

ГАНДБОЛ

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ



Шестаков И.Г.

канд. пед. наук, доцент,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры



Репкин С.Б.

д-р экон. наук, доцент,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

В статье представлена современная классификация одного из шести элементов техники нападения полевого игрока – ведения мяча. Дополнительная информация в виде перечня наиболее часто встречающихся ошибок в различных фазах движения при разучивании и освоении игроками техники ведения мяча определенным способом, расположение определенного способа ведения мяча в общей схеме последовательности обучения всего элемента, перечень игровых ситуаций, в которых используется изучаемый способ движения, а также общая последовательность обучения технике ведения мяча в сочетании с алгоритмом обучения отдельно взятому движению, позволяет сформировать достаточные знания, необходимые тренеру по гандболу для включения ведения мяча в процесс технической подготовки юных гандболистов.

Ключевые слова: гандбол; техника; ведение мяча; классификация; методика обучения; ошибки в технике выполнения; возраст занимающихся.

HANDBALL. CLASSIFICATION OF BALL DRIBBLING TECHNIQUES AND TRAINING METHODOLOGY

The article presents a modern classification of one of the six elements of the field player's attack technique – ball dribbling. Additional information in the form of a list of the most common errors in various phases of movement when players learn and master the ball dribbling technique in a certain way, arranging a certain method of ball dribbling in a general pattern of a learning sequence of an entire element; a list of game situations in which the studied method of movement is used, as well as a general sequence of training of ball dribbling techniques in combination with a single movement learning algorithm, allows forming sufficient knowledge necessary for a handball coach to include ball dribbling in the process of technical training of young handball players.

Keywords: handball; technique; ball dribbling; classification; training methodology; technique errors; age of young players.

■ Введение

Техническая подготовка занимает доминирующее положение в системе многолетней подготовки гандболистов. На овладение гандболистами техникой выполнения различных элементов игры в нападении и защите отводится большая часть тренировочного времени. В конечном счете спортивный результат гандбольной команды в значительной мере зависит именно от степени владения игроком техническими приемами игры и способностью их применения в различных игровых ситуациях.

Неотъемлемой частью технической подготовки гандболистов является техника ведения мяча. Исследования основ техники ведения мяча, разработки методик обучения датированы 80–90-ми гг. прошлого столетия. В связи с этим продолжение ис-

следовательской работы, направленной на изучение техники ведения мяча с учетом современных тенденций развития гандбола и новых научных знаний в области спортивной подготовки, является актуальным и востребованным.

■ **Целью работы** является преобразование теоретико-методических основ одного из разделов техники нападения полевого игрока – ведения мяча.

Достижение результатов, определенных целью настоящего исследования, осуществлялось за счет решения следующих задач:

1. Произвести анализ научно-методической литературы по гандболу и выявить наличие в ней противоречий.

2. Разработать классификацию техники ведения мяча, отвечающую требованиям современного гандбола.

3. Продемонстрировать на примере одного из способов техники ведения мяча перечень необходимой дополнительной информации.

4. Разработать общую последовательность обучения технике ведения мяча с учетом возраста занимающихся.

5. Разработать алгоритм обучения технике одного отдельно взятого способа ведения мяча.

Структура статьи полностью совпадает с последовательностью задач, решаемых на протяжении всего исследования.

■ **Объектом исследования** являются теоретико-методические основы техники ведения мяча.

Результаты, полученные в ходе исследования, имеют высокую теоретическую значимость, обладают уникальностью и новизной, могут использоваться в процессе подготовки специалистов по гандболу в специализированных высших учебных заведениях, а также в практической деятельности тренеров-преподавателей, осуществляющих подготовку юных гандболистов в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) и системе общего среднего образования.

В научно-методической литературе по гандболу [2, 3, 5–7, 9, 11, 12] довольно подробно описана техника и методика обучения ведению мяча. Однако эти сведения носят разрозненный характер, так как в них отсутствует системный подход. Большинство научных трудов, посвященных изучению техники ведения мяча, выполнены в прошлом столетии Е.И. Ивахин (1962), Н.П. Клусов (1977), Л.А. Латышкевич (1981), В.Я. Игнатъева (1996), В.И. Тхорев (1995), И.Г. Шестаков (1997) и др. Из всего многообразия литературных источников лишь в работе В.Я. Игнатъевой [4] представлена классификация техники ведения мяча, послужившая основой для работ других авторов.

При более детальном изучении и анализе классификации техники ведения мяча, представленной в учебнике В.Я. Игнатъевой «Теория и методика гандбола» (2016), которая осталась неизменной после первой публикации в 1983 году, был выявлен ряд противоречий.

Первое противоречие заключается в следующем. Классификация техники ведения мяча [4] имеет способ выполнения под названием «подбрасывание». В связи с тем, что в работе отсутствует описание классификации ведения мяча и не приводится какое-либо пояснение, возможно предположить, что, исходя из названия, данный способ выполняется за счет подбрасывания мяча вверх одной рукой. Такой способ ведения мяча не разрешен правилами игры в гандбол и трактуется как «пронос» мяча [1].

Вторым противоречием является наличие в классификации техники ведения мяча [4] способа выполнения под названием «удар». Исходя из названия предполагается, что в момент осуществления данного способа ведения игрок посылает мяч в пол ударом по нему сверху ладонью. Такой способ ведения

мяча широко использовался при игре в ручной мяч, когда состав команды составляли одиннадцать игроков, а сама игра проходила на футбольном поле [3]. В современном гандболе удар рукой по мячу в момент осуществления ведения считается технической ошибкой и подлежит устранению [13].

Третьим и наиболее значимым противоречием является то, что в классификации техники ведения мяча [4] отсутствует большое количество различных способов ведения мяча, которыми гандболисты пользуются в тренировочной и соревновательной деятельности. Таким образом, классификация техники ведения мяча [4] не предоставляет возможность специалистам в области гандбола сформулировать педагогические задачи, необходимые для процесса овладения техникой изучаемых движений.

Анализ научно-методической литературы по гандболу позволяет утверждать, что теоретико-методические основы техники ведения мяча утратили свою новизну и на этом основании требуют преобразования.

«Положение о стандарте спортивной подготовки», утвержденное постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, устанавливает в том числе «... воспитание физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности» [10]. Разработка стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» осуществляется только на основе имеющихся теоретико-методических знаний в данном виде спорта. Классификация техники ведения мяча и подробное описание ее составных частей (типы, варианты, способы выполнения) является составной частью этих знаний, раскрывающих программный материал и формирующих у специалистов в области гандбола единое представление об их назначении. Дополнительные сведения о технике ведения мяча определяют стандарт выполнения различных способов ведения мяча, методику их обучения, а также перечень игровых ситуаций, в которых они применяются.

Ведение мяча – это элемент техники нападения, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, пока это необходимо, обыгрывать защитника.

Структура классификации техники ведения мяча является многоуровневой. На самом верхнем уровне находится элемент техники нападения – ведение мяча (рисунок 1). Под ним располагаются три типа: дриблинг, обводка и стюс. В основе такого распределения лежит параметр, который определяет, какие задачи решает игрок нападения в момент выполнения того или иного типа ведения мяча.

Дриблинг – это тип ведения мяча, который используется нападающим для перемещения по площадке из зоны защиты в зону нападения без противодействия со стороны защитника.

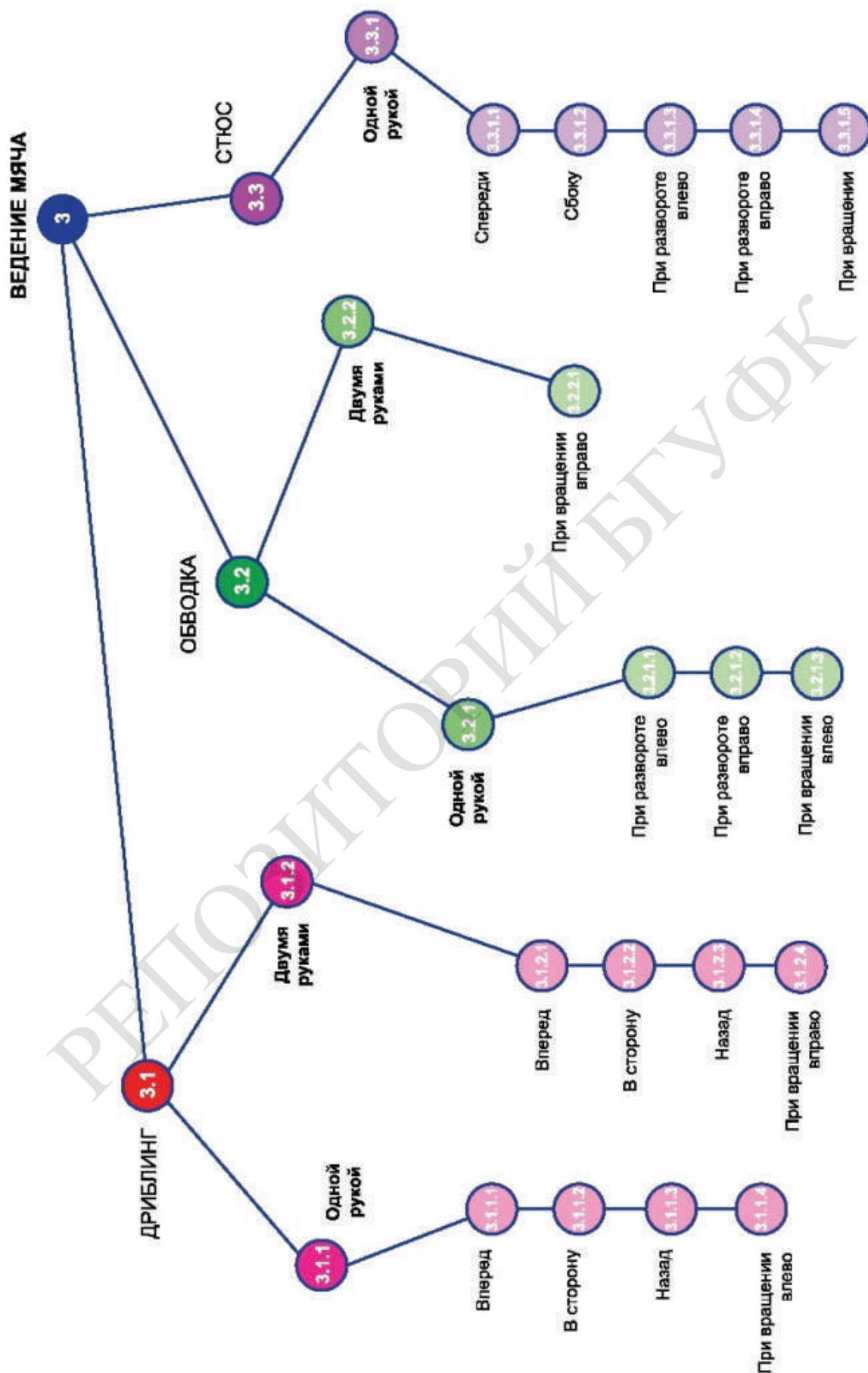


Рисунок 1. – Классификация техники ведения мяча

Обводка – это тип ведения мяча, который используется нападающим для преодоления сопротивления со стороны защитника в момент перемещения по площадке.

Стюс – это тип ведения мяча, который используется нападающим в момент осуществления финта между серией шагов.

Точно так же, как элемент состоит из нескольких типов, так и каждый тип состоит из нескольких вариантов. Например, ведение мяча типом «дриблинг» состоит из двух вариантов: одной рукой и двумя руками. Как видно из названий вариантов, основанием для их структуризации послужил параметр ведения мяча, который отражает количество рук, задействованных при его осуществлении. Использование гандболистом двух рук при ведении мяча, безусловно, является попеременным.

Одной рукой – это вариант техники ведения мяча, при осуществлении которого нападающий использует только одну руку.

Двумя руками – это вариант техники ведения мяча, при осуществлении которого нападающий использует попеременно обе руки.

Последним и самым объемным является заключительный уровень, в котором собраны различные способы выполнения того или иного варианта ведения мяча. Основными параметрами, влияющими на определение названия способа, являются направления перемещения игрока и движения его туловища.

Различают три направления движения: вперед, в сторону, назад.

Вперед – это способ исполнения ведения мяча, при осуществлении которого нападающий перемещается по площадке лицом вперед.

В сторону – это способ исполнения ведения мяча, при осуществлении которого нападающий перемещается приставными или скрестными шагами в левую или правую сторону.

Назад – это способ исполнения ведения мяча, при осуществлении которого нападающий перемещается по площадке спиной вперед.

Под движением туловища подразумевается выполнение нападающим вращательного движения или разворота туловища в сторону.

При вращении вперед – это способ исполнения ведения мяча, при осуществлении которого нападающий выполняет вращение всего туловища на 360 градусов начальным движением левого или правого плеча вперед, продолжая при этом перемещаться, ударяя мяч о пол.

При вращении назад – это способ исполнения ведения мяча, при осуществлении которого нападающий выполняет вращение всего туловища на 360 градусов начальным движением левого или правого плеча назад, продолжая при этом перемещаться, ударяя мяч о пол площадки.

При развороте влево – это способ исполнения ведения мяча, при осуществлении которого нападаю-

щий разворачивает туловище влево правым плечом вперед на 120–130 градусов, продолжая при этом перемещаться вперед, ударяя мяч о пол площадки.

При развороте вправо – это способ исполнения ведения мяча, при осуществлении которого нападающий разворачивает туловище вправо левым плечом вперед на 120–130 градусов, продолжая при этом перемещаться вперед, ударяя мяч о пол площадки.

Выполнение ведения мяча связано с соблюдением дополнительных условий, к которым относятся: направление перемещения игрока; высота отскока мяча; темп перемещения и визуальный контроль над мячом.

Ведение мяча возможно производить с различной высотой отскока. Различают три основных ее параметра: высокий; средний и низкий отскок.

Высоким считается ведение мяча, при выполнении которого мяч, после отскока от пола, поднимается до уровня груди.

Средним считается ведение мяча, при выполнении которого мяч, после отскока от пола, поднимается до уровня тазобедренного сустава.

Низким считается ведение мяча, при выполнении которого мяч, после отскока от пола, поднимается до уровня колен.

Гандболист при выполнении ведения мяча может перемещаться в быстром, среднем и медленном темпе, при этом он может контролировать мяч при помощи визуального или чувствительного контроля.

Классификация техники ведения мяча в гандболе (представленная выше) состоит из 17 различных способов выполнения. Для удобства их использования каждый способ содержит следующую дополнительную информацию [14]:

- академическое название;
- общепринятое название;
- кодовое обозначение;
- фотографию;
- описание;
- перечень наиболее часто встречающихся ошибок в различных фазах движения;
- рекомендуемый возраст начала обучения;
- место в общей последовательности обучения;
- перечень игровых ситуаций для использования;
- способы противодействия;
- методику обучения.

На примере одного из 17 способов ведения мяча продемонстрируем содержание дополнительной информации.

Академическое название – элемент: ведение мяча; тип: дриблинг; вариант: одной рукой; способ исполнения: вперед.

Общепринятое название – дриблинг одной рукой вперед.

Кодовое обозначение – АЗ.1.1.1, где А – означает элемент техники нападения, З – третий элемент техники нападения (ведение мяча), 1 – первый тип,

1 – первый вариант, 1 – первый способ.

Изображение техники выполнения ведения мяча способом «дриблинг одной рукой вперед» представлено рисунке 2.

Описание: из стойки нападающего с мячом перед грудью игрок выполняет шаг вперед левой ногой и одновременно с этим отводит правую руку с мячом в сторону. В этот момент локоть правой руки почти касается тела, а предплечье находится параллельно полу. Легким движением предплечья и пальцев кисти игрок посылает мяч в пол под углом, пропорциональным скорости его перемещения. В момент выполнения приема голова игрока приподнята, а пальцы правой руки широко расставлены и расслаблены.

Перечень наиболее часто встречающихся ошибок в различных фазах движения при разучивании и освоении игроками техники ведения мяча способом А3.1.1.1. В подготовительной фазе: голова опущена, туловище отклонено назад, туловище наклонено вперед, правая нога впереди, ноги выпрямлены, ноги сильно согнуты в коленях, ноги широко расставлены, мяч удерживается на уровне живота, мяч удерживается сбоку, мяч удерживается одной рукой, большой палец кисти находится в одной плоскости с другими, движение начинается с правой ноги. В основной фазе: ноги выпрямляются, голова опускается, туловище выпрямляется, туловище наклоняется вперед,

активная рука перемещается вперед, кисть закрепощается, низкий отскок, активная рука выпрямляется, рука бьет по мячу, а не толкает его, длинный или короткий отскок, плечо опускается, мяч «прилипает» к ладони, локоть поднимается, мяч посылается вперед толчком всей руки.

Рекомендуемый возраст начала обучения – 8–9 лет.

Место ведения мяча способом А3.1.1.1 в общей схеме последовательности обучения технике:

Изученные ранее	Изучаемый сейчас	Будут изучаться
	А3.1.1.1	А3.1.1.3, А3.1.1.4, А3.1.1.5, А3.1.2.1, А3.1.2.2, А3.1.2.3, А3.3.1.1, А3.1.1.2, А3.2.1.1, А3.2.1.2, А3.2.2.1, А3.2.2.2, А3.3.1.3, А3.3.1.4, А3.3.1.5, А3.3.1.2

«Дриблинг одной рукой вперед» используется в следующих *игровых ситуациях*:

Ситуация 16.1	Ситуация 16.2
---------------	---------------



«Дриблинг одной рукой вперед» выполняется без сопротивления со стороны защитника, в связи с этим у него отсутствует *перечень элементов техники защиты*, используемых как противодействие.

Основной задачей процесса обучения технике ведения мяча является овладения навыком выполнения 17 способами без зрительного контроля и успешное их использование в игровой деятельности. При этом гандболист должен равноценно владеть правой и левой рукой, а также асинхронно действовать рукой, ведущей мяч, и ногами.

Как уже говорилось выше, классификация техники ведения мяча состоит из трех типов: дриблинг, стюс и обводка. Очередность введения трех типов ведения мяча в процесс подготовки гандболистов разного возраста является основным моментом, определяющим общую последовательность обучения технике данного приема.



Рисунок 2. – Ведение мяча способом А3.1.1.1

Если расположить имеющиеся в наличии три типа ведения мяча в логическую последовательность, в которой основным критерием является сложность их выполнения, то можно предположить, что для юных гандболистов наиболее простым для осуществления является тип «дриблинг», сложным – тип «стюс» и наиболее сложным – тип «обводка».

Это положение в полной мере относится и к определению последовательности обучения различным вариантам и способам ведения мяча. Наиболее простым и, соответственно, более доступным для юных гандболистов является вариант ведения мяча, при выполнении которого игрок задействует только одну руку. Этот вариант ведения мяча является более легким по отношению к варианту – попеременно двумя руками. При этом способы ведения мяча, используемые для перемещения игрока вперед, в сторону и назад – наиболее просты по отношению к способам, в которых игрок перемещается вперед с использованием разворота туловища или при выполнении вращения на одной ноге.

На основании вышеприведенных эмпирических познаний возможно предположить, что процесс обучения юных гандболистов технике ведения мяча на этапе начальной подготовки, а именно у учащихся 7–8 лет, целесообразно начинать с овладения техникой самого простого движения – дриблинг мяча одной рукой вперед. Затем в процесс обучения вводятся более сложные по степени выполнения способы, варианты и типы ведения мяча.

Дидактический анализ научных данных, изложенных в литературных источниках [2, 3, 5–7, 9, 11, 12], посвященных предмету исследования – технике ведения мяча в гандболе, позволил разработать общую последовательность обучения данному приему игры, состоящему из двух периодов – подготовительного и основного. Подготовительный период состоит из одного этапа, а основной – из шести. Каждый этап обучения имеет строго определенную цель и перечень задач для ее достижения.

Предлагаемая ниже последовательность обучения технике ведения мяча предназначена для использования в системе многолетней подготовки игроков 7–15 лет. Она является всеобъемлющей и отвечает современным тенденциям развития игры в гандбол.

■ Подготовительный период

Цель – развить у занимающихся физические качества, необходимые для успешного овладения техникой выполнения ведения мяча.

В течение подготовительного периода решаются задачи, связанные с развитием общих и специальных физических качеств юных гандболистов. При этом особое внимание уделяется развитию координационных способностей учащихся и повышению их двигательных возможностей. Как правило, для решения подобного рода задач у детей младшего школьного

возраста используются разнообразные подвижные игры и эстафеты с мячами различного веса и объема, а также различной степени упругости.

■ Основной период

Цель – овладеть техникой выполнения разнообразных движений, составляющих элемент «ведение мяча».

Обучение технике ведения мяча в основном периоде начинается с овладения учащимися основной стойки нападающего, из которой производятся все последующие движения, представленные в следующей последовательности.

Этап 1 (возраст занимающихся от 7 лет)

Цель 1. Овладеть техникой ведения мяча типом «дриблинг» одной рукой.

Задача 1.1. Обучить технике дриблинга мяча одной рукой.

Этап 2 (возраст занимающихся от 9 лет)

Цель 2. Овладеть техникой ведения мяча типом «дриблинг» попеременно двумя руками и типом «стюс» спереди.

Задача 2.1. Обучить технике дриблинга мяча попеременно двумя руками.

Этап 3 (возраст занимающихся от 10 лет)

Цель 3. Овладеть техникой ведения мяча типами «обводка», «дриблинг».

Задача 3.1. Обучить технике обводки одной рукой.

Задача 3.2. Обучить технике дриблинга в сторону одной рукой.

Задача 3.3. Обучить технике обводки попеременно двумя руками при вращении.

Этап 4 (возраст занимающихся от 11 лет)

Цель 4. Овладеть техникой ведения мяча типом «стюс» при развороте в сторону.

Задача 4.1. Обучить технике стюса при развороте влево.

Задача 4.2. Обучить технике стюса при развороте вправо.

Этап 5 (возраст занимающихся от 13 лет)

Цель 5. Овладеть техникой ведения мяча типом «стюс» при вращении.

Задача 5.1. Обучить технике стюса при вращении.

Этап 6 (возраст занимающихся от 15 лет)

Цель 6. Овладеть техникой ведения мяча типом «стюс» сбоку.

Задача 6.1. Обучить технике стюса сбоку.

Практическая реализация процесса обучения технике ведения мяча типом «дриблинг» начинается с использования упражнений, во время которых игрок выполняет изучаемое движение стоя на одном месте. При этом мяч ударяется о пол один раз, после чего игрок фиксирует его двумя руками на уровне груди. Далее происходит постепенное усложнение условий выполнения изучаемого движения за счет введения в упражнение перемещений беговыми шагами вперед, приставными шагами в левую и правую

сторону. Овладев наиболее простыми способами ведения мяча, в процесс обучения вводятся более сложные способы, такие как «дриблинг мяча поочередно двумя руками», стоя на месте, при перемещении в одном направлении, при перемещении в разные направления.

После того как ведение мяча типом «дриблинг» было освоено, начинается обучение технике движений, относящихся к типу «стюс», а затем и типу «обводка». При этом овладение техникой ведения мяча типом «стюс» происходит непосредственно в момент обучения юных гандболистов технике тех способов финта, которые его содержат.

Алгоритм обучения технике ведения мяча:

1. Рассказать и показать занимающимся технику выполнения изучаемого движения.
2. Разучить технику ведения мяча, стоя на одном месте.
3. Освоить технику ведения мяча в движении.
4. Закрепить технику ведения мяча в усложненных условиях.
5. Закрепить технику ведения мяча в сочетании с другими элементами техники нападения.
6. Закрепить технику ведения мяча при противодействии одного защитника.
7. Закрепить технику ведения мяча при противодействии двух и более защитников.
8. Совершенствовать технику ведения мяча в тактических взаимодействиях и комбинациях без противодействия защитников.
9. Совершенствовать технику ведения мяча в тактических взаимодействиях и комбинациях при противодействии защитников.

■ Заключение:

1. Системный анализ научно-методической литературы по гандболу позволил выявить ряд противоречий, которые свидетельствуют о том, что теоретические знания о технике ведения мяча требуют преобразования.
2. Разработанная инновационная классификация техники ведения мяча отвечает современным требованиям игры и значительно расширяет теоретико-методические знания о гандболе в целом и технике ведения мяча в частности.
3. Дополнительная информация о технике ведения мяча является неотъемлемой частью теоретических знаний о предмете, увеличивающей теоретико-методические основы гандбола.
4. Разработанная общая последовательность обучения технике ведения мяча с учетом возраста занимающихся является той основой, на которой в дальнейшем возможно создание учебных программ по гандболу.

5. Разработанный алгоритм обучения технике одного отдельно взятого способа ведения мяча служит необходимой теоретической основой создания соответствующих методик обучения и последующего их применения в практической деятельности.

■ Практические рекомендации

Процесс обучения технике ведения мяча типами «обводка» и «стюс» рекомендуется заканчивать упражнениями, в которых создаются следующие условия:

- исключить возможность зрительного контроля над мячом;
- осваиваемое движение выполняется на максимальной скорости;
- применять агрессивное и превосходящее по числу защитников противодействие;
- использовать специальный инвентарь, позволяющий усложнить ведение мяча.

■ ЛИТЕРАТУРА

1. Гандбол. Правила игры / ОО «БФГ». – Минск : ОАО «Транстэк», 2016. – 100 с.
2. Гречин, А. Л. Гандбол в школе / А. Л. Гречин. – Минск : Печатковская школа, 2008. – 56 с.
3. Ивахин, Е. И. Ручной мяч 7:7 : учеб. пособие / Е. И. Ивахин. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 128 с.
4. Игнатъева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатъева. – М. : Спорт, 2016. – 326 с.
5. Игнатъева, В. Я. Техническое мастерство игроков в гандбол / В. Я. Игнатъева. – М. : Союз гандболистов России, 2013. – 120 с.
6. Изаак, В. И. Техника и тактика гандбола / В. И. Изаак, Т. Э. Набиев. – Ташкент : Университет, 2008.
7. Клусов, Н. П. Гандбол / Н. П. Клусов, А. А. Цуркан. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 135 с.
8. Кубраченко, А. Г. Педагогические технологии подготовки гандболистов / А. Г. Кубраченко, В. Г. Ткачук. – Киев : Київдрук, 2015. – 598 с.
9. Латышкевич, Л. А. Техническая и тактическая подготовка гандболистов / Л. А. Латышкевич, Л. Р. Маневич. – Киев : Здоров'я, 1981. – 176 с.
10. Положение о стандарте спортивной подготовки [Электронный ресурс] : утв. постановлением министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 11 ноября 2014 г., № 70 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: https://www.pravo.by/upload/docs/opr/W21429330_1418072400.pdf. – Дата доступа: 03.03.2021.
11. Тхорев, В. И. Основы игры и методика обучения гандболу / В. И. Тхорев. – Краснодар : КГАФК, 1995. – 75 с.
12. Шестаков, И. Г. Техническая подготовка гандболиста / И. Г. Шестаков. – М. : Физкультура, образование и наука, 1997. – 210 с.
13. Шестаков И. Г. Техника нападения. Ведение мяча [Электронный ресурс] / И. Г. Шестаков ; International Handball Academy Igor Shestakov. – 2009–2021. – Режим доступа: <https://www.ih-academy.com/learn/practika/info/1292>. – Дата доступа: 24.08.2021.
14. Shestakov, I. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Kast og mottak / I. Shestakov. – Oslo : Norges Håndballforbund, 2004. – 220 p.

14.09.2021