

УДК 796.322

Уразбаев Нурбек Жалгасбай улы

Стажер преподаватель

Студентка Кафедра «Спортивные игры»

Нукусский филиал университета физической культуры и спорта

Узбекистана

Республика Каракалпакстан

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГАНДБОЛА

Аннотация

Статья посвящена основам методики обучения технике гандбола. Технику игры в гандбол составляют специальные приемы, выполняемые на месте и в движении. Технику гандбола необходимо разделять на технику нападения и технику защиты.

Ключевые слова: техника, нападения, конфликт, приемы, защита, передвижения, ловля мяча, стойка.

Urazbaev Nurbek Zhalgasbai uly

Trainee teacher

Student Department of Sports Games

Nukus branch of the University of Physical Culture and Sports

Uzbekistan

Republic of Karakalpakstan

BASICS OF TEACHING HANDBALL TECHNIQUES

Annotation

The article is devoted to the basics of handball technique teaching methods. The technique of playing handball consists of special techniques performed on the spot and in motion. Handball technique must be divided into attack technique and defensive technique.

Key words: technique, attacks, conflict, techniques, defense, movements, catching the ball, stance.

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно [4,9].

Техника – это комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником. Технику игры в гандбол составляют специальные приемы, выполняемые на месте и в движении. Технику гандбола необходимо разделять на технику нападения и технику защиты.

Техника нападения. К основным техническим приемам игры в нападении относятся передвижения, передача, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны. Они выполняются игроками индивидуально и коллективно как на месте, так и в движении [1].

Передвижения. От умения спортсмена правильно и рационально передвигаться по площадке зависит организация игры, как в нападении, так и в защите. При помощи быстрых передвижений создаются условия игроку для выбора удобного места на площадке, освобождения от соперника, получения мяча и завершения атаки. Для обучения передвижениям лучше использовать специальные упражнения, игровые эстафеты, подвижные игры. От правильной техники перемещений зависит и эффективность выполнения технических приемов с мячом [6].

Стойка готовности. При обучении передвижениям, особое внимание обращается на умение занимающегося постоянно находиться в стойке готовности, при которой вес тела распределяется равномерно на носки обеих ног, пятки слегка оторваны от пола, голову следует держать прямо и взглядом контролировать игрока с мячом.

Держание мяча. В гандболе держание мяча осуществляется двумя и одной рукой при ловле мяча, после ведения его, при подготовке к передаче или броску мяча игроку необходимо держать мяч всегда двумя руками, охватив его кистями [7].

Ловля мяча выполняется в основном двумя руками на месте и в движении. При ловле мяча, летящего на средней высоте, руки выставляются вперед ладонями вниз - вовнутрь, ноги слегка согнуты в коленях.

Передача мяча в гандболе. Наиболее распространенными являются: передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой из-за спины; передача одной рукой над плечом; передача мяча за головой; передача мяча одной рукой снизу. Для выполнения передачи одной рукой от плеча после ловли, игрок перекладывает мяч в правую или левую руку, сгибает ее в локтевом суставе, отводит назад, локоть поднимает на высоту плеча, а кисть с мячом удерживает на уровне головы [2].

Броски по воротам. Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска. Самыми распространенными бросками мяча в гандболе являются: - бросок согнутой рукой сверху выполняется из основной стойки, при которой левая нога впереди, мяч обхватывается пальцами руки и удерживается на уровне головы, локоть поднят до высоты плеча, рука с мячом слегка отводится в сторону.

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 [3].

Обманные действия. Обманные действия представляют собой сочетание различных движений рук, ног, туловища, направленные на

изменение действий соперника в сторону противоположную выполнения технического приема.

Заслоны. Заслон применяются для создания временного численного превосходства с целью освобождения игрока от опеки соперника. При помощи заслонов игроки могут затруднять действия защитников и создавать игровое преимущество. В зависимости от поставленной цели заслоны могут выполняться игроком с мячом и без него и подразделяются на подвижные, передние и боковые.

Техника защиты. К основным техническим приемам игры в защите относятся защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча, игра вратаря [7].

Защитная стойка. В защитной стойке ноги слегка согнуты в коленях, левая или правая - немного впереди, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевом суставе и находятся перед грудью, взгляд сосредоточен на мяче.

Передвижение в защитной стойке. Передвижение в защитной стойке выполняются приставными шагами вправо и влево, выпадами вперед и в стороны, прыжками вперед, в стороны бегом вперед спиной. При передвижении игрок должен всегда находиться на слегка согнутых ногах и перемещаться на носках.

Блокирование. Блокирование включает комплекс специальных движений, которые состоят из перемещений, прыжков, выноса и постановки рук, приземления. Выполняя блокирование, игрок энергично выносит руки вверх слегка вперед, пальцы рук широко расставлены, большие пальцы сведены вместе. Блокирование выполняется одним или группой игроков [5].

Перехват мяча. Перехват мяча применяется в том случае, когда защитник находится в непосредственной близости от игрока, владеющего мячом, или игрока, которому предполагается передача мяча. Самым главным требованием при организации перехвата мяча является умение предугадать

момент", и направление передачи и умение выбрать самый эффективный способ передвижения для перехвата мяча.

Самой распространенной коллективной защитой ворот является зонная система защиты, сущность которой заключается в том, что каждый игрок должен активно оборонять определенную зону и блокировать находящегося в ней противника.

Использованные источники:

1. Гандбол: Техника и тактика игры// <https://nsportal.ru/>
2. Гандбол// <https://revolution.allbest.ru/>
3. Гандбол. Основные правила игры// <https://studwood.net/>
4. Игнатъева В. Теория и методика гандбола. Учебник// Издательство «СПОРТ» – член Международной ассоциации издателей спортивной литературы- 2016
5. Ковалева, С.А.Гандбол: [Электронный ресурс]: учебное пособие / Черноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2019. – 52 с.
6. Обучение технике игры в гандбол// <https://view.officeapps.live.com/>
7. Павлова Т.М. Гандбол: Техника и тактика игры// <https://nsportal.ru/>
8. Проскура А.В. Новое в теории и методике избранного вида спорта (гандбол) Курс лекций / Краснодар 2012/- Copyright ОАО «ЦКБ «БИБКОМ» & ООО «Агентство Книга-Сервис»
9. Уразбаев Н. Ж., Дарябаева А. Ж. Организация физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе использования гандбола// "Экономика и социум" №12(115) 2023/ www.iupr.ru