки вперед, стоя на скамейке; б) И. п.— упор лежа 1—4 четыре шага вперед, не отрывая рук от пола, упор лежа сзади 5—8 четыре шага назад в И. п.	3×10 раз каждый	В парах; наклоны выполняются с помощью партнера
в) пружинистые покачивания в полушпагате, попытка принять положение «шпагат»;	6×30	произвольно
г) И. п.— лежа на животе, ноги согнув, руками взяться за голеностопы; 1) прогнуться 2) перекат влево 3) перекат вправо 4) и. п. 5—8 то же в другую сторону	8 раз	произвольно
2. Выпады вратаря в нижние углы ворот: а) выпады влево и вправо по сигналу тренера; б) то же, что а) из И. п. сед; в) то же, из И. п. лежа на спине;		Фронтальный метод
г) отражение мяча с помощью выпада влево и вправо;	2×20 бросков	г) выполняется в парах произвольно по всей площадке
д) отражение бросков в нижние углы ворот	6 мин	
3. Учебная двусторонняя игра гандбольным, теннисным и резиновым мячами	12 мин	Каждые 4 мин происходит смена мяча
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	2 мин	

1	2	3
2. Подведение итогов урока Домашнее задание: имитация отражения мяча с помощью выпада	1 мин	

Дата составления _____ Подпись _____

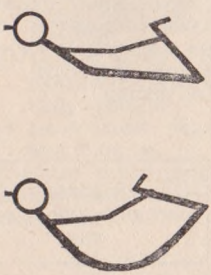


Рис. 31 (к II ч., п. 1)

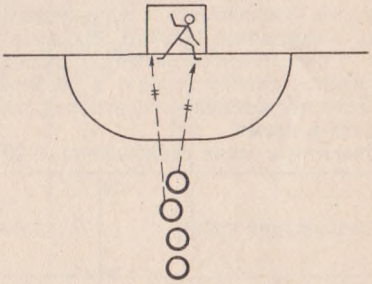


Рис. 32 (к II ч., п. 2)

9-й класс

В 9-м классе последний год осуществляется совместное обучение мальчиков и девочек игре в гандбол. В течение этого времени ученики должны овладеть скрытыми передачами, бросками в опорном положении с отскоком и в падении с 1-го, 2-х и 3-х шагов, ловлей и передачей мяча в парах и тройках в условиях сложных игровых взаимодействий (в т. ч.— вратаря и защитника), а также — техникой отвлекающих действий. Учебные двусторонние игры в 9-м классе рекомендуется проводить по полным правилам (см. графический план — табл. 5).

Новыми элементами в этом учебном году являются бросок с отклоном туловища в падении и отвлекающие действия.

Рекомендуется такая последовательность обучения:

1) изучение броска с отклоном в сторону «слабой» руки;

2) то же с последующим падением;

3) изучение броска в падении с перекатом через плечо;

4) изучение броска в падении на грудь;

5) изучение одношажного отвлекающего действия с уходом в сторону «бросающей» руки;

6) то же с уходом в сторону «слабой» руки;

7) изучение двушажного отвлекающего действия.

Параллельно с решением этих задач закрепляется техника ранее изученных приемов в усложненных упражнениях и учебных играх.

Примерные планы-конспекты уроков

План-конспект урока 7

Задачи. Ознакомить с одношажным и двушажным отвлекающими действиями. Научить броску в падении (перекатом через плечо). Содействовать развитию специальных физических качеств и закрепить технику передач в учебной двусторонней игре.

Место проведения — спортивная площадка школы

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 20 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Одношажные и двушажные отвлекающие действия:		Метод фронтальный
а) рассказ, показ	2 мин	
б) имитация одношажного отвлекающего действия	2—3 раза	
в) имитация двушажного отвлекающего действия	2—3 раза	
г) выполнение отвлекающих действий против пассивного защитника	по 5 раз каждый	в парах
д) выполнение отвлекающих действий против активного защитника	по 6 раз каждый	в парах
2. Бросок в падении перекатом через плечо:	10 мин	В зависимости от количества матов фронтально или поточно

1	2	3
а) И. п.— присед, перекат через плечо на матах; б) то же, что а) на полу; в) перекат через плечо из полуприседа; г) имитация броска с последующим перекатом через плечо из полуприседа; д) бросок мяча с последующим перекатом из полуприседа; е) выполнение упражнения в целом	переход к следующему упражнению по мере освоения предыдущего	Следить за поочередным переходом тела по цепочке «кисть — локоть — плечо» и группировкой тела
3. Учебная двусторонняя игра с применением зонной защиты	10 мин	
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	1 мин	
2. Подведение итогов урока Домашнее задание: выполнение падения перекатом через плечо в домашних условиях	2 мин	

Дата составления _____ Подпись _____

План-конспект урока 4

Задачи. Научить падению после броска мяча с отклоном в опорном положении. Закрепить технику передач в парах и тройках при быстром переходе от защиты к нападению. Содействовать развитию специальных физических качеств в игре регби по гандбольным правилам.

Место проведения — спортивная площадка школы

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 20 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	

1	2	3
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Падение перекатом назад через плечо после броска мяча с отклоном:		
а) рассказ, показ	2 мин	Обратить внимание на плавный переход точки опоры по цепи «кисть — локоть — плечо» и группировку туловища
б) перекат назад через плечо из стойки на левом колене, правая в сторону на носок;	4—5 раз	
в) падение перекатом назад через плечо из основной стойки, перенесением опоры с ног на левую руку и имитация броска с отклоном правой руки;	4—5 раз	
г) выполнение броска с отклоном в падении с места;	4—5 раз	
д) то же, что г) с 2—3 шагов разбега	4—5 раз	
2. Передачи в атаке с хода в парах	4 мин	После выполнения атаки с хода ученики возвращаются в противоположные колонны, меняясь функциями
3. То же, что 2 с противодействием защитника	4 мин	Игрок из колонны 1 обыгрывает защитника, стоящего в центре поля, и лишь затем осуществляет передачу партнеру
4. Передачи в атаке с хода в тройках с противодействием двух защитников		
5. Игра регби по гандбольным правилам	10 мин	Команде засчитывается очко, если она занесла мяч в ворота соперника
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	1 мин	

1	2	3
2. Подведение итогов урока Домашнее задание: имитация броска мяча с отклоном и падение перекатом назад через плечо	2 мин	

Дата составления _____ Подпись _____

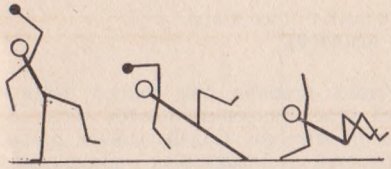


Рис. 33 (к. II ч., п. 1)

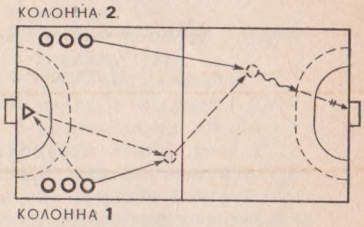


Рис. 34 (к II ч., п. 2)

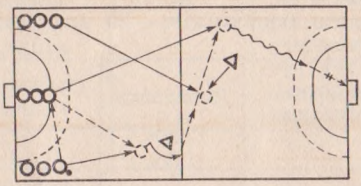


Рис. 35 (к II ч., п. 4)

10-й класс

Программа 10-го класса предполагает прохождение одинакового учебного материала и юношами и девушками. Очевидно при этом имеется в виду, что уроки для юношей должны отличаться материалом для развития двигательных качеств и величиной физической нагрузки.

Учебный материал 10-го класса не содержит новых приемов игры, однако его изучение позволит ученикам, закрепляя технику основных приемов, овладеть навыками единоборства, элементами тактических знаний, несложными тактическими умениями и навыками. Необходимо изучить: передачи со сложными перемещениями, передачи с отскоком мяча от площадки,

броски разными способами при сопротивлении защитника, подстраховку партнера в защите, зонные системы защиты.

Представляется все же целесообразным обратить особое внимание на бросковую подготовку, например, на бросок согнутой рукой сбоку, в опорном положении. Это весьма эффективный игровой прием, позволяющий разнообразить способы атаки ворот при ведении единоборства с защитником (см. графический план — табл. 6).

Примерные планы-конспекты уроков

План-конспект урока 5
(для юношей)

Задачи. Учить взаимодействия игроков при зонной защите «5—1» в учебной двусторонней игре. Закрепить бросок мяча согнутой рукой сбоку в опорном положении. Содействовать развитию скоростно-силовых способностей в прыжковых упражнениях в эстафете.

Место проведения — спортивная площадка школы

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 20 шт., скакалки — 2 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Бросок мяча согнутой рукой сбоку в опорном положении:		
а) передача согнутой рукой сбоку;	1,5—2 мин	в парах, расстояние 4—5 м
б) выполнение упражнения в целом;	5 мин	Метод поточный
в) броски мяча согнутой рукой сверху и сбоку;	4 мин	Сигнал: поднятая рука учителя — бросок сбоку, отсутствие сигнала — бросок сверху
г) бросок сбоку через пассивного защитника	3 мин	

1	2	3
2. Эстафета в прыжковых упражнениях	3 раза	Условия выполнения эстафеты: 1) по сигналу перепрыгнуть 4 раза через две поставленные одна на другую скамейки (1). 2) 8 прыжков на двух ногах через скамейку (2) с продвижением вперед; 3) 5 прыжков через скакалку (3); 4) 10 напрыгиваний вверх с касанием края баскетбольного щита (4); 5) коснуться стены (5); 6) вернуться назад бегом, передать эстафету хлопком ладони в ладонь
3. Учебная двусторонняя игра с применением зонной защиты «5—1»	10 мин	Во время остановки игры обращать внимание учеников на особенности тех или иных моментов взаимодействий защитников
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	1 мин	
2. Подведение итогов урока Домашнее задание: имитация броска мяча согнутой рукой сбоку в опорном положении	2 мин	

Дата составления ———— Подпись ————

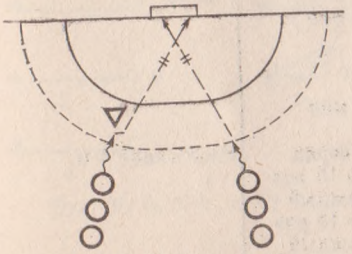


Рис. 36 (к II ч., п. 1)

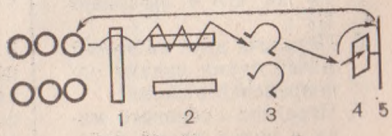


Рис. 37 (к II ч., п. 2)

План-конспект урока 13

(для юношей)

Задачи. Научить ведению единоборств у зоны защиты. Научить типовым взаимодействиям тройки «крайний — полусредний — центральный». Содействовать развитию силы в упражнениях с набивными мячами (3 кг). Закрепить тактику парных взаимодействий (в учебной двусторонней игре).

Место проведения — спортивная площадка школы

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 15 шт., мячи набивные — 15 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин по	
1. Единоборство в парах с использованием различных видов бросков	10 атак каждый	После каждых 10 атак защитники и нападающий меняются функциями
2. Единоборство в парах с использованием только отвлекающих действий	по 10 атак каждый	
3. Произвольные единоборства в парах с завершением атаки броском мяча в ворота	по 10 атак каждый	Атаки проводятся последовательно, начиная с левого угла. Каждая следующая пара начинает борьбу после завершения атаки предыдущей пары.
4. Взаимодействие («связка») «крайний — полусредний — линейний» (вариант I)	5 мин	
5. То же, что 4 (вариант II)	5 мин	
6. Передача двух набивных мячей двумя руками одновременно в парах	2 серии по 15 раз каждый	Расстояние 4 м
7. Передача набивного мяча в парах двумя руками из-за спины	по 15 раз каждый 2 серии	

1	2	3
8. И. п. лежа на спине, между ступнями зажат набивной мяч 1. Ноги вверх и поднять, положить мяч на пол за головой 2. И. п. без мяча 3. То же, что 1, захватить мяч ногами 4. И. п.	2 серии по 15 раз каждый	
9. Учебная двусторонняя игра	8 мин	
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по площадке, восстановление дыхания	1 мин	
2. Подведение итогов урока Домашнее задание: придумать и зарисовать 2—3 возможные «связки» «крайний — полусредний — центральный»	2 мин	

Дата составления _____ Подпись _____

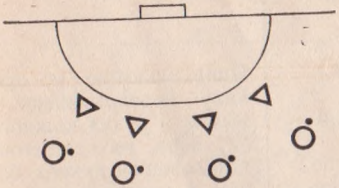


Рис. 38 (к II ч., п. 3)

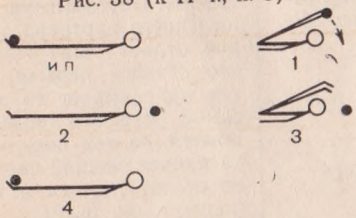


Рис. 39 (к II ч., п. 8)

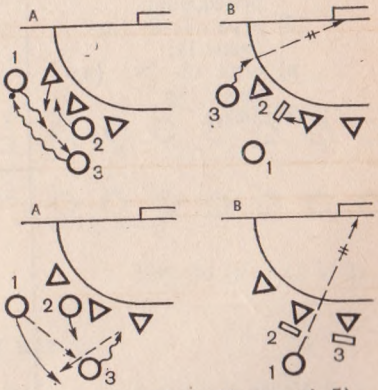


Рис. 40 (к II ч., п. 4, 5)

План-конспект урока 9

(для девушек)

Задачи. Научить взаимодействию нападающих 2-й линии при скрестном перемещении. Содействовать развитию скоростно-силовых качеств в эстафете. Научить взаимодействию игроков в нападении, в «связке» «крайний — полусредний», в двусторонней учебной игре.

Место проведения — спортивный зал школы

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 15 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методологические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Взаимодействие нападающих 2-й линии при скрестном перемещении:		
а) передача мяча в парах за спину при скрестном перемещении;	3 мин	
б) игра «3—3» (вариант I);	5 мин	Направляющие по сигналу перепрыгивают с мячом в руках каждого партнера, находящегося в положении присед, боком к направлению эстафеты. Перепрыгнув последнего партнера, игрок отдает мяч тому, кто остался первым, и тот проделывает то же самое. Эстафета продолжается до тех пор, пока направляющий снова не станет первым и не получит мяч (п. 2)
в) игра «3—3» (вариант II)	5 мин	
2. Эстафета	7 раз по 2 С интервалом отдыха 30 с	
3. Учебная двусторонняя игра	10 мин без перерыва	Применять наигранные «связки». Мяч, заброшенный после типового взаимодействия, приносит 2 очка

1	2	3
III часть	3 мин	
. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	1 мин	
2. Подведение итогов урока	2 мин	
Домашнее задание: придумать и зарисовать 2—3 взаимодействия игроков 2-й линии		

Дата составления _____ Подпись _____

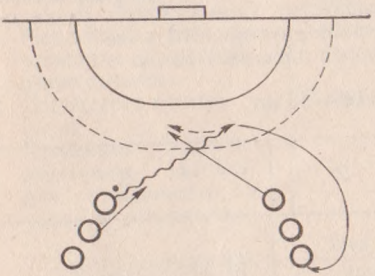


Рис. 41 (к II ч., п. 1, а)

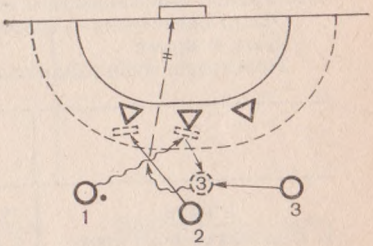


Рис. 42 (к II ч., п. 1, б))

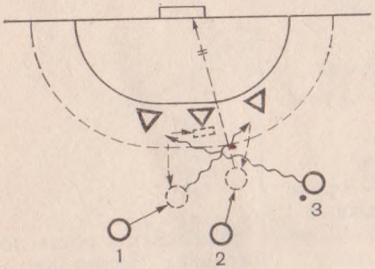


Рис. 43 (к II ч., п. 1, в))

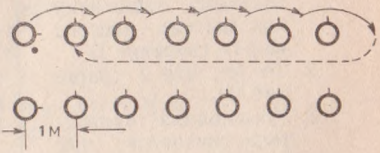


Рис. 44 (к II ч., п. 2)

11-й класс

Так же, как и в 10-м классе, уроки с юношами отличаются от уроков с девушками только величиной физической нагрузки и материалом для развития двигательных качеств. Учебный материал предполагает

дальнейшее закрепление полученных в младших классах умений и навыков, синтез технической и тактической подготовки, значительное количество учебных двусторонних игр. Изучению подлежат: ведение атаки с хода, системы нападения «3—3» и «4—2», групповые взаимодействия между игроками 1-й и 2-й линий нападения, а также простые тактические комбинации (см. графический план — табл. 7).

Примерные планы-конспекты уроков

План-конспект урока 2
(для юношей)

Задачи. Научить постановке заслона вперед выдвинутому защитнику при игре в нападении против организованной защиты «5+1». Научить командному взаимодействию «розыгрыш лишнего» при игре в численном большинстве. Содействовать развитию специальной выносливости в учебной двусторонней игре.

Место проведения — спортивная площадка школы

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 15 шт.

1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	Метод поточный
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Заслон вперед выдвинутому защитнику при системе защиты «5+1» (вариант I)	2—3 раза	
2. То же, что I (вариант II)	2—3 раза каждый	
3. Комбинация «розыгрыш лишнего» при игре в большинстве: а) рассказ, показ; б) выполнение, перемещаясь быстрым шагом; в) выполнение против пассивной защиты; г) выполнение против активной защиты	10—12 мин по мере овладения комбинацией	Выполняется после нескольких последовательных передач мяча с края на край («стяжка»). Игрок № 1 атакует на край и передает мяч № 2. Тот, в свою очередь, атакует между II и III защитниками и отдает мяч № 4. Пока № 4 имитирует атаку, № 2 отбегает назад и

1	2	3
		на скорости устремляется в зону между защитниками I и II. В это время № 3 ставит заслон защитнику II. № 2 получает мяч от № 4, и, влетая в зону, завершает атаку или, если его нейтрализует защитник I, отдает мяч набегающему № 1, который завершает атаку с угла
4. Учебная двусторонняя игра	10 мин	
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по площадке, восстановление дыхания	1 мин	
2. Подведение итогов урока Домашнее задание: зарисовать разученную комбинацию и уметь ее рассказать	2 мин	

Дата составления _____ Подпись _____



Рис. 45 (к II ч., п. 1)

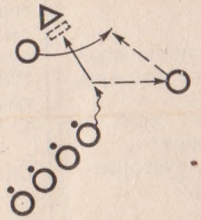


Рис. 46. (к II ч., п. 2)

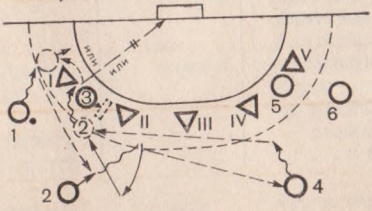


Рис. 47 (к II ч., п. 3)

План-конспект урока 14
(для девушек)

Задачи. Закрепить навыки судейства в поле путем проведения двусторонней учебной игры. Содействовать развитию быстроты перемещений с мячом и без мяча.

Место проведения — спортивный зал школы

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 10 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеобразовательные упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Быстрые перемещения:		Длина зала 25—30 м. Ускорение (гладкий бег), бег спиной вперед, прыжки вверх в сторону приставными шагами, бег прыжками с ноги на ногу
а) серия ускорений;	5 раз, интервал отдыха до пульса 120—130 ударов/мин	Метод фронтальный. Все виды перемещений каждый ученик делает по одной линии: вперед — назад.
б) ведение мяча с ускорением	по 2 раза	Игрок без мяча догоняет игрока с мячом
Учебная двусторонняя игра	2×12	Судьи в поле — ученики. Каждые 5 мин смена судей
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	1 мин	
2. Подведение итогов урока	2 мин	
Домашнее задание: повторить правила соревнований		

Дата составления _____ Подпись _____

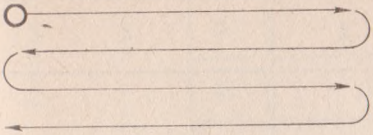


Рис. 48. (к II ч., п. 1)

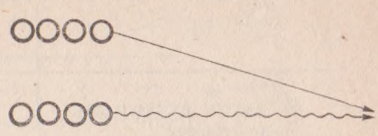


Рис. 49 (к II ч., п. 1)

План-конспект урока 8
(для девушек)

Задачи. Научить типовым взаимодействиям центральных игроков 1-й и 2-й линий. Закрепить технику броска мяча в ворота с правой и левой угловых позиций. Содействовать развитию силы в упражнениях с набивными мячами (2 кг).

Место проведения: спортивная площадка

Дата и время

Инвентарь: мячи гандбольные — 20 шт.; мячи набивные — 20 шт.

Содержание урока	Дозировка	Организационные и методические указания
1	2	3
I часть	12 мин	
1. Первоначальная организация занимающихся	3 мин	
2. Общеразвивающие упражнения	9 мин	
II часть	30 мин	
1. Заслон выходящему защитнику	4 мин	Выполняется в парах у зоны защиты
2. Передача за спину выходящего защитника	6 мин	
3. Броски мяча в ворота с правого и левого угла:		
а) броски из-за стойки	5 мин	Половина занимающихся у противоположной площадки вратаря бросают с правого угла
б) то же, что а) с сопротивлением полуактивного защитника	5 мин	Защитник впрыгивает в зону вместе с нападающим сокращая этим угол атаки ворот
4. Передачи набивного мяча (здесь и далее 2 кг):		
а) двумя руками от груди;	2,5 мин	Расстояние между учениками — 4 м

1	2	3
б) двумя руками из-за головы		
5. И.п.— сидя на скамейке, наклон руки вперед с набивным мячом: 1) лечь на спину, руки вверх; 2) И.п.	3×10 раз	В парах свободный ученик держит выполняющего упражнение за голеностопы
III часть	3 мин	
1. Медленный бег по залу, восстановление дыхания	1 мин	
2. Подведение итогов урока Домашнее задание: имитация броска в прыжке согнутой рукой сверху и сбоку		

Дата составления _____ Подпись _____

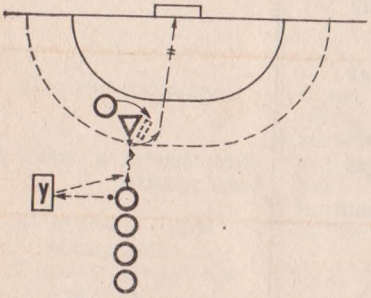


Рис. 50 (к II ч., п. 1)

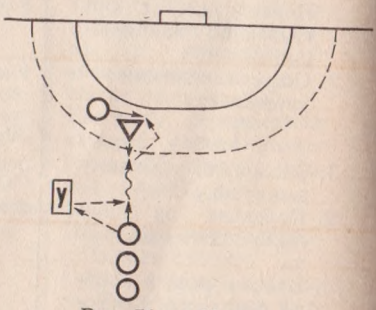


Рис. 51 (к II ч., п. 2)

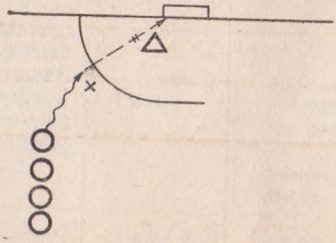


Рис. 52 (к II ч., п. 3)

Таблица 1

Графический поурочный план проведения уроков физкультуры по гандболу в 5-х классах

Содержание уроков	Очередность урока															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I. Изучение техники и тактики игры																
1) стойка игрока	+	+	+												+	
2) основные перемещения	+	+	+	+											+	+
3) ведение мяча				+	+	+	+	+	+							
4) ловля мяча			+	+			+	+	+					+		
5) передача согнутой рукой сверху				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6) бросок мяча согнутой рукой сверху в опорном положении										+	+	+	+	+	+	+
II. Развитие двигательных качеств	⊕	⊕	⊕	+	⊕	+	⊕	+	+	⊕	+	+	+	+	+	+
III. Игровая подготовка				⊕		⊕		⊕				⊕		⊕	⊕	⊕

Таблица 2

Графический поурочный план проведения уроков физкультуры по гандболу в 6-х классах

Содержание уроков	Очередность урока															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I. Изучение техники и тактики игры																
1) ловля мяча в движении	+	+	+													
2) передача мяча в движении			+	+	+	+	+									
3) бросок согнутой рукой сверху в опорном положении			+	+	+	+	+	+								
4) бросок согнутой рукой сверху в прыжке									+	+	+	+	+	+	+	+
5) ведение мяча											+	+	+	+		
6) блокирование бросков							+	+	+						+	+
7) игра вратаря										+	+	+	+	+	+	+
II. Развитие двигательных качеств	+	+	+	⊕	+	⊕	+	⊕	⊕	+	⊕	⊕	+	+	+	⊕
III. Игровая подготовка	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕

Графический поурочный план проведения уроков физкультуры по гандболу в 7-х классах

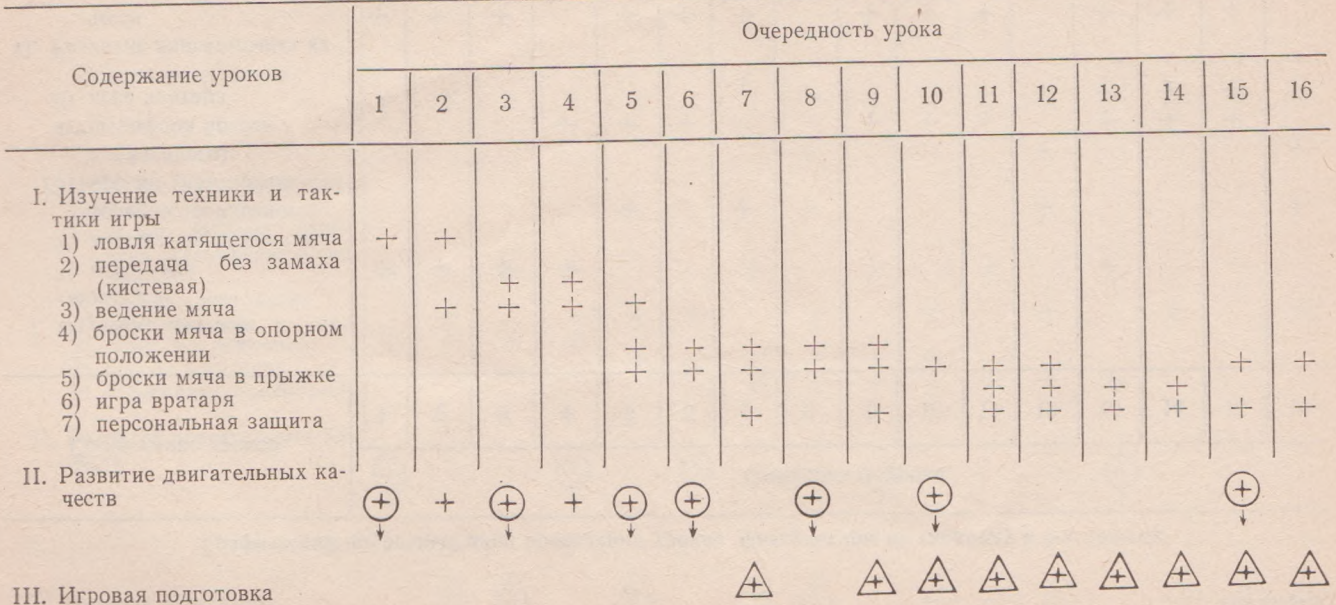
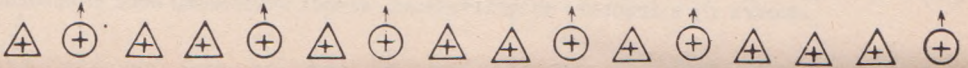


Таблица 4

Графический поурочный план проведения уроков физкультуры по гандболу в 8-х классах

Содержание уроков	Очередность урока															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I. Изучение техники и тактики игры																
1) остановки	+	+	+	+												
2) ловля и передачи (повторение пройденного)					+		+	+				+				+
3) броски (повторение пройденного)								+				+				+
4) штрафной бросок				+	+	+			+	+	+		+	+	+	
5) игра вратаря							+	+			+	+	+	+	+	+
II. Развитие двигательных качеств	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	
III. Игровая подготовка																

Графический поурочный план проведения уроков физкультуры по гандболу в 9-х классах



Таблица 6

Графический поурочный план проведения уроков физкультуры в 10-х классах

Содержание уроков	Очередность урока															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I. Изучение техники и тактики игры																
1) перемещения, ловля, ведение, передачи (повторение пройденного)	+	+	+	+												
2) броски (повторение пройденного)					+	+	+	+								
3) отвлекающие действия (повторение пройденного)										+	+	+				
4) тактические взаимодействия:																
а) индивидуально	+	+	+				+	+				+	+			
б) в парах			+	+				+	+				+	+	+	
в) в группах					+	+			+	+			+	+		
г) командные					+	+	+				+	+			+	+
II. Развитие двигательных качеств				⊕	+				⊕	+	+		+			
III. Игровая подготовка	⊕ △	△	△		⊕ △	△	⊕ △	△	△	△	⊕ △	△	⊕ △	⊕ △	△	△

Таблица 7

Графический поурочный план проведения уроков физкультуры в 11-х классах

Содержание уроков	Очередность урока															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I. Изучение техники и тактики игры																
1) ловля, передача, ведение, отвлекающие действия (повторение пройденного)	+		+			+	+				+	+				
2) броски (повторение пройденного)	+		+			+	+				+	+				
3) атаки с хода					+	+	+									
4) парные и групповые взаимодействия								+	+	+						
5) тактические комбинации		+	+	+					+	+	+					
6) система игры в нападении		+					+		+			+	+			
II. Развитие двигательных качеств	+	+		+	+			+		+			+	+	+	+
III. Игровая подготовка и навыки судейства	△			△	△	△	⊕	△	△		△	⊕	⊕	□	□	□

ВНЕКЛАССНАЯ И ВНЕШКОЛЬНАЯ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ГАНДБОЛОМ

Перестройка средней школы предполагает широкое приобщение учащихся к занятиям физической культурой во внеучебное время в секциях, организациях при школах и по месту жительства — учителями, инструкторами-общественниками и инструкторами по физической культуре при ЖЭКах.

Основная цель таких занятий — увеличение времени пребывания школьника в активном двигательном режиме и полное удовлетворение обусловленной биологически и необходимой с медицинской точки зрения потребности организма в физической нагрузке. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой имеют также большое воспитательное значение, поскольку являются рациональной формой использования свободного времени.

Занятия гандболом — эффективное средство достижения указанных целей. Эта спортивная игра способствует гармоничному развитию ребенка. Весьма существенно и то, что для ее проведения достаточны несложные оборудование и инвентарь.

К занятиям гандболом следует привлекать как можно больше школьников. Вместе с тем в спортивной секции, организованной при средней школе или по месту жительства, необходимо выявлять наиболее одаренных подростков и направлять их в специализированные детские спортивные школы. Поэтому мы изложим не только основы начального этапа тренировки по гандболу, но и методику отбора детей для углубленных занятий этим видом спорта. Достаточно высокий качественный уровень отбора облегчает и ориентацию учащихся, не предрасположенных к гандболу, но способных успешно овладеть каким-либо другим видом спорта. При этом, естественно, цели и задачи школьной гандбольной секции не требуют искусственного отсева таких занимающихся.

ОТБОР ШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Отбор для занятий гандболом следует осуществлять, учитывая возможную психическую и двигательную деятельность. Большинство специалистов отмечает, что длительный и действенный прогноз и опреде-

ление талантливого спортсмена в ребенке и даже подростке, как правило, чрезвычайно трудны. Талант раскрывается лишь при наличии соответствующих способностей и благоприятных условий, устойчивого интереса и большого трудолюбия. Таким образом, прогнозирование достижений юного гандболиста по результатам первоначального отбора на основе рекомендуемых тестов относительно, так как они позволяют судить об уровне индивидуальных физических, функциональных и психических возможностей ребенка в данный период времени.

В комплектовании гандбольных секций метод комплексной оценки способностей и качеств начинающих спортсменов является ведущим. Выявление исходных показателей индивидуальных способностей ребенка, специфичных для игры гандбол, помогает спортивной ориентации юного спортсмена. К таким специфичным качествам можно отнести быстроту восприятия игровой ситуации, принятия решения, реализации намеченного плана деятельности, скоростно-силовые возможности ребенка, способность его быстро и точно решать двигательную задачу, высокий уровень мобилизационной готовности в экстремальных условиях спортивного единоборства. Соответствующая оценка является исходным рубежом для подбора методов и средств воздействия с целью развития индивидуальных способностей юного гандболиста. При этом тестирование должно сочетаться с педагогическим наблюдением и с использованием данных о состоянии здоровья занимающихся.

Таким образом, наличие комплексных показателей позволяет уточнить степень пригодности ребенка к избранной им спортивной специализации и, если это необходимо, произвести переориентацию в выборе вида спорта у отдельных детей.

Отбор, связанный со всесторонним и глубоким изучением умений, возможностей и способностей юных гандболистов, может быть эффективным только при условии наблюдения за динамикой развития двигательных способностей в процессе учебно-тренировочной работы, что послужит достаточно объективным основанием для направления школьника в СДЮШОР или ДЮСШ для углубленного овладения мастерством гандболиста. Критериями допуска к конкурсным испытаниям являются: отсутствие патологических от-

клонений в состоянии здоровья, достаточно высокие показатели роста, координации движений, двигательных возможностей, общей подвижности в естественных видах движения (беге, прыжках, метаниях). Обязательное условие — справки о состоянии здоровья школьников 9—12 лет, выданные врачом общеобразовательной школы.

При отборе детей необходимо использовать рекомендуемый ниже комплекс контрольных упражнений (тестов) и подвижных игр, характеризующих исходный уровень развития общих и специальных физических качеств и двигательных возможностей.

Таким образом, диагностическое прогнозирование способностей ребенка к занятиям гандболом предполагает синтез показателей, характеризующих ряд морфологических признаков (уровень его физического развития); координационные способности; уровень развития его физических качеств; способность избирательно выполнять разнообразные приемы игры; умение ориентироваться и творчески решать сложные (для данного возраста) двигательные задачи; показатели состояния здоровья ребенка.

Оценка ростовых показателей. При комплектовании учебных групп для занятий гандболом преимущество должны иметь те дети, у которых рост выше, а результаты контрольных испытаний такие же, как у более низкорослых, или лучше. Правда, не исключены случаи, когда 9—10-летние дети отстающие в росте, затем догоняют и перегоняют своих сверстников. Поэтому учителям следует учитывать дополнительные показатели (рост родителей ребенка и др.).

Низкорослый ребенок, значительно опережающий по тестированию высокорослого сверстника, должен быть зачислен в учебную группу. Необходимо помнить, что развитие детей во многих случаях не соответствует паспортному возрасту, так как зависит от полового созревания, значительно варьирующегося во времени.

При оценке ростовых данных тренеру следует ориентироваться на показатели, представленные в таблице 8.

Таблица 8

Ориентировочные ростовые показатели школьников при отборе в гандбольную секцию

Возраст, лет	Рост, см	
	Девочки	Мальчики
9	145—150	142—148
10	150—155	148—152
11	155—160	152—158
12	160—165	158—165

Оценка физических качеств детей. Для оценки физических качеств ребенка рекомендуется комплекс контрольных упражнений (тестов), характеризующих основные компоненты его способностей к занятиям гандболом, и дающий представление об уровне развития его скоростно-силовых и специфических координационных качеств, активности в единоборствах, творчества и избирательности в выполнении приемов игры.

Такими тестами являются: 1) бег на 30 м (с); 2) ведение мяча 30 м (с); 3) метание теннисного мяча на дальность (м); 4) прыжки в длину с места (см); 5) обводка 6-ти стоек (расстояние 30 м (с); 6) участие в выполнении сложных комплексных упражнений и в подвижной игре.

Прием указанных контрольных нормативов проводится в течение 2-х дней: 1-й день — бег на 30 м с высокого старта, метание теннисного мяча на дальность, прыжок в длину с места и рекомендумое комплексное упражнение; 2-й день — ведение мяча на 30 м, тройной прыжок с места, обводка 6-ти стоек (расстояние 30 м) и участие в выполнении комплексного упражнения и подвижной игре.

Прием контрольных нормативов необходимо проводить таким образом, чтобы каждая следующая попытка ребенка в выполнении того или иного теста (упражнения) осуществлялась не ранее чем через 20 мин после предыдущей.

Методика проведения контрольных испытаний:

1. Бег на 30 м с высокого старта. От лицевой линии гандбольной площадки отмеряется 30 м и натягивается финишная ленточка. Старт дается по сигналу соответствующего судьи, финиш фиксируется секундомером в момент касания грудью ленточки. Забег

желательно проводить с участием не менее 2-х и не более 3-х человек с целью создания обстановки соревнований.

Результат в беге на 30 м позволяет в какой-то степени судить о скоростных возможностях ребенка, что немаловажно для избранной им спортивной специализации.

2. Ведение мяча на 30 м с высокого старта. Используется та же разметка, что и для бега на 30 м, только вместо финишной ленты, на полу чертится мелом широкая (5 см) линия. По команде испытуемый ведет мяч правой рукой («левша» — левой) от лицевой линии до финишной отметки. Отсчет времени, как и в беге на 30 м, начинается по сигналу судьи, разрешающего старт, заканчивается в момент касания или пересечения ногой финишной линии.

Ведение мяча на 30 м позволяет судить о координационных способностях ребенка, о степени развития качества ловкости. Обращается внимание на общую координацию движений в момент преодоления дистанции, на степень визуального контроля за мячом, на умение ребенка дифференцировать свои усилия, влияющие на высоту отскока мяча.

3. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. В зале или на гандбольной площадке (лучше на площадке) отмечается линия броска. Перпендикулярно к ней и несколько сбоку, начиная с 15 м, наносится разметка 20 м с делениями через каждые 20 см. Метание проводится в 5-метровом коридоре. Испытуемые выполняют бросок мяча согнутой рукой сверху при неограниченном количестве шагов для разбега.

В метании теннисного мяча на дальность выявляются не только способности к управлению движениями, но и скоростно-силовые качества, степень координации движений и ловкость ребенка.

Для выполнения этого упражнения школьнику предлагают три попытки и окончательный результат засчитывают по лучшей из них.

4. Прыжки в длину с места. На полу (или площадке) отмечается линия отталкивания (толчка); несколько сбоку, перпендикулярно к ней, на расстоянии 1 м от линии толчка, наносится 1,5-метровая шкала с делениями через каждые 5 см. Исходное положение за линией толчка — носки ног не должны наступать на нее. Измерение длины прыжка производится по об-

щепринятым правилам. Каждый ребенок выполняет три попытки, окончательный результат засчитывается по лучшей из них.

Прыжки в длину с места позволяют судить прежде всего о скоростно-силовых возможностях школьника, о силе мышц ног, умении последовательно координировать усилия.

5. Ведение мяча «змейкой» с обводкой стоек. На расстоянии 5 м, 10 м, 15 м от лицевой линии устанавливаются три стойки для обводки. Измерив половину расстояния между линией старта и первой стойкой, затем — между первой и второй, второй и третьей, проводим линию, параллельную линии старта таким образом, чтобы влево и вправо от прямой, объединяющей все три стойки, расстояние было равно 386 см (рис. 53).

По сигналу судьи-стартера испытуемый, начиная ведение мяча вправо, обводит правой рукой отметку (ею может служить набивной мяч); продолжая ведение мяча левой рукой, обводит первую стойку и т. д. При названном передвижении ребенок, приближаясь к третьей стойке, овладевает мячом и на уровне третьей стойки (слева от нее) производит бросок мяча в ворота в опорном или безопорном положении. Упражнение выполняется два раза. При повторном выполнении направление первоначального передвижения должно быть противоположно направлению в первой попытке. В этом случае бросок мяча в ворота производится справа от стойки. Секундомер включается одновременно с командой судьи-стартера и фиксирует время в момент броска мяча в ворота. Результат засчитывается по суммарному времени передвижения в двух направлениях.

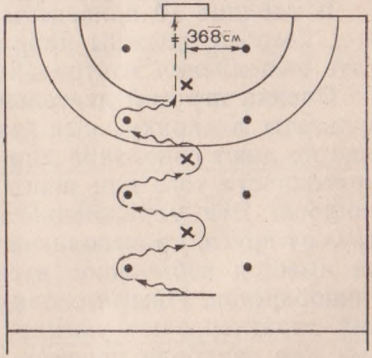


Рис. 53 Схема выполнения ведения мяча «змейкой» с обводкой стоек

Выполнение этого упражнения ребенком позволяет составить суждение об уровне координационных способностей, развитии качества ловкости, уме-

нии рационально измерять путь движения, способности к выполнению сложно-координационных движений, присущих игре в гандбол, умении контролировать мяч периферическим зрением, способности концентрировать внимание на высоте и угле отскока мяча при одновременном достаточно быстром передвижении игроков.

Предложенные нормативные тесты (табл. 9) направлены на определение количественных оценок качеств общей и специальной физической подготовки. Оценка осуществляется методом ранжирования по абсолютному количественному показателю норматива без связи с показателями других нормативов, что исключает комплексную оценку качеств занимающегося. Более информативной является комплексная оценка уровня проявления двигательных способностей. Для этого на основе количественных показателей основных качеств спортсмена-гандболиста необходимо ввести обязательный суммарный показатель в очках.

Перевод абсолютных величин уровня проявления тестируемых показателей в очки осуществляется с помощью специальных оценочных таблиц. Шкала оценок каждого показателя — от 0 до 90 очков. Максимальной сумме очков соответствуют: бег на 30 м — 5,2 с (при шаге таблицы вниз: 1 очко — 0,03 с); прыжок в длину с места — 262 см (1 очко — 2 см); ведение мяча 30 м — 5,7 с (1 очко — 0,02 с); обводка шести стоек — 8,4 с (1 очко — 0,02 с); бросок теннисного мяча на дальность — 25 м (1 очко — 20 см).

В таблице 10 приведены минимальные суммы очков, которые должны набрать испытуемые в результате выполнения контрольных нормативов.

Оценка игровой деятельности. Положительные результаты в конкурсных контрольных упражнениях еще не дают оснований для окончательного вывода о пригодности того или иного испытуемого для игры в гандбол. Эти упражнения проводятся изолированно друг от друга, на выполнение каждого из них у ребенка имеется избыточное время, отсутствует характер единоборства. Иными словами, данные таких испытаний характеризуют умения в выполнении специфичных для гандбола приемов и соответствующие физические качества вне игровых ситуаций. Только комплексная оценка способностей ребенка в процессе

Таблица 9

Примерные приемные нормативы

Возраст, лет	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Ведение мяча 30 м (с)	Обводка стоек 30 м (с)	Бросок теннисного мяча на дальность (м)
		Мальчики			
9	6,0	150	6,3	7,5	26
10	5,5	165	5,8	7,0	30
11	5,2	175	5,4	6,6	33
12	4,8	185	5,0	6,1	35
		Девочки			
9	6,2	130	6,7	8,6	18
10	5,5	140	6,1	8,0	20
11	5,3	155	5,9	7,3	23
12	5,0	170	5,7	6,9	25

Таблица 10

Минимальные приемлемые показатели тестирования мальчиков и девочек, очк.

Вид испытания	Возраст, лет							
	9		10		11		12	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 м	63	62	73	73	83	80	89	85
Прыжок в длину с места	37	23	42	32	47	40	56	45
Ведение мяча 30 м	50	45	60	50	75	70	85	80
Обводка стоек	50	45	65	60	75	70	85	80
Бросок теннисного мяча	60	50	70	60	75	70	85	80
Итоговый комплексный показатель	260	225	310	275	355	330	400	370

игровой деятельности определит его пригодность к избранной спортивной специализации.

Во время проведения предлагаемой нами подвижной игры «Борьба за мяч» с элементами гандбола и выполнения 2-х комплексных (сложных для данного возраста) упражнений тренер наблюдает за каждым участником, оценивая следующие основные показатели: двигательную активность, рациональное решение двигательной задачи, скорость и точность двигательных действий, мобилизацию готовности к игре, умение играть самостоятельно и в коллективе, способность быстро переключать внимание.

С целью фиксации указанных показателей при оценке игровой деятельности ребенка, на всех испытуемых заводятся карточки учета и оценки (табл. 11). Успешная игровая деятельность ребенка оценивается по пятибальной системе. Максимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый в игре и в выполнении 2-х комплексных упражнений, равно 35, минимальное — 25. Дети, набравшие от 20 до 25 баллов, привлекаются к участию в учебно-тренировочном процессе до следующих контрольных испытаний.

Организация и проведение игры «Борьба за мяч». Комплектуют команды по 6 участников в каждой. Желательно, чтобы ростовые показатели соперников были примерно одинаковыми. После комплектования заполняют карточку наблюдения и оценки показателей за игровой деятельностью ребенка (табл. 11).

Непосредственно перед игрой необходимо еще раз напомнить о ее правилах и задачах. Наблюдают за участниками игры два тренера — каждый от своей команды. Игру проводит тренер, который фиксирует время владения мячом, соблюдение других правил игры. Принадлежность к той или иной команде целесообразно разграничить номерами определенного цвета на футболках.

Правила и описание игры. Можно использовать любую площадку размерами (учитывая количество игроков в каждой команде) не более 15×15 и не менее 10×10 м. Можно ограничить указанными размерами гандбольную, баскетбольную или волейбольную площадку. Игра проводится в два тайма, по 10 мин каждый, с 5-минутным перерывом. Игру начинают в центре площадки ударом мяча о ее поверхность. При этом игроки должны находиться не ближе 3-х метров

Таблица 11

Карточка учета уровня игровых способностей (в баллах)

Номер игрока	Фамилия, имя	Двигательная активность	Рациональное решение двигательной задачи	Скорость и точность двигательных действий	Мобилизационная готовность к игре	Умение играть самостоятельно	Умение играть в коллективе	Переключение внимания в контрольных упражнениях	Общая оценка
8	Солнцев Саша	5	5	5	5	5	5	5	35
3	Мурадов Костя	3	4	4	5	5	4	3	28
7	Слюсарь Петя	4	4	3	3	3	4	4	25
	и т. д.								

к нему. Далее они стремятся овладеть высоко подскочившим мячом. Овладевший им передает его партнерам по команде, которые используют различные формы перемещений, передачи и ловли мяча. Команда стремится удержать мяч как можно дольше. Соперники препятствуют выполнению этой задачи. Временные показатели владения мячом командой фиксируются и в конце игры суммируются. Побеждает команда, показавшая лучшее время. Подвижная игра «Борьба за мяч» проводится с соблюдением правил игры в гандбол. Итог встречи подводят тренеры. При наличии сомнений в оценке игровой деятельности ребенка ему предоставляется возможность повторного участия в подвижной игре в составе другой команды.

Организация и проведение комплексных упражнений. Комплексные упражнения позволяют выявить уровень развития внимания ребенка и способность переключать его с одного вида деятельности на другой. Эти испытания дают возможность оценить скорость и точность выполнения двигательной задачи.

Упражнение 1. Игроки выстраиваются колоннами в четырех подгруппах (рис. 54). Мячи находятся у направляющих № 1 и № 13. По сигналу тренера игроки № 1 и № 13 передают мячи стоящим в колоннах напротив, причем расположенные на линии «А — Д» передают мяч на уровне груди (по воздуху), а стоящие на линии «Б — С» — с использованием поверхности

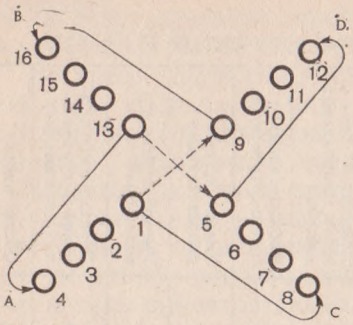


Рис. 54. Схема выполнения комплексного упражнения 1 для оценки игровой подготовленности учеников

площадки. Затем № 1 идет вправо и становится за № 8, а № 13 — за № 4. В свою очередь, № 5 передает № 14 и идет за № 12, а № 9 передает № 2 и идет за № 16.

Способ передачи в колоннах остается неизменным. По дополнительному сигналу тренер может изменить направление перемещения игроков и способ передачи мяча в колоннах.

Перед зачетным выполнением этого упражнения необходимо представить испытуемым возможность для тренировки.

В зачетных требованиях необходимо предусмотреть, чтобы игроки могли перемещаться в левую и правую стороны и чтобы количество передач мяча каждым ребенком было не менее 7.

С изменением направления перемещения игрока необходимо изменить и направление передачи мяча.

Упражнение 2. Для выполнения этого упражнения испытуемые выстраиваются так, как указано на рис. 55.

Мячом владеет игрок № 1. Передав мяч вправо игроку № 7, игрок № 1 перемещается влево и занимает место крайнего игрока № 4. Игрок № 7, овладев мячом, передает его вправо игроку № 6, а сам перемещается влево и занимает место крайнего игрока № 3 и т. д.

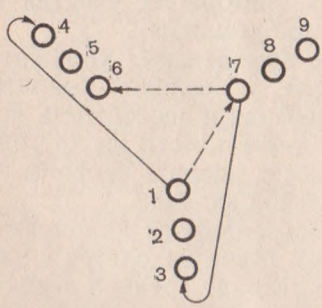


Рис. 55. Схема выполнения комплексного упражнения 2 для оценки игровой подготовленности учеников

В первом варианте этого упражнения передачи мяча осуществляются в правую сторону, а перемещение игрока происходит влево. Во втором варианте по сигналу тренера направление передач мяча и

перемещения испытуемых меняются. Перед выполнением упражнения испытуемым дается возможность апробировать его только в одном из вариантов и объясняется второй вариант.

Посредством организованного педагогического наблюдения тренеры оценивают основные показатели игровой деятельности ребенка по указанной выше системе (табл. 11). Таким образом, только после оценки двигательных и игровых способностей ребенка устанавливается общая пригодность к занятиям гандболом. Мероприятия по отбору проводятся с целью профессиональной ориентации детей и не являются основанием для их отсева из школьных секций, где может заниматься каждый желающий.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тренировка гандболистов является специализированным педагогическим процессом физического воспитания, который направлен как на оздоровление, всестороннее развитие, подготовку к трудовой деятельности и к защите нашей Родины, так и на достижение высоких спортивных результатов.

Задачи спортивной тренировки обусловлены целями физического воспитания в СССР и содержанием игровой деятельности гандболиста. Исходя из этого, необходимо решать следующие задачи:

1. Воспитание моральных, волевых качеств спортсменов.

2. Укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия, всестороннего совершенствования физических способностей.

3. Овладение специальными знаниями, навыками, умениями игры в гандбол и в целом высоким спортивным мастерством.

Виды подготовки гандболиста и их место в тренировочном процессе. К видам подготовки гандболиста следует отнести физическую, техническую, тактическую, ориентировочную, моральную, психическую и теоретическую подготовку. Они обусловлены игровой деятельностью и интегрируются ею в единое целое. Разделение подготовки на виды позволяет более четко определять средства и методы осуществления учебно-тренировочного процесса.

Физическая подготовка предусматривает развитие

двигательных качеств силы, быстроты, гибкости, выносливости и др., укрепление и развитие организма и его систем. Физическая подготовка имеет общую и специальную направленность. Независимо от возраста и спортивной квалификации спортсмена, физическая подготовка должна осуществляться непрерывно.

Техническая подготовка направлена на овладение техникой приемов, служащих средством ведения игры, а также техникой упражнений, которые используются в тренировке.

Специальная техническая подготовка осуществляется на протяжении всей спортивной деятельности гандболиста. Спортсмен систематически улучшает способы выполнения приемов игры, т. е. познает биомеханические закономерности действий и овладевает более разнообразной и совершенной структурой, темпом и ритмом этих действий.

Тактическая подготовка представляет собой теоретическое изучение и практическое использование закономерностей игровой деятельности. Это позволяет гандболисту получать представления о тактических правилах игры и приобретать тактические навыки.

В тактической подготовке необходимо предусмотреть:

а) овладение функциями в команде;

б) приобретение знаний примерных моделей игровых ситуаций и навыков применения соответствующих приемов;

в) овладение взаимодействием при действиях в единоборстве, в составе малых групп (звеньев) и команды;

г) изучение уровня подготовленности команд противника, их характера ведения игры и условий предстоящих соревнований.

Для глубокого изучения тактических правил игры помимо практических занятий необходимо использовать лекции, кинофильмы, моделирование примерных игровых ситуаций на макетах площадки и другие формы образования и самообразования.

Ориентировочная подготовка воспитывает умение ориентироваться в игре, т. е. рационально и эффективно использовать в конкретных игровых ситуациях свое физическое развитие, техническое мастерство и тактические навыки для достижения высоких спортивных результатов. Умение ориентироваться основано на

восприятии и быстрой оценке игровых ситуаций, на способности своевременно ставить и выполнять двигательные задачи.

В ориентировочной подготовке осуществляется развитие: объема, переключения, рассредоточения и устойчивости внимания; умения правильно оценивать свои возможности с целью принятия решения на действие; способности следить за эффективностью этого действия; точности при выполнении приемов игры.

Ориентировочная подготовка органически связана с другими видами подготовки. Поэтому недопустимо противопоставлять, например, ориентировку технике и тактике. Спортивное мастерство определяется преимущественно развитым уровнем ориентировки только в том случае, если спортсмен в совершенстве владеет техникой приемов и тактикой игры.

Моральная и психологическая подготовка осуществляется в тесном единстве. В моральной подготовке предусматривается воспитание спортсмена в духе коммунистической морали, коллективизма, патриотизма, инициативности и дисциплинированности. Воспитанием моральных качеств создается основа воспитания волевых качеств.

Психологическая подготовка формирует у спортсменов психическую готовность к соревнованию. Такая готовность определяется трезвой уверенностью в своих силах; стремлением активно и увлеченно, с полной отдачей сил вести игру; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения; высокой степенью помехоустойчивости; способностью произвольно управлять своими действиями.

Состояние психической готовности к соревнованиям воспитывается на тренировочных занятиях как в процессе других видов подготовки, так и специально. Средствами психологической подготовки также являются: контакт с тренером, с товарищами по команде, участие в соревнованиях, самовоспитание и др.

Теоретическая подготовка — составная часть процесса приобретения и повышения спортивного мастерства. Изучение определенного круга теоретических вопросов позволяет спортсмену эффективнее решать задачи по всем видам подготовки.

Теоретическая подготовка органически связана с другими видами подготовки и осуществляется на практических занятиях. Выделяются и специальные теоре-

тические занятия. В результате приобретаются необходимые знания по технике приемов, тактике игры в гандбол, методике подготовки, основам анатомии и физиологии, психологии, гигиены, самоконтроля и т. д.

Особое место теоретическая подготовка занимает в формировании коммунистического мировоззрения. Она способствует развитию познавательной способности, умению анализировать и обобщать полученные знания.

Принципы спортивной тренировки. К основным принципам спортивной тренировки относятся принципы специализации и всесторонности, сознательности, активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, повторности, прочности и прогрессирования. Эти принципы дополняют друг друга и обуславливают как содержание, так и рациональные методы обучения, тренировки, всей организации учебно-спортивной работы.

Принцип специализации и всесторонности. Путь к достижению высоких спортивных результатов лежит через специализацию. Посредством специальных упражнений можно добиться высокой работоспособности, совершенной техники выполнения приемов игры, развития тактических навыков и волевых качеств. Однако успешная специализация немыслима без реализации принципа всесторонности, т. е. использования упражнений, направленных на общее физическое развитие, совершенствование органов и систем, укрепление здоровья и т. д. Возрастом и подготовленностью гандболистов определяется соотношение в использовании общих и специальных упражнений. С ростом мастерства гандболистов удельный вес упражнений специальной направленности возрастает.

Всестороннее физическое развитие, развитие координации движений, умения ориентироваться и т. д. помогает углублять специальную подготовку. Это положение убедительно подтверждает органическую взаимосвязь принципов специализации и всесторонности.

Принцип сознательности и активности является одним из важнейших принципов советской системы спортивной подготовки. Достижения спортсмена находятся в прямой зависимости от уровня его сознательного и активного отношения к тренировочному процессу.

Во время игры в гандбол спортсменам необходимо

оценивать внезапно возникающие ситуации, принимать самостоятельные решения на выполнение двигательных задач, действовать активно и творчески. Поэтому в тренировочном процессе особо значимо осмысливание действий, связанных с овладением приемами, опробыванием тактических правил игры, развитием ориентировки, воспитанием моральных и волевых качеств.

Сознательное отношение спортсменов к тренировочному процессу в основном и побуждает их к активности. Кроме того, активность стимулируется целесообразным подбором и использованием упражнений.

Реализация принципа сознательности и активности заключается прежде всего в том, что преподаватель формирует у занимающихся интерес к игре в гандбол, доводит до их сознания цель и значение спортивного совершенствования вообще и каждого занятия. Необходимо объяснить смысл способов выполнения каждого приема, использовать самостоятельные задания, проводить оценивание успехов спортсменов.

Принцип наглядности. Познавательная деятельность гандболиста связана с восприятием органами чувств движений, в которых реализуются все тренировочные и игровые средства и закономерности. Поэтому принцип наглядности в теории и методике преподавания игры в гандбол занимает одно из ведущих мест. В начале обучения новому движению, тактическим правилам игры особое значение приобретает зрительное восприятие. Используется также опосредствованная наглядность, т. е. образное слово, рисунок, схема, фотография и т. д. Роль слова в обучении возрастает по мере расширения двигательного опыта и знаний занимающихся. Наглядность предусматривает также привлечение к работе двигательного, слухового, вестибулярного, тактильного анализаторов.

Наглядность в обучении обеспечивается: а) объяснением и показом с учетом предыдущего двигательного опыта и знаний занимающихся; б) применением показа упражнений в процессе практического их освоения; в) рассказом и оперативной информацией; г) демонстрацией кинограмм, фотографий, схем примерных моделей игровых ситуаций, видеомагнитофонных записей и др.; д) использованием образных сравнений и звуковых сигналов.

Принцип доступности и индивидуализации выражает необходимость строить обучение гандболистов в соответствии с их возможностями, которые определяются возрастом, полом, подготовленностью, индивидуальными физическими и психическими особенностями, специализацией.

Принцип доступности касается всех сторон обучения: методов, физической нагрузки, техники движений и т. д. Упражнения должны быть достаточно трудными, но не наносить ущерба здоровью, динамике обучения. Большую роль в обеспечении доступности играют подбор упражнений, режим их использования и определение методов, направленных на выполнение поставленных задач.

Принцип индивидуализации обеспечивают научное обоснование программы, нормативные требования, первичные и периодические врачебные обследования, испытания по физической и специальной подготовке, педагогические наблюдения.

Принцип доступности осуществим при выполнении определенных правил: а) соблюдения преемственности занятий; б) постепенного перехода от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от важного к второстепенному; в) изучения психических и анатомо-физиологических особенностей занимающихся; г) учета индивидуальных особенностей занимающихся в обучении избранной специализации.

Принцип систематичности предусматривает выполнение ряда правил, относящихся к регулярности занятий, системе чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности и взаимосвязи между содержанием занятий.

Только регулярные и целенаправленные занятия позволяют добиваться высоких спортивных результатов. В практике подготовки гандбольных команд проводят не менее трех занятий в неделю. При этом чередование нагрузок с отдыхом взаимосвязано с динамикой восстановительных процессов.

Большое место в подготовке гандболистов занимает повторение материала. Это позоляет автоматизировать движения, развивать двигательную память, физические качества, формировать тактические навыки. Повторение также предусматривает использование упражнений в определенной последовательнос-

ти и последовательность самих занятий, закрепления знаний, навыков, приспособляемости организма к нагрузкам.

С целью развития способностей спортсменов действовать в игре произвольно в зависимости от игровых ситуаций, наряду с повторением материала используется широкая вариативность выполнения упражнений. Реализация принципа повторности и вариативности создает условия для формирования навыков развития двигательных способностей.

Принцип прогрессирования предполагает непрерывное совершенствование спортивного мастерства путем постепенного повышения трудности заданий, увеличения физических нагрузок, объема и интенсивности работы.

Целенаправленное наращивание сложности заданий, силы и длительности их воздействия должно соответствовать функциям спортсменов в команде, компонентам их игровой деятельности. Это позволяет гандболистам постепенно развивать физические качества, овладевать необходимым комплексом приемов, формировать тактические навыки, умение ориентироваться в игре, повышать уровень психической готовности к соревнованию.

Последовательное развитие физических качеств связано с тщательным подбором физических упражнений в определенном режиме их применения. Используются различные формы постепенного повышения нагрузок — прямолинейная-восходящая, ступенчатая, волнообразная. В тренировочном процессе на фоне волнообразного колебания нагрузок используют и две другие формы. Прямолинейное повышение используется в основном на первом этапе подготовительного периода, т. е. тогда, когда требуется обеспечить постепенное втягивание в работу. Ступенчатая динамика повышения нагрузок более соответствует задачам второго и третьего этапа подготовительного периода, когда время и интенсивность учебной игры постепенно увеличивается.

Взаимосвязь принципов спортивной тренировки. Все принципы спортивной тренировки взаимосвязаны и взаимозависимы. Активное участие занимающихся в учебном процессе достигается через их сознательность, хорошую наглядность обучения, оригинальный подбор упражнений и т. д. Повторность включается в

систематичность, а все принципы преломляются в практике через принцип индивидуализации. Таким образом, на основе единства принципов спортивной тренировки можно добиться их успешной реализации.

Основные средства подготовки и принципы их применения. Средствами подготовки гандболиста являются: физические упражнения, использование оздоровительных сил природы, гигиенические факторы и теоретические занятия.

Основным средством подготовки гандболистов являются упражнения. Эффективность упражнений находится в прямой зависимости от правильного их выбора и использования. Это ключевой вопрос спортивной тренировки. Необходимо учитывать много факторов, определяющих выбор. Подготавливаясь к занятиям, тренер прежде всего устанавливает конкретные задачи и для их выполнения выбирает наиболее эффективные упражнения, а не наоборот. При этом руководствуется анатомическим, физиологическим, методическим, педагогическим, психологическим, эстетическим критериями. Доминирует тот из них, который наиболее соответствует основной и побочной направленности конкретного упражнения. Например, в подборе упражнения для развития физических качеств решающим критерием будет анатомо-физиологический. Однако во всех случаях должен быть учтен методический критерий. Необходимо всегда учитывать возраст, пол, подготовленность спортсменов и т. д.

Для обучения или совершенствования какой-то составной игровой деятельности целесообразно использовать разнообразные упражнения. Узкий круг упражнений недостаточно активизирует игроков, утомляет их, в особенности психически. Вместе с тем следует заметить, что разнообразие за счет малоэффективных упражнений может идти во вред подготовке. Упражнение целесообразно и эффективно тогда, когда по своему характеру оно непосредственно и с достаточной степенью влияет на выполнение конкретной задачи.

Успешность спортивной тренировки зависит не только от правильного выбора упражнений, но и от способов их использования. При этом, в первую очередь, предусматривается величина нагрузки. Ее динамика определяется соотношениями объема, интенсив-

ности и сложности упражнений. Объем и интенсивность нагрузки также связаны с дозировкой упражнений, т. е. с количеством повторений упражнений за единицу времени и продолжительностью отдыха между ними.

Существенно отличаются дозировкой упражнений физическая и технико-тактическая подготовка. Эффективное развитие физических качеств предполагает точную дозировку упражнений. Это означает определение количества повторений, интенсивности упражнений и продолжительности перерывов между ними и их сериями.

В технической и тактической подготовке дозировка является более свободной. Количество повторений упражнений здесь обуславливается степенью овладения движениями.

Таким образом, в спортивной подготовке следует выделить следующие компоненты:

1. Создание условий для развития двигательных и волевых качеств, что способствует овладению рациональной техникой выполнения приемов игры. Это осуществляется в основном во внеигровых условиях с использованием упражнений без мяча и с мячом.

2. Создание условий для обучения технике выполнения приемов и тактике игры, развития избирательности и двигательных особенностей в их использовании. Этой задаче в основном служат комплексные упражнения в нападении и в защите.

3. Совершенствование игровой деятельности в отдельных чередующихся примерных моделях игровых ситуаций. В данном случае задачей обучения является развитие избирательности в принятии решений, развитие специальных двигательных способностей и творческого восприятия игры. Для решения этой задачи следует рекомендовать комплексные упражнения, подготовительные и учебные игры.

4. Подготовка игрока к деятельности в составе команды. Задачей данного этапа является овладение системами игры, взаимодействием, развитие ориентировочной деятельности, волевых качеств, достижение психической готовности к соревнованию. Среди используемых упражнений преобладают односторонние и двусторонние игры.

Основные методы тренировки. Правильный подбор средств для того или иного вида подготовки связан с

определением метода применения. Определением метода фактически устанавливается характер использования средств. Метод слова используется в любом виде подготовки. Слово связывает между собой все средства и методы. Другие методы присущи только определенным видам подготовки.

В спортивной тренировке гандболистов виды и методы подготовки соотносятся следующим образом.

1. Физическая подготовка — наглядный, повторный, переменный, комплексный, игровой методы.
2. Техническая подготовка — наглядный, целостный, расчлененный, повторный, комплексный, игровой методы.
3. Тактическая подготовка — наглядный, целостный, расчлененный, повторный, комплексный, игровой методы.
4. Ориентировочная подготовка — наглядный, повторный, переменный, игровой, целостный, расчлененный, комплексный методы.
5. Воспитание моральных качеств — методы наглядный, убеждения, разъяснения, действия через коллектив, требовательности, поощрения, наказания, примера тренера и сильнейших спортсменов.
6. Психологическая подготовка — метод убеждения, наглядный, целостный, расчлененный, повторный, переменный, комплексный, игровой методы.

Выбор метода, как и средств подготовки, определяется главным образом поставленной задачей с учетом возраста, пола и функционального состояния занимающихся. Кроме того, следует заметить, что один и тот же метод в разных видах подготовки определяет разную направленность применения упражнений. Например, в физической подготовке повторный метод используется с целью развития физических качеств, а в обучении приемам игры позволяет овладевать структурой движений, автоматизировать их и т. д.

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание начальных этапов тренировки юных гандболистов должно определяться оптимальным соотношением всех основных видов подготовки. При этом главная роль отводится физической и технической подготовке юных спортсменов. Поскольку содержание и методика обучения технике игры уже осве-

щены ранее, здесь затрагиваются вопросы, связанные с развитием физических качеств юных гандболистов.

Наряду с такими физическими качествами, которые необходимы в любом виде спорта (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), в гандболе выделяют специальные двигательные способности. К ним относят: специальную силу (развитие групп мышц, участвующих наиболее интенсивно в выполнении приемов игры); скоростно-силовые качества («взрывную» силу рук и плечевого пояса, прыгучесть, способность к выполнению мощного стартового ускорения); специальную выносливость.

Определяя задачи и средства в учебно-тренировочной работе с юными гандболистами, следует исходить из общих целей всестороннего гармонического развития личности и специфики самой игры. Кроме этого, при многолетней учебно-тренировочной работе можно установить уровень физической и специальной подготовки юных гандболистов. Так, после четырехлетнего обучения юные гандболисты должны выполнить следующие нормативы:

1. Пробежать 30 м за 4,2 с.
2. Ведение мяча на 30 м за 4,6 с.
3. Прыгнуть с места в длину на 2,44 см.
4. Выполнить разгибание рук в упоре лежа 25 раз.
5. Бросить мяч с прямого разбега на 37 м.
6. Из пяти бросков с девяти метров попасть четыре раза в обозначенные в воротах квадраты размером 50×50 см (верхние и нижние углы ворот).
7. Обладать общей скоростной выносливостью в необходимых пределах для эффективного выполнения в процессе игры следующих действий: 60—65 рывков на дистанцию 30—35 м; 48—50 рывков на дистанцию 4—10 м; 45—50 рывков на дистанцию 6—18 м в сочетании с быстрыми остановками; пробежать со средней и малой скоростью 2800 м; выполнить 80—85 передач мяча; выполнить 15—18 бросков в ворота в сочетании с прыжком.
8. Проявить ориентировку в игровых ситуациях и избирательность в использовании приемов на уровне спортивного разряда взрослых команд.

Техническую и тактическую подготовку следует осуществлять на основе общего и специального развития. При этом общая физическая и специальная подготовка должны взаимоувязываться.

С детьми в возрасте от 10—14 лет проводится не менее трех-четырех занятий в неделю по 90—135 мин (в зависимости от года обучения), а с юношами 15—16 лет — не менее шести тренировок по 135 мин.

Процесс перехода от начальной к углубленной тренировке в гандболе характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности нагрузок, уровня специализированной работы над совершенствованием физических качеств и спортивной техники, возрастанием количества соревнований.

Из всего многообразия физических упражнений, свойственных гандболу, на каждой конкретной стадии овладения рациональной техникой гандбола избирается соответствующий комплекс упражнений.

Средства общей физической подготовки, отвечающие специфике гандбола, эффективно решают и задачи всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Необходимо использовать разнообразные упражнения, способствующие формированию различных двигательных навыков и умений.

Широко должны быть представлены упражнения скоростно-силового характера, для развития ловкости, выносливости — в процессе выполнения работы переменной интенсивности со значительным удельным весом силовых упражнений.

Развитие быстроты. Быстрота — это физическое качество, которое поддается развитию весьма трудно. Основной метод воспитания быстроты — повторное выполнение скоростного упражнения при наличии стремления спортсмена в каждом занятии превысить свою максимальную скорость. Если под влиянием утомления скорость начинает снижаться, работа над развитием быстроты прекращается, так как дальнейшее повторение при сниженных скоростях воспитывает не быстроту, а выносливость.

Еще до начала углубленной специализации необходимо совершенствовать отдельные качества, определяющие максимальную скорость,— прежде всего «взрывную» силу, под которой подразумевается проявление максимального усилия в условиях быстрого выполнения движения. На этапе углубленной специализации следует использовать скоростно-силовые упражнения (прыжки и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощениями 10—24 кг, упражнения с набивными мячами и мешками, наполненными пес-

ком, метание легких снарядов, упражнения со штангой весом 20—25 кг), а также скоростные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (бег в гору, бег с отягощением и др.). Установлено, что с целью воспитания быстроты, повышения скорости на этапах начальной и углубленной специализации целесообразно использовать следующие методы тренировки:

метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий), при котором предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения относительно легкого груза с максимальной скоростью;

метод выполнения скоростного упражнения в условиях, близких к игровым;

метод выполнения скоростного упражнения в усложненных условиях;

метод выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях;

игровой метод тренировки.

Ведущую роль должен играть метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий), направленный на воспитание способностей к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

При развитии «взрывной» силы следует использовать небольшие отягощения — такие, которые не нарушали бы структуру игровых движений. Это позволит совершенствоваться в технике игры и своевременно развивать соответствующие физические качества.

Силовые упражнения на этапе углубленной специализации вызывают положительные сдвиги в быстроте в том случае, если сила увеличивается в движении, при выполнении которого должна быть достигнута максимальная скорость.

При использовании метода повторных динамических усилий необходимо включать в занятия прыжки и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением; специальные беговые упражнения; упражнения с набивными мячами и мешками, наполненными песком; упражнения со штангой, гирями.

В отличие от этого, при выполнении силовых упражнений с большими отягощениями с меньшей скоростью движения, максимальное усилие проявляется длительнее, что способствует более эффективному развитию мышечной силы.

Важно, чтобы на этапе углубленной специализации гандболист применял скоростные упражнения возможно чаще в форме состязания или игры. В тренировки должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода, бег с ускорениями, прыжки в длину, высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов; подвижные и спортивные игры; предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные подготовительные упражнения.

Эффективно воспитывает быстроту метод выполнения упражнения в усложненных условиях, стимулирующих активное проявление мышечной деятельности (бег в гору, бег с отягощениями, бег или игра на песчаном грунте).

Большое внимание необходимо уделять воспитанию умения двигаться без излишних напряжений. Это достигается путем многократного выполнения упражнений при усилиях, близких к предельным, однако без искажения техники движений.

Важное значение для воспитания качества быстроты, повышения скорости движений имеет правильная дозировка скоростных упражнений. Упражнения, выполненные с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Длительность интервалов отдыха обусловлена степенью возбудимости центральной нервной системы и восстановлением показателей вегетативных функций, связанных с ликвидацией кислородного долга.

Воспитание мышечной силы. Главными задачами силовой подготовки на этапах начальной и углубленной специализации в гандболе являются укрепление мышц всего двигательного аппарата, воспитание умения проявлять усилия динамического характера.

Вместе с тем следует уделять определенное внимание силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на отдельные группы мышц. Такие упражнения сходны по структуре и характеру проявления нервно-мышечных усилий с основными игровыми движениями в гандболе.

В занятиях с юношами следует стремиться к тому, чтобы дозировка упражнений со штангой и другими отягощениями возрастала постепенно. При этом оптимальные условия для воспитания силы создаются

тогда, когда величина применяемого груза не только возрастет по отношению к предыдущему этапу, но и будет систематически приближаться к величине, максимальной на данном этапе тренировки.

С целью обеспечения разносторонности силовой подготовки, ее интенсификации, эмоциональным воздействием используют парные и групповые противодействия, подвижные игры, эстафеты.

Если для юношей среднего возраста основной задачей является развитие мускулатуры в целом, то для старшего — возрастающее значение приобретает развитие именно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в игровой практике.

Тренировочная нагрузка регулируется изменением величины поднимаемого веса, числа подходов и подъемов штанги в одном подходе, темпа упражнений. Увеличение числа повторений ведет к развитию силовой выносливости. Только при увеличении веса отягощения и быстроты перемещения груза повышается степень мышечного усилия и, следовательно, уровень развития силы. Установлено, что наибольший прирост силы достигается применением упражнений с весом, равным 75 — 80 % от максимального результата данного занимающегося.

Тренировка со штангой легкого веса при большом числе повторений упражнения в одном подходе развивает в основном силовую выносливость.

Значительная роль в развитии мышечной силы на этапе углубленной специализации должна быть отведена методу повторного выполнения упражнения с отягощениями среднего веса. Относительно большие тренировочные нагрузки (для юношей 15—16 лет) допустимы при условиях: круглогодичности учебно-тренировочного процесса и систематичном его характере; тщательном учете возрастных и половых особенностей юных спортсменов, а также их подготовленности; строгой постепенности увеличения объема и особенно интенсификации силовой нагрузки; применения разнообразных форм и методов учебно-тренировочной работы; ритмичного чередования этапов работы с повышенными нагрузками и этапов их снижения; регулярного врачебного контроля.

В целях развития мышечной силы надо в первую очередь обращать внимание на средства, адекватные основным упражнениям по режиму работы мышц и

воспроизводимые в условиях игровой деятельности в гандболе.

Силовая подготовка на этапах начальной и углубленной специализации в гандболе возможна только на основе групп мышц, выполняющих важную роль в игровой деятельности — мышцы стопы, голени, бедра, плечевого пояса. Затем следуют мышцы туловища, предплечья и кисти.

Целесообразно использовать силовые упражнения три раза в неделю, при этом один раз — с отягощениями большого веса и два раза — малого. Положительный эффект можно получить, сочетая упражнения и комплексы, требующие динамических и статических усилий. На выполнение последних затрачивается относительно немного времени, для них не требуется специального инвентаря и оборудования. Статические силовые упражнения не вызывают болевых ощущений в мышцах, суставах и сухожилиях. Полное восстановление нервно-мышечного аппарата спортсмена после статической силовой тренировки большого объема наступает уже через 24 часа. Эти упражнения позволяют развивать силу всех мышечных групп и отдельных групп мышц в необходимых позах. Однако нельзя ограничиваться только статическими упражнениями. Обязательно следует использовать и динамические силовые упражнения с отягощениями и без них. Эффективно сочетание тех и других упражнений как в отдельном занятии, так и в недельных, месячных и годичных циклах.

Развитие скоростно-силовых качеств. Эффективными средствами воспитания скоростно-силовых качеств у гандболистов на этапах начальной и углубленной специализации служат, главным образом, скоростно-силовые упражнения, при выполнении которых сила стремится к своему максимуму преимущественно за счет возрастания скорости сокращения мышц. Это упражнения специально-подготовительного характера — прыжковые; метания; с отягощениями небольшого веса, выполняемые в быстром темпе; прыжки, выполняемые при смешанном режиме работы мышц; бег на короткие отрезки дистанции; прыжки через барьеры.

Основные методы воспитания скоростно-силовых качеств на этапе углубленной специализации в пробегании коротких расстояний (5—10 м, 10—30—

35 м) — повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; повторного выполнения силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; однократного и многократного силового упражнения с отягощением околопредельного веса.

С целью развития силы броска мяча по воротам необходимо использовать методы повторного выполнения упражнений — скоростно-силового без отягощения; силовых с отягощениями малого и среднего веса (1 кг — медбол); при смешанном режиме работы мышц.

С целью развития скоростно-силовых качеств в тренировках необходимо применять упражнения «взрывного» характера путем выполнения отталкивания после прыжка в глубину.

Прыжковая подготовка гандболиста определяется следующими факторами: изометрической силой, «взрывной» силой, тотальными размерами тела, рабочей позой, мобильностью нервно-мышечного аппарата.

Динамика объема и характера скоростно-силовых нагрузок, используемых в процессе тренировок, направлена на повышение функциональных возможностей организма, улучшение состояния здоровья и физического развития.

Высокий прирост быстроты обеспечивают скоростно-силовые упражнения, воздействующие на те группы мышц, которые выполняют основную работу в игровой деятельности.

На этапе углубленной специализации 13—16-летних гандболистов с целью гармоничного развития их мускулатуры в подготовительный период годичного цикла тренировки предпочтение надо отдавать упражнениям общего воздействия. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств расширяет не только физические, но и технические возможности игроков.

В тренировке гандболистов 15—16 лет, проводимой в конце подготовительного периода и в соревновательном периоде, основное место должны занимать те упражнения скоростно-силового и силового характера, которые по своей нервно-мышечной структуре близки к игровым приемам и техническим действиям.

Для воспитания скоростно-силовых качеств у юных гандболистов на первое место следует ставить скоростно-силовые упражнения и на второе — собствен-

но силовые, которые способствуют развитию «взрывной» силы у гандболистов 15—16 лет.

Развитие общей и специальной выносливости. Развитие общей и специальной выносливости юных гандболистов — наиболее сложный в методическом плане раздел спортивной тренировки. Именно при выполнении этих упражнений возникает опасность перенапряжения сердечно-сосудистой системы, которое чревато отклонениями в состоянии здоровья (необходимо помнить, что основная масса юных гандболистов — подростки в возрасте 11—15 лет — находится в так называемом пубертатном периоде, в течение которого происходят значительные физиологические перестройки в организме, связанные с его половым созреванием).

Физическое качество выносливости развивается с помощью упражнений бегового или игрового характера, длительностью превышающих 3—5-минутные отрезки времени. Средняя и малая интенсивность выполнения таких упражнений должна обеспечивать состояние устойчивой работоспособности занимающихся при среднем пульсе, не превышающем 150 ударов/мин. Интервалы отдыха между упражнениями должны обеспечивать неполное восстановление (до пульса в среднем 120—130 ударов). Общая продолжительность подобных упражнений в тренировке должна содействовать получению занимающимися большой нагрузки. Ее критерием является заметное визуальное снижение работоспособности, побледнение кожных покровов, снижение потоотделения, ощущение сухости во рту. При появлении указанных признаков занятие по развитию выносливости следует прекратить.

Поскольку после этих упражнений новый материал воспринимается плохо (что связано с утомлением центральной нервной системы), их следует давать в конце основной части тренировочного урока.

Специальная выносливость развивается при помощи длительного (на фоне усталости) выполнения специальных упражнений с мячом и без мяча. Среди них наиболее распространены игровые взаимодействия в парах, тройках с быстрым перемещением по площадке, серии бросков и специальные перемещения гандболиста.

Длительность каждого упражнения не должна превышать 1 мин. Это — как раз то время, которое

гандболисты затрачивают на переход от защиты к нападению, выполнение атаки в составе команды и возвращение в защиту. Интенсивность проводимых упражнений должна быть более высокой, чем при развитии общей выносливости. Юные гандболисты должны работать на нижней пульсовой границе, характеризующей субмаксимальную интенсивность: 150—160 ударов/мин.

Сочетание развития выносливости с развитием других физических качеств, а также с другими видами подготовки возможно в следующих вариантах:

1. Урок физической подготовки:

а) в первой части урока развивается сила, во второй — выносливость;

б) специальная выносливость; общая выносливость;

в) гибкость; выносливость *.

2. Комплексный урок с новым материалом по технике или тактике:

новый материал, закрепление изученного, специальная выносливость.

3. Комплексный урок без нового материала:

а) специальная выносливость; закрепление ранее изученного;

б) совершенствование изученного, общая выносливость;

в) закрепление изученного на фоне развития специальной выносливости; общая выносливость.

Учитывая методическую сложность подготовки юных гандболистов (особенно их физической подготовки), а также первоочередную задачу развития массового гандбола при внеклассной форме занятий — укрепление здоровья школьников, — учителю необходимо знать анатомо-физиологические особенности детей разного школьного возраста.

Физические упражнения для развития двигательных качеств

Преподаватель выбирает упражнения, целесообразные для определенного контингента занимающихся, учитывая степень их двигательных возможностей и общего физического развития. Здесь приведены при-

---

* Сочетание в одном уроке развития быстроты или ловкости с упражнениями на выносливость недопустимо.

мерные упражнения, которые учитель может по своему усмотрению применять на уроках по ручному мячу.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Игра «Догонялки» с тяжелыми набивными мячами.
2. Ускорения 10—20 м из различных исходных положений.
3. Доставание в прыжке каких-либо предметов.
4. Многократно повторяемые прыжки на дальность (с одной ноги, с обеих, попеременно).
5. Прыжки с отягощением — например, между ног зажат набивной мяч.
6. Бег на месте в наклоне с упором на руки партнера.
7. Бег под уклон и в гору.
8. Прыжки с подтягиванием колен к груди, из полного приседа.
9. Прыжки с поворотом на 180 и 360°.
10. Прыжки в сторону.
11. Отжимание от пола на скорость.
12. Игроки разбиты на две шеренги; стоящие во второй шеренге держат одну руку вытянутой. Игроки из первой шеренги, подбежав, ударяют по вытянутой руке и бегут обратно, игроки второй шеренги догоняют их.
13. Различные передачи набивного мяча из разнообразных исходных положений двумя руками.
14. Пружинистые прыжки в полете — ноги в стороны; одна нога — вперед, другая — назад.
15. Игроки, взявшись за руки, пытаются перетянуть партнера.
16. То же, но теперь выталкивают друг друга прямыми руками из круга.
17. Приседания на количество раз за определенное время.
18. Приседания с набивными мячами.
19. Подскоки с продвижением вперед и поворотами на 180°.
20. Прыжки, ноги скрестно, поочередно меняя положение ног.
21. Прыжки с ноги на ногу вперед — назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.

22. То же, но из стороны в сторону.

23. Прыжки со взмахами прямых ног вперед; то же — назад.

24. Прыжки на одной ноге со свободными махами другой.

25. Прыжки на одной ноге, захватив другую за голень.

26. Прыжки на одной ноге в положении равновесия (ласточки).

27. Прыжки в приседе на обеих ногах (с набивными мячами).

28. Прыжки в приседе с поочередным выпрямлением ног вперед.

29. Прыжки вверх в шпагат.

30. «Первый» в упоре лежа сгибает и разгибает руки, «второй» держит партнера за голени.

31. Передвижение боком в упоре лежа толчками рук и ног.

32. Перепрыгивание через палку обеими ногами вперед и назад, не выпуская ее из рук.

Упражнения для развития быстроты в игровых действиях

1. Соревнования в беге спиной вперед.

2. Соревнования между парами в количестве передач мяча за определенное время.

3. Выход на игрока с мячом и отход от него.

4. Соревнования в выходе вперед к напарнику и отход от него за определенное время (количество раз).

5. Бег в паре с «проводником». Один бежит, изменяя направления, второй — копирует его действия.

6. Ведение мяча на скорость.

7. Бег на 20 м по сигналам: зрительному и слуховому.

8. Ведение мяча за убегающим партнером, который бежит, меняя скорость и направление.

9. Бег приставными шагами на скорость.

10. Быстрое передвижение в стойке защитника в различных направлениях.

11. Обегание различных предметов, расставленных по прямой и ломаным линиям.

12. Остановка после ловли мяча.

13. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

14. Ведение мяча с обводкой препятствий.

15. Двое поочередно передают мяч одному игроку. Игрок, получив мяч, быстро возвращает его, затем получает мяч от другого игрока.

16. Упражнения на время. Игрок после обводки трех-четырех препятствий с дриблингом проходит до линии площадки вратаря, выполняет бросок по воротам, берет мяч, снова ведет его до средней линии и передает мяч партнеру на исходное положение.

17. Игрок имеет несколько мячей и один за одним посылает их в ворота.

18. В парах: «первый» держит мяч в вытянутой вперед руке и внезапно выпускает его, «второй» должен поймать мяч прежде, чем он опустится на площадку.

19. То же, но у «первого» — два мяча.

20. Игроки в шеренге, учитель перед строем. По зрительному сигналу учителя игроки выполняют то или иное действие. Поднята рука вперед — выход вперед. Подняты обе руки вперед — выход с прыжком на блок. Рука вниз — возвращение назад. Правая рука в сторону — смещение вправо приставными шагами. Левая рука в сторону — смещение влево.

21. Ловля мяча из положения стоя спиной к бросающему, с поворотом по сигналу, даваемому вслед за броском.

22. Выбегание из строя (до определенного места) по неожиданному сигналу водящего.

Упражнения для развития выносливости к игровым действиям (выполняются с набивными мячами и другими предметами)

1. Лежа, мяч за головой, бросить мяч вперед (поднимая туловище).

2. Сидя, мяч у груди, бросить мяч вперед или назад через голову.

3. Сидя, мяч вверху, бросить мяч вперед, назад через голову.

4. Стоя на одном колене, бросок мяча из-за головы.

5. Стоя в выпаде, мяч вверх — бросок мяча вперед и назад.

6. Стоя согнувшись, ноги врозь, мяч внизу — бросок назад между ногами.

7. То же — из положения стоя ноги врозь.

8. Мяч вверху, руки прямые, прогнуться назад и бросить мяч вперед, сгибая туловище.

9. Стоя согнувшись, ноги врозь, мяч за головой — выпрямлять руки вверх.

10. Мяч внизу за спиной. Наклоняясь вперед, бросить мяч через себя.

11. Мяч внизу. Выпад вперед, мяч вперед — вверх.

12. Мяч внизу. Поднимаясь на носки, бросить мяч вперед — вверх.

13. Стоя на коленях, мяч впереди — броски мяча в стороны с поворотом туловища.

14. Стойка ноги врозь, мяч внизу. Круговые движения туловищем, поднимая руки вверх.

15. Стойка ноги врозь. Броски мяча в стороны, поворачивая туловище.

16. Стойка ноги врозь. Поворачивая туловище, бросить мяч вверх через себя, быстро повернуться и поймать его.

17. Стоя ноги врозь, мяч внизу. Наклониться вперед — вправо и бросить мяч вверх — влево с разгибанием туловища.

18. Выпад вправо, мяч у правого плеча. Бросить мяч влево — вверх с поворотом туловища.

19. Сидя, мяч в вытянутой в сторону правой руке. С поворотом туловища влево бросок мяча.

20. Лежа на спине руки в стороны, ноги вверх, мяч зажат между ступнями, круговые вращения ногами. То же, но ноги поочередно опустить за голову вниз или в стороны.

21. Стоя согнувшись, ноги врозь. Восьмеркообразные передачи мяча между ногами.

22. Мяч зажат между колен. Подпрыгнуть вверх и, резко сгибая ноги, подбросить мяч вверх (поймать).

23. Мяч зажат ступнями. Прыгая, передать его партнеру вперед.

24. Метание разнообразных предметов: палки, камни, гранаты, малые мячи и т. д.

25. Игра с элементами хоккея набивным мячом, меняя правую и левую руку.

26. Игра в баскетбол набивным мячом по упрощенным правилам.

27. Игра в хоккей с клюшками малым набивным мячом.

28. Выполнение технических приемов игры увеличенное количество раз. При выполнении каждого из приведенных упражнений параллельно развиваются сразу несколько двигательных качеств.

Всевозможные эстафеты с различными действиями являются комбинированными сложными упражнениями на развитие не только двигательных навыков, но и морально-волевых качеств и являются средством повышения техники игры. Наряду с подвижными играми они должны быть широко представлены на уроках. Преподаватель выбирает упражнения более подходящие для занимающихся, соответствующие задачам урока.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 3

Анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста 5

Техника и тактика в гандболе, методика обучения . . 12

Техника игры, методика обучения 12
Тактика игры, методика обучения 34

Гандбол на уроках физического воспитания 48

Программные требования 48
Методические основы обучения 49
Методические указания 52
Учебный материал для 5—11-х классов (примерные документы планирования) 55

Внеклассная и внешкольная формы занятий гандболом . 94

Отбор школьников для занятий 94
Общие вопросы спортивной тренировки 105
Основы физической подготовки 114

20 к.

Учебно-методическое пособие
Латышкевич Леонид Антонович, Лебедь Феликс Назаревич, Основа Анатолий Андреевич, Ткачук Владимир Григорьевич

ГАНДБОЛ

Пособие для учителя

Заведующий редакцией военно-патриотического и физического воспитания *В. А. Сайко.* Художник обложки *В. И. Грицковец.* Художественный редактор *В. С. Пулер.* Технический редактор *М. С. Губарь.* Корректоры *И. Н. Ситниченко, Т. А. Соколова.*

ИБ № 6456

Сдано в набор 27.05.88. Подписано в печать 22.12.88. Формат 84×108/32. Бумага типографская № 2. Гарнитура литературная. Способ печати высокий. Усл. печ. л. 6,72. Усл. кр.-отт. 7,14. Уч.-изд. л. 6,88. Тираж 17 000 экз. Изд. № 31028. Заказ № 434. Цена 20 к.

Издательство «Радянська школа», 252053, Киев, Ю. Коцюбинского, 5.

Белоцерковская книжная фабрика, 256400, Белая Церковь, ул. Карла Маркса, 4.

