

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДА ПИКАЛЁВО ИМЕНИ Н.И. ЖЕБКО"

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

по виду спорта «Гандбол»

Тема: «Развитие координации, ловкости, чувства ритма при использовании
«дриблинга» в гандболе для девочек 12-13 лет»

Разработал: тренер-преподаватель
Кузьмина Т.А.

г. Пикалево

2022 год

Содержание

Введение.....	3
1. Методика «дриблинга» в подготовительной части занятия	5
2. Проведение подготовительной части занятий по выбранной методике	7
3. Анализ полученных результатов	9
4. Заключение.....	11
Список литературы.....	13

ВВЕДЕНИЕ

Гандбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное мастерство.

В данной методической разработке рассматривается обучение одному из важных технических приемов в атакующих действиях гандболиста – «дриблинг» (ведение мяча). В ней использован передовой опыт обучения и тренировки гандболистов.

Ведение мяча — прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, обыгрывать защитника. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа обыгрывания соперника.

Технический прием ведения мяча применяется в следующих случаях:

1. В контакте (одиночный отрыв).
2. В контратаке (групповой отрыв с участием двух игроков).
3. В обыгрыше 1х1 (на переходе от защиты к нападению).
4. В обыгрыше 1х1 в позиционной атаке.
5. При использовании «одноударного» ведения в атаке.
6. «6 шагов».

Существуют следующие виды ведения мяча:

1. Одной рукой (левой или правой).
2. Попеременное ведение (левой-правой).
3. Комплексное ведение (сочетание ведения одной рукой и попеременное ведение).

Цель: разработка цикла упражнений для развития координации, ловкости, чувства ритма при проведении подготовительной части занятия по гандболу для девочек 12-13 лет.

Задачи:

- 1) Использование упражнений на развитие координации, ловкости.

- 2) Пробное проведение подготовительной части занятий по выбранной методике.
- 3) Анализ полученных результатов.

Условия применения: спортивный зал, гандбольные и теннисные мячи.

1. Методика «дриблинга» в подготовительной части занятия

На начальном этапе обучения существует необходимость в уменьшении объема общей физической подготовки в пользу специальной физической подготовки.

В подготовительной части занятия целесообразно использовать теннисные и гандбольные мячи, с которыми и на месте, и в движении обучающийся совершает различные упражнения.

Средством специальной физической подготовки гандболистов на начальном этапе являются упражнения с мячами. Они же выступают «подводящими» для освоения техники игры гандбол.

В гандболе самым «радикальным» показателем ловкости и координации игрока является ведение мяча. Умение применять этот технический прием связано с чувством мяча, ритма и координации.

Для развития этих качеств на тренировках используются следующие упражнения:

1. Ведение в низкой и средней стойке по «заданному» ритму.
2. «Дворники» - ведение в низкой и средней стойке одной рукой.
3. «Дворники» - ведение в низкой и средней стойке левой – правой рукой.
4. «Дворники» - ведение в низкой и средней стойке вперед-назад.
5. Ведение в низкой и средней стойке по восьмерке.
6. Ведение в низкой и средней стойке «за спиной» по восьмерке.

Тренировки:

Самым радикальным методом «дриблинга» являются упражнения с двумя мячами – гандбольным и теннисным.

Все упражнения выполняются на месте, в низкой стойке, ноги на ширине плеч.

1. Упражнение «насос».

В одной руке теннисный мяч, в другой гандбольный. В низкой стойке ведение гандбольного мяча другой имитация ведения теннисного мяча. Упражнение выполняется попеременно. Далее выполняется другой рукой.

2. Упражнение на ведение (3-4 раза) правой рукой – смена мячей не теряя ритма.

3. Упражнение в парах: 2 игрока на расстоянии 3-4 метров лицом к друг-другу на месте ведут гандбольный мяч, теннисный мяч передают в свободную руку от пола.

4. Тоже, только передачи теннисного мяча по воздуху.

5. Как в упражнении №1, только в движении вдоль зала.

6. Как в упражнении №2, только в движении вдоль и поперек зала.

7. Как в упражнении №3, только в движении.

Все эти упражнения способствуют развитию «чувства мяча», координацию и ловкость.

2. Проведение вводной части занятий по выбранной методике

Ф.И.О. тренер-преподаватель: Кузьмина Тамара Александровна

Тема занятия: в соответствии с учебно-тематическим планированием

Цели и задачи: в соответствии с учебно-тематическим планированием

Тип занятия: учебно-тренировочное занятие

Место проведения УТЗ: МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко»

Отделение: гандбол

Учебно-тренировочная группа: 1 года обучения

Дата проведения: тренировочные занятия с 10 января по 31 мая 2022 года

Продолжительность УТЗ: 90 минут

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Количество обучающихся: 15 человек

Инвентарь: спортивный зал, гандбольные и теннисные мячи.

Часть занятия	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	20 минут	

	Выполнение упражнений на координацию		
	1. Ведение в низкой и средней стойке по «заданному» ритму.	4 мин	«Угол» между бедром и голенью от 90 до 60 градусов.
	2. «Дворники» - ведение в низкой и средней стойке одной рукой.	3 мин	Следить за пальцами рук, касание мяча должно быть «быстрым»
	3. «Дворники» - ведение в низкой и средней стойке левой – правой рукой.	4 мин	Следить за «амплитудой» размаха.
	4. «Дворники» - ведение в низкой и средней стойке	3 мин	Следить за амплитудой и правильным касанием мяча.

	вперед-назад. 5. Ведение в низкой и средней стойке по восьмерке.	3 мин	Следить за ритмом.
	6. Ведение в низкой и средней стойке «за спиной» по восьмерке.	3 мин	Следить за ритмом и отсутствием «холостых» ударов в пол.

2	Основная часть	55 минут	

3	Заключительная часть	15 минут	

3. Анализ полученных результатов

В тренировочном процессе при обучении спортсменов элементам дриблинга, много времени тратится на их освоение и понимания техники выполнения. После усвоения техники дриблинга с мячом её нужно применять на практике, что ещё влечёт за собой ряд трудностей, так как спортсмен привык выполнять упражнения в спокойных для него условиях, без особого сопротивления со стороны. На реальных играх, игрок зачастую может испытать страх при выполнении какого-либо элемента дриблинга, так как появляются много изменяющихся условий (соперники, скорость выполнения и т.д.). Поэтому чтобы в изменяющихся условиях спортсмен мог быстро сориентироваться и не потерять мяч, очень важно развивать координационные способности на тренировочных занятиях. Это поможет придать уверенности спортсменам и не растеряться на площадке.

Мной была разработана методика совершенствования техники дриблинга, основой которой является комплекс упражнений. Занятия доступны для каждого, независимо от уровня подготовки, пола и возраста, так как степень нагрузки легко регулировать самостоятельно. Удобство и компактность являются немаловажным положительным аспектом, так как это позволяют использовать лестницу и на открытых стадионах, и в помещении. Путем повторения одних и те же упражнений, постоянного увеличения их темпа, спортсмены адаптируют свою нервную систему к более быстрым движениям - именно так достигается стабильный прогресс.

Во время работы с января 2022 по май 2022 года по развитию техники ведения мяча получены следующие результаты: абсолютное большинство занимающихся повысили умение владеть мячом на месте, в движении, с изменением направление бега, в обыгрыше «один на один» в переходе от защиты к нападению, в позиционном нападении, используя одноударное ведение.

Результат повышения техники ведения мяча получен за счет повышения объема выполнения упражнений, качественного контроля и анализа

выполнений. Радикальным методом повышения контроля мяча считаю первой. Только в игре можно правильно оценить результаты выполненной работы.

4. Заключение

Современный гандбол требует от спортсменов высоких физических показателей и всестороннего развития. Поэтому подготовку спортсменов следует начинать с раннего детства. Одним из важных физических показателей в гандболе является техника владения мячом.

Изучение частных вопросов развития физических качеств гандболисток России, таких как ловкость, координация и ее развитие является актуальной задачей сегодня, решение которой поможет тренерам в подготовке спортивного резерва нашей страны.

Основой основ гандболиста является ведение мяча (дриблинг). Именно он позволяет игроку с мячом обыграть соперника, оторваться от игрока чтобы совершить нападение. Дриблинг является достойным оружием против прессинга по всей площадке, а игроки, владеющие хорошим дриблингом, предоставляют реальную угрозу для соперников. Так, хороших дриблеров, зачастую держат несколько игроков, чтобы тот не смог пройти к кольцу и разыграть комбинацию с численным преимуществом.

Основными средствами совершенствования техники дриблинга с мячом у подростков на занятиях являются физические упражнения. Упражнений для совершенствования дриблинга с мячом множество: на месте, в движении, в парах и т.д. Также при освоении игроками упражнений можно их усложнять., например, использовать специальные очки, чтобы гандболисты выполняли упражнения без зрительного контроля или гандбольные мячи заменять теннисными мячами. Хороший дриблёр должен обладать высоким уровнем координационных способностей, что поможет ему согласовывать движений рук и ног, обладать чувством мяча, а также поможет сориентироваться в изменяющихся условиях в игре и обыграть соперника.

Самым распространённым методом совершенствования дриблинга с мячом у подростков является интервальный метод. При данном методе гандболисты многократно выполняют одну и ту же физическую нагрузку,

при этом интервалы отдыха могут меняться. Также при совершенствовании дриблинга с мячом у подростков можно использовать игровой метод. Например, салки с ведением мяча, игра «Перебежчики» с мячом, «Колдунчики» с ведением мяча и т.д. Главное в играх нужно следить за тем, чтобы игроки выполняли ведение без нарушения правил.

Исходя из поставленных мною задач можно сделать выводы о том, что теоретическими особенностями совершенствования техники дриблинга с мячом у подростков на занятиях по гандболу выступают знания в области закономерности формирования координационных способностей, знания специфики техники дриблинга с мячом подростками. Вместе с тем, считаю, что для того чтобы совершенствование техники дриблинга с мячом у подростков проходило на более высоком уровне тренерами практиками должны применяться такой комплекс средств и методов, организационных форм, например, упражнения с мячом на месте и в движении, упражнения с двумя мячами, используя методы повторного выполнения упражнений, интервальный метод, метод кратковременных усилий, игровой и соревновательный методы.

Считаю свою методическую разработку подготовительной части занятия успешной и эффективной и может применяться в учебно-тренировочном процессе по гандболу.

Список литературы:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие.М. : Академия, 2002. 480 с.
2. Иващенко А. М. Направленность физической подготовки юных гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ : автореф. дис. канд. пед. наук.М., 1991. 20 с.
3. Тоуиш Ф. Нормативные требования специальной подготовленности гандболистов 16–17 лет в учебно-тренировочных группах СДЮШОР : автореф. дис. ... канд. пед. наук.М., 1990. 22 с.
4. Игнатьева В.Я. Гандбол.М. : Физкультура и спорт, 2001. 192 с. : ил. (Азбука спорта).
5. Попович А.П. Воспитание физических качеств гандболистов в старшем школьном возрасте // Состояние и перспективы теории и практики физкультурного движения: материалы региональной науч.-практ. конф. : в 2 т. Оренбург : Изд-во Института физической культуры и спорта», 2008. Т. 1. С. 165–173.