



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

**«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ  
МДК.01.01. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНА**

по программе *углубленной* подготовки  
(гуманитарного профиля)  
для студентов *очной* формы обучения  
(на базе *основного общего образования*)

**г.о. Чехов, 2020**

**Уважаемый студент!**

В связи с карантином и переходом на дистанционное обучение, вам необходимо выполнить следующие задания:

1. Законспектировать теоретический материал в тетрадь
2. Выполнить практические задания

По окончании карантина представить выполненные работы преподавателю.

## Перечень тем для самостоятельного изучения 2 курс (гр. 921)

Преподаватель Коваленко О. Б. тел. 8-909-67-22-365 , [osy1978@mail.ru](mailto:osy1978@mail.ru)

### Урок № 63-74

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Вид занятия	Самостоятельная работа студентов
1.	Задачи средства и методы технической подготовки	1 ч.	Урок-лекция	Организация контрольных игр
2.	Этапы технической подготовки	1 ч.	Урок-лекция	
3.	Показатели эффективности технической подготовки	1 ч.	Урок-лекция	Реферат: анализ классификации приемов игры
4.	Методика обучения технике	1 ч.	Урок-лекция	
5.	Методика совершенствования техники	1 ч.	Урок-лекция	
6.	Техническая подготовка на начальном этапе	1 ч.	Урок-лекция	Задачи психологической подготовки гандболиста
7.	Техническая подготовка на тренировочном этапе	1 ч.	Урок-лекция	
8.	Техническая подготовка на этапе	1 ч.	Урок-лекция	

	СС			
9.	Техническая подготовка на этапе ВСМ	1 ч.	Урок-лекция	Особенность игроков различного амплуа в нападении и в защите
10.	Типичные ошибки в технике	1 ч.	Урок-лекция	
11.	Анализ технических действий спортсмена	1 ч.	Урок-лекция	Доклад: способы передачи мяча.
12.	Индивидуальные особенности техники спортсмена в ИВС	1 ч.	Урок-лекция	Дайте характеристику проекта подготовки в ДЮСШ

Учебно-методический комплекс создан Вам в помощь при выполнении домашнего задания и подготовки к текущему и итоговому контролю по модулю.

### **Тема: Техническая подготовка в ИВС**

При изучении каждого технического приема важно рассматривать его по фазам. Причем главное внимание необходимо концентрировать сначала на основной фазе движения, а уже потом на деталях и разнообразии подготовительной. При изучении любого приема должна соблюдаться логическая последовательность формирования технического действия.

1. Ознакомление с приемом.
2. Изучение приема в упрощенных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненных условиях.
4. Применение приема в игре.

При ознакомлении необходимо дать сведения об изучаемом приеме с помощью наглядных методов и создать общее зрительное и двигательное представление о нем. При повторных показах, демонстраций наглядных пособий (фотографий, схем, килограмм) акцентируется внимание на наиболее важных деталях. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре, о наиболее рациональном его применении в определенных игровых ситуациях. Далее дается пробная попытка.

Разучивание в упрощенных условиях предлагает отсутствие помех для освоения структуры движения. Большое значение имеет подбор подготовительных и подводящих упражнений.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного и расчлененного упражнения (используется для изучения сложных по структуре приемов и действий).

Для усложнения условий выполнения при разучивании приемов игры изменяют исходное положение, расстояние, направление, быстроту движений, вводят помехи, вводят противоборства.

Главное на занятиях - это игра. Далее все приемы совершенствуются в игре, когда те еще мало усвоены, а затем снова продолжают совершенствовать их в упрощенных условиях.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаюсь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиции противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием

техники и тактики игры. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Техника – это комплекс приемов игры, представляющих систему национальных движений, необходимых для ведения игры.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Техника полевого игрока, в свою очередь делится на технику нападения и технику защиты. В технике нападения выделяются группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты-перемещения и противодействия владению мячом.

## **1. Методика обучения техники нападения**

В процессе игры в нападении гандболист применяет определенные приемы. Готовность его принять участие в игре отражается в позе игрока, которую принято называть стойкой. Основная стойка гандболиста – это положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены.

Для перемещений по площадке гандболист использует ходьбу, бег, остановки, прыжки.

Ходьба – обычная и приставным шагом применяется гандболистом для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной, боком.

Бег – основное средство перемещения гандболиста. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет сделать рывок. Нередко в игре приходится менять направление бега. Для этого гандболист ставит ногу, разноименную направлению поворота, слегка повернутую стопой внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот.

Остановка – производится торможением одной или двумя ногами. Для торможения одной ногой гандболист резко наклоняет туловище назад, стопорящее выставляет прямую ногу вперед стопой, развернутой внутрь и поворачивается боком. Другую ногу сильно сгибает. Торможение двумя ногами предшествует прыжкам. При приземлении необходимо сильно согнуть ноги и распределить вес тела на обе ноги.

Прыжки – применяются при ловле высоко летящих мячей, передачи мяча, броске. При прыжке с разбега толчковую ногу необходимо ставить с пятки на носок. Другой ногой, согнутой в коленном суставе, гандболист делает мах вперед-вверх. Приземление должно быть мягким, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.

При обучении перемещениям необходимо изучить каждый прием в отдельности и научиться сочетать приемы. Долго изучать один прием не стоит.

Бег изучают в такой последовательности: обычный, с изменением направления (зигзагообразно, с поворотом, челночно), с изменением скорости (ускорения, рывки), крестным шагом, с различного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег.

Остановку – изучают сначала торможением одно, а затем двумя ногами. Гандболисты останавливаются по сигналу сначала при быстрой ходьбе. Потом при медленном беге, и наконец, при выполнении рывков и ускорений.

Прыжок изучают сначала отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места разбега. Необходимо обращать внимание на правильную постановку ноги, на мягкое устойчивое приземление.

Рекомендуемые упражнения:

1. Ускорение до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию.

2. Ускорение из исходного положения лежа, сидя, приняв любую позу.

3. Бег с перепрыгиванием препятствий, отталкиваясь одной и двумя ногами.

4. Прыжки в чередовании с бегом.

5. Бег от одного ориентира до другого с остановкой у каждого.

6. Бег с обеганием препятствий.

7. Бег с перекладыванием различных предметов.

Все эти упражнения можно проводить в виде эстафет.

**Ловля** – это прием, который обеспечивает возможность овладения мячом и осуществлять с ним дальнейшие действия.

Для того чтобы овладеть мячом, летящим на среднем уровне (на уровне груди), гандболист должен вытянуть руки навстречу мячу, кисти не напрягать и чуть развернуть ладони книзу, пальцы свободно расставить. Отведенные большие пальцы должны почти соприкасаться, а указательные – быть параллельны. Как только мяч приблизится на необходимое расстояние, ладони сближаются и пальцы обхватывают мяч. Руки надо согнуть для амортизации скорости полета мяча. При ловле высоко летящих мячей и мячей с отскока большие пальцы кистей нужно сблизить больше, чем при ловле прямых мячей. А при ловле низко летящих и катящихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу так, чтобы мизинцы почти соприкасались.

При всех способах ловли необходимо:

1. Смотреть на мяч, пока нехватишь его руками.

2. Делать встречное движение к мячу.
3. Вытягивать руки навстречу мячу.
4. Кисти и пальцы держать расслабленно до соприкосновения с мячом.
5. Захватывать мяч пальцами.
6. После захвата мяча руки согнуть в локтях.
7. Поймав мяч, быть готовым укрыть его от близко находящегося соперника.

Прежде чем приступить к изучению ловли мяча от партнера, необходимо проделать ряд, подводящих упражнений, чтобы «привыкнуть» к весу, форме, упругим качествам мяча:

1. Подбросить мяч перед собой и поймать.
2. Подбросить и поймать мяч с отскока от пола.
3. Подбросить мяч левой рукой, а поймать – правой и наоборот.
4. Передача мяча вокруг туловища.
5. Подбросить мяч над головой, за спиной, под ногой и поймать.
6. Подбросить поочередно два мяча и поймать.
7. Подбросить мяч, присесть, сделать кувырок и поймать.
8. Ловля мяча с различной проекторией: прямой, навесной, с отскока, в сторону, выше головы.
9. Ловля мяча на месте, в ходьбе, в беге.
10. Ловля мяча с различными помехами.
11. Ловля мяча, используя наклонный батут.

Обращать внимание на правильное исходное положение при ловле мяча, на устойчивое положение, заканчивая ловлю мяча.

**Передача** – это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров.

В гандболе передачи производятся в основном одной рукой с места или с разбега.

Если мяч передают с места, то следует выставить вперед разноименную ногу. При передаче мяча с разбега допускается сделать не более трех шагов, причем один из них может быть крестным.

Замах – это отведения руки с мячом для последующего разгона мяча. Замах бывает вверх - назад, сторону - назад, вниз - вперед. Разбег и размах

Составляют подготовительную фазу передачи.

В основной фазе гандболист сообщает скорость и направление полёту мяча (разгоняет мяч) тремя способами:

А) кистью – в разгоне мяча принимает участие только кисть. Мяч удерживается захватом пальцами.



Б) толчком – спортсмен, выпрямляя согнутую руку отталкивает мяч в нужном направлении. Этим способом передают мяч на близком расстоянии.

В) хлестом – используются для передачи мяча на дальнее расстояние. В основной фазе гандболист, начиная разгон мяча, сначала выводит вперед плечо, а затем уже предплечье и кисть, производя хлестообразное движение рукой.

Передача с отскоком – передача с использованием поверхности площадки. Важно посылать мяч в пол так, чтобы он отскакивал на уровень пояса спортсмена.

### **Подводящие упражнения при обучении передачи мяча**

1. Перекидывать мяч пальцами из одной руки в другую;
2. Выполнять поочередно замахи вверх, вниз, в сторону;
3. Имитировать передачу в различном направлении на месте, шагом, бегом.

Начинать обучение надо с передачи хлестом сверху; сначала с места, потом с трех шагов, обратить внимание на исходное положение (левое плечо вперед, стопа под углом 45 градусов).

Не следует долго задерживаться на совершенствовании передач стоя на месте. Как только основное движение освоено, начинаем изучать передачу в движении. Сначала обучение происходит в облегченных условиях: занимающиеся передвигаются шагом, постепенно увеличивается скорость передвижения, вводятся усложнения (стойки, стенки, мишени), движущийся партнер, появляется сначала малоактивный, а затем и активный защитник.

### **Рекомендуемые упражнения.**

1. Игроки построены в две шеренги лицом друг к другу, расстояние 6-10м. Каждый игрок одной шеренги имеет мяч и по сигналу передает партнеру.
2. Два партнера с мячами стоят на расстоянии 5-10 м лицом друг к другу. Третий стоит между ними, ловя мяч от одного, и передает другому. Игрок №2 в свою очередь передает мяч игроку №1.

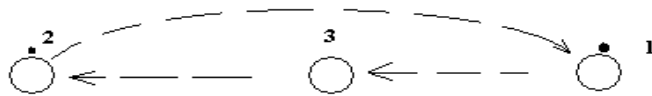


Рис. 1 Передача мяча на месте в тройках

3. Два партнера с мячами стоят лицом друг к другу на р. 10-20 м. Между ними посередине еще двое спиной друг к другу. По команде крайние гандболисты передают мячи стоящим к ним лицом. Те передают мяч обратно, отбегают друг от друга и снова ловят мяч.

4. Игроки образуют круг диаметром 10-20м. Мяч передается через весь круг от одного партнера к другому без определенного порядка. После передачи мяча игрок бежит на место того, кому он передал мяч.

5. Построение в колонны на углах треугольника. Игроки передают мяч в соседнюю колонну и перемещаются за мячом или в обратном направлении.

6. Построение в колонны на углах квадрата. Передача мяча по диагонали, смена – по встречной колонне.

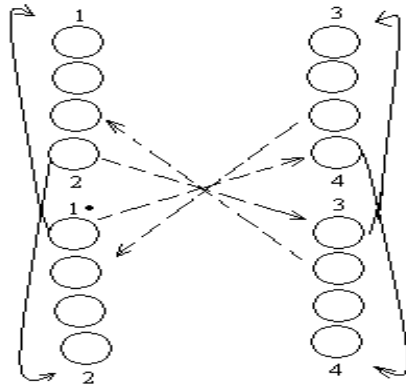


Рис. 2 Передача мяча по диагонали во встречных колоннах.

4. Два игрока перемещаются вперед параллельно друг другу и передают мяч, то же в тройках. Скорость перемещения постепенно увеличивается

5. Передача мяч в движении в парах со сменой мест.

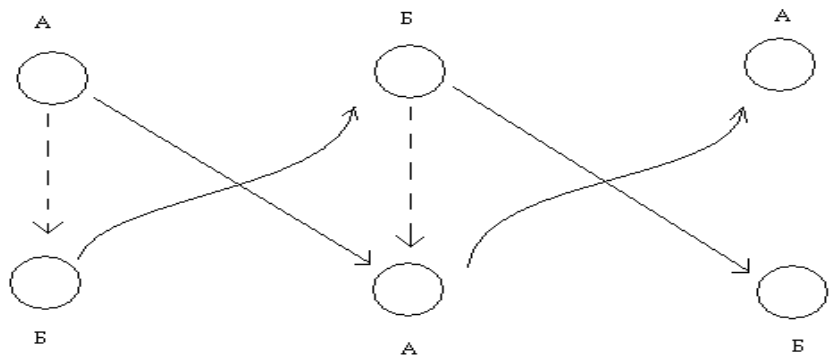


Рис. 3 Передача мяча в движении в парах со сменой мест.

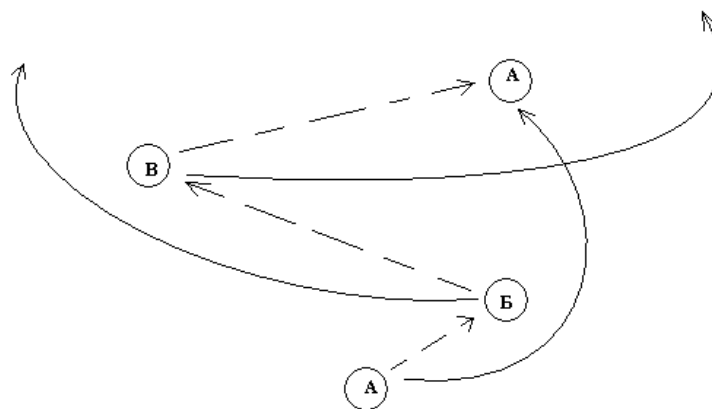


Рис. 4 Передача мяча в тройках со сменой мест

7. Игроки выполняют передачи между стойками, затем стойки заменяются малоактивными защитниками, затем активными.

8. Игра «Борьба за мяч». Вся группа делится на две команды. Одна команда владеет мячом, другая пытается отобрать мяч. Разрешается предавать мяч. Остальные правила преподаватель устанавливает сам в зависимости от подготовленности группы.

**Ведение мяча** – это прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние. Ведение бывает одноударное и многоударное. Одноударное ведение выполняется следующим образом: поймав мяч, игрок делает три шага, затем ударяет мяч о площадку, поймав его, гандболист снова может выполнить три шага, перед тем как передать его партнеру или бросить по воротам. Многоударное ведение осуществляется последовательными толчками мяча пальцами одной руки. При многоударном ведении необходимо соблюдать следующие правила:

1. передвигаться на полной ступне, на слегка согнутых ногах;
2. толчок мяча производить пальцами;
3. не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом;
4. отскок мяча должен быть на уровне пояса;
5. контролировать мяч периферическим зрением.

Обучение одноударному ведению трудностей не представляет. Достаточно объяснения показа. Сначала ведение выполняется на месте, затем шагом, и, наконец, бегом.

Обучение многоударному ведению начинается с упражнений на месте. В этом упражнении осваивается правильное положение руки, вырабатывается навык мягких последовательных толчков, приобретается удобная стойка. Далее изучается ведение с различными перемещениями по площадке.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

1. Ведение, перемещаясь шагом лицом, спиной вперед, боком;
2. То же, перемещаясь бегом;
3. Ведение зигзагом и вокруг препятствий (стойки, мячи, скамейки);
4. Ведение мяча с закрытыми глазами;
5. Ведение со сменой темпа (ускорение – остановка)
6. Ведение со сменой направления (на 90, 180, 360 градусов)
7. Ведение поочередно левой, парой рукой;
8. Ведение двух мячей одновременно;
9. Ведение двух мячей (один – ногами, другой – руками);
10. Эстафеты с ведением мяча;
11. Один ведет мяч, другой выбивает;
12. Оба ведут мяч руками и передают, третий мяч ногами друг другу;
13. У каждого мяч. Все делают многоударное ведение. Водящий тоже ведет мяч. Тот, кого осалит водящий, становится на его место.
14. Построение в две шеренги. У всех по мячу. Каждый игрок имеет порядковый номер. Тренер вызывает номера. Игроки, соответствующие номеру, с ведением оббегают свою шеренгу. Прибежавший первым получает очко.

**Бросок** – это прием, позволяющий забросить мяч в ворота. Бросок можно выполнить в опорном положении, в падении, в прыжке, с места, с разбега. Подготовительная фаза включает в себя разбег, замах, прыжок. Основная фаза броска включает движения, сообщающие мячу скорость и направление полета. Применяются три способа разгона мяча: хлестом, толчком, ударом.

При бросках в опорном положении применяются несколько способов разбега. Последний шаг в разбеге может быть обычным и стопорящим.

Чаще других применяют разбег со скрестным шагом. Первый шаг гандболист делает разноименной ногой. Далее, отведя руку на замах, он делает второй крестный шаг. С постановкой разноименной ноги происходит бросок. Существует еще разбег с подскоком и с приставным шагом.

В основной фазе броска гандболист резко тормозит движения ног, таза, туловища, локтя, перенося центр тяжести на впереди стоящую ногу.

Когда опорная нога, туловище и рука с мячом приблизятся к вертикали, он выпрямляет опорную ногу и наклоняет туловище вперед, завершая при этом разгон мяча и выпуская его.

В заключительной фазе броска делается шаг стоящей сзади ногой вперед, тормозится движение руки без мяча, гандболист принимает

Устойчивое положение.

Подготовительная фаза броска в прыжке состоит из нескольких элементов: разбега, маха ногой вверх, отталкивания, замаха ногой вниз. Виды разбега те же, что и в броске с опоры. Разгон мяча при броске в прыжке можно производить любым способом. Главное добиться того, чтобы основной разгон мяча приходился на период завершения движения ногами.

При броске в прыжке, когда отталкивание производится одноименной ногой, после толчка гандболист сгибает толчковую ногу, поднимая бедро, и ей же делает отмах.

При атаке с крайней левой позиции, для увеличения угла взятия ворот, применяется бросок с наклоном туловища вправо, при атаке с правого угла – применяется бросок с наклоном туловища влево.

При броске в прыжке применяется способ броска хлестом сверху или сбоку, а также бросок толчком для создания навесной траектории полета мяча, чтобы перекинуть мяч через вратаря.

Начинать обучение броску в опорном положении надо с освоения основной фазы разгона мяча. Прежде всего, изучается способ разгона хлестом сверху. Исходное положение – левая нога, вперед, правая рука с мячом вверху, левое плечо вперед. Сначала броски производятся без задания, далее устанавливаются ориентиры для попадания мячом.

Для освоения броска с разбега сначала изучают способы разбега, осваивают ритм шагов. Можно разучивать ритм разбега по хлопку или, взявшись с тренером за руки, повторять его шаги.

Когда будет усвоен ритм, необходимо уточнить длину шагов. Для этого можно использовать следы, вырезанные из картона или резины.

Следующая стадия – целостное выполнение броска с разбега в три шага. Для уточнения элементов всей системы движения применяются подводящие упражнения.

Рекомендуемые упражнения:

1. Имитация разбега и начала броска с амортизационной резиной, один конец которой находится в руке, а другой у тренера, который помогает корректировать положение рук, ног, туловища;
2. Метание набивного мяча двумя руками сверху;
3. Метание подвешенного на шнуре мяча;
4. Метание палок 40-70 см, игра в городки;
5. Броски в различные «окна» с обязательным попаданием в определенную цель;
6. Эстафеты с включением различного рода бросков на дальность и точность;

Когда основы техники изучены, приступают к освоению вариантов подготовительной фазы броска:

- с разбега после ведения мяча;
- с разбега после ловли мяча;
- с разбега под углом к направлению броска;
- с различными способами разбегов.

Далее усложняются условия выполнения броска:

1. Броски в ворота, защищаемые вратарем;
2. Введение малоактивного, затем активного защитника (блокирование);
3. Игровые упражнения (передача – бросок);
4. Упражнение с различными заданиями на точность, быстроту в опережении защитника, вратаря;
5. Броски в игре.

Начинать обучение броску в прыжке надо с имитации всего движения на месте. Важно добиться синхронного движения руки и маховой ноги. Далее разучивается разбег и отталкивание одной ногой с приземлением на ту же ногу. Для этого можно использовать разметки на полу, «канавку», которую можно перепрыгнуть. Следующая стадия – целостное выполнение броска в прыжке. При этом используются подводящие упражнения, используя гимнастические мостик, скамейку.

1. Бросок выполняется с разбега, отталкивание производится со скамьи (мостика). Для страховки необходимо положить маты в месте приземления;
2. Производя бросок от пола, гандболист приземляется на скамью. Приземляться нужно на две ноги;
3. Броски через препятствия различной высоты (волейбольная сетка, переносимые ворота).

Когда «школа» броска будет освоена, можно приступить к разучиванию вариантов подготовительной фазы броска:

- с прямого разбега и под различным углом к воротам ( $45^{\circ}$ ;  $90^{\circ}$ );
- с различных расстояний;- толкаясь одноименной ногой;
- с пассивным и активным защитником;
- в игровых упражнениях;
- в игре.

Рекомендуемые упражнения:

1. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота, защищаемые вратарем. Защитник старается блокировать бросок.

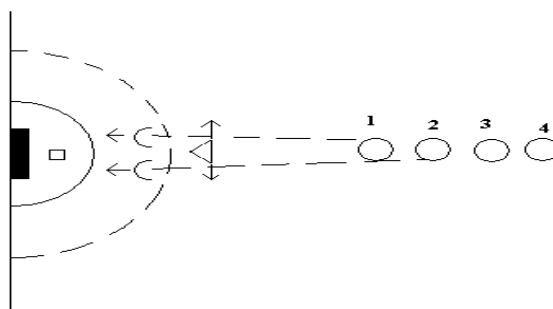


Рис. 5 Броски через блокирующего защитника

2. Одна группа (Б) игроков располагается на позиции левого полусреднего на расстоянии 10-12 м от ворот. Вторая группа (А) – на позиции правого угла на расстоянии 6 м от ворот. Игроки группы Б бросают в опоре; игроки группы А – в прыжке. Вратарь отбивает броски поочередно.



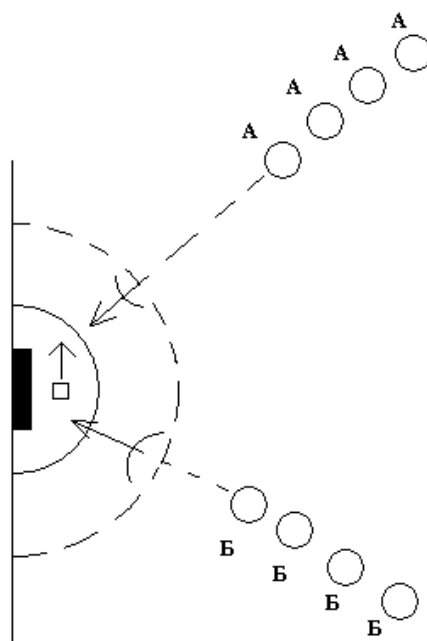


Рис. 6 Броски с позиций полусреднего и крайнего игрока поочередно

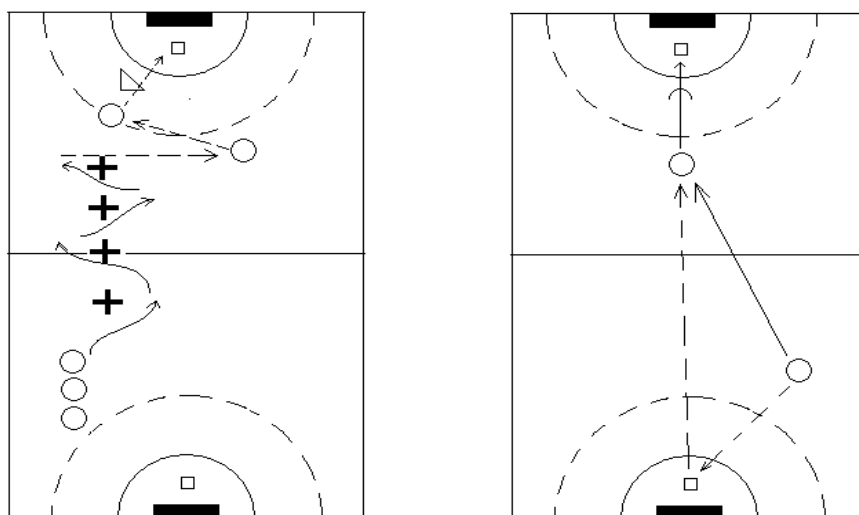


Рис. 7 Броски в ворота после обводки стоек

Рис. 7(а) Броски в ворота после передачи от вратаря



4. Игрок получает от вратаря передачу, ведением продвигается к воротам напротив и производит бросок в прыжке (рис. 8а). Тоже, только игрок получает передачу от своего партнера и становится защитником, а его партнер – нападающим (рис. 9).

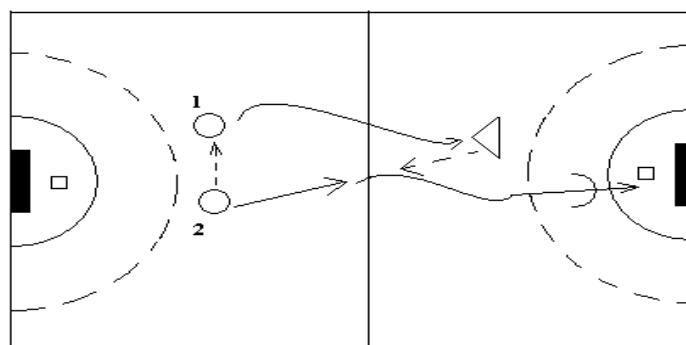


Рис. 8 Броски в ворота через защитника после передачи от партнера

## 2. Методика обучения технике защиты

Главными задачами игры в защите являются оборона своих ворот дозволенными средствами и овладение мячом. Все эти приемы можно выполнить успешнее, если освоить стойку защитника. Основная стойка защитника – это положение на согнутых под углом  $160-170^{\circ}$  и расставленных на 20-40 см ногах. Спина не напряжена, руки согнуты в локтевом суставе под прямым углом. Стойка на значительно согнутых ногах

используется в ситуации непосредственного единоборства с нападающим. Защитник также применяет ходьбу и ходьбу приставным шагом, а также ходьбу быструю мелкими приставными шагами. Туловище при этом не должно раскачиваться. Прыжки применяются при блокировании, отборе, перехватах мяча. В технике защитника приобретают особое значение прыжки вперед и в стороны, используемые для быстрого преодоления расстояния между защитником и нападающим.

Обучение технике перемещений защитника начинают с освоения стойки на согнутых ногах. Для изучения передвижений в стойке на согнутых ногах, упражнения выполняются в невысоком темпе, смена направления происходит по сигналу преподавателя. Освоение передвижений на значительно согнутых ногах требует необходимости двигаться в высоком темпе, наличия прямого контакта с соперником.

Рекомендуемые упражнения:

1. Ходьба и бег влево - вправо, вперед - назад в стойке.
2. Челночное и зигзагообразное передвижение лицом, спиной;
3. Игра «Пятнашки» лицом друг к другу. Салить разрешается только в спину.
4. Упражнение в парах. Игрок, резко меняя направление, движется то влево, то вправо, то вперед, то назад. Партнер, располагаясь на расстоянии 2-4 м лицом к нему, старается соблюдать заданную дистанцию.
5. Упражнение в тройках. Двое нападающих пытаются проскочить мимо защитника неосаленными по краям коридора 3-5 м.
6. Нападающие располагаются в две колонны за 9-тиметровой линией лицом к воротам на расстоянии 2-6 м, передают мяч в соседнюю колонну и уходят в конец своей. Защитники (их 3 чел.) передвигаются поточно друг за другом по своеобразной восьмерке. Они должны успеть сделать выход от 6-тиметровой линии к игроку с мячом, коснуться его, отступить назад, но уже на позицию напротив другой колонны. Далее следует выход к игроку с мячом другой колонны (рис.10).

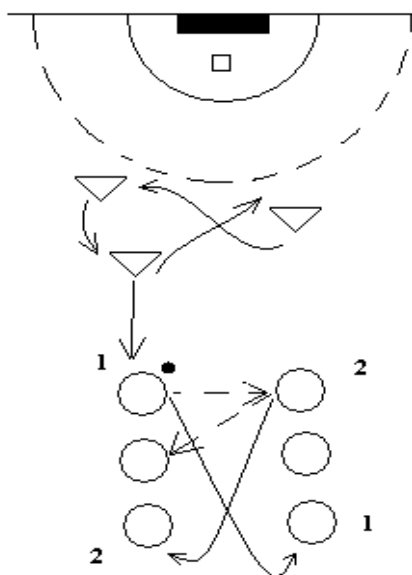


Рис.10 Групповые взаимодействия в защите

**Техника противодействия владению мячом.**

**Блокирование** – это преграждение пути движения мяча или игрока нападения. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Определив направление броска, защитник быстро выпрямляет руки, преграждая путь мячу. Руки в момент соприкосновения с мячом должны быть напряжены: во избежание травмы пальцы должны быть сомкнуты. Блокирование можно производить в прыжке и в опоре – подвижное блокирование. Неподвижное блокирование – это блокирование игрока с мячом и без мяча. В момент замаха нападающего защитник поднимает одну руку вверх. Располагаться перед нападающим надо точно напр отив, чтобы не дать ему возможность уйти в сторону. При блокировке игрока без мяча руки защитника должны быть прижаты к туловищу.

**Выбивание**– это прием, позволяющий прервать ведение мяча. Его выполняют ударом одной руки, когда мяч находится между рукой нападающего и полом.

Обучение блокированию – начинается с быстрого выноса (выпрямления) рук. Преподаватель подает команду и указывает направление. Гандболист блокирует воображаемый мяч. Далее упражнения непосредственно мячом.

## Рекомендуемые упражнения.

1. Нападающий имитирует бросок в ворота сбоку, снизу, стоя лицом к защитнику, а тот реагирует выпрямлением рук.
2. Нападающий бросает мяч в заранее обусловленную сторону от защитника, постепенно увеличивая силу броска. Защитник блокирует бросок.
3. Защитник, стоя спиной к стенке, старается заблокировать мяч, посланный в условные ворота, расстояние 2-3м.
4. Игроки построены в две колонны и производят броски по воротам поочередно из одной и другой колонны. Два защитника блокируют броски, перемещаясь от одной колонны к другой.

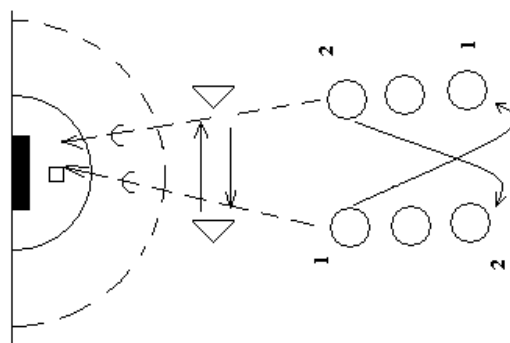


Рис. 11 Броски по воротам в двух колоннах через блокирующих защитников

5. В коридоре шириной 2-3м защитник пытается заблокировать нападающего, задача которого с помощью обманных движений обойти защитника. Упражнение выполняется с мячом и без мяча.
6. Группа разделена на две команды. Защитники, располагаясь вдоль зоны вратаря, блокируют нападающих, которые пытаются прорваться за 6-ти метровую линию (без мяча). Защитникам можно дать задание держать руки за спиной.

## 3. Методика обучения технике игры вратаря

Вся техника игры вратаря делится на технику защиты и технику нападения.

Основная стойка вратаря – это положение на слегка согнутых под углом 160-170° ногах, расставленных на 20-30 см. Тяжесть тела надо равномерно распределить на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы, руки развести в стороны и немного согнуть, развернуть ладонями вперед. Стойка на прямых ногах применяется при отражении мячей, брошенных с крайних позиций. Тело в вертикальном положении. Ближняя к штанге рука поднята вверх, дальняя согнутая рука отведена в сторону. Нога прямо у штанги.

Вратарь применяет **ходьбу** приставным шагом для выбора позиции. Если мяч разыгрывается вдали от зоны, вратарь перемещается, делая широкий шаг в сторону. Если же появляется реальная угроза воротам, необходимо двигаться короткими приставными шагами, стараясь как можно быстрее принять двухопорное положение.

**Прыжки** вратарь совершает толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки. Чаще всего перед прыжком он делает всего один шаг.

**Падение** – не основной способ перемещения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим приемом.

**Задержание мяча** – это прием, позволяющий вратарю изменить направление мяча, летящего в ворота после броска нападающего. Мячи, летящие на уровне колен и ниже, вратарь отбивает ногами: летящие во вратаря – туловищем, в остальных случаях – защищает руками.

Если мяч идет прямо в ноги вратарю, он резко смыкает ступни, делая скачок до 1 м вперед. Задержать мяч одной ногой можно: 1) махом – когда мяч летит на уровне колена; 2) выпадом – когда мяч летит в угол ворот. При этом вратарь ставит голень почти перпендикулярно площадке. Стопа развернута к направлению мяча. Одной рукой страхуется отскок мяча от ноги; 3) «шпагатом» – мяч отражается вытянутой ногой, можно с опорой на колено толчковой ноги.

Задержать мяч двумя руками можно сверху и снизу. Вратарь преграждает путь мячу сомкнутыми кистями с развернутыми вперед ладонями. Задерживать мяч одной рукой можно на месте или с перемещением. Чаще всего с прыжком в сторону перпендикулярно к направлению полета мяча. Отталкиваясь одной ногой, другой нужно сделать мах. Согласование толчка одной и маха другой способствует успешному задерживанию мяча, летящего в верхний угол.

При задерживании мяча, летящего по навесной траектории, вратарь быстро поворачивается на 90°, делает широкий шаг за летящим мячом и в прыжке отбивает мяч одной рукой. Отступление назад нерационально.

При обучении вратаря необходимо применять защитные приспособления: толстый костюм, перчатки, щитки на голень, наколенники,

«раковины»). Обучение перемещениям начинают вне ворот. По команде преподавателя занимающиеся передвигаются, меняя направление и сохраняя стойку на согнутых ногах. Далее, эти же приемы выполняет в воротах. Техника прыжка вратаря осваивается в имитационных упражнениях отбивания мяча, летящего в верхние углы ворот. Обучение противодействию начинают со способа задержания мяча одной и двумя руками, далее одной и двумя ногами прямых и близких мячей (выпад, скачок), и только после этого приступают к освоению сложных способов задержания дальних, и низких, и средних мячей (шпагат, мах).

Отражая мяч рукой, очень важно напрягать мышцы при соприкосновении с мячом, должно быть встречное разгибание рук в локтевом суставе.

### **Рекомендуемые упражнения:**

1. Имитация задержания мяча, летящего на разных уровнях;
2. Тренер несильно бросает мяч на вытянутую руку. Задерживать мяч, напрягая руку.
3. Отбить мяч в прыжке при набрасывании мяча выше головы;
4. При броске мяча в сторону от вратаря (1-1,5м) принять мяч на руку, делая шаг в сторону;

При защите ворот ногами важно научить начинающего вратаря разворачивать ногу внутренней поверхностью стопы и голени к летящему мячу.

### **Рекомендуемые упражнения:**

1. Ходьба вперед-назад, ступни развернуты наружу на одной линии.
2. Ходьба приставным шагом, ступни развернуты.
3. Прыжки на месте с ноги на ногу, выбрасывая ногу вперед, ступни развернуты.
4. Игра мячом в стенку внутренней поверхностью голеностопного сустава.
5. Передача мяча партнеру внутренней поверхностью ноги.
6. Задержание мяча, летящего между ногами, соединяя ноги развернутыми наружу ступнями.
7. Задержание мяча, ударяемого с отскоком от площадки.

В упражнениях, обучающих приему задержания мяча махом, обратить внимание на хлестообразное движение ноги.

1. Ходьба влево - вправо, хлестообразно, «выбрасывая» ногу;

2. Поочередные махи ногами влево - вправо;
3. Махи в передвижении;
4. Имитация задержания мяча махом ноги на каждый шаг, передвигаясь влево - вправо;
5. Доставание подвешенного мяча ногой, имитация задержания мяча махом;
6. Задержание мяча, брошенного тренером на уровне колена, на уровне бедра.

Рекомендуемые упражнения для обучения задержания мяча выпадом, шпагатом:

1. Ходьба выпадами вперед;
2. Резкий выпад в сторону, ставя ногу точно у определенной отметки;
3. Задержание мяча выпадом мяча, летящего ниже колена (до 1м);
4. Задержание мяча, с силой бросаемого в любую сторону от вратаря;
5. «Шпагат» на растягивание;
6. Из полуприседа хлестообразным движением выпрямить ногу в сторону и поставить на пятку;
7. Задержать мяч в «шпагате», летящий с любой стороны от вратаря.

#### **4. Методика исправления ошибок**

Даже современные методы и средства обучения не позволяют полностью избежать ошибок при освоении техники движений. Работу тренера по выявлению и устранению ошибок не заменят никакие технические средства. Выбор методических мер зависит от причины возникновения ошибок и от того, насколько они укоренились. Появление ошибок могут вызвать разные причины. Например, у гандболиста неправильное представление о движении и т.п. иногда навыки похожего движения оказывают отрицательное влияние на освоение изучаемого движения. Недостаток в развитии двигательных способностей или полученная во время выполнения упражнения травма тоже могут послужить причиной появления ошибки. Хорошо, если ошибочное выполнение вовремя замечено и движение сразу скорректировано. Несвоевременное распознавание неверного выполнения движения приводит к стойким ошибкам.

Причины могут быть следующие:

- занимающийся изучал не самую рациональную технику для решения двигательной задачи;



- не стабилизировал технику в условиях, близких к соревновательным;
- в процессе обучения получал информацию только о результатах неправильного выполнения, а не об отклонениях от параметров, обеспечивающих целесообразное решение двигательной задачи;

- у занимающегося неблагоприятные анатомические предпосылки для овладения требуемой техникой;

- до начала обучения не были достаточно развиты силовые качества, поэтому для компенсации были привлечены лишние мышечные группы или выполнены вспомогательные движения, не являющиеся необходимыми.

Для исправления ошибок в технике надо установить причину ошибки, устранить ее и только потом вырабатывать у гандболиста новый двигательный навык.

Гораздо труднее исправить застарелые ошибки, которые становятся иногда тормозом в совершенствовании дальнейшего мастерства. Требуется длительное время, чтобы разрушить старый навык и сформировать новый.

Чтобы исправить ошибку, необходимо:

- создание у гандболиста ясного представления о технике движения;
- сопоставление ошибочного и правильного движения с помощью словесного объяснения, показа, просмотра рисунка, кинозаписи, кинограммы, диаграммы и т.п.

- направленное прочувствование движений. С этой целью можно сознательно увеличивать или уменьшать амплитуду, время выполнения деталей движения, применять подводящие упражнения, избирательно воздействующие на необходимые компоненты движения. Создавать такие условия, в которых неправильное выполнение движения невозможно.

Большой эффект в исправлении ошибок дает целенаправленное наблюдение занимающихся за выполнением упражнения своими товарищами. Все игроки наблюдают, как их товарищ выполняет прием, а затем дают оценку.

## **5. Методы технической подготовки**

В технической подготовке гандболиста применяются методы, позволяющие эффективно влиять на все стороны спортивно-технического мастерства. К методам технической подготовки относятся: словесные, наглядные и методы упражнения.

**Словесные методы.** Они используются в ходе практических занятий в виде пояснений, указаний, оценки, «самопроговаривания». Важно, сообщая

запоминающиеся детали техники выполнения, выявляя ошибки, подводить их к самостоятельным выводам, анализу своих движений и анализу причин возникновения ошибок.

**Наглядные методы.** Демонстрация наглядных пособий является действенным методом совершенствования технического мастерства гандболиста. Просмотр и анализ рисунков, фотографий, кинограмм, кинофильмов дают представление об отдельных фазах движения. Просмотр кинофильмов и видеоманитофонной записи позволяет воспроизвести движение в динамике с замедленным темпом выполнения и выделением для анализа отдельных положений (стоп-кадры)

**Методы упражнения.** Метод направленного «прочувствования» движения. В процессе освоения техники приемов игры мышечные ощущения уточняются и становятся ведущими в общем комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков. Чтобы ускорить и уточнить формирование необходимого навыка, используют специальные устройства, которые как бы принудительно задают требуемые параметры движений и тем самым позволяют прочувствовать их, например:

1. Для закрепления положения защитной стойки на гандболиста надевают пояс с тягами к стопам. С таким приспособлением можно передвигаться и, изменяя длину тяг, регулировать степень сгибания ног.
2. Для становления навыка или исправления ошибки при броске сверху или сбоку применяют метание небольшого груза по направляющей проволоке, закрепленной на различной высоте.
3. Для выпрямления руки при броске на локтевой сустав надеваются всякого рода ограничители (манжеты) или дается задание при выпуске мяча коснуться какого-либо предмета, сетки баскетбольного кольца, бахромы подвески на определенной высоте и пр.
4. Для воспитания навыка посылать мяч по восходящей траектории применяют бросок мяча с расстояния 6-7 м под ограничительным шнуром на уровне пояса с заданием попасть верхнюю часть ворот.

Метод ориентирования предусматривает введение в обстановку действия предметных и других ориентиров. При этом очень важно требовать от занимающегося точного выполнения задания (расположение по отношению к ориентиру, направление движения, попадание мячом в ориентир и др.)

Для нападающего ориентиры могут находиться: в воротах (натянутый шнур, положенная поперек гимнастическая скамейка, подвесные мишени); зоне вратаря (около ворот метки, куда попадать мячом, или ориентиры для вратаря при выборе позиции в воротах); на разметке площадки для обозначения дальности и угла броска<sup>4</sup> непосредственно на месте выполнения приема (макеты защитника, стойки, стенки и др.).

С помощью метода ориентирования можно целенаправленно влиять на различные компоненты движения. Например, при попадании в положенную вдоль ворот скамейку или в пространство между скамейкой и натянутым шнуром воспитывается навык броска сбоку со скользящим отскоком.

При использовании ориентиров создается зрительный образ движения, который постоянно необходимо сопоставлять с двигательными ощущениями.

Чтобы повысить двигательную чувствительность, можно исключить участие зрения в управлении движениями. Например, производить бросок в ориентире с закрытыми глазами. При этом результат попадания надо контролировать зрением. Ил вести мяч с закрытыми глазами, как бы предъявляя повышенные требования к мышечному чувству. Эти приемы существенно повышают точность движений в нормальных условиях. Применять упражнения без участия зрения с ориентиром на мышечные ощущения можно в том случае, если при этом исключена возможность травм.

Ориентиром может быть партнер или противодействующий игрок. Совершенствование передачи происходит при ориентировании на различные перемещения партнеров. Совершенствование броска невозможно без ориентирования на ответные действия вратаря и защитника, а совершенствование техники защитника – без ориентирования на действия нападающего. При выполнении упражнений с «живым» ориентиром задания должны быть также конкретизированы, как с предметным. Например, передавать мяч партнеру точно в руки или с некоторым опережением и пр.

Метод лидирования. Игровая деятельность гандболиста проходит в постоянном единоборстве с противником, а это вынуждает его выполнять приемы техники в условиях предельного психического и физического напряжения.

Чтобы приблизить условия овладения техникой к соревновательным, применяют метод лидирования. Смысл метода в том, чтобы использовать по ходу упражнений внешний фактор, который бы стимулировал и направлял занимающегося, побуждал его действовать быстрее, точнее, надежнее, а в результате - экономичнее. Таким стимулом-лидером для гандболиста могут быть партнер, мяч и разные тренажеры. Совершенствование техники должны проходить в контакте с партнером, который своими действиями задает темп

движения, скорость перемещения (догнать, перегнать), ставит задачу (отобрать, остановить, преградить), вынуждает применить тот или иной прием. Поэтому подбору партнера надо уделять должное внимание, чтобы совместная работа приносила положительные результаты.

Все действия гандболиста в игре направлены на овладение мячом, чтобы затем забросить его в ворота. Поэтому мяч должен являться главным стимулом-лидером в тренировке для совершенствования техники. Медленная и бесцельная перекидка мяча не может служить росту мастерства. Только упражнения, организованные так, что летающий мяч вынуждает занимающегося преодолевать внутреннее и внешнее сопротивление, способствует постоянному росту качества выполнения приемов техники игры.

Обеспечить такие воздействия мяча могут четкие и конкретные задания тренера и применение тренажерных устройств, к примеру, батутов, дающий различный отскок мяча, и «пушек», выбрасывающих мяч на различное расстояние и с различной скоростью.

Метод срочной информации. В процессе технической подготовки важно, чтобы процесс становления техники подвергался анализу, оценке и детальному контролированию выполнения движений. Ведущая роль в коррекции, как правило, принадлежит тренеру. Он комментирует деятельность ученика, делает замечания.

Успех технической подготовленности гандболиста зависит от самооценки, от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения. Субъективные оценки важно проверять с помощью точной информации. Особенно большие возможности контроля дают аппаратные методы срочной информации о параметрах движений и результатах действия.

Срочную информацию и правильности движений гандболист может получить непосредственно в процессе тренировки с применением тренажера «наклонный батут». Гандболисту необходимо уметь посылать мяч в цель с определенным в каждой ситуации усилием. Контролировать усилие при передаче партнеру игрок не может. Его мастерство оценивает партнер, которому адресован мяч. А батут сразу выдает информацию. Если мяч послан неточно, то поймать его снова трудно, а иногда и невозможно.

Используя способность батута отражать мяч под углом, равным углу падения, спортсмен должен программировать свое передвижение.

Тренажер «наклонный батут» дает срочную информацию непосредственно во время выполнения движения по результату полета мяча

и тем самым корректирует мышечные усилия, способствует точности передачи мяча.

Методы варьирования. Строго регламентированное варьирование предусматривает выполнение заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, а также их связи и формы координации в точно обусловленных рамках например, выполнение приема из различных исходных положений, в различных комбинациях с другими приемами, с различными дозированными величинами мышечных усилий, с преодолением точно обусловленного противодействия партнера. В основном все методы технической подготовки направлены на совершенствование точности движений.

На точность броска и передачи влияет способность гандболиста воспроизводить ранее освоенные пространственные и силовые характеристики движений, способность верно определять направление и расстояние до партнера или до ворот. В тренировке применяются специальные упражнения с варьированием расстояний при передачах мяча и бросках в ворота. При этом используются три метода: «точечный», «контрастных заданий», «сближаемых заданий».

При «точечном» методе броски при передачи выполняются с постоянного места. Но при этом возможны различные задания по способу выполнения приема: ограничения размеров ворот, высоты передачи, траектории полета мяча.

При методе «сближаемых заданий» идут от контрастных дифференцировок усилий, производя передачи и броски поочередно с очень дальнего и очень близкого расстояния, постепенно сближая точки.

При методе «контрастных заданий» бросок с основной позиции (точки) чередуется с броском дальнего расстояния, с ближнего или с другой позиции.

Варьированию подлежат вес мяча. Есть данные, что метание мячей весом до 3 кг не искажает кинематические характеристики броска у гандболистов высокой квалификации. В тренировке гандболистов чаще всего применяется чередование гандбольного мужского, более легкого женского и набивного мяча весом 1 кг.

Варьировать условия выполнения броска можно с помощью различных установок.

Для управлением времени броска даются установки на опережение, когда сокращается амплитуда всего движения, и затяжку.

Для увеличения скорости полета мяча или точности броска даются установки на силу и точность. Скорость полета мяча с разными установками различна. Чем меньше эта разница, тем выше спортивное мастерство игрока.

В тренировке гандболиста применяют тренажеры, устройства, приспособления и оборудования, позволяющее целенаправленно варьировать упражнение. Например, применение тренажера «наклонный батут» позволит вести обработку броска. Ставя тренажеры в различные положения у вратарской зоны, можно получить отскок мяча с любой траекторией и любой силы. Тренироваться можно самостоятельно, без партнера, изменяя условия.

### **Задания для дополнительного изучения к разделу «Техника игры»**

1. Провести анализ учебно-тренировочного занятия по гандболу и определить: правильность подбора подводящих и специальных упражнений для решения задач, дозировка, соответствие возрасту уровня подготовленности занимающихся, способы, организация, методы и методические приемы.
2. Перечислить основные правила, необходимых игроку при ловле мяча и основные виды передач в гандболе, а также ошибки, наиболее часто встречающиеся при ловле, передаче мяча
3. Перечислить основные правила, которые необходимо соблюдать при многоударном ведении мяча. Изобразить графически несколько упражнений, применяемых при обучении ведению мяча.
4. Перечислить виды бросков в гандболе, фазы, наиболее типичные ошибки, встречающиеся при обучении броска в прыжке.
5. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования бросков в ворота, изобразить графически
6. Перечислить приемы, используемые при обучении противодействия владению мячом. Виды блокирования, подводящие и специальные упражнения, используемые при обучении индивидуальным защитным действиям.
7. Перечислить приемы, используемые вратарем при задержании мяча. Предложить несколько упражнений, используемых при обучении техники вратаря, изобразить графически.
8. Перечислить методы технической подготовки. Предложить 2 упражнения по методу направленного и прочувствование движения, 2

упражнения методом ориентирования, 2 упражнения методом лидирования, 2 упражнения методом варьирования.

9. Провести наблюдение за уроком или учебно-тренировочным занятием по гандболу и определить наиболее часто встречающиеся ошибки, в выполнении различных технических приемов в нападении и защите. Перечислить виды финтов с мячом и без мяча, изобразить графически финт с сопровождением.

## Рекомендуемая литература

1. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: пособие / И.П. Волков. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 196 с. — 978-985-503-542-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67743.html>
2. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / А.А. Николаев, В.Г. Семёнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 144 с. — 978-5-906839-72-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65573.html>
3. Игнатъева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол [Электронный ресурс] / В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2015. — 160 с. — 978-5-9906734-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43916.html>
4. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 164 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65013.html>
5. Техника и тактика игры вратаря в гандболе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.М. Шибут [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 92 с. — 978-5-7996-1682-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68400.html>
6. Игнатъева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.Я. Игнатъева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 288 с. — 978-5-9718-0670-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40775.html>
7. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.П. Попович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 136 с. — 978-5-7996-1851-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68443.html>
8. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.П. Попович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 136 с. — 978-5-7996-1851-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68443.html>
9. Сайт электронно-библиотечной системы iprbook. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

## Интернет-ресурсы:

<http://ru.wikipedia.org> – справочник;

<http://www.rushandball.ru> – Федерация гандбола России;

<http://www.ihf.info> – Сайт Международной федерации гандбола.