

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КИСТЕВОГО БРОСКА У ГАНДБОЛИСТОВ

С. Г. Мазько, Т. П. Костюкович

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра спортивных и медико-биологических дисциплин)

В статье рассматриваются средства и методы обучения технике броска в гандболе акцентированным участием кисти в финальной фазе движения.

Броски в гандболе являются важнейшими техническими приемами, успешное применение которых определяет превосходство одной команды над другой. Техника бросков мяча в ворота в гандболе основывается на общих закономерностях метаний. Точность броска зависит от умения правильно оценить обстановку, правильности исходного положения и от момента выпуска мяча. Сила броска зависит от скорости, согласованности и амплитуды движения, при броске с отскоком от земли большое значение имеет вращение мяча, за счет которого мяч после отскока изменяет направление. Бросок с вращением применяются главным образом с боковых позиций. Вращение мяча всегда направлено в сторону ворот и достигается движением бросающей руки, кисти и пальцев, придающих мячу боковое вращение [3].

Многие броски долгое время считались приемами индивидуального исполнения отдельных игроков, в настоящее время обучение технике выполнения этих приемов включены в учебно-тренировочный процесс юношеских команд [1].

Особой эффективностью в игровой соревновательной деятельности пользуется бросок с супинацией кисти в завершающем движении броска. Он может выполняться сбоку, снизу и с замахом сверху с переводом руки на бросок от бедра. Чаще всего эти броски выполняются в опорном положении и в падении, с замахом сверху и броском от бедра – в прыжке, посылая мяч в нижний или верхний угол ворот. Этот технический прием является сложным для освоения и в школьной программе не используется. Однако обучение школьников кистевому способу броска в секционной работе значительно обогатит их технический арсенал, поэтому обучение студентов, квалификации «преподаватель» физической культуры остается актуальным.

Целью исследования стало изучение возможностей использования кистевого броска в игровой деятельности при обучении техническим приемам игры в гандбол в рамках дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания».

Были поставлены следующие задачи:

1. Разработать и экспериментально апробировать методику обучения броскам мяча с супинацией кисти в завершающем движении.
2. Оценить эффективность учебно-тренировочного процесса по результатам анализа использования кистевого броска в игровой деятельности.

Студенты четвертого курса были разделены на две группы ($n = 15$). Контрольная группа (КГ) выполняла упражнения по общепринятой методике обучения броскам и передаче мяча с пронацией и супинацией кисти. В содержание занятий экспериментальной группы (ЭГ) были включены игры и упражнения с планирующим диском [2] и упражнения / игры с ракеткой и воланом [4].

В проведенных исследованиях мы проанализировали целевую точность кистевых бросков и их использование в игровой деятельности по отношению к общему количеству бросков.

После начального обучения кистевому броску по стандартной методике на протяжении 5 занятий в контрольном упражнении необходимо было выполнить 10 бросков по воротам с условием попадания в ворота мяча с вращением, которое придается за счет супинации кисти. Условий по точности попадания в определенные зоны ворот, а также с / без отскока дополнительно не вводились. Целевая точность бросков в КГ составила 24% (± 5), в ЭГ – 22% (± 5).

После этого КГ продолжила заниматься по общепринятой методике, а в учебно-тренировочные занятия ЭГ были включены упражнения / игры с планирующим диском, ракеткой и воланом. При проведении контрольного упражнения целевая точность в КГ составила 39% (± 5), в ЭГ – 46% (± 5).

Анализ игровой деятельности проводился на основании организованной учебной игры на занятии. Мы определили, что в ЭК использование кистевых бросков составило 19% от общего числа бросков (50% – сбоку, 31% – сверху), в КГ – 9% кистевых бросков (59% – сбоку, 32% – сверху). Эффективность реализации составила 33% в двух группах. Результативность выполненных кистевых бросков в ЭГ составила 11% и КГ – 6% от общего числа результативных бросков.

Также было отмечено, более широкое применение кистевых передач в игровой деятельности у студентов ЭГ.

Таким образом, эффективность использования игр и упражнений с планирующим диском и элементов игры бадминтон при обучении броску с супинацией кисти в большей степени проявляется в применении этого приема в игровой деятельности, что является положительным результатом апробированной методики. В тоже время результативность использования бросков в игре различий не выявила, что требует доработки методики по работе над целевой точностью.

Литература

1. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатьева. – М. : Спорт, 2016. – 328 с.
2. Мазыко, С. Г. Использование игры алтимат в подготовке специалистов физической культуры и спорта / С. Г. Мазыко // Здоровье обучающейся молодежи в аспектах физической культуры и спорта : сборник материалов XII Международной заочной научной медико-педагогической конференции / под ред. В. М. Суханова. – Воронеж : ОП ФГБОУ ВГУИТ, 2017. – С. 144–148.
3. Петрачева, И. В. Биомеханические основы техники выполнения гандбольных бросков различными способами / И. В. Петрачева, Ю. Н. Котов, К. Б. Ясин, А. Ю. Вагин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1(131). – С. 181–186.
4. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В. П. Помыткин. – Ульяновск : ОАО «Первая образцовая типография», 2012. – 344 с.