

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ГАНДБОЛ

В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Брест 2013

УДК 796
ББК 75.711

В методических рекомендациях раскрываются вопросы по основам обучения технике игры в нападении и защите, методике обучения техническим и тактическим приемам игры.

Особое место в работе отводится специальным физическим упражнениям, направленным на более эффективную подготовку студентов к предстоящим спортивным соревнованиям.

Методические рекомендации направлены на оказание помощи студентам и преподавателям в организации и проведении учебно-тренировочного процесса по гандболу с целью подготовки команд для участия в соревнованиях различного уровня.

Составители: Н.А. Борсук, старший преподаватель
О.В. Жарков, старший преподаватель

Рецензенты: кафедра спортивных дисциплин УО «БГУ им. А.С. Пушкина»,
заведующий кафедрой, к.п.н., доцент К.И. Белый

ВВЕДЕНИЕ

Игра в гандбол занимает видное место в системе физического воспитания студентов. Данная игра является самой популярной среди студенческой молодежи.

Разнообразные движения, прыжки, быстрый бег, броски мяча по воротам с разных позиций, с опорного положения и в прыжке, игра вратаря при защите ворот составляют основу игры.

В процессе учебно-тренировочных занятий укрепляется здоровье занимающихся и совершенствуются их физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость). Эффективно совершенствуется физическое развитие; воспитывается смелость, решительность и воля к победе.

Организованные учебно-тренировочные занятия и соревнования на открытых спортивных площадках имеют большое оздоровительное значение, способствуют укреплению и развитию двигательного аппарата. Игра в гандбол является одним из эффективных средств активного отдыха студентов.

В методических рекомендациях авторы поставили цель оказать практическую и теоретическую помощь преподавателям, инструкторам-общественникам и студентам, желающим заниматься гандболом, в организации учебных занятий.

В содержание методических рекомендаций включены:

- характеристика игры;
- основные правила игры;
- основы техники и тактики игры;
- техника игры вратаря;
- методические рекомендации по обучению и совершенствованию техники и тактики игры;
- примерный рабочий план-график прохождения учебного материала по гандболу для начинающих;
- примерный рабочий план-график распределения учебно-тренировочного материала для студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по гандболу.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БЕЛОРУССКОГО ГАНДБОЛА

Международная федерация гандбола – ИГФ – была основана в 1946 году в Копенгагене восемью странами-учредителями: Данией, Нидерландами, Норвегией, Швецией, Финляндией, Польшей, Францией и Швейцарией.

Игра в гандбол впервые получила олимпийскую прописку в 1972 году в Мюнхене, а в 1976 году гандбол был включен в программу Олимпийских игр для женских команд.

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

Первые в Беларуси официальные соревнования по гандболу – первенство г. Минска – шли в 1957 году, в них приняли участие 20 мужских и 7 женских команд.

Основной целью развития гандбола в Беларуси, как и любого другого игрового вида спорта, было обеспечение многоуровневой системы подготовки высококвалифицированных игроков для сборной команды Республики Беларусь.

Федерация гандбола Беларуси получила право выставлять свои лучшие клубные команды на розыгрыши европейских кубков, формировать собственные национальные сборные для участия в чемпионатах Европы, мира, Олимпийских игр.

Независимые чемпионаты Республики Беларусь по гандболу проводятся с 1993 года.

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

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

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

Бессменным тренером мужской национальной сборной и команды «СКА Минск» является заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер Беларуси Спартак Миронович.

ГЛАВА I. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч одной или двумя руками, корпусом, бёдрами и коленями.

Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч партнеру по команде, 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.

Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила.

Матч выигрывает команда, забросившая в ворота соперника больше мячей.

Игра проводится как на открытых площадках, так и в спортивных залах. Спортивная площадка прямоугольной формы имеет размеры 40×20 м. Вокруг площадки должна находиться зона безопасности размером не менее 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за линией ворот. Длинной границы площадки называются боковыми линиями, короткие – линиями ворот, на которых и устанавливаются ворота. Все линии являются частью площадки, которую 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.

По центру каждой линии ворот устанавливаются ворота. 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 иметься сетка.

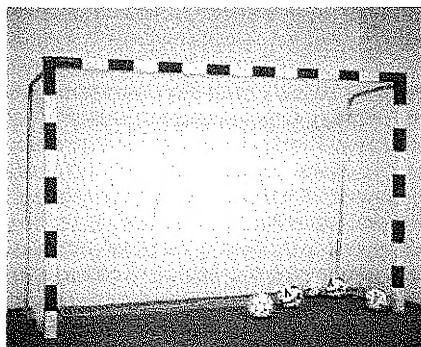


Рисунок 1 – Гандбольные ворота

Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим. Существует 3 размера гандбольных мячей:

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

Окружность 54-56 см, вес 325-375 г. — для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет.

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



Рисунок 2 — Гандбольный мяч

Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд правилами допускается не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

Игроки, составляющие команду гандболистов: вратарь; угловые или правый и левый крайние игроки; разыгрывающий игрок; полусредние — левый полусредний и правый полусредний игроки; линейный игрок.

ГЛАВА II. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

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

2.1. Перемещение игроков по площадке. Перемещение является одним из основных технических приемов игры в гандбол: 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 на особенности, которые заключаются в том, что постановка ноги на площадку 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 тренировок необходимо научить занимающихся прыжкам не только вверх, но и вверх-вперед. При этом основное внимание необходимо обращать на активное отталкивание от площадки.

При обучении падениям необходимо научить занимающихся правильно приземляться. В этом случае рекомендуется приземление осуществлять на правую или левую руку и делать перекал на спину.

При обучении остановкам рекомендуется обратить внимание на правильное приземление, которое зависит от сгибания ног в коленном суставе и правильного положения туловища (верхняя часть туловища наклонена немного назад). Сначала 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. При быстром беге ноги во время остановки сгибаются несколько сильнее.

В процессе обучения возможна ошибка — потеря равновесия после остановки, чтобы ее избежать, 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 сторону, затем в левую сторону в медленном, в среднем и быстром темпе. Затем необходимо научить занимающихся быстро перемещаться приставным шагом вперед и назад.

При обучении бегу необходимо чередовать: медленный бег 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 180° и 360° .

При обучении падению рекомендуется научить занимающихся выполнять приземление на опорную руку, а затем делать перекал с руки на спину.

При обучении поворотам рекомендуется придерживаться такой последовательности: повороты на месте вперед и назад, повороты вперед и назад после бега и остановки, сочетание поворотов с одновременной передачей мяча.

При обучении поворотам необходимо обращать внимание на то, 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 вначале в медленном темпе, среднем темпе, а затем и 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;
- стоя в шеренгу по одному, по команде по очереди обучающиеся выбегают из шеренги и делают остановку шагом;
- стоя во встречных колоннах на расстоянии 8–10 м 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

Технические приемы ловли и передачи мяча изучаются в такой последовательности: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча по воротам, финты.

Ловля мяча — один из основных элементов игры. В настоящее время быстрота и точность действий в игре так возросли, что совершать ошибку при ловле мяча просто не допустимо.

При ловле мяча рекомендуется взгляд и руки направлять в сторону летящего мяча. Туловище и пальцы рук должны быть слегка расслаблены. 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.



Рисунок 3 — Ловля и передача мяча

Таблица 1 – Возможные ошибки и пути их исправления при ловле мяча

Возможные ошибки	Пути исправления
Руки заранее вытянуты вперед и закрепошены.	Максимально расслабить руки перед их движением вперед.
Ловля с хлопком, как следствие касания мяча ладонями.	При ловле – вначале соприкосновение первыми фалангами пальцев с последующим перекатом мяча на всю поверхность пальцев.
Ненадежность контроля мяча при его удержании.	«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 осуществляется одной или двумя руками.

Передача мяча одной рукой является самой быстрой и точной передачей на короткие и средние расстояния. 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 равномерно обхватывают мяч на уровне пояса. Далее кругообразными движениями кистей мяч подтягивается к груди, затем, резко выпрямляя руки, игрок передает мяч партнеру.



Рисунок 4 – Передача мяча одной рукой сверху

Таблица 2 – Возможные ошибки при выполнении передачи мяча

Возможные ошибки	Пути исправления
Игрок выполняет передачу на прямых ногах.	Передачу необходимо выполнять на полусогнутых ногах с распределением веса тела на обе ноги.
Неправильное держание мяча руками.	Контроль за правильным держанием мяча.
Выпуск мяча только за счет усилий плеча и предплечья.	Выпрямление руки с конечным движением кисти – энергичное сгибание кисти при выпуске мяча.

Методика обучения передаче и ловле мяча

Обучение приемам передачи и ловли мяча проводится одновременно с помощью различных упражнений в следующей последовательности:

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. Ведение мяча выполняется плавным толчкообразным движением руки и кисти. Рука должна быть согнута в локтевом суставе со свободно разведенными пальцами. Для того, чтобы добиться при ведении отскока мяча на нужную высоту, игрок должен производить мягкие и плавные движения кистью. При ведении необходимо туловище слегка 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 образуют одну-две-три колонны, в зависимости от количества занимающихся и выстраиваются на средней линии площадки. Перед каждой колонной стоит занимающийся на линии свободных бросков. Игрок, стоящий в колонне, передает мяч игроку, стоящему напротив колонны, и перемещается 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.

Таблица 3 – Возможные ошибки при обучении броскам мяча по воротам

Возможные ошибки	Пути исправления
Ноги расположены параллельно цели.	Выставить ногу, противоположную бросающей руке, вперед.
Ноги прямые.	«Сесть» на ногу, одноименную бросающей руке.
При броске сильно согнута бросающая рука, ее кисть проходит около уха.	Бросать мяч прямой рукой.
Перед броском корпус излишне скручен.	Следить за тем, чтобы мяч не заносился за вертикальную плоскость, проходящую через цель и носок сзади стоящей ноги.
Мяч бросается только рукой. Нет энергичного движения корпуса.	Предложить бросить мяч только за счет резкого поворота и сгибания корпуса.

2.3. Техника игры вратаря. Обучение технике игры вратаря начинается с овладения стойкой и перемещением вратаря в воротах. Особое внимание в тренировке гандбольного вратаря необходимо уделять развитию силы, особенно нижних конечностей, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, а развитию координации и быстроты движений, тренировке реакции, внимания и психологической устойчивости. В этом случае особое место в учебно-тренировочном процессе должно занимать воспитание у занимающихся умения предвосхищать момент броска, определение направления полета мяча, быстрота выбора технического приема для отражения броска.

В связи с тем, что действия вратаря в большинстве случаев основаны на его индивидуальных особенностях, тренировочный процесс рекомендуется строить так, чтобы вратарь мог выполнять технико-тактические приемы игры как с игроками по команде, так и индивидуально.

Подготовка гандбольного вратаря представляет сложный комплекс специальных приемов игры, включающих 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 стойке вратаря;
 - обучение перемещения вратаря;
 - обучение задерживанию 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 2–3 м от нее. Партнер бросает мяч в стену, а вратарь ловит его после отскока.

2.4. Тактика игры

В гандболе различают тактику игры в нападении и тактику игры в защите.

Тактические действия в нападении

- 1) обучение занимающихся нападению 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 по обучению техническим и тактическим приемам игры в гандбол

При обучении студентов основным техническим приемам и тактическим действиям необходимо соблюдать последовательность в процессе обучения. Обучение нужно начинать с перемещений, стоек, остановок, а затем переходить к обучению передаче и ловле мяча, ведению, броскам мяча по воротам, обманным действиям, заслонам, игре вратаря и тактическим действиям.

ГЛАВА III. ПРИМЕРНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГАНДБОЛУ

Рабочий план предусматривает более подробное 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 выполнения технических приемов игры.

В этот период рекомендуется выполнять различные упражнения с мячом, особое внимание необходимо обращать игровым моментам на учебно-тренировочных 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 из разных исходных положений, прыжки на одной и двух ногах с последующим быстрым бегом, перекаты и кувьрки 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 подготовки. С этой целью нужно включать в тренировочный процесс различные варианты

перемещений вратаря в воротах, 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 занятий гандболом как для начинающих студентов, так и для студентов, зачисленных в отделения спортивного совершенствования. В предлагаемых рабочих планах-графиках 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

3.2. Примерный рабочий план-график распределения учебно-тренировочного материала для студентов, занимающихся в отделении спортивного совершенствования по гандболу

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	Финты		1	1	1		0,5	0,5	0,5	0,5		5
	8	Заслоны		0,5	0,5		0,5		0,5	0,5			3
	9	Быстрый отрыв			1	1		0,5	0,5	0,5	0,5		4
	10	Блокирование		1	0,5	1	0,5	0,5	0,5		1		5
	11	Быстрый центр		3	2	2	0,5	1	1	2	3	0,5	15
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

ЛИТЕРАТУРА

1. Гандбол. Правила игры. – Минск: Белорусская Федерация гандбола, 2010. – 80 с.
2. Кудрицкий, В.Н. Техника игры в гандбол и методика обучения: методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий, В.А. Цапенко. – Брест: БрГТУ, 2005 – 28 с.
3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании гандболистов / В.И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 204 с.
4. Муравов, Н.В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества // Теория и практика физической культуры / Н.В. Муравов. – М., 1990. – №6. – С. 6–8.
5. Суханов, А.И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: дис. докт. пед. наук / А.И. Суханов. – СПб.: [б.и.], 2002. – 351 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 348 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БЕЛОРУССКОГО ГАНДБОЛА	4
ГЛАВА I. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ	5
ГЛАВА II. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ГАНДБОЛ	6
2.1. Перемещение игроков по площадке	6
2.2. Техника владения мячом	8
2.3 Техника игры вратаря	12
2.4. Тактика игры	12
ГЛАВА III. ПРИМЕРНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГАНДБОЛУ	13
3.1. Примерный рабочий план-график прохождения учебного материала по гандболу для начинающих гандболистов	15
3.2. Примерный рабочий план-график распределения учебно- тренировочного материала для студентов, занимающихся в отделении спортивного совершенствования по гандболу	16
ЛИТЕРАТУРА	17

Учебное издание

Составители:

Борсук Наталия Александровна

Жарков Олег Вячеславович

ГАНДБОЛ

В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Ответственный за выпуск: Борсук Н.А.

Редактор: Боровикова Е.А.

Компьютерная верстка: Соколюк А.П.

Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано в печать 03.12.2013 г. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага «Снегурочка».
Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. л. 1,16. Уч. изд. л. 1,25. Заказ № 1234. Тираж 50 экз.
Отпечатано на ризографе учреждения образования «Брестский государственный
технический университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.