**Министерство образования Республики Беларусь**

**Учреждения образования**

**«Гомельский государственный университет**

**имени Франциска Скорины»**

**Л.А. ЛАПИЦКАЯ, Н.Н. КРИВОШЕЙ**

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ГАНДБОЛ**

практическое руководство

для студентов

непрофильных специальностей университета

**Гомель**

**2018**

**УО «ГГУ им.Ф.Скорины»**

Рецензенты:

С.Л.Володкович, к.п.н., зав кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гомельский государственный технический университет им. П.О.Сухого»

С.В.Шеренда, к.п.н., зав кафедрой учреждения спортивных дисциплин «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины».

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» “ ” 2018 года, протокол № .

Физическая культура. Технические приемы гандбол: практическое руководство для студентов непрофильных специальностей университета / Составители Л.А.Лапицкая, Н.Н.Кривошей; М-во образов. РБ, – Гомель: УО «ГГУ им.Ф.Скорины», 2018. – 24с.

В практическом руководстве рассмотрены теоретические и практические аспек­ты метода обучения игры в гандбол для начинающих.

Практическое руководство рекомендуется для проведения учебных и учебно-тренировочных занятий на кафедре физического воспитания и спорта по разделу «Подвижные игры» и для проведения тренировочных занятий в секции по гандболу.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение  | 4 |
| 1. Характеристика и основные правила игры
 | 5 |
| 1. Обучение техническим приемам игры в гандбол
 | 9 |
| 2.1 Перемещение игроков по площадке. | 9 |
| 2.2 Техника владения мячом  | 11 |
| 2.3 Техника игры вратаря. | 14 |
| 2.4 Тактика игры  | 15 |
| Приложение 1 | 16 |
| Приложение 2 | 19 |
| История развития гандбола в Белоруссии  | 22 |
| Литература | 23 |

**Введение**

Одно из значимых мест в системе физического воспитания студентов занимает игра в гандбол. В ученических кругах данная игра получила наибольшее распространение.

В основе игры лежат различные движения, прыжки, быстрый бег, броски мяча по воротам с разных позиций, с опорного положения и в прыжке, игра вратаря при защите ворот.

В ходе тренировки организм студента крепнет, а также улучшаются их физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость). Заметны результаты в совершенствовании физического развития, воспитании смелости, решительности и воли к победе.

Также оздоровительное значение несут за собой учебно-тренировочные занятия и соревнования, которые проводятся на открытых спортивных площадках. В рамках данных занятий укрепляется и развивается двигательный аппарат. Игра в гандбол является одним из эффективных средств активного отдыха студентов.

Цель, поставленная в методических рекомендациях авторами, оказание практической и теоретической помощи преподавателям, инструкторам общественникам и студентам, которые имею желание заниматься гандболом в организации учебных занятий.

В содержание методических рекомендаций включены:

1. характеристика игры; основные правила игры; основы техники и тактики игры; техника игры вратаря;
2. методические рекомендации по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

1. **ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ**

Гандбол является одним из са­мых молодых игровых видов спорта. В настоящее время муж­ские и женские команды играют почти исключительно в малый гандбол (зальный гандбол). До середины 60-х гг. в международ­ной практике была распростра­нена прежняя форма гандбола — большой гандбол, или гандбол на больших полях.

Цель игры. Две команды, соблюдая правила игры, пытаются забить мяч в ворота соперника и одно­временно защитить свои ворота от нападения. По­бедителем выходит та команда, которая по истече­нии игрового времени забросила больше мячей.

В физическом отношении в гандболе от игроков требуется большое напряжение. Различные формы бега развивают реакцию, стартовую скорость, спринтерскую скорость, особую выносливость, лов­кость при остановках, изменениях направления бега и сменах ритма. Прыжки в высоту и длину при бросках и блокировке способствуют развитию пры­гучести. Подачи и броски по воротам требуют лов­кости и бросковой силы. Постоянный учет и анализ меняющейся в каждый следующий момент ситуа­ции требуют от спортсменов большого внимания, решительных и волевых действий в интересах ко­манды.

Рисунок 1



Игра может проводится как на открытых площадках, так и в спортивных залах. Спортивная площадка прямоугольной формы имеет размеры 40×20 м (рис.1). Вокруг площадки обязана располагаться зона безопасности размером более 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за линией ворот. Боковые линии – это длинные границы площадки, короткие – это линии ворот, на которых и устанавливаются ворота. Все линии являются частью площадки, которые они ограничивают. Ширина всех линий разметки составляет 5 см (исключение — ширина линии ворот между стойками составляет 8 см).

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

Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 7 м по центру ворот проводится 7-метровая линия длиной в 1 м.

Ворота устанавливаются соответственно центру каждой линии. Они должны быть надёжно закреплены. Внутренние размеры ворот: ширина 3 м, высота 2 м. Стойки ворот и перекладина должны иметь квадратное сечение размером 8×8 см. Стойки ворот с трёх видимых с площадки сторон должны быть попеременно окрашены в два контрастных цвета. На воротах должна находиться сетка.

Гaндбoльный мяч должен быть изгoтовлен из кoжи или синтeтическoгo материaла. Он дoлжeн быть круглым и нe быть скoльзким или блестящим. Размера гандбольных мячей:

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

Окружнoсть 54-56 см, вес 325—375 г. для женских кoманд стaрше 14 лет и мужских кoмaнд 12-16 лет

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

Общий командный состав 14 человек, однако, однoвременнo на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными. Один из присутствующих на площадке игроков является вратарём. В нaчале игры в каждой из команд прaвилами разрешается не менее 5 игроков. Запасной игрок мoжет в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет нахoдившийся на ней игрок той же команды, кoторый, в свою oчередь, станoвится запасным. При этoм выходить на плoщадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

Функции игроков в гандбoле: вратарь; углoвые или прaвый и левый крайние игроки; разыгрывaющий игрок; пoлусредние – левый полусредний и правый полусредний игрoки; линейный игрок [1].

1. Вратарь.

2. Угловые или крайние. Играют на флангах, как правило это ловкие, техничные и быстрые игроки.

3. Центральный или разыгрывающий. Играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для чего важны умение отдавать передачи и видение поля.

4. Полусредние. Играют между угловыми и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском.

5. Линейный. Играет на 6-метровой линии. Его задача — мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи. Как правило линейный — крепкий и коренастый

Кроме игроков, в команду могут входить до 4 официальных лиц, вносимых в протокол матча. Одно из этих официальных лиц является официальным представителем команды, имеющим право обращаться к секретарю, секундометристу и, возможно, к судьям. Официальный представитель команды также отвечает за то, чтобы на скамейке запасных и на площадке присутствовали только лица, имеющие на это право.

Судьи

Матч обслуживается двумя равноправными судьями. В случае разногласий решение принимается судьями совместно после совещания. Если оба судьи установили нарушение правил, но назначили за него различные наказания, действует более строгое из них.

Судьям помогают секретарь и секундометрист, находящиеся за столом у линий замен команд.

Продолжительность игры

Матчи взрослых команд (от 16 лет) состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом (матчи детских команд 8—12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12—16 лет — из двух таймов по 25 минут). После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом. Если первое дополнительное время не выявило победителя, то через 5 минут назначается второе дополнительное время на тех же условиях. Если и второе дополнительное время завершилось вничью, назначается серия 7-метровых бросков (аналогично послематчевым пенальти в футболе). Регламент соревнований может предусматривать серию 7-метровых и непосредственно после окончания основного времени.

Отсчёт времени не прерывается при кратковременных остановках игры (например, при выходе мяча за боковую линию). В случае необходимости более продолжительной остановки судьи могут остановить секундомер. В частности, остановка секундомера обязательна при удалении игрока, совещании судей.

Каждая команда имеет право один раз в течение тайма взять 1-минутный тайм-аут, на время которого секундомер также останавливается. Тайм-аут разрешается брать, когда команда владеет мячом.

Игра

Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч, используя руки, голову, корпус, бёдра;

Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч другому игроку, бросить его по воротам или ударить его об пол;

Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды. Однако пересекать границу площади ворот в прыжке разрешено;

Разрешается отбирать мяч у соперника открытой ладонью, контролировать перемещение соперника согнутыми руками при контакте с ним, блокировать соперника корпусом;

Не разрешается разыгрывать мяч пассивно, без видимых попыток атаковать;

Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила, а судья не дал сигнала к остановке игры. Судьи могут засчитать гол, если мяч не попал в ворота в результате постороннего вмешательства (столкновение с брошенным на площадку предметом, действия постороннего лица и т. п.), но должен был туда попасть, не будь этого вмешательства.

Матч выигрывает команда, забросившая больше мячей, чем противник. Ничьи допускаются, но в случае необходимости выявить победителя игры может быть назначено дополнительное время (см. выше) и/или серия 7-метровых бросков (в зависимости от регламента соревнования).

Вратарь

Действия вратаря регламентируются особыми правилами:

Вратарь — единственный игрок, который может касаться площадки в пределах своей площади ворот;

Вратарь в пределах своей площади ворот может при защите ворот касаться мяча любой частью тела;

Вратарь может передвигаться с мячом по своей площади ворот без ограничений на время владения мячом или число шагов (однако затягивать время при броске вратаря не допускается);

Вратарь может выйти из своей площади ворот без мяча; за её пределами вратарь рассматривается как обычный игрок;

Вратарь не может выходить из площади ворот с мячом в руках, однако выходить с мячом, не находящимся под контролем вратаря, разрешено;

Вратарь не может возвращаться в свою площадь ворот с мячом;

Вратарь не может, находясь в площади ворот, касаться мяча, находящегося за её пределами.

1. **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ГАНДБОЛ**

 К техническим приемам игры в гандбол можно отнести: перемещения; технику владения мячом; технику игры вратаря [1].

* 1. **Перемещение игроков по площадке.**

Один из основных технических приемов игры в гандбол – перемещение. К перемещениям относятся: перемещение приставным шагом вправо и влево, вперед и назад; бег в быстром и медленном темпе; прыжки на одной и двух ногах; падения с опорой на правую или левую руку;

**Обучение перемещениям рекомендуется** начинать в такой последовательности: перемещение приставным шагом; бег в разном темпе с остановками, прыжками и поворотами. Все перемещения занимающиеся начинают из положения основной стойки. По сигналу преподавателя все игроки одновременно выполняют предложенный технический прием.

**При обучении бегу** необходимо обращать внимание занимающегося, на особенности, состоящие в постановке ноги на площадку, данное действие осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню.

**При обучении прыжкам** рекомендуется выполнять прыжки с места двумя ногами, а затем толчком одной ногой в движении.

На начальном этапе учебно-тренировочного занятия нужно обучить занимающихся прыжкам вверх, а также вверх вперед. Основное внимание занимающихся необходимо концентрировать на активное отталкивание от площадки.

**При обучении падениям** важно обучить занимающихся правильному приземлению. В данном случаи рекомендуется приземление выполнять на правую или левую руку и делать перекат на спину.

**При обучении остановкам** необходимо сосредоточить внимание на правильном приземлении, оно непосредственно зависит от сгибания ног в коленном суставе и правильного положения туловища (верхняя часть туловища наклонена немного назад). Прежде всего изучается остановка двойным шагом, затем прыжком.

При остановке с мячом игрок, не нарушая ритма бега, выполняет более широкий последний шаг, ставя ступню с пятки, затем значительно сгибая опорную ногу и выставляя маховую вперед, гасит инерцию и удерживает туловище над опорой. Следует помнить, что при быстром беге ноги во время остановки сгибаются несколько сильнее.

В процессе обучения встречаться распространенная ошибка - потеря равновесия после остановки, чтобы ее предотвратить, необходимо сильнее подсесть на опорную ногу, дальше выставить маховую ногу.

**Примерные упражнения при обучении технике перемещений по площадке, бега, прыжков, падений и остановок.**

**При выполнении упражнений по перемещению** игроков по площадке рекомендуется научить занимающихся перемещаться приставным шагом в правую сторон, затем в левую сторону в медленном, в среднем, и быстром темпе. Затем необходимо обучить занимающихся быстрому перемещению приставным шагом в перед и назад.

**При обучении бегу необходимо** – чередование медленного бега с быстрым; бег приставными шагами в разные стороны; 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.

 **При обучении прыжкам** рекомендуется на начальном этапе прыжки выполнять через неподвижные предметы на одной, двух ногах, лицом, боком, спиной; прыжки на одной, двух ногах, с ноги на ногу, с подтягиванием колена к груди, из полного приседа; прыжки с доставанием подвешенных предметов толчком двух ног с поворотом на 1800 и 3600.

**При обучении падению** рекомендуется обучить занимающихся выполнению приземления на опорную руку, а затем производить перекат с руки на спину.

 **При обучении поворотам** рекомендуемая последовательность: повороты на месте вперед и назад, повороты вперед и назад после бега и остановки, сочетание поворотов с одновременной передачей мяча.

 При обучении поворотам необходимо заострять внимание на том, чтобы занимающиеся выполняли повороты без выпрямления ног в коленных суставах, без вертикального колебания туловища, свободно, без напряжения.

**При обучении остановкам** рекомендуется выполнять данный технический прием в начале в медленном темпе, среднем темпе, а за теми в быстром темпе. Основные упражнения при обучении остановкам:

* остановка после бега в любом месте площадки, то же в заранее обусловленном месте;
* бег по кругу, по команде делают остановку шагом;
* стоят в шеренгу по одному, по команде по очереди выбегают из шеренги и делают остановку шагом;
* стоят во встречных колоннах на расстоянии 8–10м. 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.

**2.2. Техника владения мячом**

 Последовательность изучения технических приемов владения ловлей и передачей мячом: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча по воротам, финты.

**Ловля мяча** – один из главных элементов игры. На сегодняшний день скорость и точность действий в игре так поднялись, что права на совершение ошибки при ловле мяча просто нет.

При ловле мяча рекомендуется: направить взгляд и руки в сторону летящего мяча; слегка расслабить туловище и пальцы рук. По мере приближения мяча игрок выставляет руки вперед ладонями вовнутрь. Пальцы расставлены, большие пальцы сближены, образуя вместе с ладонями и другими пальцами чашу, в которую и входит мяч.

Возможные ошибки при выполнении задания: руки заранее вытянуты вперед и закрепощены.

Пути исправления – Максимально расслабить руки перед их движением вперед.

Возможные ошибки – ловля с хлопком, как следствие касания мяча ладонями.

Пути исправления – при ловле в начале соприкосновение первыми фалангами пальцев с последующим перекатом мяча на всю поверхность пальцев.

Возможные ошибки – ненадежность контроля мяча при его удержании.

Пути исправления – «шаровой» обхват мяча широко разведенными пальцами, равное и близкое положение больших пальцев друг к другу, сдавливание поверхности мяча конечными фалангами пальцев.

**Передача мяча.** В зависимости от игровой ситуации передача мяча может осуществляться одной рукой или двумя руками.

Наиболее быстрой и точной передачей на короткие и средние расстояния, является передача одной рукой. Рука с мячом, согнутая в локтевом суставе примерно под прямым углом, отводится назад так, чтобы кисть руки была сзади мяча. Выпрямляя правую руку и резко сгибая кисть, игрок передает мяч в нужном направлении.

Передача мяча двумя руками от груди позволяет точно и быстро направить мяч на близкое и среднее расстояние. Кисти с расставленными пальцами ритмично обхватывают мяч на уровне пояса. Далее кругообразными движениями кистей мяч подтягивается к груди, а затем, резко выпрямляя руки, игрок передает мяч партнеру.

Возможные ошибки – игрок выполняет передачу на прямых ногах.

Пути исправления – передачу необходимо выполнять на полусогнутых ногах с распределением веса тела на обе ноги.

Возможные ошибки – неправильное держание мяча руками.

Пути исправления – контроль за правильным держанием мяча.

Возможные ошибки – выпуск мяча только за счет усилий плеча и предплечья.

Пути исправления – выпрямление руки с конечным движением кисти – энергичное сгибание кисти при выпуске мяча.

**Методика обучения передаче и ловле мяча**

Последовательность обучения приемам передачи и ловли мяча:

1. Создается представление при помощи рассказа и показа.
2. Практическое выполнение приема занимающимися: передача и ловля мяча на месте, передача и ловля в движении шагом и бегом.
3. Совершенствование передачи и ловли мяча.

 Последовательность в обучении технике передачи мяча. Передача согнутой рукой от плеча сверху; прямой рукой снизу; двумя руками от груди; двумя руками сверху от головы; прямой рукой сбоку.

 Последовательность в обучении технике ловли мяча. Ловля мяча на уровне груди; ловля над головой; ловля на уровне пояса и ниже.

 **Примерные упражнения для обучения передаче и ловле мяча:**

1. Передача и ловля на месте в парах, в тройке, в четверках.
2. Передача и ловля мяча со сменой места в противоположных колоннах.
3. Встречные передачи в колоннах.
4. Передача мяча в движении, шагом и бегом в парах.

**Ведение мяча.** Данная процедура осуществляет при помощи плавных толчкообразных движений руки и кисти. Рука, в локтевом суставе, должна находиться в согнутом положении, а пальцы должны быть свободно разведены. Для того, чтобы добиться при ведении отскока мяча на нужную высоту, игрок должен производить мягкие и плавные движения кистью. При ведении необходимо туловище слега наклонить вперед.

## Методика обучения ведению мяча

1. Объяснение и показ приема.
2. Ведение мяча на месте.
3. Ведение мяча по прямой шагом и бегом.
4. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.
5. Совершенствование приема в подвижных играх.

**Примерные упражнения для обучения технике ведения мяча:**

* ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча;
* ведение мяча в движении в медленном и быстром темпе;
* ведение мяча с обводкой препятствий; – подвижные игры с элементами ведения.

**Броски мяча по воротам.** Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, в падении.

Самыми распространенными бросками в гандболе являются:

* бросок мяча согнутой рукой сверху;
* бросок мяча согнутой рукой снизу;
* бросок мяча в прыжке;
* бросок мяча согнутой рукой в прыжке; - бросок мяча в падении.

## Методика обучения броскам мяча по воротам

1. Создать представление о бросках и показать способы их выполнения.
2. Имитация броска на месте.
3. Обучение броскам в опорном положении с места.
4. Обучение броскам в опорном положении с прямого разбега с шага, с двух-трех шагов.

**Примерные упражнения для обучения броскам мяча:**

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу на лицевых линиях площадки и производят броски мяча с места согнутой рукой от плеча сверху.
2. Игроки строятся в одну-две-три колонны, в зависимости от количества занимающихся и выстраиваются на средний линии площадки. Перед каждой колонной стоит занимающийся на линии свободных бросков. Игрок, который находиться в колонне, передает мяч игроку, который стоит против колонны, и движется по ходу передачи мяча, получает обратную передачу и после одного, двух и трех шагов производит бросок по воротам.
3. Броски мяча после ведения при передвижении в шаге и в беге.

Возможные ошибки – ноги расположены параллельно цели.

Пути исправления – выставить ногу, противоположную бросающей руке вперед.

Возможные ошибки – ноги прямые.

Пути исправления – «сесть» на ногу, одноименную бросающей руке.

Возможные ошибки – при броске сильно согнута бросающая рука, ее кисть проходит около уха.

Пути исправления – бросать мяч прямой рукой.

Возможные ошибки – перед броском корпус излишне скручен.

Пути исправления – следить за тем, чтобы мяч не заносился за вертикальную плоскость, проходящую через цель и носок сзади стоящей ноги.

Возможные ошибки – мяч бросается только рукой. Нет энергичного движения корпуса.

Пути исправления – предложить бросить мяч только за счет резкого поворота и сгибания корпуса.

**2.3 Техника игры вратаря.** Начать обучение технике игры вратаря, необходимо, с усвоения стойки и перемещения вратаря в воротах. Развитию силы, в первую очередь, нижних конечностей, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости следует выделять особое место в подготовке вратаря гандбольной команды. А также необходимо уделять внимание развитию координации и быстроты движений, тренировке реакции, внимания и психологической устойчивости. В этом случае особое значение в учебно-тренировочном процессе должно занимать место воспитания у занимающихся умения предвосхищать момент броска, определять направления полета мяча, быстро выбирать технический прием для отражения броска.

Учитывая то, что действия вратаря чаще всего основаны на его персональных особенностях, процесс учебно-тренировочного занятия рекомендуется выстраивать таким образом, чтобы вратарь мог выполнять технико-тактические приемы игры как с игроками по команде, так и индивидуально.

Подготовка вратаря гандбольной команды – это непростой комплекс особых приемов игры, которые включают в себя: основную стойку и передвижения в воротах; отражение мяча руками, ногами и туловищем; введение мяча в игру.

**Примерные упражнения для обучения технике игры вратаря:**

* обучение стойки вратаря;
* обучение перемещением вратаря;
* обучение задерживания мяча руками и ногами;
* преподаватель выполняет несильные броски в различные части ворот.

Вратарь ловит мяч и возвращает;

* двое занимающихся поочередно бросают мячи в разные углы ворот. Вратарь после отбивания мяча в правом углу перемещается влево и обратно;
* вратарь стоит у стены на расстоянии 2–3м от нее. Партнер бросает мяч в стену, а вратарь ловит его после отскока.

**2.4 Тактика игры**

В игре гандбол различают тактику игры в нападении и тактику игры в защите.

**Тактические действия в нападении**

1. Обучение занимающихся на падению быстрым прорывом по центру площадки вдоль боковой линии площадки, через ближнего игрока к вратарю.
2. обучение занимающихся нападению против организованной защиты с применением перемещения игроков по кругу, игроков по большой восьмерке и малой восьмерке.

**Тактические действия в защите**

1. обучение персональной защите ”игрок против игрока”.
2. обучение зонной защите 6:0; 5:1; 4:2; 3:3.

**Методические рекомендации при обучении техническим и тактическим приемам игры в гандбол**

Важным, в процессе обучения студентов основным техническим приемом и тактическим действием, является соблюдение последовательности. Начать обучение лучше с перемещений, стоек, остановок, а затем переходить к обучению передаче и ловли мяча, ведению, броскам мяча по воротам, обманным действиям, заслонам, игре вратаря и тактическим действиям.

**Приложение 1**

**ПРИМЕРНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГАНДБОЛУ**

**Рабочий план** предусматривает более длительное разъяснение хода и результатов учебно-воспитательного процесса на сравнительно небольшой, но логически законченный период времени.

В процессе занятий следует разнообразить содержание, методику занятий и постоянно усложнять задачи урока. Нужно равномерно вовлекать занимающихся в учебную деятельность с учетом их индивидуальных особенностей. А также перед занимающимися следует ставить совершенно конкретные задачи, которые можно решить именно на данном занятии.

На начальном этапе обучения, рекомендуется особое внимание уделять общей физической подготовке, изучать основы техники передвижения игроков на площадке, предлагать выполнять упражнения в парах и тройках для создания коллективных действий. Рекомендуется особое место отводить выполнению простых, а затем сложных элементов при выполнении технических приемов игры. Особое место в учебно-тренировочном процессе рекомендуется отводить совершенствованию выполнению технических приемов игры.

В этот период рекомендуется выполнять различные упражнения с мячом, особое внимание необходимо обращать игровым моментам на учебнотренировочных занятиях, организовывать двухсторонние игры по упрощенным правилам (2х2; 3х3; 4х4). Особое место в учебно-тренировочном процессе необходимо отводить специальной физической подготовке с учетом специфики данного вида. В учебно-тренировочный процесс рекомендуется включать ускоренный бег с разных исходных положений, прыжки на одной и двух ногах с последующим быстрым бегом, перекаты и кувырки с последующим бегом, бег на короткие дистанции с мячом, ведение мяча в быстром темпе с передачей его партнеру, быстрый бег с мячом с последующим броском по воротам.

Особое место в учебно-тренировочном процессе в данный период необходимо отводить тренировке вратаря. В этом случае рекомендуется усилить контроль за организацией общей физической и специальной физической подготовке. С этой целью необходимо включать в тренировочный процесс различные варианты перемещений вратаря в воротах, включать упражнения на растягивания (полушпагаты и шпагаты), кувырки вперед и назад, рывки на короткие расстояния, броски мяча партнеру на дальние расстояния, умение отражать мячи посланные из закрытых позиций, участвовать в двухсторонних играх в качестве полевого игрока.

Для организации учебно-тренировочного процесса рекомендуется составлять годовой рабочий план график распределения учебно-

тренировочного материала. Перед каждым занятием на основе рабочего плана – графика преподавателю необходимо составлять конспект занятия, который должен отражать: задачи данного занятия и его направленность; продолжительность учебного занятия в целом и его отдельных частей; перечень упражнений и их дозировку; организационно-методические указания; инвентарь и оборудование необходимое для эффективной организации учебного занятия.

В данном разделе методических рекомендаций мы предлагаем примерный рабочий план-график распределения учебно-тренировочного материала как для начинающих студентов заниматься гандболом, так и для студентов зачисленных в отделения спортивного совершенствования. В предлагаемых рабочих планов-графиков учебный материал подобран в определенной последовательности с учетом дидактических принципов физического воспитания. Они рассчитаны на студентов, имеющих различный уровень физической подготовленности и не имеющих определенных навыков игры в гандбол.

### 3.1. Примерный рабочий план-график распределения учебно-тренировочного материала для начинающих гандболистов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раз дел | №п/п | Перечень заданий и упражнений на тренировке |  |  |  | Количество часов за месяц |  |  | Всего часов за год |
|   |   |   | Сент.  | Окт.  | Нояб.  | Дек.  | Янв.  | Февр.  | Март  | Апр.  | Май  | Июнь  |   |
| **I**  | **Теория**  | 1  |   |   |   |   | 1  | 1  |   |   |   | 3  |
|   | 1  | Техника безопасности на занятиях по гандболу  | 0,5  |   |   |   | 0,5  |   |   |   |   |   | 1  |
|   | 2  | История развития гандбола  |   | 0,5  |   |   |   |   |   |   |   |   | 0,5  |
|   | 3  | Гигиена спортсмена  | 0,5  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0,5  |
|   | 4  | Правила проведения соревнований и судейство  |   |   |   | 0,5  |   | 0,5  |   |   |   |   | 1  |
| **II**  | **Общая физическая подготовка**  | 3  | 8  | 6  | 6  | 3  | 8  | 6  | 6  | 6  | 3  | 55  |
|   | 1  | Легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 16  |
|   | 2  | Гимнастические упражнения  | 1  | 2  | 2  | 2  |   | 2  | 2  | 2  | 2  |   | 15  |
|   | 3  | Подвижные игры  |   | 1  |   |   | 1  | 1  |   |   |   |   | 3  |
|   | 4  | Футбол, регби, баскетбол  |   | 2  | 1  | 2  |   | 1  | 2  | 1  |   | 1  | 10  |
|   | 5  | Развитие двигательных качеств  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  |   | 1  | 2  | 1  | 11  |
| **III**  | **Специальная физическая подготовка**  | 4  | 7  | 10  | 8  | 2  | 6  | 7  | 6  | 8  | 1  | 59  |
|   | 1  | Передвижения  | 0,5  |   |   |   |   | 0,5  | 0,5  |   | 0,5  |   | 2,5  |
|   | 2  | Остановки  | 0,5  |   | 0,5  |   |   | 0,5  | 0,5  | 0,5  |   |   | 2,5  |
|   | 3  | Повороты  | 0,5  |   | 0,5  |   |   | 0,5  |   |   | 0,5  |   | 2  |
|   | 4  | Передача и ловля мяча  | 1  | 1  | 2  | 1  | 0,5  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0,5  | 11  |
|   | 5  | Ведение мяча  | 1  | 0,5  | 1  | 0,5  |   | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |   | 5  |
|   | 6  | Перехваты мяча  |   |   | 1  | 1  |   | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |   | 4  |
|   | 7  | Падения  |   | 1  | 1  | 1  |   | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |   | 5  |
|   | 8  | **Игра вратаря**  |   | 3  | 2  | 2  | 0,5  | 1  | 1  | 2  | 3  | 0,5  | 15  |
|   | 9  | Стойка вратаря  |   |   | 1  | 1  |   | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |   | 4  |
|   | 10  | Перемещение в воротах  |   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |   | 8  |
| **IV**  | **Контрольный раздел**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 1  | Прием контрольных нормативов по СФП, ОФП  | 3  |   |   |   |   |   |   |   |   | 3  | 6  |
| **Итого часов**  | 18,5  | 29,5  | 32  | 28  | 12  | 30  | 27  | 24  | 28  | 11  | 240  |

**Приложение 2**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |
| --- |
| 1. Развитие быстроты.
 |
| 1. Развитие силы.
 |
| 1. Развитие гибкости.
 |
| 1. Развитие выносливости.
 |
| 1. Развитие ловкости.
 |
| 1. Упражнения для развития быстроты и прыгучести.
 |
| 1. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
 |
| 1. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения обманных действий.
 |
| 1. Упражнения для развития качеств, необходимых при единоборствах с соперником.
 |
| 1. Упражнения для развития игровой ловкости.
 |
| 1. Упражнения для развития специальной выносливости.
 |
| 1. Ловля и передача мяча в опорном положении и в прыжке.
 |
| 1. Ведение мяча.
 |
| 1. Броски мяча в ворота в опорном положении и в прыжке.
 |
| 1. Перехваты, выбивание мяча.
 |
| 1. Блокирование бросков.
 |
| 1. Выход на игрока, связывание.
 |
| 1. Техника вратаря.
 |
| 1. Индивидуальные тактические действия.
 |
| 1. Групповые тактические действия.
 |
| 1. Командные тактические действия.
 |
| 1. Развитие быстроты.
 |
| 1. Развитие силы.
 |
| 1. Развитие гибкости.
 |
| 1. Развитие выносливости.
 |
| 1. Развитие ловкости.
 |
| 1. Упражнения для развития быстроты и прыгучести.
 |
| 1. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
 |
| 1. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения обманных действий.
 |
| 1. Упражнения для развития качеств, необходимых при единоборствах с соперником.
 |
| 1. Упражнения для развития игровой ловкости.
 |
| 1. Упражнения для развития специальной выносливости.
 |
| 1. Ловля и передача мяча в опорном положении и в прыжке.
 |
| 1. Ведение мяча.
 |
| 1. Броски мяча в ворота в опорном положении и в прыжке.
 |
| 1. Перехваты, выбивание мяча.
 |
| 1. Блокирование бросков.
 |
| 1. Выход на игрока, связывание.
 |
| 1. Техника вратаря.
 |
| 1. Индивидуальные тактические действия.
 |
| 1. Групповые тактические действия.
 |
| 1. Командные тактические действия.
 |
| 1. Командные тактические действия.
 |
| 1. Товарищеские матчи.
 |
| 1. Физиологические процедуры.
 |
| 1. Участие в судействе учебных игр.
 |
| 1. Проведение подготовительной части занятия.
 |
| 1. Оценка общей физической подготовленности
 |
| 1. Оценка специальной подготовленности
 |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Примерный перечень практических занятий**

1. Однонаправленные занятия по обучению технике

2. Однонаправленные занятия по обучению тактике

3. Однонаправленные занятия по совершенствованию техники

4. Однонаправленные занятия по совершенствованию тактики

5. Однонаправленные занятия по общей физической подготовке

6. Однонаправленные занятия по специальной физической подготовке

7. Комбинированные занятия, основанные на теоретической и технической подготовке

8. Комбинированные занятия, основанные на теоретической и тактической подготовке

9. Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке

10. Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовке преследуют

11. Комбинированные занятия, основанные на технической, тактической и физической подготовке

12. Занятия по интегральной подготовке (соревновательные с судейской практикой)

13. Восстановительные занятия

14. Контрольные занятия

**Рекомендуемые формы контроля знаний умений и навыков**

Тестовые задания

Соревновательная деятельность

**Рекомендуемые темы тестовых заданий**

1. Тестовые задания на знание правил игры в гандбол
2. Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88 – 90м). У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6- и 9-метровых линиях ставятся в ряд по две стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза оббегает две стойки: до 9-метровой – рывок лицом вперед, а 6-метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на шестиметровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.
3. Броски мяча на точность. В течение не более 2 минут, с расстояния 6м от центра ворот, в мишени 40х40 см, установленных в верхних углах ворот, производится 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется по 6 бросков в каждую мишень.
4. Обводка на дистанции 30 м. От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15м – стойка. Игрок по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на линии старта. Ведение выполняется поочередно правой и левой руками, обводить стойку «дальней» рукой.
5. Передача мяча в течение 30 сек передавать мяч одной рукой в круглую мишень с диаметром 30 см, расположенную на расстоянии 3м и на высоте 2м, с последующей ловлей его двумя руками.
6. Выходы на дистанции 66м. На разметке 6-метровой зоны находится 5 стоек. Исходное положение игрока – в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до первой стойки на 6-метровой линии, касается ее рукой и возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой; затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко второй стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к третьей стойке, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до первой стойки, поворачивается кругом бежит обратно вдоль лицевой до пятой стойки, поворачивается кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение зачитывается, если игрок каждый раз выполняет касания стоек и штанг ворот

**Соревновательная деятельность**

1. Участие в первенстве университета
2. Участие в первенстве города
3. Участие в областных соревнованиях
4. Участие в республиканской универсиаде

**История развития гандбола в Белоруссии**

В 1946 году в Копенгагене была основана Международная федерация гандбола – ИГФ. В основании ИГФ приняло участие восемь стран: Данией, Нидерландами, Норвегией, Швецией, Финляндией, Польшей, Францией и Швейцарией. Впервые в истории игра в гандбол получила олимпийскую прописку в 1972 году в Мюнхене, а начиная с 1976 года, гандбол уже вошел в женскую программу Олимпийских игр.

Белорусские истоки гандбола прослеживаются с 1956 года и связаны с именем Сергея Авакумова.

В Беларуси впервые официальные соревнования по гандболу прошли в 1957 году, это было первенство г. Минска, в котором приняли участие 20 мужских и 7 женских команд.

Главной целью развития белорусского гандбола, как и иных игровых видов спорта, было обеспечение многоуровневой системы подготовки высококвалифицированных игроков для сборной команды Республики Беларусь.

Белорусская федерация гандбола приобрела право выдвигать свои лучшие клубные команды в розыгрыши европейских кубков, формировать собственные национальные сборные для участия в чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских игр.

Начиная с 1993 года в Республике Беларусь проводятся независимые чемпионаты по гандболу.

В 1997 и 1999 годах женская национальная сборная Республики Беларусь выходила в финал чемпионата мира по гандболу, где оба раза входила в число 16 лучших команд мира. В финал чемпионата Европы женская национальная сборная команда республики вошла в 2000 году, заняв 11 место.

Также в 2000 году в финальном турнире молодежного чемпионата Европы в Греции, мужская юниорская сборная Республики Беларусь заняла 2-е место.

 Сборная Вооруженных сил Республики Беларусь, основу которой составляет команда СКА Минск, которая дважды удачно выступила в чемпионатах мира по гандболу среди военнослужащих. В 1998 году наши армейцы заняли 2 место в мире, а уже в 1999 году стали чемпионами мира.

Бессменным тренером мужской национальной сборной и команды СКА Минск с 1992 г. по 2008 г. являлся заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер Белоруссии Спартак Миронович [3].

**ЛИТЕРАТУРА**

1. handball.by/Все-о-гандболе/История-белорусского-гандбола.html
2. Гандбол. Правила игры [Текст] Минск : Белорусская Федерация гандбола, 2010. — 80с.
3. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Светский спорт 2004. –216с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 384 с:
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
6. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.М. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 404с.

**Учебное издание**

**Лапицкая Людмила Анатольевна**

**Кривошей Наталья Николаевна**

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ГАНДБОЛ**

**Практическое руководство**

**для студентов**

**непрофильных специальностей университета**

Отпечатано в учреждении образования

«Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины»

246019, г.Гомель, ул.Советская, 104