

Цапенко В.А., Дорошенко Е.Ю., Цапенко С.В.

## МЕТКОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ МЯЧА В ГАНДБОЛЕ

Меткость, как и все другие элементы техники гандболистов, вырабатывается, начиная от двигательного представления к формированию и закреплению двигательного навыка при значительной роли обратной связи.

Спортсмены высокой квалификации из любых положений могут осуществить точную передачу мяча или поразить ворота с разных расстояний, направляя мяч в различные точки ворот. Все это выполняется при умелом и жестком сопротивлении противника, при высокой нервной возбужденности и физиологическом напряжении, доходящем по ЧСС до 180-200 ударов в минуту.

Чтобы достичь высоких результатов в меткости надо пройти длинный путь, занимаясь любимым видом спорта. Наряду с разнообразной подготовкой производятся тысячекратные попытки точно осуществлять передачи мяча, броски по воротам.

Путь к этому осуществляется через соблюдение важнейшего правила педагогики - «от простого к сложному». Меткость осуществляется расчетом требуемых движений и действий, их направлением, усилиями, амплитудой, углом вылета, начальной скоростью, а также предугаданной траекторией передвижения мяча к цели.

В процессе обучения и тренировки все факторы расчета уточняются, приходят в соответствие друг с другом, создают умения, а затем и прочный навык.

При воспитании меткости ставятся четкие задачи. Первая из них - обязательно попасть в определенную цель, вторая - эта цель должна быть ясно различимой и постепенно уменьшающейся в размерах. При этом образуется двигательный навык точного броска, основой которого является выработка одинаковой структуры движений, после многократных повторений.

Схема воспитания меткости осуществляется в четыре этапа.

**Первый этап** заключается в формировании исходного положения для выполнения бросков, производимых с места. Очень важно, чтобы техника выполнения бросков по структуре была более простой, чтобы сформировать исходное положение и те движения, с помощью которых мяч будет направляться в строго предназначенном направлении. Ни в коем случае нельзя сразу ставить задачу с попаданием мяча в «девятку», а надо выбирать более простые ориентиры по высоте и ширине ворот. После достаточного усвоения первых упражнений, производится отработка бросков в цель с расстояния, определяемого правилами и требованиями соревнований. В этом упражнении добавляются к освоенному точному направлению еще и расчет угла вылета мяча, начальной скорости, траектории, приводящей мяч в цель. На практике для этого надо большое количество повторений, чтобы закрепить структуру движений. В дальнейшей тренировке, где будет производиться обучение разнообразным броскам, многократные повторения основного варианта, выполняемого с места должна оставаться, чтобы упрочить этот двигательный навык. Это очень важно потому, что в дальнейшем все варианты и способы попадания в цель будут основываться на этом прочном навыке. При формировании основного навыка надо обратить внимание на точность в усилиях при броске, так как от него много зависит для попадания в цель. Отработка придания нужного ускорения мячу также требует большого количества повторений.

**На втором этапе** надо расширить возможности в меткости, производя броски как из стандартного положения с ме-

ста, так и с разбега, но с фиксированных точек спортивной площадки (с 6, 9 метров с полусредних позиций, по центру ворот, с углов площадки и др.). Для этого используется многократное повторение выполнения упражнений. Дальнейшее освоение бросков должно происходить с различных точек при изменении расстояния до цели. Чем с большего числа фиксированных точек будут добиваться меткости гандболисты, тем лучше.

Этот этап нацелен на формирование прочных навыков, позволяющих спортсменам в соревновании при выходе на фиксированную точку произвести меткий бросок по воротам. Одновременно это способствует умножению технических навыков, совершенствует интегративную способность действовать точно, расчетливо, метко во многих непредвиденных ситуациях.

Несмотря на то, что гандболисты, постепенно все увереннее добиваются точности выполнения упражнений и меткости, нужно продолжать совершенствоваться в приобретенных навыках, как это делалось на первом этапе.

**Третий этап** заключается в воспитании меткости бросков по движущейся цели, по ее расположению по высоте или ширине ворот или на спортивной площадке. Особую роль в таких упражнениях играет глазомерный расчет, позволяющий гандболисту определять расстояние до цели. Глазомерный расчет значительно облегчается стереоскопичностью нашего зрения, позволяющего без труда определять расположение близких и дальних предметов.

Ориентируясь на расстояние до цели, ее расположение гандболист должен мысленно представить требуемую траекторию полета и мышечными ощущениями создать соразмерность угла вылета мяча и прилагаемых усилий. В процессе бросков по самым разнообразным целям, даже далеких от гандбола, у спортсмена возникает умение мгновенно трансформировать увиденную мишень в оценку требуемого направления и усилия для поражения ее и фактическое действие.

В первых занятиях мишень (мяч, коробка или другой предмет) медленно протягивается веревкой поперек площадки на одном и том же расстоянии от спортсмена, затем продвижение убыстряется.

В последующих упражнениях это будет катящийся мяч или обруч, которые катятся также поперек поля.

Затем будет изменяться расстояние от спортсмена до движущейся цели, ставятся задачи попасть в движущуюся цель под разным углом к спортсмену, на него или от него. Еще больше усложняются подобные упражнения различными исходными положениями гандболиста: стоя, с колена, лежа, с разбега, в передвижении с разным направлением и изменяющейся скоростью и т.д.

При осуществлении броска по движущейся цели нужно обратить внимание занимающихся на необходимость упреждения, то есть выполнения броска в предполагаемую точку встречи мяча с мишенью или игроком, которому предназначается передача. Упреждение складывается из мгновенного учета скорости и направления передвижения цели, ее дальности от спортсмена, мысленного выбора из прежнего опыта угла вылета и усилий для броска. Мгновенность выбора упреждения является результатом тренировки и входит составной частью в интегративную способность.

**Четвертый этап** - это выполнение эффективных бросков по меткости с различных мест гандбольной площадки, из

разных исходных положений, при передвижении и в новых ситуациях. Теперь надо совершенствовать не просто способность координировать движения, а способность строить и управлять точными действиями и повышать меткость.

Основное количество двигательных навыков по точности движений и меткости нужно научиться применять в двусторонних играх и соревнованиях. Но не только применять изученный прием, закрепленный бросок, но в создавшихся игровых ситуациях делать это по-новому.

Это совершенствуется упражнениями и играми, выполняемыми индивидуально, вдвоем, втроем, группой, командой в простых и усложненных условиях.

Однако ведущая роль точности движений всегда должна проявляться на соревнованиях: тренировочных, товарищеских, календарных. Чем больше их, тем лучше. Только в них формируется высшая специальная интегративная способность, закрепляется и улучшается все то, что приобретено в тренировочных и индивидуальных занятиях.

Меткость у гандболистов должна быть высокой. Она значительно повышается за счет увеличения количества и разнообразия упражнений, направленных на точное попадание в цель.

УДК 796

*Артемьев В.П., Мойсейчик Э.А., Гурина Е.И.*

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по-новому взглянуть на организацию занятий физическим воспитанием и закаливание. Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту заболеваний и осложнений, что ведет к увеличению экономических потерь. В этих условиях повышается роль немедикоментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди населения. Физическое воспитание – единый многолетний медико-педагогический процесс, который аккумулирует в себе комплекс разнообразных теоретических, методических и практических знаний. В основе физических занятий лежит формирование и совершенствование функциональных систем, повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению уровня заболеваемости и осложнений.

Одной из актуальных проблем теории, методики и практики физической культуры в современных условиях является совершенствование ее базовых и доминирующих форм для каждой возрастной группы населения. Рациональная организация физической подготовки, являясь системообразующим фактором, базирующимся на научно-методической основе, позволяет оптимизировать компоненты физического воспитания и совершенствования населения в рамках решения оздо-

в соревнованиях меткость часто ухудшается из-за нервного напряжения, удачной игры защитников противника. Поэтому на этапах совершенствования тренировка в меткости должна проводиться после большой нагрузки или интенсивно выполненных упражнений, в конце занятия, тренировочных занятий, которые должны проходить в виде соревнований, в различных соревнованиях.

Надо помнить, что меткость легко нарушается перерывами в тренировках, даже 2-3 дня отдыха могут сказаться на меткости, особенно не у сформировавшихся гандболистов.

Гандболисты, достигшие высокого мастерства в меткости, обычно поддерживают ее с меньшим числом повторений, чем в начале спортивного пути. Но дальнейшая работа в повышении меткости должна продолжаться, так как каждая ответственная игра ставит перед спортсменом новые задачи, которые ему нужно решать в проявлении меткости. К тому же, даже у самых выдающихся спортсменов есть уязвимые места, и есть надобность в отработке нового, непривычного для противника способа или приема для проведения меткого броска или передачи мяча партнеру в различных исходных положениях: в беге, в прыжке, в падении, в опорном и безопорном положениях спортсмена.

ровительных, воспитательных и образовательных задач ( А. А. Гужаловский, 1992; А.А. Семкин, 1992; В.Н. Кряж, 1993; Н.Н. Филиппов, 1999 ). В этой связи социально – педагогические основы физического воспитания в целом должны рассматриваться с позиции создания необходимых условий для:

- эффективной регуляции физического совершенствования человека, формирования и коррекции адаптивной базы организма в различные возрастные периоды (С.Л. Пристром, Е.В. Рысевец, 1996);
- приобретения и аккумуляции необходимой базы знаний, умений и навыков по применению средств физической культуры, спорта, нетрадиционных методов оздоровления, укрепления и сохранения здоровья, повышения резервных возможностей организма для лиц различного возраста, пола с учетом состояния их здоровья, профессии, физической подготовленности и физического состояния организма в конкретных социально-экономических условиях жизнедеятельности (В.М. Лебедев, 1999; J. Rodziewicz – Gruhn, 1999; W. Waczynski, 1999 ).

При существующей системе управление процессом физического воспитания и совершенствования оно осуществляется на базе устоявшихся педагогических концепций, которые имеют фундаментальную научную базу, но недостаточно адаптированы к современным социальным запросам общества, что не гарантирует целевой индивидуализации.

*Артемьев Виталий Петрович, кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета. Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.*

*Мойсейчик Эдуард Алексеевич, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой физического воспитания Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.*

*Гурина Екатерина Игоревна, преподаватель кафедры физического воспитания Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.*

*Беларусь, БрГУ, г. Брест, бульвар Космонавтов, 2.*