

И. Г. Шестаков, Р. А. Калашян

Методика обучения технике передачи мяча

В строгом соответствии с возрастными и физиологическими возможностями занимающихся отобраны и предложены для обучения на каждом возрастном этапе доступные способы передачи мяча в игре в гандбол. Это позволит значительно повысить эффективность тренировочных занятий, а процесс обучения игроков основам техники игры в гандбол начать с возраста 7–8 лет.

Ключевые слова: гандбол, техника полевого игрока, передача мяча, методика обучения, последовательность этапов обучения.

I. G. Shestakov, R. A. Kalashyan

Training of a Technique to Pass the Ball

In strict accordance with the age and psychological capabilities of those who go in for sports available ways of passing the ball during the handball game are selected and offered for training at each age stage. This will allow to increase considerably the efficiency of training and begin the teaching process of players to the basics of a playing technique in handball from the age of 7-8 years.

Key words: handball, a technique of a field player, passing the ball, methods of teaching, a sequence of training stages.

Одним из важнейших условий высокой эффективности системы физической подготовки учащихся заключается в строгом учете возрастных, индивидуальных и морфо-функциональных особенностей, характерных для каждого возрастного этапа развития детей. Не зная этих особенностей, невозможно выработать эффективные педагогические приемы и построить правильную систему подготовки гандболистов.

Передача мяча в гандболе является основой техники игры полевого игрока. Данный элемент техники часто используется игроками в тренировочной и соревновательной деятельности. От качества организации процесса его обучения будет зависеть их эффективность. Не стоит забывать, что по своей биомеханической структуре, техника передачи мяча во многом совпадает с техникой броска мяча в ворота соперника. Поэтому процессу обучения технике передачи мяча следует уделить особое внимание.

1. Классификация техники передачи мяча

Передача мяча – это основной элемент техники нападения, который дает возможность

нападающим осуществлять взаимодействие между собой на площадке.

Основными требованиями к передаче мяча в различных игровых ситуациях являются точность, быстрота, своевременность и ее неожиданность для соперника.

Структура схемы классификации техники передачи мяча является многоуровневой. На вершине структуры находится элемент техники нападения – передача мяча. Под ним располагаются четыре типа: толчком, вращательно, метательно и скрытно. В основе такого распределения лежит параметр движения, который показывает направление перемещения мяча из основной стойки нападающего, а также задачи решаемые передачей в сложившейся игровой ситуации.

1.1. Толчок (рис.1) – это тип передачи мяча, который характеризуется выполнением основного движения без предварительной подготовки. После того как игрок овладел мячом и зафиксировал его перед грудью двумя руками, следует быстрое выпрямление обеих рук или одной руки с выталкиванием мяча в направлении принимающего.



Рис. 1

1.2. Вращательно (рис.2) – это тип передачи мяча при выполнении, которого игрок использует вращательную (круговую) траекторию разгона мяча.



Рис. 2

1.3. Метательно (рис.3) – это тип передачи мяча, в основе которого находится метательное движение рукой, осуществляемое после замаха.



Рис. 3

1.4. Скрытно (рис.4) – это тип передачи мяча, который используется нападающим для скрытной, незаметной его передачи партнеру.



Рис. 4

Тратить время на углубленное изучение классификации техники передачи мяча не имеет смысла, так как выше приведенные положения дают нам необходимую базу для перехода к рассмотрению вопроса, связанного с разработкой правильной последовательности овладения изучаемого элемента игры.

2. Последовательность обучения технике передачи мяча

После того, как мини-гандбол начал использоваться как одна из форм соревновательной деятельности гандболиста, наметилась тенденция к смещению возраста начала занятий гандболом с 11–12 лет на 7–8 лет. Такое смещение предполагает, что детям в возрасте 7–8 лет для обучения будут предложены те движения, которые отвечали бы их физиологическим особенностям и уровню физического развития.

Если мы обратимся к литературе (Renate Schubert, Hans-Peter Oppermann, 1990) (Н. П. Клусов, 1977), в которой освещены вопросы, связанные с обучением технике передачи мяча, то мы увидим, что на начальных этапах обучения предлагается использовать только метательное движение. Но исходя из того, что возраст обучающихся сместился на 2–3 г. в сторону омоложения, возникает вопрос о правомерности использования метательного движения на начальных этапах процесса обучения технике передачи мяча.

При разработке методики обучения технике передачи мяча в гандболе на основе распределения различных типов ее составляющих в логическую последовательность мы опирались на два основных педагогических принципа, а именно: принцип от простого к сложному и принцип доступности в обучении. Исходя из этих принципов, начинать обучение технике передачи мяча необходимо с типа толчок, затем переходить к типу

вращательно, далее к типу метательно и в завершении к типу скрытно.

Обоснованием данной последовательности помимо вышеприведенных педагогических принципов послужили следующие положения:

1. При обучении технике передачи мяча метательным типом, особое внимание уделяется положению руки удерживающей мяч, а именно углу, под которым сгибается рука в локтевом суставе. Оптимальным углом, при котором проявляется максимальная сила двуглавой мышцы плеча, является угол в 90–95 градусов (В.П. Иващенко, 1980). Уменьшение или увеличение угла в локтевом суставе приводит к снижению проявления силы и как следствие этого, уменьшается показатель скорости полета мяча. Возможность определить величину угла в локтевом суставе без использования зрения, а лишь за счет мышечно-двигательной (кинестезической) чувствительности, появляется у детей в возрасте 11–12 лет. В возрасте 7–10 лет таких возможностей у ребенка нет, соответственно обучение его технике передачи мяча на основе метательного движения является недопустимым. Лишь после того, как физиологическое развитие ребенка достигнет необходимого уровня, появится основа для обучения его метательному движению.

2. В момент выполнения метательного движения игрок использует скручивающее движение туловища, для того чтобы перенести руку с мячом вперед. На основании работы Т. Е. Виленской (2006) было установлено, что использование в младшем школьном возрасте (6–10 лет) такого рода упражнений недопустимо, так как они обладают высокой степенью травматичности.

3. При выполнении любого движения человек задействует определенное количество мышц или мышечных групп. Чем больше мышечных

групп вовлекается в работу, тем сложнее человеку скоординировать их работу при создании единого и целостного движения. Посмотрим на различные типы передачи мяча через призму этого положения. При выполнении метательного движения игрок задействует максимальное количество мышечных групп, при вращательном движении это число значительно уменьшается, так как разгон мяча происходит в основном за счет движения руки с мячом. При выполнении передачи типом толчок игрок активирует наименьшее количество мышц и как следствие этого, данный тип передачи мяча является наиболее доступным для детей младшего школьного возраста с координационной точки зрения.

Основой для выполнения метательного движения является наличие у игрока необходимого и достаточного уровня развития силы плечевого пояса. В противном случае происходит изменение в биомеханической структуре броска, типичным примером которого является опускание вниз локтя бросающей руки (рис. 5). Следствием этого является то, что игрок не метает мяч, а начинает его толкать. Для вращательного движения основой является достаточное развитие такого физического качества, как гибкость. Все эти данные свидетельствуют о том, что в период с 7 до 11 лет тренировочное воздействие целесообразно направить на обучение тех движений техники передачи мяча, в основе которых лежит гибкость, и лишь затем, начиная с 11–12 лет, приступить к овладению техники метательного дви-

жения, в основе которого находится сила игрока.



Рис. 5

Немаловажным является момент, отражающий параметры времени, которое надо затратить для создания у игрока необходимой и достаточной силовой базы.

Не требует особых доказательств тот факт, что развитие силы у детей до 11 лет займет намного больше времени, чем у детей, перешагнувших этот возрастной рубеж. Тем более, что в возрасте до 10–11 лет наблюдается наибольший прирост показателей гибкости и быстроты движения, а после 11 лет наибольший прирост имеют различные показатели силовых возможностей (А. А. Гужаловский, 1979).

В заключение хотелось бы представить поэтапную схему последовательности обучения техники передачи мяча.

1 этап (возраст занимающихся 6–7 лет)

Цель: Обучить технике передачи мяча толчком двумя руками от груди.

(Рис.6)



2 этап (возраст занимающихся 6–7 лет)

Цель: Обучить технике передачи мяча толчком одной рукой от груди. (Рис.6)



3 этап (возраст занимающихся 8 лет)

Цель: Обучить технике передачи мяча вращательным движением двух рук.

(Рис. 7)



4 этап (возраст занимающихся 8–10 лет)

Цель: Обучить технике передачи мяча вращательным движением одной руки по малому кругу.

(Рис.8)



5 этап (возраст занимающихся 8–10 лет)

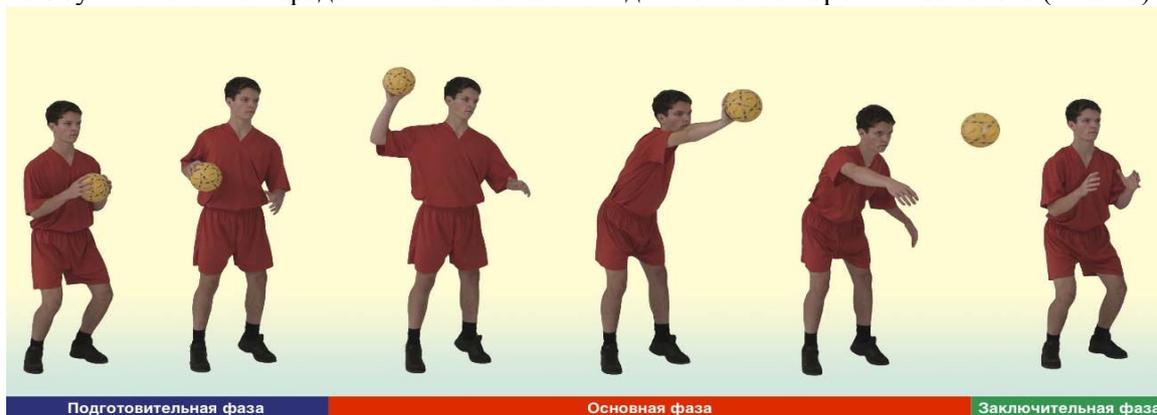
Цель: Обучить технике передачи мяча вращательным движением одной руки по большому кругу. (

Рис.9)



6 этап (возраст занимающихся 11–12 лет)

Цель: Обучить технике передачи мяча метательным движением с коротким замахом. (Рис. 10)



7 этап (возраст занимающихся 11–12 лет)

Цель: Обучить технике передачи мяча метательным движением с длинным замахом вперед. (Рис. 11)



8 этап (возраст занимающихся 13–14 лет)

Цель: Обучить технике передачи мяча метательным движением с длинным замахом в сторону. (Рис. 12)



9 этап (возраст занимающихся 14–15 лет)

Цель: Обучить технике передачи мяча скрытно. (Рис. 13)



Выводы

Приведенные выше аргументы позволяют с большой долей вероятности утверждать, что разработанная методика (последовательность) обучения технике передачи мяча является правомерной, а ее применение на практике позволит повысить эффективность тренировочного процесса и одновременно сократить время, отводимое на обучение технике передачи мяча.

Примечания:

1. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст] : учеб. пособие для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / Т. Е. Виленская. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2006. – 256 с.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков [Текст] / Л.В. Волков. – Киев: Здоров'я, 1981. – 116 с.
3. Губа В. П. Модель управления обучением умениями в детском возрасте [Текст] / В. П. Губа. – Биомеханика и спорт: Тез. докл. респ. школы-семинара, Смоленск, 1988.
4. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст]: дисс. ... докт. пед. наук: А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 331 с.
5. Дворнин Л. С., Медведев А. С. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых

способностей: Метод. Разработка / ГЦОЛИФК. – М. : 1985.

6. Иващенко В. П. Совершенствование методики технико-тактической подготовки гандболистов 14–15 лет (на примере бросков мяча по воротам) [Текст] : дис.. канд. пед. наук / В. П. Иващенко. – ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л. : 1980. – 148 с.
7. Клусов Н. П., Цуркан А. А. Гандбол [Текст]. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 135 с.
8. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе [Текст]. – М. : Просвещение, 1986. – 127 с.
9. Лях В. И. Двигательные способности школьников; основы, теории и методики развития [Текст]. – М. : Terra Спорт, 2000. – 192 с.
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. [Текст]. – М. : ФиС, 1977.
11. Маркосян А. А. Вопросы возрастной физиологии. [Текст] : научно-популярное издание / А. А. Маркосян. – М. : Просвещение, 1974.
12. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л., Физиология спорта и двигательной активности [Текст] : – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
13. Renate Schubert, Hans-Peter Oppermann, Dietrich Späte; Handball-Handbuch. 2, Grundlagentraining für Kinder und Jugendliche // Deutscher Handballbund.// Münster : Philipppka-Verl., 1990.
14. Wiedeper M. and other. Minihandball, Guide project.- Vienna: EHF.,1994.-50p.