

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ГАНДБОЛУ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ**

(По материалам учебного пособия Кудрицкого В.Н. – Минск: Полымя, 1980)

При организации занятий в спортивных секциях по гандболу особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки занимающихся. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий, при наличии достаточного количества и качества спортивного инвентаря и оборудования.

Одним из главных условий хорошей организации занятий в спортивной секции является планирование учебного процесса. Оно определяет объём, порядок и сроки выполнения поставленных задач. Планирование охватывает основные разделы организационной, учебно-тренировочной и воспитательной работы, должно быть простым, доступным и конкретным.

Основными документами при планировании являются, годовой учебный план: график учебного процесса; программа; рабочий план; план - конспект урока; расписание занятий.

Годовой учебный план составляется на каждый год обучения и должен определять общее содержание учебно-тренировочных занятий по теоретической и практической подготовке занимающихся.

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ пп	Содержание учебного материала	Количество часов по полугодиям		Всего часов
		I	II	
	I. ТЕОРИЯ	1	11	10
1.	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	2	-	2 1
2.	Обзор развития гандбола	1	-	
3.	Правила соревнований	1		1
4.	Личная и общественная гигиена Гигиенические основы физических упражнений и спорта	1		1
5.	Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха	1		1
6.	Социальное значение спорта	2		1
7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания	1		1
				1

8.	Организация и проведение соревнований	1		
Всего часов:		10		10
	II. ПРАКТИКА. Оздоровительные, технические и специальные физические упражнения	152	158	310
1.	Общая физическая подготовка	40	44	84
2.	Специальная физическая подготовка	21	32	53
3.	Изучение и совершенствование техники игры	18	35	88
4.	Изучение и совершенствование тактики игры	54	34	53
5.	Практика судейства соревнований	16	10	26
	III. Выполнение контрольных нормативов и зачетных требований - по физической подготовке - по спортивно-технической подготовке	2 1	2 1	4
	IV. Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортклуба		
Всего часов за год:		162	158	320

График учебного процесса уточняет учебный план и составляется на год, определяет общее содержание учебно-тренировочных занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. График раскрывает последовательность прохождения учебного материала по неделям и месяцам, а также определяет сроки участия занимающихся в предстоящих соревнованиях, контрольных играх и выполнении контрольных нормативов и зачётных требований.

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

Рабочий план составляется на один - два месяца или на каждый период процесса обучения.

В рабочем плане материал должен распределяться в определённой последовательности в пределах как одного урока, так и в цикле уроков.

План - конспект урока составляется на основе рабочего плана на каждое занятие с указанием содержания, дозировки и организационно - методических указаний.

При составлении конспекта необходимо учитывать пройденный материал, условия проведения занятий и наличие спортивного инвентаря.

Расписание занятий имеет большое значение для организации учебной работы, оно дисциплинирует занимающихся. Расписание должно быть постоянным на определённый отрезок времени, заранее доведено до сведения занимающихся и вывешено на видном месте. В нём указывается, какая группа, в какие дни и часы занимается, место занятий и фамилия преподавателя.

Основной формой проверки уровня выполнения технических приемов игры, физической и морально-волевой подготовки, воспитательной работы в спортивной секции является участие занимающихся в календарных и вне календарных соревнованиях.

Во время соревнований проверяются результаты учебно-воспитательной работы, ее методика и содержание. В ходе соревнований возникает возможность познакомиться с техникой и тактикой игроков, достигших высоких спортивных результатов.

К календарным - относятся соревнования, предусмотренные календарным планом спортивных мероприятий (первенства, соревнования на приз, кубок). Это наиболее ответственные соревнования, определяющие чемпиона первенства или обладателя кубка.

Некалендарные соревнования (матчевые встречи, показательные, классификационные или отборочные соревнования) организуются по взаимной договоренности. Они проводятся в учебно-тренировочных целях и являются подводящими к календарным соревнованиям. Большинство соревнований проводятся по двум основным системам розыгрыша - круговой системе и системе с выбыванием, иногда применяется смешанный вид розыгрыша.

При круговой системе розыгрыша команды должны встретиться друг с другом по одному разу, если соревнования проводятся в один круг, и по два раза, если они проводятся в два круга. Такая система розыгрыша позволяет объективно выявить соотношение сил соревнующихся команд и определить сильнейшую команду.

По круговой системе определяются места всех команд участниц данного соревнования. Порядок игр по круговой системе определяется жеребьевкой команд-участниц. На основании определившихся номеров команд составляется расписание игр.

При проведении соревнований в один круг игра проходит на поле той команды, которая в паре стоит первой. Если в соревновании предусмотрено два, то вторая игра должна состояться на поле другой команды.

Система розыгрыша с выбыванием применяется, как правило, при большом количестве участвующих команд, когда игры должны быть проведены в короткий срок. Проигравшая команда выбывает из

соревнования. Преимущества системы с выбыванием состоит в том, что, несмотря на большое количество команд, победитель определяется в короткий срок.

Однако существенным недостатком этой системы является то, что встречающиеся пары команд определяются жребием и это вносит большой элемент случайности. Может получиться, что две наиболее сильные команды волей жребия окажутся в одной половине сетки. Тогда еще до финала одна из них должна выйти из дальнейшего участия в соревнованиях. При этой системе обычно определяют победителя: 1 -е место - победитель финала; 2-е место - команда, проигравшая финальную встречу. Смешанный вид розыгрыша применяется в целях сокращения времени для проведения первенства. Для этого последовательно используется круговая система розыгрыша, а затем система с выбыванием или наоборот.

Вначале соревнования проводятся внутри коллектива физкультуры по круговой системе для выявления мест занятых всеми командами, а затем во втором этапе розыгрыша по системе с выбыванием встречаются между собой команды разных производственных коллективов, занявшие соответствующее место в первенстве завода или фабрики. В соревнованиях по такой методике, несмотря на участие большого количества команд, победитель определится за сравнительно небольшой промежуток времени.

Для выявления команды победительницы соревнований, проводимых по круговой системе, необходимо оценивать очками. При розыгрыше первенства коллектива физической культуры по гандболу за победу команде начисляется два очка, за ничью - одно очко, за поражение и неявку ноль очков.

Можно изменить оценку очков и начислять за победу три очка, за ничью - два очка, за поражение одно очко и за неявку ноль очков.

Для выявления победителя розыгрыша необходимо суммировать количество очков, полученное командой за результаты каждой встречи. По общему количеству очков определяется место команды, которое она заняла в соревновании. Таким образом команда, набравшая наибольшую сумму очков, занимает первое место, следующая за ней -второе и т.д. Для информации о проведенных встречах и подведения итогов соревнований составляют таблицу розыгрыша первенства, в которой указывают название команд, количество забитых и пропущенных мячей, количество набранных очков и место, занятое командой в розыгрыше.

Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях проводятся круглогодично согласно плану работы, где предусматриваются теоретические и практические занятия, а также сдача контрольных нормативов по физической подготовке и участие занимающихся в соревнованиях.

Годичный план работы спортивной секции целесообразно делить на летний и зимний циклы подготовки и соответственно каждый из этих циклов необходимо подразделять на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Продолжительность периодов зимнего цикла лучше всего строить в такой последовательности: учебно-тренировочную работу в подготовительном периоде целесообразно начинать с I сентября по 30 октября; соревновательный период - с I ноября по I января; переходный период - с I января по I марта, продолжительность периодов летнего цикла рекомендуется строить в такой последовательности: подготовительный период - с I марта по 30 апреля, соревновательный период - с 30 апреля по I июля, переходный период - с I июля по I сентября.

Основными задачами подготовительного периода являются увеличение уровня развития физической и технической подготовки занимающихся. А также получение занимающимися теоретических знаний по обзору развития гандбола, о личной и общественной гигиене, физической культуре и спорте, о режиме труда и отдыха, по врачебному контролю и самоконтролю в процессе физического воспитания, правилам соревнований, организации и проведению соревнований.

В начале подготовительного периода основное внимание обращается на общую физическую подготовку, обучение и совершенствование в технике и тактике игры.

В середине этого периода особое внимание обращается на физическую подготовку с элементами специальной физической подготовки, идет процесс совершенствования в технике и тактике игры.

В конце периода большое место в тренировке занимает специальная физическая подготовка, идет разучивание и закрепление комбинационных ходов игры, т.е. четкое разучивание дебютов, как в нападении, так и в защите.

В тренировках начинают преобладать игровые моменты, увеличиваются по времени двухсторонние игры с разучиванием комбинаций. Именно в это время необходимо определить состав команды и не ослаблять общую и специальную физическую подготовку.

В соревновательном периоде особое место отводится тактической подготовке игроков, объем физической работы стабилизируется за счет специальной физической подготовки, продолжается на более качественной основе техническая подготовка игроков, увеличивается объем товарищеских и контрольных игр. Растет объем выполнения индивидуальной технической и тактической подготовки. В середине соревновательного периода команда должна достичь пиковой формы и быть готова к участию в соревнованиях любого масштаба. Физическая подготовка как общая, так и специальная в большей мере совершенствуется за счет участия игроков в двухсторонних играх. Особое место в соревновательном периоде занимает психологическая подготовка игроков. Её необходимо направлять на спортивное совершенствование и на достижение цели, требующей максимальной отдачи физических и морально-волевых качеств. Для того, чтобы занимающиеся могли в какой-то мере проверить свою спортивную подготовку, рекомендуется включать в учебный процесс соревнования по различным видам спорта, проводимые по упрощенным правилам. Это даст возможность

занимающимся выявить слабые стороны физической, технической и тактической подготовки, и постепенно приобретать уверенность в игровых тренировках.

Психологическую подготовку рекомендуем проводить в двух направлениях - общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к предстоящему соревнованию.

К основным задачам общей психологической подготовки можно отнести развитие волевых качеств - решительности, упорства, выдержки, смелости и воли к победе, способности занимающихся противостоять различным внешним раздражителям - погодным условиям, поведению зрителей и противника; воспитывать умение оценивать игровые ситуации и мгновенно принимать эффективное решение, оценивать сильные и слабые стороны соперника и тактику ведения игры противоположной команды.

К основным задачам психологической подготовки к предстоящему соревнованию рекомендуем отнести - веру в победу; умение преодолеть предстартовые отрицательные эмоции; умение быстро переключаться на более эффективную тактику ведения игры.

Чтобы показывать высокие и стабильные результаты, необходимо управлять своим психологическим и волевым состоянием. Эту способность можно приобрести в процессе тренировок, в которых одновременно совершенствуется техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка.

Правилom номер один для занимающихся должно быть регулярное соблюдение режима дня, добросовестное посещение тренировок, обязательное выполнение общественных поручений, умение преодолевать различные трудности, оставаясь при этом выдержанным, корректным независимо от ситуаций, возникающих во время спортивных состязаний и исхода соревнований.

Достичь определенного уровня психологической подготовки можно за счет регулярного проведения воспитательной работы на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Воспитание у занимающихся высокой сознательности к учебно-тренировочным занятиям зависит от задач, стоящих перед спортивными секциями. В первую очередь это достижение занимающимися хороших результатов в физической подготовленности, физическом развитии и профессионально-прикладной физической подготовке; высоких показателей при сдаче контрольных нормативов.

Воспитание волевых качеств является одним из главных факторов достижения высоких спортивных результатов. Большое значение в развитии волевых качеств спортсменов занимают спортивные соревнования, в результате которых выявляется уровень физической, психологической и тактической подготовки участников соревнований, повышается интерес, целеустремленность и активность занимающихся к занятиям, появляется большое желание дальнейшего совершенствования индивидуального и коллективного спортивного мастерства.

Воспитание трудовой и соревновательной дисциплины в секциях проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Необходимо добиваться от занимающихся регулярного выполнения индивидуальных заданий, добросовестного выполнения элементов техники игры на тренировках, воспитывать потребность выполнять физические и игровые упражнения с полной отдачей.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом занимает важное место в жизни каждого человека. Необходимо добиваться от каждого занимающегося выполнения индивидуальных, групповых и коллективных заданий, сложных упражнений, различных поручений. Чувство ответственности всех членов команды за честь своего коллектива в большей степени проявляется на соревнованиях, когда успех команды полностью зависит от целенаправленной спортивной борьбы всего коллектива.

Переходный период является барьером между напряженной спортивной работой и началом постепенного снижения нагрузки. В этом периоде проводить занятия по физической, технической и тактической подготовке необходимо постепенно снижать интенсивность тренировок с переходом к активному отдыху. Большое место в переходном периоде рекомендуется отводить туризму, подвижным играм, можно переключаться к игровым тренировкам по другим видам спорта. Переходный период можно подразделить на этап постепенного перехода к активному отдыху и этап активного отдыха.

Не рекомендуется сразу после периода соревнований прекращать спортивную тренировку. Осуществлять это необходимо по средствам исключения из тренировочных занятий командных круговых тренировок. Тренировки во время этого периода направлять в первую очередь на исправление выявленных в соревнованиях технических и тактических ошибок. Основными задачами переходного периода должны быть: поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности; постепенное снижение нагрузки и переход к выполнению упражнений из других видов спорта; переход к активному отдыху; тщательной проверке состояния здоровья занимающихся; подготовке к более высоким нагрузкам предварительного этапа подготовительного периода.

Изложенные средства тренировки по периодам и этапам обязательны для занимающихся всех разрядов. Объем и характер выполнения упражнений определяются в зависимости от местных условий, этапа учебно-тренировочного процесса, уровня общей физической и специальной подготовленности занимающихся.

### **Формы организации учебного процесса**

Основной формой организации учебного процесса является урок. Урок, как и другие виды занятий физическими упражнениями, подразделяют на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе урока преподаватель обучает и воспитывает занимающихся, проводит теоретические занятия, студенты овладевают техникой и тактикой игры,

повышают уровень физической подготовки и физического развития.

В подготовительной части урока преподаватель проводит начальную организационную подготовку с занимающимися - построение, объясняет задачу и содержание занятия. Проводит разминку и различные перестроения для выполнения последующих физических упражнений. Для организации и проведения разминки используют общеразвивающие упражнения из различных видов спорта, направленные на подготовку организма к предстоящей работе. Это могут быть упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, тяжелой атлетики и других видов спорта. Упражнения можно выполнять на месте и в движении. •

В основной части урока решаются основные задачи: обучение и совершенствование в технике и тактике игры; повышение общей и специальной физической подготовки; подготовка занимающихся к соревнованиям. Основными средствами тренировки должны служить упражнения с мячом для игры в ручной мяч, набивными мячами, подвижные и подготовительные игры, упражнения из других видов спорта. :

В заключительной части урока необходимо медленно снижать нагрузку за счет корригирующих упражнений на дыхание и расслабление, привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние и снизить эмоциональный фактор, полученный в результате тренировки. В заключительной части урока часто используют медленный бег и медленную ходьбу, строевые упражнения. В этой части преподаватель подводит итоги занятия и дает домашнее задание на физическую или техническую подготовку занимающихся. Продолжительность заключительной части урока может составлять 5-10 мин.

### **План-конспект занятий**

На основе рабочего плана на каждое занятие составляется конспект с указанием содержания учебного материала, количества времени на каждую часть, дозировки выполнения упражнений или технических приемов игры, организационных и методических замечаний.

В плане-конспекте содержание всего занятия должно записываться кратко и понятно.

Готовясь к учебно-тренировочному занятию, преподаватель должен учесть все особенности данной группы занимающихся, условия проведения занятий, а также пройденный учебный материал. В графу «части занятия» вписываются: подготовительная часть с разделением на вводную и специально-подготовительную часть урока; основная часть занятия и заключительная его часть. В графу «время» преподаватель вписывает общее время, отведенное для выполнения поставленных задач в каждой части занятия.

В графу «содержание урока» необходимо вписывать разновидности перестроений, поворотов, ходьбы и бега, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые в движении и на месте. Кратко описываются специальные упражнения и упражнения на обучение и совершенствование



техническим приемам игры. В графе «дозировка» указывается время, отведенное на выполнение физических упражнений или количество их выполнения. В графу «методические указания» включаются основные замечания о выполнении отдельных упражнений, о необходимом инвентаре и оборудовании, о порядке построения группы при выполнении физических упражнений.

Приводим примерное содержание уроков для начальной организации учебного процесса.

### ***Урок №1***

Задачи.

Теоретические сведения.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях.

Обучение стойке и перемещению по площадке.

Обучение передаче и ловле мяча на месте и в движении.

Обучение ведению мяча.

Продолжительность урока - 90 мин.

Инвентарь - набивные и гандбольные мячи. Стойки для обводок.

Секундомер.

Вводная часть — 5 мин.

Построение занимающихся и объяснение, задачи урока.

Ходьба на месте с поворотом направо, налево, кругом.

Теоретические сведения.

Инструктаж по ТБ.

Подготовительная часть - 20 мин.

Ходьба обычная, на пятках, на носках, спортивная ходьба с переходом на бег, ходьба, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении.

Упражнения в движении: большие круги руками вперед и назад, рука перед грудью, разведение рук в стороны, ходьба в полуприседе, ходьба выпадами с поворотом туловища и отведением рук в сторону - назад; прыжки на одной и двух ногах, медленный бег, ходьба.

Перестроение занимающихся для выполнения упражнений на месте.

8-10 упражнений, направленные на развитие гибкости.

Основная часть - 60 мин.

Основная стойка в защите и нападении.

Перемещение игрока по площадке.

1) Передача мяча одной рукой от плеча сверху и ловля мяча двумя руками на месте.

2) То же при встречном перемещении.

3) Передача мяча одной рукой от плеча сверху и ловля мяча двумя руками в движении парами.

4) Ведение мяча по прямой со средней скоростью.

5) Ведение мяча на скорость в противоположных колоннах.

Заключительная часть - 5 мин.

Произвольная ходьба, ходьба с выполнением упражнений на расслабление и дыхание.

Подведение итогов занятия.

Организованный выход занимающихся из спортивного зала.

### *Методические указания*

При организации учебного процесса на первых занятиях необходимо особое внимание обратить на имеющийся инвентарь и тщательно его подготовить. Желательно, чтобы в учебной группе на пару занимающихся был один гандбольный мяч, а при необходимости и больше. Инвентарь должен быть исправным. Занимающиеся знакомятся с техникой безопасности при занятиях гандболом, с основными правилами игры. Большое внимание уделяется физической подготовке, которая должна постепенно повышаться от урока к уроку.

## **Урок № 2**

Задачи.

Теоретические сведения

Обучение передаче и ловле мяча на месте и в движении.

Обучение ведению мяча.

ОФП — развитие основных физических качеств - силы, быстроты, прыгучести, выносливости.

Инвентарь. Набивные и гандбольные мячи, стойки для обводки, секундомер, скакалки, гимнастические скамейки.

Подготовительная часть занятий - 20 мин.

Построение, рапорт, сообщение задачи урока.

Ходьба на месте с поворотом направо, налево, кругом.

Ходьба обычная, на пятках, на носках, спортивная ходьба с переходом на бег.

Ходьба, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении.

5-6 упражнений в движении.

Перестроение группы, 6-8 упражнений на месте, направленные на развитие ловкости.

Основная часть - 67 мин.

Передача мяча одной рукой сверху и ловля его двумя руками на месте.

То же при встречном передвижении.

Ведение мяча по прямой со средней скоростью.

Ведение мяча с обводкой стоек или набивных мячей.

Игровая эстафета.

Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовой подготовки.

Комплекс упражнений на тренажерах, направленный на развитие скоростно-силовой подготовки.

Подвижная игра «защита крепости».

Заключительная часть занятий — 3 мин.

Произвольная ходьба, ходьба с выполнением упражнений на расслабление и

дыхание.

Подведение итогов занятий.

*Методические указания.* На первом занятии необходимо создать конкретные представления о данном виде спорта. Занятия необходимо строить так, чтобы обучение, и воспитание студентов осуществлялось на протяжении всего учебного процесса. В процессе обучения следует разнообразить применяемые комплексы физических упражнений. Выявить занимающихся, умеющих \*хорошо выполнять приемы игры, и давать им более сложные упражнения.

Необходимо равномерно вовлекать занимающихся в учебную деятельность с учетом индивидуальных особенностей. Перед занимающимися следует ставить конкретные задачи, которые можно решать именно на данном занятии.

### ***Урок № 3***

Задачи.

Обучение ловле и передаче мяча одной рукой сверху на месте и в движении в парах.

ОФП — развитие основных физических качеств (силы, быстроты, прыгучести и гибкости) посредством упражнений на тренажерах и дополнительном оборудовании.

Инвентарь. Набивные и гандбольные мячи, стойки для обводки, секундомер, гимнастические скамейки, набивные мячи.

Подготовительная часть занятий- 20 мин.

Построение, рапорт, ознакомление с задачами урока. 2-3 упражнения на внимание. Ходьба, переходящая в бег; бег правым, левым боком и спиной вперед; во время бега сделать рывок на 8-10 м; по сигналу выпрыгнуть вверх. 5-6 упражнений в движении. Перестроение группы. 5-6 упражнений на месте с набивными мячами. 1. Броски мяча вверх над головой и ловля его двумя руками. 2. Передача мяча двумя руками от груди в парах. 3. Передача мяча двумя руками выше головы. 4. Передача мяча назад через голову и ловля его в прыжке. 5. Передача мяча одной рукой сбоку. 6. Передача мяча сидя с акцентом на работу кистей и ловля его с перекатом на спину.

Основная часть занятий - 67 мин.

Передача мяча в парах и тройках.

Передача мяча в парах на расстоянии от 10 до 15 м.

Обучение броскам мяча с места, с разбега согнутой рукой от плеча.

Эстафета в передаче мяча в противоположных колоннах.

Комплекс упражнений, направленный на силовую подготовку.

Комплекс упражнений на тренажерах, направленный на скоростно-силовую подготовку.

Ведение мяча на скорость.

Заключительная часть занятия - 3 мин.

Медленная ходьба с различными положениями рук: в стороны, вверх, вниз, за голову, на пояс. Подведение итогов занятия. Организованный роспуск

занимающихся.

*Методические указания.* Обучая приемам игры, преподавателю следует применять метод целостного упражнения. В начале обучения внимание занимающихся необходимо обратить на главное движение. Затем по мере усвоения упражнения, совершенствоваться в отдельных деталях технического приема.

В дальнейшем приемы игры следует совершенствовать в различных условиях, чем и будет достигаться точность их выполнения. Для того чтобы занимающиеся могли применять упражнения в игровой обстановке, необходимо обучение и совершенствование техническим приемам игры проводить преимущественно в движении из различных исходных положений в сочетании с различными элементами игры. Комбинированные упражнения необходимо выполнять как месте, так и в движении и подводить занимающихся к игровым ситуациям. Особое внимание необходимо уделять общей и специальной физической подготовке студентов посредством упражнений на тренажерах и дополнительном оборудовании.

#### ***Урок № 4***

Задачи.

Обучение передаче и ловле мяча.

Обучение броскам мяча по воротам.

ОФП - развитие основных физических качеств - силы, быстроты, прыгучести, гибкости, выносливости, посредством упражнений на тренажерах.

Инвентарь. Набивные и гандбольные мячи, стойки для обводки, секундомер, гимнастические скамейки.

Подготовительная часть — 20 мин.

Построение, рапорт объяснение задач урока. Повороты на месте. 2-3 упражнения на внимание. Ходьба, спортивная ходьба, ходьба противходом. Бег по сигналу, бег правым, левым боком и спиной вперед. Обычный бег с переходом на ходьбу. 6-8 упражнений на месте, направленные на развитие силы.

Основная часть - 67 мин.

Ловля и передача мяча от плеча сверху.

Ловля и передача мяча за спину и снизу.

То же самое при встречном передвижении занимающихся.

Броски мяча по воротам разными способами.

Ведение мяча по прямой в шаге и в беге.

Игровая эстафета, ведение мяча партнеру, стоящему в противоположной колонне.

Выполнение комплекса, направленного на силовую подготовку.

Комплекс упражнений на тренажерах, направленный на скоростно-силовую подготовку

Подвижная игра «не давай мяч водящему».

Заключительная часть занятия - 3 мин.

Произвольная ходьба, упражнения в движении на дыхание и расслабление.

Подведение итогов занятий. Организованный роспуск занимающихся.  
*Методические указания.* Главным условием успешного проведения занятий является умение преподавателя подобрать и применить в процессе обучения определенный метод упражнений. Очень важно добиться от занимающихся правильного выполнения простерших и последующих более сложных упражнений в начале обучения. При изучении технических приемов игры необходимо сделать ряд подводящих упражнений по структуре и скорости выполнения похожих на технический прием. В период совершенствования технической подготовки надо учитывать индивидуальные возможности занимающихся и применительно к ним подбирать те или иные варианты выполнения упражнений. Особое внимание необходимо уделять развитию общей и специальной физической подготовке за счет увеличения плотности и интенсивности занятий, посредством внедрения в учебный процесс различного дополнительного оборудования и тренажеров.

### **Урок № 5**

Задачи.

Обучение передачи и ловле мяча различными способами в движении.

Обучение ведению мяча

Обучение броскам, мяча по воротам.

Техника игры вратаря.

Инвентарь. Набивные и гандбольные мячи, скамейки.

Подготовительная часть - 20 мин.

Построение группы и объяснение задачи урока.

Повороты на месте. 2-3 упражнения на внимание.

Ходьба, спортивная ходьба, ходьба противходом, бег, по сигналу бег правым, левым боком и спиной вперед.

Обычный бег с переходом на ходьбу, 6-8 упражнений в движении.

Перестроение группы для выполнения комплекса упражнений на месте, направленных на развитие ловкости.

Основная часть - 65 мин.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в шеренгах.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении в парах.

Ловля и передача мяча одной рукой в движении в тройках.

То же самое при встречном передвижении занимающихся.

Броски мяча по воротам.

Техника игры вратаря.

Ведение мяча на месте, в движении и на скорость.

Ведение мяча во встречных колоннах с последующей передачей.

Эстафета - ведение мяча на скорость с обводкой набивных мячей.

Заключительная часть - 5 мин: произвольная ходьба, упражнения в движении на дыхание и на расслабление. Подведение итогов занятий и организованный роспуск занимающихся.

*Методические указания.* На начальном этапе обучения технике передачи и ловли мяча особое внимание необходимо обратить на правильное положение

руки с мячом и согласованные действия туловища и ног. Занимающиеся при выполнении технических приемов должны все внимание сосредоточить на игроке с мячом и быть особенно внимательным при выполнении игровых комбинаций в движении. При тренировке вратаря необходимо специальные упражнения подбирать с таким учетом, чтобы они выполнялись неожиданно, с целью тренировки реакции вратаря, при выполнении ведения с обводкой предметов необходимо это упражнение выполнять на больших скоростях.

## **Урок № 6**

Задачи.

Обучение держанию мяча.

Обучение технике передачи и ловли мяча в парах и тройках на месте и в движении.

Обучение ведению мяча по прямой и с изменением направления.

Обучение броскам по воротам.

Техника игры вратаря.

Обучение тактике игры в нападении и защите.

Инвентарь. Набивные и гандбольные мячи, скакалки, гимнастические скамейки.

Подготовительная часть - 20 мин.

Построение, рапорт, ознакомление с задачами урока.

Повороты на месте.

Разновидности ходьбы и бега. 6-8 упражнений в движении.

Перестроение группы для выполнения упражнений на месте, направленных на развитие ловкости.

Основная часть — 67 мин.

Обучение держанию мяча захватом пальцами.

Ловля и передача одной рукой от плеча в парах, тройках, четверках, по восьмерке в движении.

Ведение мяча с обводкой набивных мячей и последующей передачей партнеру.

Броски мяча с разбега, в прыжке, в падении.

Техника отбивания мячей вратарем руками и ногами.

Обучение технике защиты при позиционном расположении игроков 6:0.

Обучение технике нападения по системе 3:3.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Заключительная часть - 3 мин.

Произвольная ходьба, упражнения на дыхание и расслабление. Подведение итогов занятия. Организационный роспуск занимающихся.

*Методические указания.* В подготовительной части урока особое внимание необходимо обращать на выполнение подводящих и специальных упражнений. Добиваться от занимающихся упражнения в движении выполнять на максимальной скорости. Рекомендуется при разучивании простых комбинационных упражнений применять метод расчленено - конструктивного и целостного упражнения. Особое внимание при обучении

необходимо обращать на правильную работу рук, если это касается передачи, ловли, бросков мяча по воротам. При обучении технике игры вратаря особое внимание необходимо уделять на перемещение его в воротах.

### ***Урок № 7***

Задачи.

Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении.

Обучение ведению мяча.

Обучение броскам мяча.

Обучение технике игры вратаря.

Обучение тактике в защите и нападении.

Инвентарь. Набивные и гандбольные мячи, гантели, скакалки.

Подготовительная часть — 20 мин.

Построение группы, сообщение задач урока.

Упражнения на внимание.

Ходьба, бег приставными шагами левым и правым боком и спиной вперед.

Бег с изменением направления и скорости бега, рывки на 10-15 метров по сигналу.

Упражнения в движении и на месте, направленные на развитие прыгучести.

Основная часть занятия - 67 мин.

Обучение ловле и передаче мяча в тройках и четверках.

Обучение ведению мяча при сопротивлении противника.

Обучение броскам мяча в прыжке и в падении.

Обучение технике игры вратаря.

Введение мяча в игру, отбивания мяча, летящего в нижние углы ворот.

Обучение тактике позиционного нападения при расположении игроков 2:4, обучение тактике зонной защиты 4:2.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Заключительная часть -3 мин.

Медленный бег с переходом на ходьбу.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Подведение итогов занятия.

Организационный роспуск занимающихся.

*Методические указания.* При обучении техническим приемам игры, в данном случае ловле, передаче мяча, преподавателю необходимо уделять особое внимание на правильное положение ног, туловища, рук. Ноги должны быть согнуты в коленях, тело слегка наклонено вперед, стопы ног расставлены на ширину плеч, левая или правая - впереди. Вес тела распределен равномерно на носки обеих ног, пятки слегка оторваны от пола, голову следует держать прямо и взглядом контролировать мяч и игроков. Обучение ловле, и передаче мяча можно проводить в различных построениях занимающихся - в шеренгах, колоннах, кругах, при одновременном выполнении технических приемов всеми занимающимися. На самом первом этапе обучения необходим показ, а затем идет практическое выполнение упражнений с многократными повторениями.

## **Урок № 8**

Задачи.

Совершенствование ловли, передачи, бросков и ведения мяча в игровых условиях.

Техника игры вратаря.

Тактика игры в защите и нападении.

Инвентарь. Набивные и гандбольные мячи, скакалки, гимнастические скамейки.

Подготовительная часть - 20 мин.

Ходьба на носках, руки в стороны, стоя на пятках, руки - за голову, в полуприседе, в приседе с переходом на спортивную ходьбу.

Бег: обычный на носках со взмахом прямых ног вперед, с захлестыванием голени, с ускорениями на 15-20 метров.

Упражнения в движении и на месте, направленные на развитие гибкости.

Основная часть -65 мин.

Обучение тактике позиционного нападения при расположении игроков 1:5.

Обучение тактике зонной защиты 4:2.

Двухсторонняя игра с использованием ранее разученных приемов техники игры (ловля и передача мяча, ведение в игровых условиях, броски с ближних и дальних позиций). Применение обманных действий и заслонов. Техника игры вратаря, направленная на взаимодействие с партнерами при защите ворот. Разбор ошибок по ходу игры.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие прыгучести.

Заключительная часть - 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Организованный отпуск занимающихся.

*Методические указания.* При обучении занимающихся основным тактическим приемам и техническим действиям необходимо соблюдать последовательность в процессе обучения. При обучении техническим приемам игры рекомендуется соблюдать определенную последовательность – обучение, как правило, начинают с перемещений вдоль вратарской зоны, стоек в защите и нападении, остановок и поворотов, а затем переходят к обучению передачи и ловли мяча, ведению мяча, броскам по воротам, обманным действиям, заслонам, игре вратаря и тактическим действиям.

При обучении занимающихся основным тактическим приемам игры можно с обучения нападению против организованной защиты с применением перемещений игроков по кругу, по малой и большой восьмерке. Затем можно переходить к обучению занимающихся нападению быстрым прорывом по центру площадке, вдоль боковых линий, через ближнего игрока к вратарю.

## **Урок № 9**

Задачи.

Совершенствование технических приемов игры в двухсторонних играх.

Совершенствование тактики игры в нападении.

Совершенствование тактики игры в защите.



Общая и специальная физическая подготовка.

Инвентарь. Набивные и гандбольные мячи, скакалки, гимнастические скамейки.

Подготовительная часть- 20 мин.

Ходьба на месте, по сигналу повернуться направо, налево, кругом.

Ходьба на наружной и внутренней сводах стопы, ходьба с наклонами туловища; ходьба в полуприседе и приседе.

Бег с подскоками, с выпадами вправо, влево и вперед.

Бег и прыжок вверх, ноги врозь, на носках спиной вперед.

Бег с ускорением по диагонали зала на 15-20 м.

Упражнения в движении и на месте, направленные на развитие прыгучести.

Основная часть - 65 мин.

Совершенствование тактики позиционного нападения при расположении игроков.

Совершенствование тактики смешанной защиты (персональной на своем поле и зонной - 5:1).

Двусторонняя учебная игра с разбором возникающих игровых ситуаций.

Практика судейства игр.

Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, направленных на скоростно-силовую подготовку занимающихся. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие быстроты.

*Методические рекомендации.* Обучение и совершенствование как техническим так и тактическим приемам игры необходимо проводить в такой последовательности, чтобы существовала определенная взаимосвязь между пройденным и новым материалам. Очень важно, чтобы на каждом занятии занимающиеся узнавали что-то новое. Эффективными будут занятия, когда используют разнообразные упражнения из урока к уроку с нарастающим требованием к правильному выполнению технических приемов, к физическим нагрузкам. При обучении необходимо добиваться, чтобы студенты выполнение любого технического приема доводили до совершенства.

Заключительная часть - 5 мин.

Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.

Разбор ошибок возникающих при двухсторонних играх.

Подведение итогов занятия.

Организованный отпуск занимающихся.

## ***Урок №10***

Задачи.

Совершенствование технических приемов, игры в двухсторонних играх.

Сдача нормативов по физической подготовке.

Сдача нормативов по спортивно-технической подготовке.

Инвентарь. Гандбольные мячи, стойки для обводки, секундомер.

Подготовительная часть —20 мин.

Ходьба обычным шагом на носках с различными положениями рук.

Ходьба выпадами, руки перед грудью и в стороны.

Прыжки на одной ноге с переходом на бег.

Бег на носках с изменением направления - по диагонали, змейкой, противоходом по открытой и закрытой спирали.

Бег прыжками вправо и влево с небольшими ускорениями.

Упражнения в движении и на месте, направленные на развитие силы.

Основная часть —65 мин.

Двухсторонняя учебная игра с использованием тактических и технических приемов игры по заданию преподавателя-тренера.

Практика судейства.

Разбор игровых ситуаций.

Сдача контрольных нормативов на силу, быстроту, выносливость, ловкость и прыгучесть

Сдача нормативов по спортивно-технической подготовке: ведения мяча на скорость; передача и ловля в парах в движении на скорость; передача, ловля на скорость с последующим броском по воротам; по сигналу выполнение заслона переднего и бокового; выполнение кувырков и перекатов, с мячом в руках.

Заключительная часть- 5 мин.

Подведение итогов занятия. Выставление оценок по физической и спортивно-технической подготовке Организационный роспуск занимающихся.

*Методические указания.* При организации занятий по обучению и совершенствованию технических приемов игры; рекомендуется применять фронтальный метод выполнения упражнений. В этом случае занимающиеся выстраиваются в шеренги или в противоположные колонны, что позволяет проводить упражнения без задержки. При обучении "особое внимание необходимо уделять специальной физической подготовке, которая по структуре движений сходна с техническими приёмами игры и, под воздействием которых развиваются необходимые физические качества. Подбирая учебный материал, необходимо учитывать уровень физической подготовленности студентов и их умение выполнять технические приемы.

### **Предупреждение травматизма при занятиях гандболом**

При занятиях гандболом часто необходимы внезапные и большие напряжения органов движения и опорно-двигательного аппарата занимающихся. Передвигающиеся с большой скоростью игроки нередко сталкиваются друг с другом, преподаватель в таких случаях должен предвосхищать возможные столкновения и тренировочный процесс по ходу занятий перестраивать с учетом предупреждения травматизма. На первых тренировках организовываются теоретические занятия по вопросам предупреждения травматизма при занятиях гандболом, преподавателем раскрываются вопросы возможных ситуаций возникновения травм при выполнении специальных упражнений или технических приемов игры.

Преподаватель должен разъяснять значение спортивной борьбы с возникновением травм, прививать им знание правил игры, соблюдение которых предупреждает от нежелательных последствий - столкновений, неправильной борьбы за мяч, плохого состояния инвентаря и игровой спортплощадки. Внимание занимающихся должно направлено на предупреждение не только тяжелых повреждений, но и легких травм, которые при повторении их могут стать, причиной, понижения спортивной работоспособности.

Причинами повреждений, возникающих при занятиях гандболом могут быть следующие:

- недостаточная воспитательная работа среди занимающихся в группе;
- недостаточная техническая и физическая подготовленность занимающихся;
- плохое оборудование мест занятий, неисправность инвентаря, непригодность одежды и обуви, недостаточное освещение.

Главной причиной травматизма, во время учебно-тренировочного процесса, товарищеских игр и спортивных соревнований является слабая воспитательная работа с занимающимися, в результате чего появляются недисциплинированные игроки, которые проявляют грубое поведение и используют запрещенные приемы игры, поэтому основной задачей преподавателя является умение на протяжении всего учебного периода уделять воспитательной работе значительное место.

Очень важно, по возможности, индивидуализировать обучение и совершенствование подготовки, обращая внимание на отстающих и пропустивших занятия занимающихся. На начальном этапе необходимо подбирать соперника, чтобы он был близок по своей физической и спортивно-технической подготовленности.

На занятиях необходимо особое внимание обращать на подготовку суставов к резким движениям, так как значительная часть повреждений при занятиях гандболом приходится на суставы.

Особое внимание на учебно-тренировочных занятиях следует уделять предупреждению травматизма повреждений верхних и нижних конечностей. У занимающихся этим видом спорта наблюдаются повреждения суставов пальцев и лучезапястного сустава, возникающие в большинстве случаев при недостаточном развитии мышц, вследствие падений на руки. При недостаточном развитии мышц ног происходит подворачивание стопы, а иногда это приводит к переломам лодыжки и повреждению менисков коленного сустава. Серьезность этих травм может быть различна. Однако при правильной организации учебно-тренировочного процесса, направленного на постепенность повышения нагрузок, обучения техническим приемам, начиная от простых комбинационных ситуаций с постепенным переходом к более сложным, может стать лучшей профилактикой против любого рода повреждений.

Занимаясь гандболом, занимающимся необходимо использовать эластичные наколенники, налокотники и необходимо отводить подбору обуви особое внимание. Не по размеру подобранная обувь может оказаться

причиной тяжелых повреждений связанных с вывихами и переломами.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бобрович Э.И. Кудряшов В.А. Ручной мяч - Минск, «Урожай», 1968.
2. Клусов Н.П. Гандбол. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Клусов Н.П., Цуркан А. Школа стремительного мяча. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Кудрицкий В.Н., Миронович СИ. Этот быстрый ручной мяч. - Минск, «Полымя», 1980.
5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. Высш. пед. учеб. заведения. - Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. В.И. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
6. Ратирнидзе А., Марушак В. Игра гандбольного вратаря. - М. 1981.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.: Учеб. пособ. для студ. Вузов. - М.: АСАДЕМА, 2000.
8. Теория и методики физического воспитания: Учебн. для студ. фак. Физ. культ. - Б.А. Ашмарина, Ю.А. Виноградов, и др.; под. ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.