

КОРНІЄНКО ОЛЬГА ПЕТРІВНА,

керівник гуртка

гімназії № 283 II-III ступенів Деснянського району міста Києва

**ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРИ НАВЧАННІ ГАНДБОЛІСТІВ
АТАКУЮЧИМ ДІЯМ**

ВСТУП

Гандбол – це захоплююча колективна гра, яка виникла несподівано. Придумав її датський учитель Холтер Нільсон 1898 році.

В Європі гандбол дуже швидко набув популярності, а з 1972 року став Олімпійським видом спорту, але брали участь в змаганнях тільки чоловіки. В 1976 році в Олімпійських іграх вперше взяли участь і жінки. Чемпіонками Олімпійських ігор стала збірна Радянського Союзу, чоловіки від них не відстали, вони також завоювали Олімпійське золото.

На XXII Олімпійських іграх у Москві наші гандболісти довели, що вони найсильніші у цьому виді спорту, завоювавши Олімпійське золото. У складі збірної СРСР було 8 гандболісток з України, а очолював «золоту» команду тренер київського «Спартака» Турчин І.Є.

З 1991 року, коли Україна стала незалежною державою, гандбол набув самостійності. Українські гандболісти успішно виступають на міжнародних змаганнях. Так, на Олімпійських іграх в Афінах (2004 р.), жіноча збірна команда України завоювала бронзові медалі. Це єдина Олімпійська медаль в ігрових видах спорту з часів незалежності України.

Гандбол - дуже популярна гра, якою захоплюються в багатьох країнах світу.

Сучасний гандбол – гра атлетична, з нестандартними рухами.

В Україні гандбол включено в шкільну програму.

Метою даної роботи є формування в учнів фізичних, психологічних якостей, сприяти здоровому способу життя, розвивати фізичні здібності юних гандболістів та прививати любов до спорту та спортивного життя.

Завданням роботи є виховувати здорових, дисциплінованих, розвинутих учнів, навчати техніки та тактики гри у нападі, формувати уміння та навички гри в гандбол.

Об'єктом навчання є гурткові заняття.

ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗДІЛ

Правила гри

В команді грає 12 гравців (10 польових та 2 воротаря). На майданчику грає по 7 гравців кожної команди (6 польових та воротар). На лаві запасних 5 гравців (4 польових та воротар). Гандбольний майданчик 20X40 м. Гандбольні ворота 2м висота та 3м ширина. Вага жіночого м'яча 325-375 грамів. Вага чоловічого м'яча 425 - 475 грамів. Вага м'яча для дівчат віком (8 – 14 років) і хлопців (8 – 12 років) 290 – 330 грамів.

Кожна команда має капітана.

Форма у гравців команди єдиного кольору, мають номер на спині висотою 20 см та з переді висотою 10 см. Колір номерів відрізняється від кольору форми гравців.

Колір форми воротаря відрізняється від кольору форми гравців команди.

Гра для дітей у віковій групі 8 – 12 років триває два тайми по 20 хвилин, а у віці 12- 16 років два тайми по 25 хвилин, перерва між таймами 10 хвилин, для дорослих два тайми по 30 хвилин, як для жінок так і чоловіків.

В гандболі з м'ячем можна робити тільки 3 кроки, якщо гравець зробив більше кроків, то це вважається помилкою і м'яч віддається супернику.

Ведення м'яча виконується однією рукою, м'яч не можна вести обома руками, це помилка, яка називається подвійним веденням.

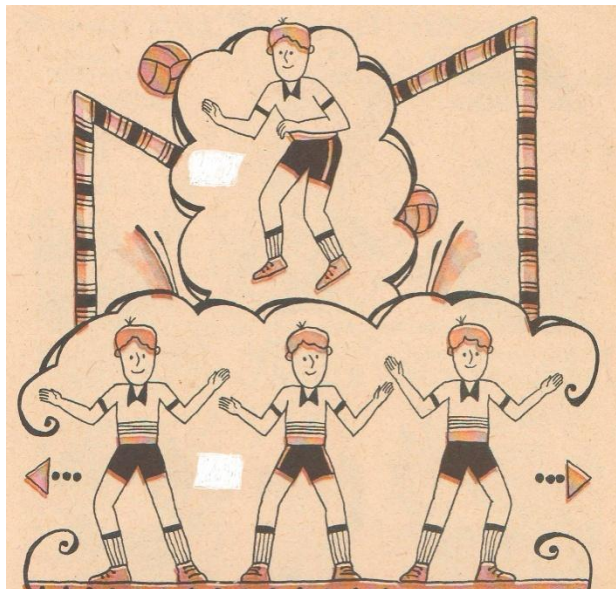
Заміни в гандболі не обмежені.

Тренер під час гри може брати тайм – аут.

Щоб навчити дітей атакуючим діям, необхідно навчити та розказати елементарні вимоги гри. У гандболі гравці повинні володіти такими основними прийомами: стійка гравця, переміщення гравця по майданчику, як у захисті так і нападі, ловінням та передачею м'яча, веденням та кидком.

Гра в гандбол починається з правильної стійки гравця. Ноги на ширині плечей та зігнуті в колінах, руки теж зігнуті у суглобах, а тулуб нахилено вперед. Дотримуватися таких вимог, гравець зможе оволодіти іншими прийомами техніки гри.

Основна стійка гандболіста



Для переміщення по майданчику гравці засвоюють такі прийоми: ходьба, біг, зупинка, стрибки. Використовуючи ці прийоми гри, гравець усвідомлює для чого вони йому необхідні.

Граючи в гандбол, можна робити три кроки та виконати кидок по воротам, також передавати м'яч гравцю, виконати ведення м'яча та знову зробити три кроки. Також юні гандболісти повинні оволодіти технікою тримання м'яча.

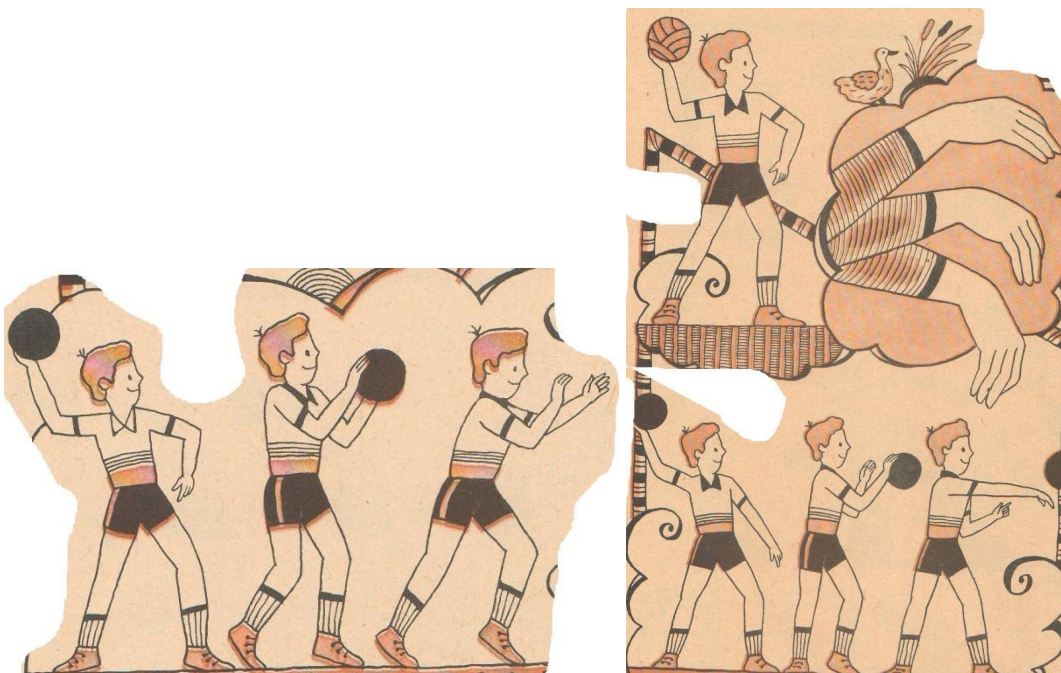
Правильне тримання м'яча



Тримаючи м'яч таким способом, можна виконати кидок по воротам, зробити передачу м'яча іншому гравцю та виконати ведення м'яча. Цей прийом – важливий в гандболі.

Ще один головний прийом гри в гандболі – це ловля м'яча. М'яч ловиться пальцями, м'язи рук розслаблені. Ми знаємо: гандбол – командна гра, і тому у грі виконується багато передач м'яча. Тому гравці передають та ловлять м'яч до такого випадку, поки не виявиться зручного положення, щоб виконати кидок по воротах. Гравець повинен володіти різними способами передачі м'яча: однією рукою зверху, знизу, збоку. Передача м'яча зверху однією рукою – один із зручних способів.

Передача та ловля м'яча



Виконуючи передачу м'яча, гравець оцінює, де і на якій відстані знаходиться партнер від нього, від цього залежить сила передачі м'яча.

Вимоги до передачі м'яча: точність, швидкість, сила польоту та більше простий спосіб, щоб партнеру було зручно зловити м'яч

Ведення м'яча в сучасному гандболі застосовують дуже рідко. Його використовують втому випадку, коли велика відстань до воріт суперника, а перед гравцем з м'ячем немає ні партнерів, ні захисників команди суперника. Чим менше команда виконує ведення м'яча у грі, тим яскравішою стає гра.

Якщо необхідно застосовувати ведення м'яча, треба виконувати цей прийом правильно. Ведення виконується кістю та пальцями однієї руки на відстані 1-1,5м перед собою. Вести м'яч потрібно на рівні пояса. Також необхідно вміти вести м'яч правою та лівою руками, без зорового контролю, щоб стежити за ігровою ситуацією на майданчику.

Правильне ведення м'яча



Головний елемент гандболу – кидки м'яча у ворота. Це тяжка технічна дія, яка нагадує метання м'яча на дальність. Але під час гри в гандбол, кидки по воротам виконуються сильно та точно з різних позицій. Один із простих способів кидків по воротах – це кидок зігнутою рукою зверху з опорного положення.

Також у гандболі дуже часто застосовують кидки по воротах у стрибку. При виконанні цього кидка, необхідно дотримуватися таких вимог: стрибаючи, махову ногу треба залишати заді або повернути в сторону, після того як виконали кидок не приземлятися на махову ногу.

Кидки м'яча по воротах



Методика навчання атакуючим діям

Під час гри у нападі гравцями застосовуються прийоми, які вони набувають під час тренування. Ми вже знаємо із вищесказаного, що перший і основний прийом – стійка гравця. Також використовується ходьба, зупинка, біг, стрибки. Для того, щоб змінити ігрову ситуацію юні гандболісти застосовують звичайну ходьбу, ходьбу приставним боком, по майданчику пересуваються спиною та бігом. У гандболі – біг основний засіб переміщення. Тому гравці з юного віку виконують біг на носках та на всій ступні. Виконуючи біг на носках можна зробити ривок. Під час тренування юні гандболісти вивчають

послідовність бігу: звичайний біг, біг зі зміною напрямку, з прискоренням, з підскоками.

Стрибки теж відіграють важливе значення. Їх застосовують при ловлі м'яча, який високо летить, передачі та кидках. Велике значення в гандболі надається тактичним діям гравців та тому, як вони розташовані на майданчику. При атакуючих діях у нападі використовують тактику гри 3+3, або 2+4. Систему нападу команди вибирає тренер, який враховує здібності своїх гравців. Найчастіше команди діють у нападі 3+3, це три гравці першої лінії (лівий крайній, лінійний, правий крайній) і три гравця другої лінії (лівий півсередній, центральний, правий півсередній). Цю розстановку використовують в гандболі, коли у команди є сильні атакуючі гравці другої лінії.

Розстановку 2+4 застосовують в тому випадку, коли команда не має сильних атакуючих гравців другої лінії, але є швидкі гравці першої лінії. Вони можуть організувати швидку атаку, тобто швидкий перехід.

Розташування гравців у нападі



Тактика гри – це злагоджені дії гравців команди, які спрямовані на перемогу.

Взаємодії гравців при розстановці 3+3 чи 2+ 4 можуть бути різнобічними. Такі взаємодії гравців називають комбінаціями. І їх існує велика кількість.

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

Розробки занять для гуртка з гандболу

Тема. Спортивні ігри. Гандбол.

Мета. Володіння передачею м'яча зігнутою рукою зверху з опорного положення та ловлею м'яча двома руками.

Завдання: 1. Виконання ведення м'яча зі зміною напрямку та передача м'яча зігнутою рукою зверху з опорного положення та у стрибку.

2. Сприяння розвитку координації рухів та швидкісно-силових якостей;

3. Створення умов для ігрової діяльності.

Інвентар: гандбольні м'ячі, маніжки, гімнастичні лави, стійки.

Місце проведення: спортивний зал.

Тривалість: 90хвилин.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I Підготовча частина (15 хв.)		
1. Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку.	1 хв.	в шеренгу
2. Правила поведінки та техніка безпеки під час занять	30 сек.	в шеренгу
3. Замір ЧСС	30 сек.	в шеренгу
4. Ходьба з різним положенням рук: а) на носках б) на п'ятках в) з високим підніманням стегна г) спиною вперед	1 хв.	колону по одному стежити за поставою дотримуватися дистанції 1-2 кроки
5. Спеціальні бігові вправи: а) з високим підніманням стегна б) з закиданням гомілки в) приставним кроком правим та лівим боком г) з прискоренням	4хв.	по діагоналі темп середній дистанція 2-3 кроки за сигналом
6. Перешикування із колони по одному в колону по чотири	1 хв.	чіткість виконання
7. Загальнорозвивальні вправи: в. п.- ноги на ширині плечей, руки на пояс-нахили головою вперед - назад, вліво – вправо в. п.- ноги на ширині плечей, руки до плечей- колові оберти плечима вперед, те саме назад	7 хв. 8-12 разів 4-6 раз	спина пряма чіткість виконання вправ

в. п.- ноги на ширині плечей, ліва рука піднята верх, права опущена вниз- колові оберти руками вперед, назад одночасно	6-10 раз	
в. п.- ноги на ширині плечей, руки на пояс- повороти тулуба вліво –вправо	8-12 раз	повертати тільки тулуб
в. п.- те саме, нахили тулуба вперед – назад, вліво- вправо	8-12 раз	спина пряма, коліна не згинати
в. п.- ноги на ширині плечей, руки перед собою прямі – випади вліво – вправо	6-10 раз	коліна не згинати
в. п.- ноги разом, руки на пояс- стрибки на двох ногах, на лівій та правій нозі	8 стрибків	по 2 підходи
вправи на відновлення дихання		в колоні по чотири
Замір ЧСС		

II Основна частина (71 хв.)

1. Ведення м'яча на місці по чергово правою та лівою рукою	5хв.	темп повільний
2. Ведення м'яча правою та лівою рукою з обведенням перешкод	5хв.	виконується потоком
3. Ведення м'яча із зміною напрямку руху	4-6 рази виконує кожен гравець	пари розташовані уздовж однієї бокової лінії
4. Рухлива гра «Квач з веденням м'яча»	10хв.	гравець, до якого доторкнулися або втратив м'яч, стає «квачом». Використовується ігровий метод.
5. Передача м'яча в парах зігнутою рукою зверху на місці	5хв.	відстань між гравцями 5-6 метрів
6. Передача м'яча в парах із настрибуванням на гімнастичну лаву	10хв.	Відстань між гравцями 3-4 метри, настрибування виконує гравець, який отримав м'яч
3. Передача м'яча в русі від воріт до воріт та кидком зігнутою рукою зверху з опорного положення та у стрибку	10 хв.	в парах
4. Навчальна двостороння гра	20хв.	персональний захист
5. Замір ЧСС	1 хв.	шеренгу

III Заключна частина (4 хв.)		
1. Шикування	30сек.	в шеренгу по одному
2.Вправи на відновлення дихання	1хв.	в колону по одному
3. Замір ЧСС	30сек.	в шеренгу
4. Підведення підсумків уроку	1хв.	відзначити кращих учнів та команду- переможця
5.Домашнє завдання	30сек.	згинання та розгинання рук
6.Організований вихід із залу	30сек.	в упорі лежачи від підлоги в колону по одному

Тема. Спортивні ігри. Гандбол.

Мета. Закріпити техніку кидка зігнутою рукою зверху з опорного положення після передачі та ведення м'яча в стрибку.

Завдання: 1. Обґрунтування техніки кидка зігнутою рукою зверху з опорного положення після передачі та ведення м'яча в стрибку;

2.Усвідомлення необхідності використання тактичних дій нападу 3+3 або 2+4 під час двосторонньої гри.

3.Розуміння використання засобів гандболу для вдосконалення координаційних здібностей.

4.Оцінювання можливості учнів у відповідності до занять спортивними іграми та обґрунтування умов для формування групової та командної діяльності.

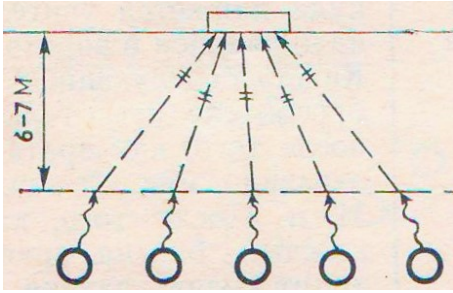
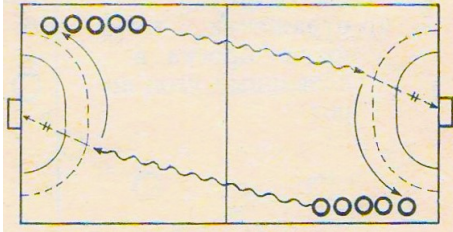
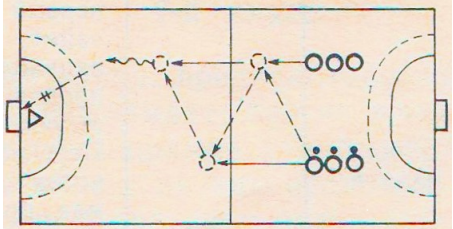
Інвентар: гандбольні м'ячі, маніжки.

Місце проведення: спортивний зал.

Тривалість: 90хвилин.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I Підготовча частина (15 хв.)		
1. Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку.	1 хв.	в шеренгу
2.Правила поведінки та техніка безпеки під	30 сек.	в шеренгу

час занять		
3.Замір ЧСС	30 сек.	в шеренгу
4. Ходьба з різним положенням рук: а) на носках б) на п'ятках в) з високим підніманням стегна г) спиною вперед	1 хв.	колону по одному стежити за поставою дотримуватися дистанції 1-2 кроки
5. Спеціальні бігові вправи: а) з високим підніманням стегна б) з закиданням гомілки в) приставним кроком правим та лівим боком г) з прискоренням	3хв.	по діагоналі темп середній дистанція 2-3 кроки за сигналом
6.Перешиккування із колони по одному в колону по чотири	1 хв.	чіткість виконання
7. Загальнорозвивальні вправи: в. п.- ноги на ширині плечей, руки на пояс-нахили головою вперед - назад, вліво – вправо в. п.- ноги на ширині плечей, руки до плечей- колові оберти плечима вперед, те саме назад в. п.- ноги на ширині плечей, ліва рука піднята верх, права опущена вниз- колові оберти руками вперед, назад одночасно в. п.- ноги на ширині плечей, руки на пояс- повороти тулуба вліво –вправо в. п.- те саме, нахили тулуба вперед – назад, вліво- вправо в. п.- ноги на ширині плечей, руки перед собою прямі – випади вліво – вправо в. п.- ноги разом, руки на пояс- стрибки на двох ногах, на лівій та правій нозі вправи на відновлення дихання Замір ЧСС	8 хв. 8-12 разів 4-6 раз 6-10 раз 8-12 раз 8-12 раз 6-10 раз 8 стрибків 1 хв.	спина пряма чіткість виконання вправ повертати тільки тулуб спина пряма, коліна не згинати коліна не згинати по 2 підходи в колоні по чотири
II Основна частина (65хв.)		
1. Стоячи на місці передача м'яча в парах	5 хв.	двома руками від грудей, із-за голови та зігнутою рукою зверху
2.Передача м'яча в русі в парах	9хв.	метод поточний

3. Стоячи на місці кидки по воротам зігнутою рукою зверху з опорного положення та трьох кроків	5 хв.	 метод фронтальний
4. Кидки по воротам зігнутою рукою зверху з опорного положення після ведення м'яча	10 хв.	 метод груповий, поточний, кидки виконувати 7-8 м
5. Передача м'яча в русі в парах від воріт до воріт та кидком зігнутою рукою зверху у стрибку	10 хв.	 метод поточний, кидки виконувати 7-8 м, вправу наступна пара починає виконувати після того, як попередня пара перетне центральну лінію
6. Навчальна двостороння гра	25 хв.	використовувати напад 3+3 або 2+4
7. Замір ЧСС	1 хв.	
III Заключна частина (8 хв.)		
1. Шикування	1 хв.	в шеренгу по одному
2. Вправи на відновлення дихання	2 хв.	в колону по одному
3. Замір ЧСС	1 хв.	в шеренгу
4. Підведення підсумків уроку	1 хв.	відзначити кращих учнів та команду-переможця
5. Домашнє завдання	2 хв.	згинання та розгинання рук
6. Організований вихід із залу	1 хв.	в упорі лежачи від підлоги в колону по одному

ВИСНОВКИ

Гандбол можна віднести до атлетичних видів спорту. Головною особливістю гри в гандбол є її яскрава емоційна напруга, яка обумовлює ступінь несподіваності дій суперників.

Кожна команда, яка грає на майданчику, ставить за мету – закинути м'яч у ворота суперника та не пропустити гол у свої ворота. Таким чином, мить, коли м'яч, закинутий у ворота суперника, є результатом зусиль гравців команди. У цьому випадку результативний кидок по воротам – кінцева мета, а усі раніше виконані дії спрямовані на створення атаки. Тому вміле і правильне виконання переміщень, зупинок, стрибків, заслонів, оманних дій, ведення, ловіння та передачі м'яча становить основу техніки гри.

Напад – основна дія команди під час гри. Команда починає грати в нападі одразу після того, як оволодіває м'ячем. Напад - це вирішальна фаза гри, від успіху якої залежить кінцевий результат, закинути м'яч у ворота суперника. Правильно організовані, заздалегідь продумані та добре підготовлені дії в нападі дають можливість досягти перемоги.

Тактика гри постійно удосконалюється. Це залежить від змін у правилах гри, удосконаленні фізичних здібностей учнів, появи нових прийомів техніки гри.

Добре підготовлена команда може змінювати тактику нападу. Вивчаючи індивідуальну атаку, потрібно зауважити, що гравець, ніякою мірою не повинен протистояти колективним діям, а навпаки – сприяти ефективності їхнього перебігу.

Впровадження інноваційних складових при навчанні учнів атакуючим діям визначено:

- оволодіння функціями гри в команді;
- набуття учнями знань і навичок, подібних до моделей ігрових ситуацій і прийомів гри;

- володіння учнями прийомами взаємодії під час гри в команді;
- вміння учнів, які виконують атакуючий кидок, правильно визначити момент кидка та його спосіб, точно і сильно спрямувати м'яч у ворота

Також слід пам'ятати, що тактика – це доцільні, злагоджені дії гравців команди в боротьбі з суперником, спрямовані на досягнення перемоги.

Гандбол – це не тільки захоплюючий вид спорту, а ще й корисне заняття для здоров'я. Займаючись гандболом у дітей розвиваються та зміцнюються м'язи, виховується витривалість, поліпшується обмін речовин та посилюється позитивний вплив на розумовий розвиток. Вони запам'ятовують правила гри, осмислюють та правильно діють, як при атакуючих діях так і в захисті.

Гра гандбол сприяє моральному вихованню: дисципліні, волі, наполегливості, чесності та правдивості. Виховує взаємодопомогу, розуміння, колективізм.

Узагальнення досвіду вчителя дає очікувані результати:

вихованці мають знати:

- вимоги до безпеки життєдіяльності під час занять у спортивному залі та під час занять;
- правила здорового способу життя;
- психологічні якості , які дозволяють швидко та правильно орієнтуватися в ігровій ситуації;

мають виконувати:

- передачі та ловіння м'яча;
- кидки м'яча по воротах з різних вихідних положень;
- взаємодії між гравцями та воротарем;
- взаємодії між позиційним нападом та швидким переходом до нападу;

мають набути досвід :

- у самостійному виконанні вправ;
- у перегляді навчальних матеріалів, змагань, турнірів;
- у навчальній двосторонній грі.

Зацікавленість учнів та бажання брати участь у змаганнях з гандболу різного рівня свідчать про правильно обрані шляхи навчального процесу та запровадження інноваційних технологій при навчанні атакуючим діям.

Використані джерела

1. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006р.288с.
2. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: 5 – 11 класи: методичний посібник-К.: Літера ЛТД, 2011.-368с.
3. Латышкевич Л.А ., Лебедь Ф.Л., Основа А.А., Ткачук В.Г. – Гандбол, Киев «Радянська школа», 1989р. -128с.
4. Фломбойм А. Рухливі ігри для учнів: 5-9 класи.К.: Шк. Світ, 2011р.-112с. (Бібліотека «Шкільного світу»).
5. Гандбол. /Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р./; Під. ред. Л.А. Латышкевич. – Київ Вища школа, 1988. - 199 с.
- 6.[Електронний ресурс].- Режим доступу:
<http://www.offsport.ru/handball/pravila.shtml>