

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

ГАНДБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки

Оренбург
2018

УДК 796.322(076.5)
ББК 75.576я7
Г19

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент Т.А. Глазина
Авторы: Е.В. Удовиченко, М.В. Заикин, Ж.И. Киселева, Т.М. Михеева

Г 19 Гандбол в системе физического воспитания вуза: методические рекомендации / Е.В. Удовиченко, М.В. Заикин, Ж.И. Киселева, Т.М. Михеева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2018.- 35с.

В методических рекомендациях раскрываются вопросы по основам обучения технике игры, методике обучения техническим и тактическим приемам игры. Описываются основные правила игры. Основное содержание работы включает: техническую подготовку гандболистов и методику обучения техническим приемам в гандболе. Особое место в работе отводится специальным физическим упражнениям, направленным на более эффективную подготовку студентов к предстоящим соревнованиям.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся всех направлений подготовки по дисциплине «Физическая культура».

УДК 796.322(076.5)
ББК 75.576я7

© Удовиченко Е.В.,
Заикин М.В.,
Киселева Ж.И.,
Михеева Т.М., 2018
© ОГУ, 2018

Содержание

Введение.....	4
1 Характеристика и основные правила игры	6
2 Техническая подготовка гандболиста.....	10
3 Методика обучения техническим приемам в гандболе	14
3.1 Методика обучения перемещениям игроков по площадке	14
Методика обучения стойке гандболиста	14
Методика обучения технике перемещений.....	15
Методика обучения технике остановке	15
Методика обучения технике прыжков.....	16
3.2 Методика обучения технике владения мячом.....	17
Техника ловли мяча двумя руками.....	17
Техника передаче мяча одной рукой.....	20
Методика обучения ловле и передаче мяча согнутой рукой сверху в опорном положении	22
Методика обучения технике ведения мяча	23
Методика обучения технике броска мяча по воротам	24
3.3 Методика обучения технике вратаря	26
4 Безопасность тренировочных занятий гандболом.....	28
Основные причины травматизма методического характера	28
Основные причины травматизма организационного характера	29
Основные нарушения здоровья и функционального состояния и их причины.....	29
Организационно-методические условия безопасности тренировочных занятий в секции гандбола	30
Педагогические условия безопасности тренировочных занятий в секции гандбола.....	30
Заключение	31
Список использованных источников	33

Введение

Вопрос об углубленном изучении и педагогической оценке спортивных игр как одного из средств образовательного процесса по физическому воспитанию студентов является актуальным. В настоящее время перед каждым высшим учебным заведением ставится задача вести подготовку высококвалифицированных специалистов на высоком уровне с применением современных методов организации оздоровительного процесса, обеспечивающих использование или получение знаний и умений в практической работе. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возникает при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом. Поэтому реализация принципа вариативности и многообразия форм физического воспитания требует отказа от излишней унификации и стандартизации содержания процесса воспитания, создание альтернативных программ, учитывающих климатические условия, национальные, культурно-исторические традиции, материально-техническую обеспеченность конкретных учебных заведений с учетом психологических особенностей и интересов занимающихся. Спортивные игры наряду с решением таких общих задач, как повышение эмоциональности занятий, снятия нервного перенапряжения, обеспечивает улучшение общей физической подготовленности. Высокий эмоциональный накал, разнообразие решаемых в спортивных играх двигательных задач способствуют формированию и закреплению у студентов устойчивого интереса к занятиям спортом.

Известная методическая осторожность при применении гандбола могут быть оправданы в связи с тем, что не определены соревновательная деятельность в плане реакции сердечно - сосудистой системы на перемещения игроков: количество, эффективность, значимость отдельных технико-тактических действий.

Предлагаемый методический материал был составлен с целью совершенствования организации образовательного процесса по физическому воспитанию с использованием средств гандбола. Как и в любом виде двигательной активности спортивной направленности, решаются задачи: образовательная, оздоровительная, воспитательная.

Гандбол - командный вид спорта. Современный гандбол для получения высоких результатов предполагает уровень подготовки на грани как физических, так и психологических пределов возможностей организма. Помимо умения играть максимально долго в быстром и рваном темпе и высокого уровня владения мячом необходимо также развитое игровое мышление, тактическая выучка и способность к молниеносному анализу ситуации.

В процессе учебно-тренировочных занятий укрепляется здоровье занимающихся и совершенствуются их физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость). Эффективно совершенствуется физическое развитие, воспитывается смелость, решительность и воля к победе. Организованные учебно-тренировочные занятия и соревнования на открытых спортивных площадках, имеют большое оздоровительное значение, способствуют укреплению и развитию двигательного аппарата. Игра в гандбол является одним из эффективных средств активного отдыха студентов.

Возраст студентов является наиболее благоприятным периодом для развития этих качеств [6, 8, 11, 20]. Задачи, которые определяют основные направления учебно-тренировочного процесса в гандболе, решаются в шести видах подготовки: физической, технической, тактической, теоретической, психологической и игровой [4]. Функциональная подготовка гандболиста должна быть направлена на адаптацию организма к перенесению оптимальной пульсовой «стоимости» нагрузки. Во всех играх деятельность спортсменов протекает в разных временных режимах интенсивности. Преобладание определенного режима работы формирует соответствующие ответные реакции организма спортсмена [4, 5, 9, 11, 14, 16, 20].

Знания о закономерностях адаптационных процессов организма в этом возрастном периоде имеют стратегическое значение для понимания физиологического обоснования построения тренировки при занятиях гандболом у студентов.

1 Характеристика и основные правила игры

Гандбол звучит на английском, как handball от hand - рука и ball - мяч. Международная федерация гандбола (англ. International Handball Federation, IHF) - управляющая организация мирового гандбола. Штаб-квартира находится в Базеле (Швейцария). Гандбол придумали датские футболисты на рубеже XIX–XX веков. Данная игра пришла на замену футболу в зимнее время. Основное отличие от футбола - необходимость играть руками и уменьшение размера команды до 7 человек.

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

Правила игры в гандбол одинаковы для мужчин и женщин. Гандбольная команда состоит из 16 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков.

Матчи взрослых команд состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами площадки. Если игра закончилась вничью, то решение о выявлении победителя может приниматься в соответствии с положением о данных соревнованиях: выполнение 5 семиметровых штрафных бросков со стороны каждой команды, либо назначается дополнительное время (овертайм) - два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом.

Судья может остановить время и объявить тайм-аут в нескольких случаях:

- дисквалификация и фиксирование удаления из игры на 2 минуты;
- назначение семиметрового броска;
- нарушение правил замены или вывод на площадку лишнего игрока.

За время игры, тренеры обеих команд имеют право использовать по три минутных перерыва. Матч начинается с введения мяча в центр поля. Игроки могут касаться мяча любой частью тела, кроме ног. Прежде чем осуществить передачу необходимо убедиться, что игрок находится на расстоянии более 3 метров. Прежде чем сделать пас или бросить мяч в ворота противника, каждый игрок вправе держать его у себя только в течение трех секунд. В то же время с мячом в руках можно сделать не более 3 шагов, затем придется перебросить его кому-нибудь другому. Замена игроков может проводиться неограниченное количество раз. Заменяющий член команды может выйти на поле только после того, как заменяемый гандболист его покинет.

В случае нарушений игроки получают предупреждения, за повторные нарушения удаляются с поля на две минуты (могут быть полностью дисквалифицированы). Кроме этого могут быть назначены семиметровые или свободные броски. Семиметровый бросок осуществляется с расстояния семи метров от ворот, при выполнении броска соперники не вправе каким-либо образом мешать игроку. Если перевод мяча из защитной зоны в зону нападения затягивается, тогда это называется пассивной игрой. Команда штрафуются свободным броском с места, где находился мяч во время приостановки игры.

В гандболе применяют одноударное (удар мяча об пол через каждые 3 шага) и многоударное ведение.

Кроме этого правила гандбола позволяют:

- использовать руки для блокировки и овладения мячом;
- использовать открытые ладони для сбивания мяча с рук соперника;
- заслонять телом соперника;
- для препятствования действиям соперника касаться его руками с передней стороны.

Запрещают:

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

Площадка для игры в гандбол Размер стандартной гандбольной площадки 40 на 20 метров. Вокруг площадки должна быть зона безопасности размером не менее 1 метра вдоль боковых линий и не менее 2 метров за линией ворот. Все линии являются частью площадей, которые они ограничивают. Площадь ворот, ограничивается линией площади ворот, которая проводится следующим образом: напротив ворот, на расстоянии 6 м проводится параллельная им линия длиной 3 метра. Концы этой линии соединяются с внешними линиями ворот дугами радиусом 6 метров, с центром у внутренних углов стоек ворот. На расстоянии 3 метров от внешней границы линии площади ворот параллельно ей

проводится прерывистая линия свободных бросков (9-метровая линия). Напротив линии ворот (строго по центру) на расстоянии 7 метров и параллельно ей, проводится 7-метровая линия длиной в 1 метр. Напротив линии ворот на расстоянии 4 метров и параллельно ей, проводится линия ограничения вратаря (4-метровая линия) длиной 15 см. Середины боковых линий соединены центральной линией.

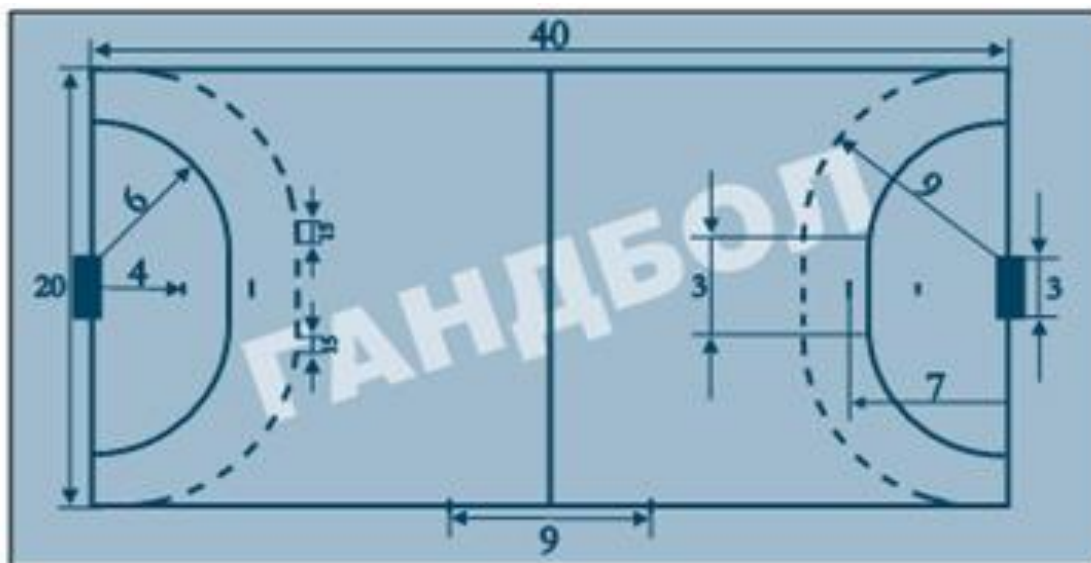


Рисунок 1 – Гандбольная площадка

Стандартные броски в гандболе:

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

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

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

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

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

Бросок вратаря выполняется вратарём защищавшейся команды. Бросок вратаря выполняется, если:

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

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

- вратарь взял под контроль мяч в площади ворот.

Свободный бросок назначается при нарушениях правил, а также при помощи него возобновляют игру после её остановки, даже если нарушения не было (например, после тайм-аута). Свободный бросок выполняет команда, против которой были нарушены правила или которая владела мячом перед остановкой игры.

7-метровый бросок назначается, если в результате запрещённых действий игроков или официальных лиц соперника, а также действий посторонних лиц или форс-мажорных ситуаций при которых команда лишается 100 процентной возможности забросить гол.

2 Техническая подготовка гандболиста

Под технической подготовкой гандболиста принято понимать степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта. Основной задачей технической подготовки студента является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники [4]. В методической системе подготовки

студентов должна учитываться преемственность тем занятий, соблюдаться принцип постепенности (от простого к сложному, от знакомого к неизвестному). Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико - тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Техническая подготовка гандболиста основана на принципе переноса навыка: чем выше количественный и качественный уровень технических навыков, тем легче воспроизводить и изучать другие сложные технические действия, поэтому техническая подготовка гандболиста универсальна и может использоваться в различных видах деятельности [2].

При организации учебно-тренировочных занятий по технической подготовке гандболистов на начальном этапе подготовки следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся, применять разнообразные средства подготовки, в том числе подвижные игры для преодоления ряда препятствий при освоении физически и психологически сложных технических действий. Необходимо применять методы целостно-конструктивного и расчленено-конструктивного упражнения. На первых этапах изучения сложно координированных физических упражнений следует изучить основную часть упражнения, фазу или элемент и уже потом присоединять остальные. Основная часть упражнения должна стать доминирующей в содержании занятия, перерывы отдыха должны быть частыми и продолжительными. При овладении техническими действиями обучающиеся должны находиться в хорошей физической форме и в процессе занятия получать умеренные физические нагрузки [14].

Для овладения техникой физических упражнений необходимо большое количество повторений [21-25]. Чем сложнее изучаемое физическое упражнение по своей координации и требованиям, которые оно предъявляет к организму, и чем большего совершенствования юный спортсмен стремится добиться в овладении им, тем большим должно быть число повторений. Важно в обучении физическим упражнениям их распределение в системе упражнений, при изучении сложно координированных физических упражнений целесообразно рассредоточенное их повторение.

Система подготовки студентов требует четкого планирования и учета нагрузки, применяемой в учебно-тренировочном процессе. Особенности подготовленности гандболистов существуют на каждом этапе подготовки [20]. Например, техническая оснащенность команд разного возраста по соотношению применяемых в гандболе видов бросков, предусматривает бросок в опорном положении, в прыжке, в падении, наибольший процент бросков у всех категорий спортсменов совершается в прыжке. Сравнительный анализ количества применяемых в игре приемов дает основание считать, что более квалифицированные игроки успевают применить большее количество перемещений и владений мячом, кроме «ведения», которым чаще пользуются менее квалифицированные спортсмены. Результаты исследования соревновательной деятельности гандболистов различной квалификации показывают направленность подготовки игроков, которая заключается в увеличении темпа игры за счет ускорения передачи мяча, уменьшения его ведения, увеличения интенсивности перемещения в нападении и защите [2].

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

Моделирование спортивной техники используется в учебно-тренировочном процессе для решения двух основных задач - исследования рациональных образцов техники (чему учить) и обучения им (как учить). Решение первой задачи осуществляется на основе использования методов биомеханического анализа и синтеза, а также теоретического, физического, математического, имитационного или любого другого способа моделирования физических упражнений, с помощью которых определяют объективные закономерности и причинноследственные связи, лежащие в основе механизмов реализации основных двигательных действий, производимых спортсменом, и устанавливают генеральную цель действия, интегрирующую все компоненты двигательной структуры в единое целое - технику физического упражнения, как предмет обучения и совершенствования в спорте. Теоретическое обоснование специфических биомеханизмов двигательных действий человека в условиях спортивной целенаправленной деятельности, ориентированной на достижение максимального двигательного эффекта, должно базироваться, прежде всего, на анализе присутствующих в двигательном акте силовых воздействий как причин изменения движения с учетом анатомо-функциональных особенностей строения его опорно-двигательного аппарата в единстве с целью действия. Используя подобный подход, можно подвергнуть анализу не только те упражнения, которые выполняются в настоящее время, но и еще только предполагаемые, никем не выполнявшиеся. Благодаря такому анализу устанавливается принципиальная возможность или невозможность выполнения упражнения. И, что весьма существенно, если планируемое упражнение отвечает всем механическим критериям, можно сразу составить и обоснованную биомеханикой программу обучения ему. Внедрение в практику тренировки теоретических разработок спортивной техники (как учить) - это уже задача теории и практики технической подготовки, при осуществлении которой главным объектом является человек с его сложнейшими системами самоуправления и регуляции двигательной функции, восприятием и отражением в своем сознании окружающей действительности, накоплением и реализацией двигательного

опыта и моторного потенциала, быстротой и точностью воспроизведения необходимого действия и целым рядом других не менее важных особенностей, конечное выражение которых, так или иначе, воплощается в механическом движении.

3 Методика обучения техническим приемам в гандболе

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

3.1 Методика обучения перемещениям игроков по площадке

Последовательность обучения:

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

Методика обучения стойке гандболиста

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

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

Возможные ошибки:

- игрок не сгибает ноги;
- центр тяжести перенесен на одну ногу;

- игрок слишком сильно сгибает ноги;
- игрок сильно наклоняет туловище.

Методика обучения технике перемещений

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

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

Примерные упражнения:

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

Методика обучения технике остановки

В связи с постоянным изменением игровой ситуации гандболисту приходится внезапно останавливаться. Умение быстро погасить скорость позволяет игроку осуществлять дальнейшие действия. Остановку выполняют торможением одной или двумя ногами. В первом случае гандболист резко наклоняет туловище назад, выполняет стопорящее движение прямой ногой,

выставляя ее вперед стопой, развернутой вовнутрь, и поворачивается боком (соответственно выставленной ноге) к направлению движения, сильно сгибая при этом другую ногу.

Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы резко вывести обе ноги вперед и, натолкнувшись, таким образом, на опору, погасить продвижение вперед. Туловище при отталкивании отклоняется назад с поворотом на 45-90°. Приземляться необходимо на согнутые ноги, распределяя вес тела на обе ноги, чтобы обеспечить себе возможность продолжать бег в любом направлении [2, 3].

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

Примерные упражнения:

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

Методика обучения технике прыжков

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

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

При отталкивании одной ногой учащийся делает прыжок в основном с разбега. Толчковую ногу нужно ставить перекатом с пятки на носок. Другой ногой, согнутой в коленном суставе, гандболист делает мах вперед-вверх. Приземление должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.

Примерные упражнения:

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

3.2 Методика обучения технике владения мячом

Технические приемы владения ловля и передача мячом изучаются в следующей последовательности: *ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча по воротам.*

Техника ловли мяча двумя руками

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

Прием выполняется из основной стойки гандболиста. Занимающийся делает небольшой шаг левой ногой, поднимает правую на носок, переносит вес тела на впереди стоящую ногу, наклоняет туловище вперед, вытягивает руки навстречу летящему мячу, слегка сгибая их в локтевом суставе, кисти и пальцы широко расставлены, но не напряжены и чуть развернуты ладонями книзу, образуя «воронку», несколько большую, чем размеры мяча. Большие пальцы почти соприкасаются под углом 90°.

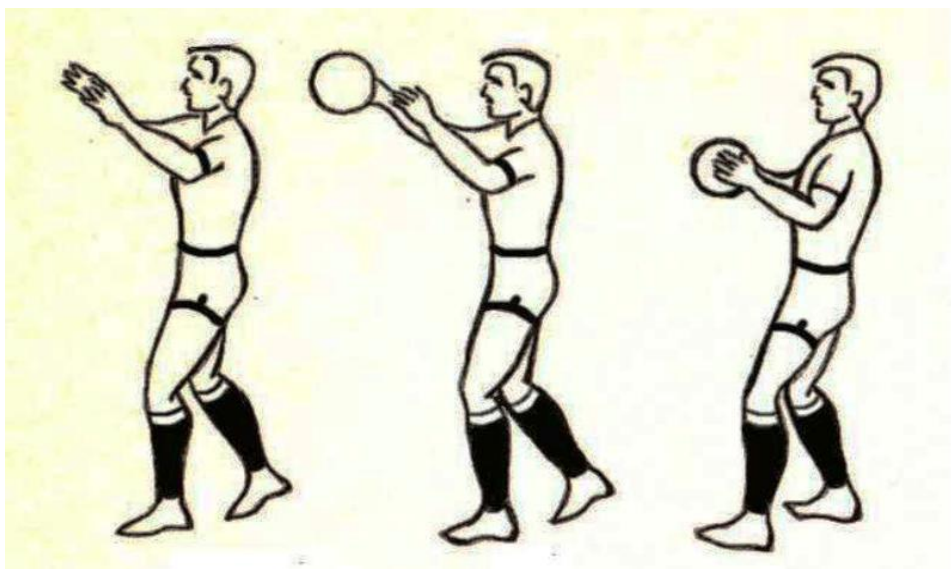


Рисунок 2 – Ловля мяча двумя руками

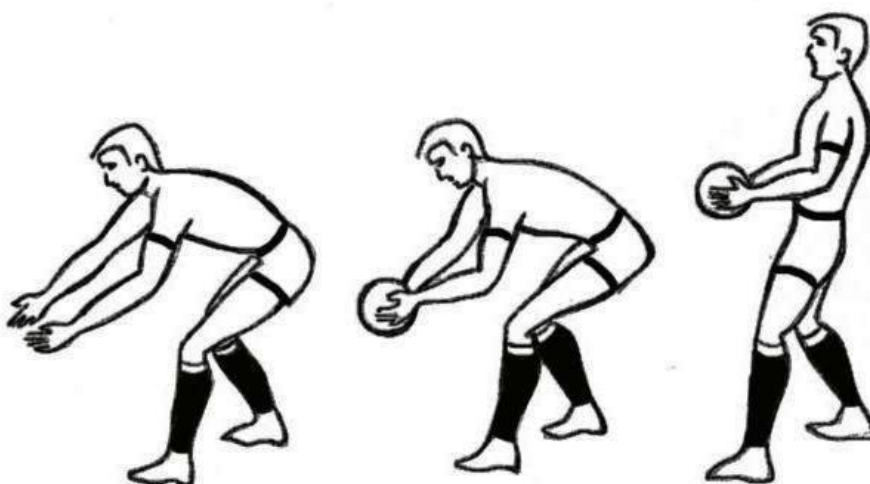


Рис. 3 – Ловля мяча двумя руками летящего низко

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

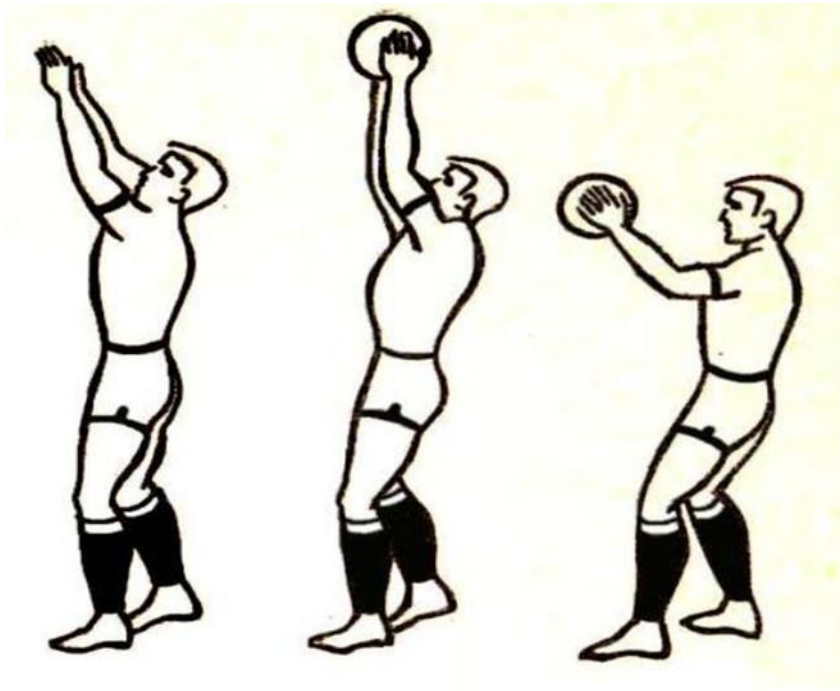


Рисунок 4 – Ловля мяча двумя руками летящего высоко

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

Возможные ошибки:

- пальцы не расставлены широко;
- перед ловлей руки непроизвольно разводятся в стороны;
- мяч ловится захватом ладоней сверху и снизу или захватом ладоней сбоку;
- руки заранее вытянуты вперед и закрепощены;
- ненадежность контроля мяча при его удержании.

Рекомендуем обучать приему в следующей последовательности:

1. Имитация держания мяча двумя и одной руками.
2. Держание мяча двумя и одной руками.

Примерные упражнения:

- ловля мяча двумя руками на месте; в движении; в прыжке;
- ловля при встречном движении;
- ловля мяча двумя руками при движении сбоку;
- ловля мяча одной рукой на месте, в движении.

Техника передачи мяча одной рукой

Передача мяча одной рукой хлестом сверху является основным техническим приемом, позволяющим установить взаимосвязь между игроками, быстро доставлять мяч к воротам противника, удерживая его и создавая выгодные ситуации для завершающего броска.

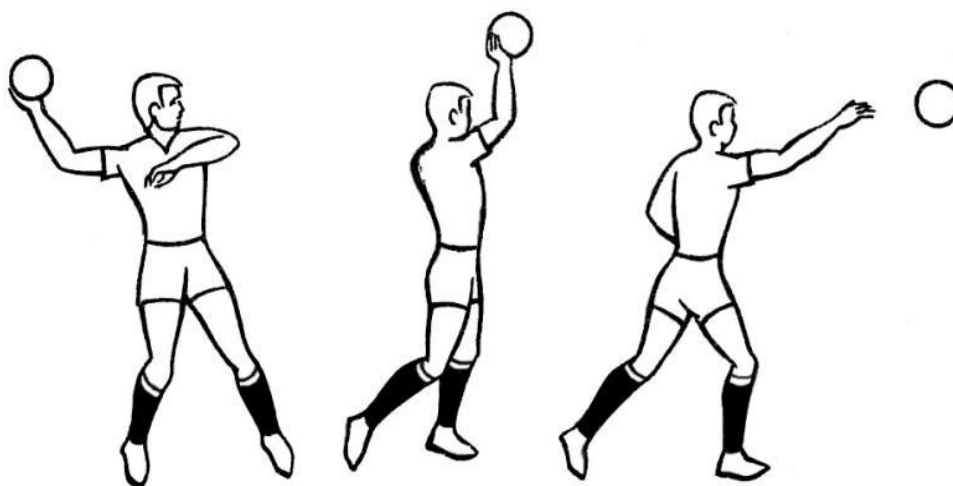


Рисунок 5 – Передача мяча одной рукой

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

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

Мяч удерживается пальцами правой руки, кисть образует свод, ладонь не касается мяча. Рука отводится назад-в сторону на уровне головы. Движение

кисти должно несколько опережать движение в локтевом суставе. Одновременно вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, находится впереди перед грудью. В этой фазе происходит напряжение и сокращение работающих мышц рук, туловища и ног.

В основной фазе происходит обратное движение частей тела в исходное положение. Одновременно туловище поворачивается вперед вместе с передающей рукой, и вес тела переносится на левую ногу. Рука с мячом, разгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед и сопровождает мяч до момента непосредственной передачи кистью. Вперед выносится локоть передающей руки, затем предплечье и кисть. В конце основной фазы кисть должна обогнать локоть.

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

Возможные ошибки:

- рука при замахе не выносится назад-вверх
- рука излишне согнута в локтевом суставе (передача броском приближается по структуре к толчку);
- рука при замахе излишне разогнута в локтевом суставе (на передачу уходит много времени, нарушается точность);
- мяч держится кончиками пальцев либо прижат к ладони;
- выполняя передачу, игрок нарушает опорное положение: сначала отрывает от пола сзади стоящую ногу, а затем, стоя на одной ноге, выпускает мяч из руки [6,8].

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

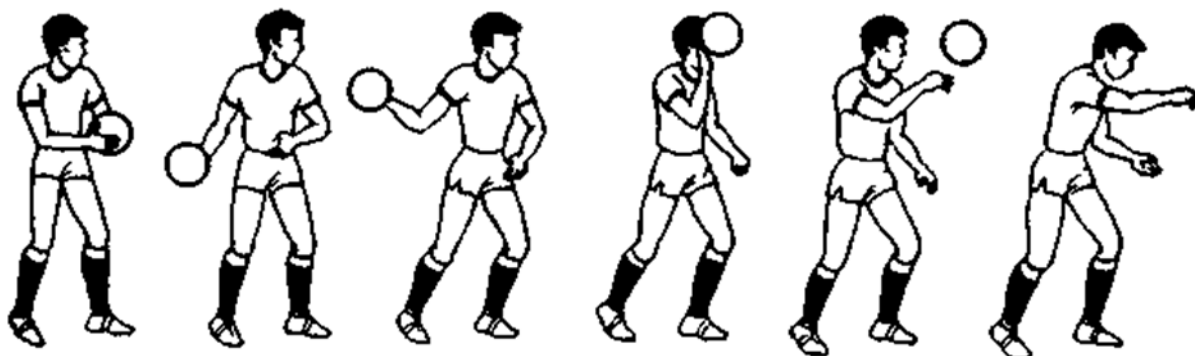


Рисунок 6 – Передача мяча согнутой рукой сверху в опорном положении

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

Примерные упражнения:

- 1) передача мяча хлестом сверху с места;
- 2) передача мяча с разбега обычными шагами;
- 3) передача мяча с последующим перемещением;
- 4) передача мяча с разбега скрестным шагом;
- 5) передача по прямой траектории;
- 6) занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 10-12 м лицом друг к другу, передача мяча в парах после трех шагов;
- 7) передача мяча во встречных колоннах со сменой мест;
- 8) передача мяча в парах в движении. Занимающиеся построены в две колонны, расстояние между партнерами - 3-6 м [1,13].

Методика обучения технике ведения мяча

Этот прием применяют в сочетании с ловлей, передачей мяча и обводкой защитника. Используют его, когда партнеры плотно закрыты, и некому передать мяч, а также при быстром переходе от защиты к нападению.

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

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

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

Рекомендуем обучать технике ведения мяча в следующей последовательности:

- ведение мяча одноударное стоя на месте (одной рукой, затем поочередно обеими);
- ведение мяча многоударное стоя на месте
- ведение мяча многоударное в движении шагом (вперед, назад, вправо, влево);
- ведение мяча многоударное в движении бегом, левой и правой рукой;
- ведение мяча бегом с изменением направления и высоты отскока мяча;
- ведение мяча многоударное с изменением скорости;
- ведение мяча с высоким отскоком.

Примерные упражнения:

- 1) ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча;
- 2) ведение мяча бегом в медленном и быстром темпе;
- 3) ведение мяча с обводкой препятствий;
- 4) подвижные игры с элементами ведения.

Возможные ошибки:

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

Методика обучения технике броска мяча по воротам

Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска.

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

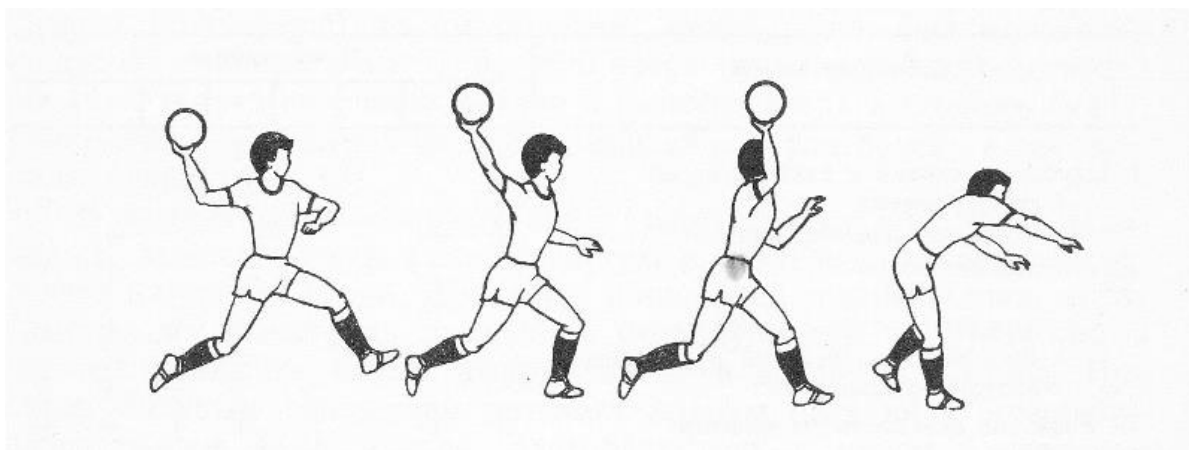


Рисунок 7 – Бросок мяча по воротам

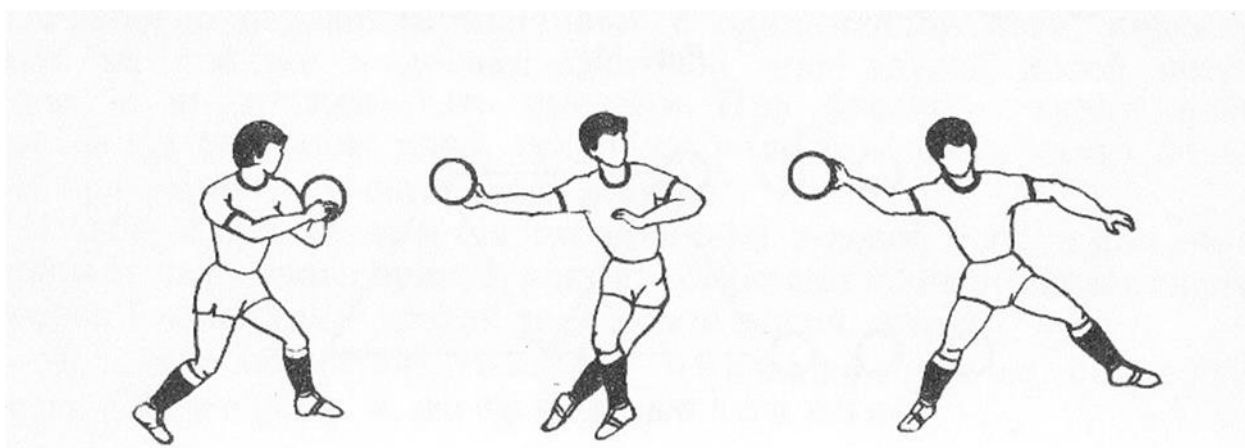


Рисунок 8 – Бросок согнутой рукой сверху после скрестного шага

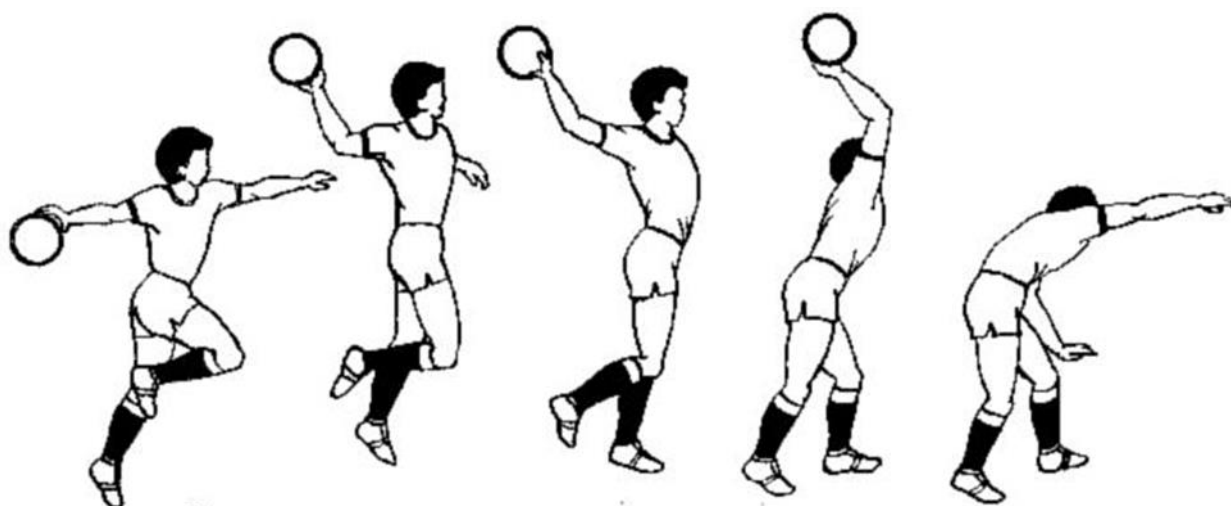


Рисунок – 9 Бросок согнутой рукой сверху в прыжке

Примерные упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3 Методика обучения технике вратаря

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

обучении вратаря необходимо применять защитные приспособления: плотный костюм, перчатки, щитки на голень, наколенники, мужчинам - защитную «раковину». При изучении приема отбивания мяча в «шпагате», а также при выполнении упражнений с падением необходимо пользоваться гимнастическими матами.

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационально он выберет способ задержания мяча, в зависимости от того, в какой угол ворот летит мяч.

Выбор позиции вратарем также во многом решает исход его поединка с нападающим. Не менее важен выбор позиции в площади вратаря. Вратарь может выйти вперед, чтобы уменьшить угол броска. Трудность этого тактического действия заключается в определении момента выхода, иначе последует бросок с навесной траекторией и вратарь проиграет единоборство. Для определения возможного направления полета мяча вратарю следует учитывать:

- с какого расстояния выполняется бросок;
- каким способом выполняется бросок;
- расположение и действия партнеров-защитников;
- особенности броска нападающего.

Нельзя оставлять без внимания и выбор позиции вратарем в поле. Во время нападения своей команды вратарь должен занять позицию напротив своих ворот на расстоянии 9-10 метров, чтобы препятствовать «отрыву» при контратаке противника.

Вратарь также использует финты - действия вратаря, направленные на то, чтобы вызвать нападающего на бросок в желаемую часть ворот желаемым способом. Различают финты выбором позиции (смещение в любую сторону ворот); финты стойкой (опустить руки, широко расставить ноги и т.д.), финты перемещением (сделать рывок вперед, имитируя выход и т.д.)

Вратарю необходимо:

- применять разнообразные финты;
- выполнять финты быстро;

- выполнять финты естественно.

Примерные упражнения:

- 1) имитация стойки вратаря;
- 2) перемещение вратаря;
- 3) задерживания мяча руками и ногами;
- 4) отбивание не сильно летящих бросков в различные части ворот;
- 5) двое занимающихся поочередно бросают мячи в разные углы ворот.

Вратарь после отбивания мяча в правом углу перемещается влево и обратно;

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

4 Безопасность тренировочных занятий гандболом

В литературе недостаточно освещены фундаментальные методические и медико-биологические основы проектирования нагрузок для студентов при занятиях гандболом. Не до конца решены задачи индивидуального подхода к нормированию двигательных нагрузок с учётом систем ресинтеза АТФ, проблемы учёта психофизиологического статуса для полноценного командного взаимодействия, мотивации на активный стиль жизни и спорт, медико-педагогические основы профилактики спортивного травматизма у спортсменов игровых видов спорта.

Нами были проанализированы и обобщены основные причины травматизма и нарушения здоровья и функционального состояния у студентов, занимающихся гандболом, а также предложены организационно-методические и педагогические условия безопасности тренировочных занятий в секции гандбола.

Основные причины травматизма методического характера [8-12]:

1. Несоблюдение принципов спортивной тренировки.
2. Недостаточное восстановление от прежних травм.

3. Выполнение незнакомых или сложных упражнений.

4. Тренировка без разминки.

5. Отсутствие сосредоточенности, доминанта не на игру.

Основные причины травматизма организационного характера:

1. Квалификация тренера.

2. Комплектование групп без учёта физической подготовки, возраста и пола.

3. Отсутствие страховки.

4. Проведение занятий без тренера.

5. Допуск спортсменов к тренировкам без предварительного врачебного контроля.

6. Нарушение дисциплины и режима.

7. Неоптимальный календарь, значительная нагрузка на игрока.

Основные нарушения здоровья и функционального состояния и их причины:

1. Неоптимальные нагрузки, приводящие к перенапряжению и перетренированности.

2. Нарушение регуляторных систем организм (нервной, эндокринной и иммунной) вследствие перенапряжения и перетренированности.

3. Нарушение функционального состояния кардиореспираторной системы вследствие нарушений систем регуляции.

4. Психофизиологические сдвиги, вследствие несоответствия полученных результатов ожидаемым, перенапряжения и перетренированности.

5. Нарушение гормонального статуса, менструального цикла (у девушек) вследствие чрезмерных нагрузок.

6. Нарушение функционального состояния опорно-двигательного аппарата и динамики развития физических качеств, вследствие неоптимальных нагрузок.

7. Нарушение индивидуальных биоритмов вследствие отсутствия индивидуального подхода к планированию тренировочного режима.

8. Неоптимальный режим питания, отсутствие расчёта компонентов пищи с учётом систем энергообеспечения двигательной деятельности.

Организационно-методические условия безопасности тренировочных занятий в секции гандбола:

1. Мониторинг функционального состояния основных органов и систем организма для профилактики перетренированности и развития нарушений регуляции.

2. Учёт индивидуальных психофизиологических особенностей для коррекции нагрузок.

3. Расчёт тренировочных нагрузок и режима питания с учётом систем энергообеспечения мышечной деятельности.

4. Соблюдение требований, предъявляемых к спортивному залу, к инвентарю.

Педагогические условия безопасности тренировочных занятий в секции гандбола [8-25]:

1. Соблюдение принципов спортивной тренировки.

2. Профилактика травматизма с помощью:

- правильно проведённой разминки,

- упражнений, направленных на формирование навыка быстрого принятия решения в нестандартной ситуации.

3. Профилактика формирования и развития психологического равновесия, профилактика агрессии.

4. Формирование навыков командного взаимодействия.

5. Воспитательные беседы, подчёркивающие важность соблюдения дисциплины, режима тренировок, здоровой мотивации на игру.

6. Методические занятия, формирующие понимание биомеханики и физиологии движений для качественного тренировочного процесса и достижения высокого результата.

Изучение роли гормонов, вегетативной регуляции и нейропсихологической составляющей для двигательной активности и спорта

позволят лучше понять механизмы возникновения нарушений функционального состояния в период соревнований, при перетренировке. Также, выделить ключевые факторы в программировании занятий, которые могут быть оптимизированы для создания более совершенных тренировочных программ, и в результате - повышения спортивных показателей [14, 18].

Заключение

Теоретическое исследование показало, что постановка задач, подбор средств, методов, контроль их осуществления только тогда могут позволить подняться на более высокую ступень мастерства, когда они опираются на общее теоретическое представление, позволяющее глубже понимать ход спортивного совершенствования.

Огромное количество особенностей движений, определяющихся, прежде всего, тончайшей дозировкой усилий, ритмов во времени и в пространстве, не осознаётся спортсменом и не управляемо произвольно. Это вызывает необходимость использования методы опосредованного, «принудительного» воздействия. В гандболе это могут быть подвижные игры, которые моделируя технико-тактические ситуации и действия, но приводят к снижению стереотипности постоянной игры в гандбол, обуславливающим последующее повышение их функционального состояния.

В связи с этим, в процессе разработки методических рекомендаций обучения техники гандболистов учитывались выше отмеченные положения, а специализированные игры систематизировались следующим образом:

- по способу перемещения, ловли и передачи мяча;
- игры с перемещениями и ведением мяча;
- по технике перемещения и бросков мяча;
- комплексно с перемещениями, ловлей и передачей мяча, ведением и бросками мяча.

Учитывались три группы факторов, влияющих на систему движений:

- 1) условия обстановки;
- 2) состояние студента;
- 3) задача упражнения.

Изменяя эти факторы в подвижных играх, тренер-преподаватель может влиять на систему движений, изменять, перестраивать её.

Работа со студентами предусматривает - укрепление здоровья, закаливание, гармоническое развитие личности, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических привычек, развитие основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Эти задачи необходимо решать на каждом занятии и тренировке, используя элементы спортивной игры - гандбол, что создаёт условия для эффективного физического развития, возможностями разностороннего воздействия на учащихся.

Список использованных источников

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

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

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

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

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

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

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

14. Овчинникова, А.Я. Динамика развития скоростных способностей гандболистов различного пола и возраста / А.Я. Овчинникова, СВ. Усенко // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды:

Материалы третьей всероссийской с международным участием научно-практической конференции. - Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. - С. 114-117.

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

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

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

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