

**Муниципальное учреждение дополнительного образования детей  
«Городская детско-юношеская спортивная школа»  
города Краснодара**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

### **«Начальное обучение игре в гандбол»**

---

Составил:  
Пахомов Е.В.  
Тренер – преподаватель  
Отделения гандбол  
МБОУ ДО ГДЮСШ

г. Краснодар, 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

1. Основы начального отбора
  - 1.1. Общие основы (начальная стадия обучения)
  - 1.2. Основы техники
  - 1.3. Тактика игры
2. Эффективность начального обучения технике гандбола
  - 2.1. Обеспечение детальной наглядности выполнения приёмов
  - 2.2. Методика применения учебно-методического мультфильма для изучения техники выполнения передачи мяча
  - 2.3. Результаты тестирования юных гандболистов
3. Список литературы.

## 1. Основы начального отбора

Официально набор ребят в гандбольные школы ведётся в сентябре-октябре каждого года. Но в России с гандбольными школами сложилась такая ситуация, что сейчас берут практически всех ребят независимо от физических данных. Так что, если к гандбольному тренеру вы привели ребёнка зимой или весной, то он, несмотря ни на что, положительно отреагирует на включение ребёнка в группу.

Возраст, который разбирают с «руками и ногами» для начала гандбольной карьеры – восемь-девять лет. Если ребёнок постарше, нет ничего в этом пугающего. Но требования будут уже несколько строже. Ведь то, кем спортсмен будет в гандболе определяется в 10–12 лет. И это становится завершающим и бесповоротным.

В самую первую очередь тренер оценивается координацию движений ребёнка. В начальной подготовке на это качество делается самый главный упор. После оцениваются физические данные. В нынешнем гандболе очень важен рост. Для примера приведём гандбольную сборную нашей страны. Почти все как из специальной коллекции – эдакие богатыри: ниже 190 сантиметров в команде только 6 человек, а самый высокий игрок 207 см. Ростовые качества очень важны для осуществления бросков свысока и издалека. Ребёнок невысокий? Фланги – вот где их малорослость сыграет на руку команде. Именно на этих позициях недостаток роста и мощи можно компенсировать маневренностью и прыгучестью.

Левши, главный страх тренеров многих видов спорта. Но не гандбольных. Они являются самыми главными «кладами» гандбольного мира. Детей с этой особенностью, а это именно так и называется в этом виде спорта, берут без разбора и «трусятся» над ними как над мешком золота.

Спортивные группы формируются по возрасту, и по половой принадлежности. Мальчики и девочки занимаются отдельно. В группах может заниматься 15-20 человек.

На этапе начальной подготовки, в первый год-два, ваше чадо будет заниматься 3 раза в неделю по полтора часа в день. Большую часть детей после начальной подготовки отсеиваются сами и в следующий этап переходят чаще всего самые талантливые. И на этой фазе начинают тренироваться уже по специальной программе.

Родитель должен понимать, отдавая ребёнка в гандбол, что это травмоопасный вид спорта. Этот вид спорта подвержен частым выбиванием пальцев, разрывов связок, растяжений, а также сотрясением мозга. Но нужно помнить, что детский организм после травм восстанавливается довольно быстро. А вот в старшем возрасте травмы станут досаждать чаще.

Однажды на Чемпионате мира произошла очень неприятная ситуация, когда двое наших спортсменов основного состава сборной получили травмы.

При занятиях гандболом развивается мускулатура не только ног, но и рук. Также он развивает сердечную систему, улучшает координацию движений и высокие скоростные способности. Кроме того, значительно

повышается не только выносливость к физическим нагрузкам, но и быстрота мышления с логикой.

Мячи. Дети играют резиновыми, подростки – уже кожаными.

Кроссовки. Они в гандболе особенные: слегка жесткие, плотно облегающие ногу, с достаточно твердой невысокой подошвой, которая больше походит на одну большую мозоль.

«Липучка». Это ласковое название мази со своеобразным составом, которая позволяет лучше держать гандбольный мяч. С ней мяч не выскользнет из рук, а бросок получится сильнее.

В школьной программе по физической культуре есть этап ознакомления учащихся со спортивными играми: баскетбол, волейбол, мини-футбол, гандбол. Первые три игры хорошо культивируются в школьных спортивных залах, то гандбол или «ручной мяч» - обделён и вниманием, и временем. Если бы учащимся давали знания практическим овладением техникой и тактикой гандбола, а также изучением правил игры, то возможно было бы добиться не только высоких спортивных показателей, но и приобрести необходимые знания, умения и навыки, используемые и во многих других спортивных дисциплинах.

Гандбол – универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом и баскетболом, а по атлетизму мало в чем уступает регби. Основные технические приемы гандболистов – это бег, ускорения, перемещения, отрывы, опорные броски в прыжке по воротам, передача и ловля мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т. д., а также игра гандбольного вратаря. Все они тесно связаны с такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, борьба и акробатика.

### 1.1. Начальная стадия обучения

Прежде чем начинать обучение гандболу в школьном зале, следует подготовить зал и приобрести необходимый спортивный инвентарь.

Стандартной площадкой для гандбола является поле размером 40х20 м, но проводить занятия и обучать игре можно и в зале 24х12 м. Можно также использовать имеющуюся разметку для игры в баскетбол или в волейбол и, проведя несколько линий другого цвета, получим площадку для игры в гандбол (рис. 1).

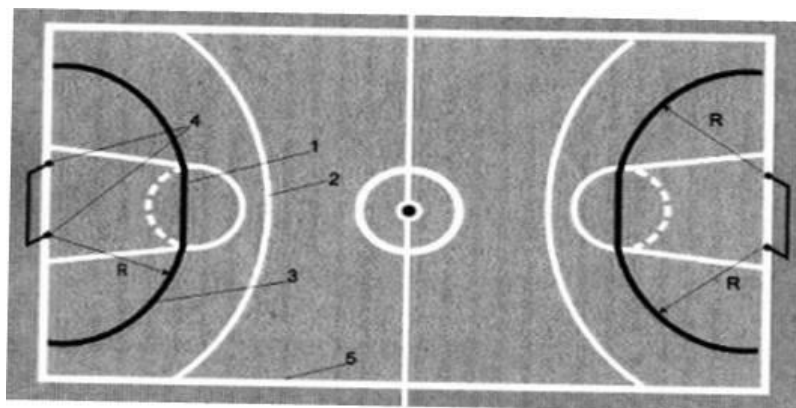


Рис. 1. Схема спортивного зала

Начинаем с построения гандбольных ворот. Они могут быть из металлических труб, прикрепленных к стене и по бокам и оснащенных сетками. Можно использовать деревянный брус, закрепив его непосредственно шурупами к стене и покрасив штанги черно-белыми полосами.

Стандартный размер гандбольных ворот – 3х2 м. Но так как залы в школе, как правило, имеют размер 24х12 м, то ворота следует изготовить меньших размеров, например, 2х1,5 м; 2,5х1,8 м и т.д.

После того как ворота изготовлены и закреплены, можно приступить к разметке площадки. Используя линию штрафных бросков в баскетболе (на рис. линия № 1), закрепив в точке опоры штанги (№ 4) шпагат, провести мелом линию (№ 3) соответствующего радиуса – R. Затем, покрасив линию (№ 3) в красный цвет, мы получим вратарскую зону, а линия штрафного броска в баскетболе будет служить также линией пробития семиметровых гандбольных пенальти.

Линию (№ 2) трехочковых бросков в баскетболе (как правило, белого цвета, сплошную или пунктирную) следует использовать как зону свободных штрафных бросков в гандболе.

Боковые линии (№ 5) при игре в гандбол можно не учитывать. Ушедшим в аут можно считать мяч, коснувшийся боковой стенки, что позволит увеличить поле игры.

Приобретя гандбольные, а также резиновые мячи меньшего диаметра для тренировки пяти- и шестиклассников, можно приступить к занятиям гандболом как на уроках, так и в школьной спортивной секции.

Уже на первоначальном тренировочном этапе можно параллельно проводить физическую, техническую и индивидуальную подготовку игроков. Основными, базовыми будут являться упражнения по общефизической подготовке, а также игровые варианты гандбола по упрощенным правилам. Комплексные упражнения лучше строить на основе соединения нескольких заданий или технических приемов в единую систему действий и в качестве задачи выносить на простейшую двустороннюю игру. В зависимости от возраста и подготовленности игроков следует определять и численность команды: например, 5 полевых игроков + вратарь; 4 + 1 или 3 + 1.

## **1.2. Основы техники**

Техника игры – это не просто набор технических приемов, характерных для конкретной спортивной игры. Это еще и разные способы их выполнения. В свою очередь, техника выполнения приема – это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу.

По характеру игровой деятельности технику в гандболе делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря.

Как тренер своё обучение гандболу начинаю с того, чтобы каждый занимающийся «примерил» на себя роль и нападающего, и защитника, и вратаря. Дети любят играть, а игры по принципу «забей – поймай», на мой взгляд, нравятся почти всем. И хотя большинство стремится играть в

нападении и забивать мячи, важнее другое: дать почувствовать детям особенности конкретной игры в каждой точке площадки. Так как гандбол – спортивная темповая игра, в которой и в атаку идет, и при потере мяча обороняется вся команда, то можно выделить подразделы: технику нападения и технику защиты. Существует множество методик помогающие ознакомить детей с техническими элементами игры на уроках, и на внеурочных занятиях. От выбора тренера зависит, что учащиеся будут осваивать на данном занятии: элементы защиты или нападения? Есть хорошая методика, когда одна половина группы отрабатывает защитные действия, а другая – атакующие.

Существуют группы упражнений по перемещению игроков, которые характерны и для нападения, и для защиты.

Кроме того, технике владения мячом в гандболе противостоит техника противодействия владению мячом.

Технические приемы, используемые гандболистом в процессе игры в нападении, показаны на схеме (рис. 2).

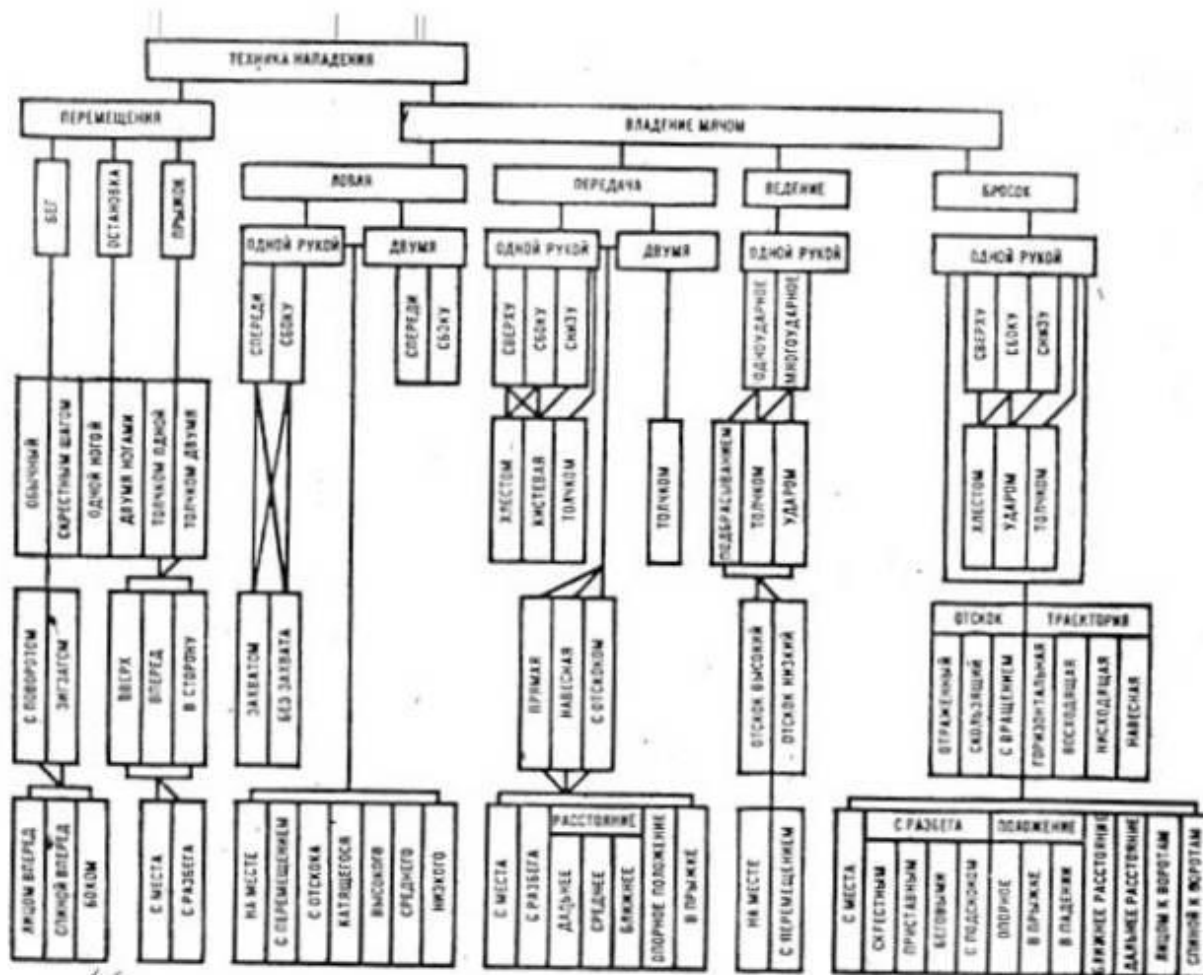


Рис. 2. Технические приемы, используемые гандболистом в процессе игры

Участие в игре обязывает игрока быть в постоянной готовности к перемещению, к принятию мяча, передаче его партнеру или взятию ворот. Эта готовность отражается в позе игрока, которую называют стойкой.

Главными задачами игры в защите являются: оборона своих ворот дозволенными средствами, разрушение организованного нападения противника и овладение мячом. Для решения этих задач защитнику необходимо уметь быстро передвигаться по площадке, неожиданно менять темп и направление, обладать позиционным чутьем для срыва атаки соперника. Все эти приемы приведены на рис. 3.

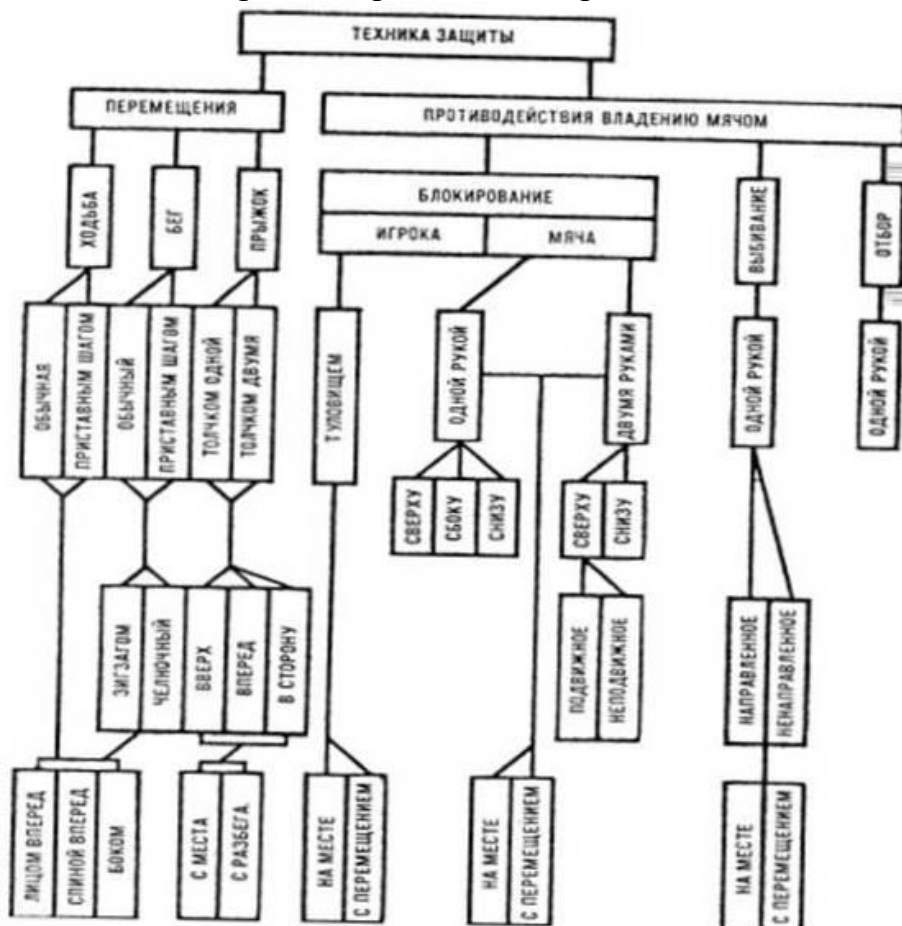


Рис. 3

Пользуясь классификацией технических приемов, тренер сможет самостоятельно разработать специальные подготовительные и тренировочные упражнения, определить дозировку нагрузок и те технические приемы, к работе над которыми требуется подойти с большим вниманием.

Учитель, выбравший гандбол для уроков физкультуры, в отличие от тренера, задачей которого является обучение только конкретной игре, преследует иную цель. С точки зрения профессионального освоения игры она минимальна: познакомить, показать, научить в той степени, чтобы дети могли играть самостоятельно. Но с точки зрения преподавателя физкультуры со специализацией «гандбол», у меня появляются новые возможности для программной подготовки учащихся в рамках предмета «физкультура». К примеру, освоение элементов двигательной активности с предметом и без

предмета. На основании приведенных выше схем можно придумать не один десяток упражнений, позволяющих проводить это обучение нестандартно и интересно.

На технику защиты и нападения делится и техника игры вратаря.

Выполнение основных технических приемов вратарь может осваивать в общей группе полевых игроков, но специальные упражнения необходимо отрабатывать индивидуально или с группой из трех-четырех вратарей, так как вратарская техника намного сложнее техники полевого игрока.

Но даже более сложную вратарскую технику можно использовать на уроках, например, при изучении программы по гимнастике. В данном случае я имею в виду, что в индивидуальной подготовке вратарей обязательны упражнения на растяжку, гибкость, координацию, что характерно и для гимнастики.

### **1.3. Тактика игры**

Освоив технические приемы, не менее важно уметь их применять с максимальной пользой, а это уже – дело тактики. Не случайно признаком высокого тренерского мастерства считается умение перестраивать игру команды по ходу, в зависимости от сложившейся ситуации.

Тактика игры находится в постоянном развитии. Это зависит от изменения правил игры, совершенствования физических способностей игроков, появления новых приемов в технике. Современная тактика как в нападении, так и в защите строится, во-первых, на высоком индивидуальном мастерстве, во-вторых, на согласованных действиях между собой отдельных игроков и, в-третьих, – команды в целом. Если основной принцип выполнения технических элементов заключается в том, что и как делать, то с тактической стороны важно, как и когда. Это касается тактики игры не только полевых игроков, но и вратаря.

Если же вновь исходить из того, что мы включаем обучение гандболу в вариативную часть учебной программы, то понятно: на это у нас будет минимальное число уроков. Знакомить ребят с тактикой придется по ходу игровых моментов, выбирая из множества тактических вариантов всего несколько, чтобы учащиеся лучше их освоили.

Как показывает моя практика работы в школе, гандбол для детей не менее интересен, чем другие игровые виды спорта. А когда, например, на зачетном уроке по легкой атлетике кто-то из ребят показывает по прыжкам в длину результат, которого до этого никогда не добивался, то он вопросительно смотрит на меня: как такое может быть, ведь он в прыжках специально не тренировался?

Но в том-то и ценность спортивных игр, что они позволяют нашим детям не просто научиться новому, но и всесторонне развить свои физические качества. А если еще при этом игра будет доставлять удовольствие, наполнять детей положительными эмоциями, снимать напряжение в ходе учебы, можно считать, что свою основную задачу на уроке Вы как учитель выполнили.



## **2. Эффективность начального обучения технике гандбола на основе применения современных информационных технологий**

Наиболее подробно эффективность начального обучения изучила Козина Ж.Л. (Харьковский государственный педагогический университет им. Г.С. Сковороды). Она поставила проблему анализа последних исследований и публикаций. Современный гандбол требует высокого уровня владения всеми техническими приемами [2,3,5], поэтому учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки должен базироваться на возможности детального анализа индивидуальной техники спортсменов [3,5]. Для этого уже недостаточно просто визуального анализа техники каждого игрока в связи с тем, что высокая скорость выполнения технических приемов гандболиста часто не позволяет достаточно точно уловить отдельные нюансы их индивидуального выполнения. Современный гандбол требует более широкого применения информационных технологий на всех этапах подготовки, особенно - при обучении технике, что и определило цель исследования.

На основании полученных ранее данных была разработана методика начального обучения технике основных приемов в гандболе с применением современных информационных технологий и проведенный педагогический эксперимент, в котором приняли участие игроки команды ДЮСШ №3 (возраст 11-12 лет), из них 11 спортсменов составили экспериментальную группу и 12 спортсменов контрольную. Эксперимент проводился с сентября 2002 года по май 2003 года.

Для тренировки юных спортсменов экспериментальной группы была разработана методика технической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств. Основные особенности данной методики заключались в следующем. Наряду с обучением техническим приемам делался акцент на развитие скоростно-силовых способностей. Для этого применялись:

- специальные упражнения для развития силы и взрывной силы;
- упражнения для развития быстроты;
- при обучении технике выполнения передач и бросков делался акцент

как на точности выполнения данных приемов, так и на скоростно-силовом аспекте их выполнения, в то время как традиционная методика предусматривает обучение данным приемам без акцента на скоростно-силовом аспекте.

В качестве усиления обучающего эффекта применяли наглядные пособия, аналогичные представленным на рис. 1. Кроме того, на уроках информатики, геометрии, биологии ученики просматривали учебный мультфильм, в котором проводилась аналогия в правиле сложения векторов между законами биомеханического сложения сил при выполнении передачи мяча, законами взаимодействия сил у муравьев при перетаскивании ноши и законами сложения сил при любом коллективном однонаправленном действии на примере сказки "Репка" (рис.2).

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике освоения технических приемов без акцента на скоростно-силовом аспекте и без применения современных компьютерных технологий.

Эксперимент длился 1 год. В начале и в конце педагогического эксперимента проводилось педагогическое тестирование.

Рассмотрим каждый компонент данной методики отдельно.

### **2.1. Обеспечение детальной наглядности выполнения приемов**

Объяснение техники броска и показ сделанных самостоятельно с помощью видеосъемки и компьютерной обработки материалов наглядных пособий (рис.1), а также - видеокассет с записью техники выполнения бросков гандболистами-профессионалами (производство Калифорнийского Университета). Просмотр видеокассеты производился 2 раза в месяц. Наглядные пособия (рис. 1) выдавались каждому ученику для детального изучения дома на неограниченный срок. При подготовке наглядного пособия приглашались спортсмены высших разрядов (не ниже первого), отбирались наиболее удачные материалы. На рисунке 1 показано выполнение броска спортсменом - студентом ХДПУ (кмс).



Рис. 1. Наглядное пособие для изучения техники броска с места

### **2.2. Методика применения учебно-методического мультфильма для изучения техники выполнения передачи мяча**

На уроках информатики, геометрии, биологии ученики просматривали учебный мультфильм, в котором проводилась аналогия в правиле сложения векторов между законами биомеханического сложения сил при выполнении передачи мяча, законами взаимодействия сил у муравьев при перетаскивании ноши и законами сложения сил при любом коллективном однонаправленном действии на примере сказки "Репка".

При этом ученикам детально объяснялось правило сложения сил по векторам (6-7 классы общеобразовательной школы). После чего приводились примеры сложения сил по векторам. Среди данных примеров была

демонстрация правильной техники передачи мяча в гандболе, при которой должны работать все мышцы, и в первую очередь - ноги, так как это наибольшая векторная составляющая в сумме действующих сил в данном движении. Таким образом, мышцы, правильно включаясь в движение, создают силу, которая способствует точному и сильному посыланию мяча в цель (рис. 2). Эта сила является результатом сложения всех векторов сил, обеспечивающих данное движение. Поэтому при передаче мяча обязательно должны работать все мышцы. Это актуально с той точки зрения, что наиболее распространенной ошибкой у начинающих гандболистов является стойка на прямых ногах при передачах и бросках мяча. При этом теряется возможность не только скоростно-силового компонента движения, но и возможность сильной и точной передачи.

В качестве аналогии из живой природы приводился пример совместного перетаскивания муравьями ноши, когда складываются вектора сил действия всех муравьев (рис. 2). Как муравьи могут быстро перетащить ношу в нужное место только сложив свои усилия, так и мышцы могут выполнить сильное и точное действие, работая согласованно. С этой точки зрения также целесообразно сгибать ноги при передаче мяча, так как при этом в действие включаются наиболее крупные мышцы, которыми являются мышцы нижних конечностей, что обеспечивает скоростно-силовой аспект при выполнении данного приема.

В качестве аналогии приводился пример также из сказки "Репка", в которой, когда сложились вектора действия всех сил, т.е. "дедки", "бабки", "внучки" и т.д., "репка вытащилась". При передаче мяча мышцы ног - это как бы "дедка" в сказке "Репка", мышцы туловища, плеча, предплечья - это "бабка", "внучка", "Жучка" и т.д., а мышцы кисти - это "мышка". Поэтому, чтобы передача была сильной и точной (чтобы репка вытащилась), должны согласованно сработать все мышцы.

Результаты педагогического эксперимента показали эффективность применения данной методики при начальном обучении гандболистов. Так, у спортсменов экспериментальной группы по результатам выполнения контрольных тестов достоверно (при  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) улучшились показатели не только скоростно-силовой подготовленности, но качество выполнения технических приемов (броска и передачи мяча). В то время как в контрольной группе достоверный прирост результатов тестирования наблюдался в трех тестах из пяти с меньшим уровнем значимости по сравнению в экспериментальной группой ( $p < 0,05$ ) (табл. 1, 2).

### 2.3. Результаты тестирования юных гандболистов контрольной группы до и после проведения эксперимент

Таблица 1

| Тесты | До начала занятий | После 1 года занятий | Величина изменений |     |   |   |   |
|-------|-------------------|----------------------|--------------------|-----|---|---|---|
|       | $M_1$             | $y$                  | $M_2$              | $y$ | % | t | P |

|                             |       |      |       |      |       |      |       |
|-----------------------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| Бег 30 м (с)                | 5,54  | 0,21 | 5,41  | 0,32 | -2,34 | 2,84 | <0,05 |
| Прыгучесть (см)             | 31,24 | 4,23 | 33,45 | 3,25 | 7,07  | 2,07 | <0,05 |
| Тест на ловкость (с)        | 26,53 | 4,12 | 25,61 | 2,29 | -3,42 | 3,54 | >0,01 |
| Техника выполнения броска   | 3,51  | 1,32 | 3,82  | 0,23 | 8,8   | 3,87 | <0,05 |
| Техника выполнения передачи | 4,11  | 1,21 | 4,18  | 1,17 | 1,7   | 0,95 | >0,05 |

Полученные данные позволяют сделать вывод о целесообразности применения разработанной методики при начальной подготовке гандболистов.

Таблица 2

| Тесты                       | До начала занятий |      | После 1 года занятий |      | Величина изменений |      |       |
|-----------------------------|-------------------|------|----------------------|------|--------------------|------|-------|
|                             | M <sub>1</sub>    | y    | M <sub>2</sub>       | y    | %                  | t    | P     |
| Бег 30 м (с)                | 5,64              | 0,41 | 5,39                 | 0,24 | -4,43              | 3,24 | <0,01 |
| Прыгучесть (см)             | 30,24             | 5,28 | 32,57                | 3,25 | 7,7                | 3,42 | <0,01 |
| Тест на ловкость (с)        | 27,53             | 3,42 | 24,56                | 2,98 | -10,7              | 0,96 | <0,01 |
| Техника выполнения броска   | 3,41              | 0,84 | 4,27                 | 0,52 | 25,2               | 2,54 | <0,01 |
| Техника выполнения передачи | 4,21              | 1,06 | 4,31                 | 1,25 | 2,3                | 2,82 | <0,05 |

Выводы.

1. Проведенное исследование показало целесообразность применения разработанной методики обучения основным техническим приемам юных гандболистов с акцентом на скоростно-силовом аспекте выполнения данных приемов и применения широкого спектра наглядных пособий, созданных с использованием современных информационных технологий.

2. Улучшение показателей тестирования в экспериментальной группе при большей значимости, чем в контрольной, подтверждает эффективность применения данной методики.

Дальнейшие исследования предполагают развитие научно-методического направления использования информационных технологий в учебно-тренировочном процессе в спортивных играх.

### 3. Список используемой литературы

1. Бююль Ахим, Ефель Петер. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем. /Ахим Бююль, Петер Цефель - СП.: ООО "ДиаСофтЮП", 2001. - 608 с.
2. Зайцев В.П., Крамской С.И., Агаркова И.Н. Реакция сердечно-сосудистой системы у юных гандболистов после выполнения Гарвардского степ-теста // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. - Харьков, 2001. - N 5. - С.43-49.
3. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу. - М.: ФОН, 1996.
4. Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков Е.П. Факторна структура підготовленості гандболістів високого класу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Ермакова С.С., Харків, ХДАДАМ (ХХП), 2003. - №13 - С.11-21.
5. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболиста. - М.: ФОН, 1997. - 209с.: Ил.
6. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М.; рец.: С.Ю. Тюленьков С.Ю., Гомельский А.Я.: Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. – С.: Академия, 2008



