

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ПРЫЖКЕ В ГАНДБОЛЕ

С. Г. Мазько, Т. П. Костюкович

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. Статья посвящена проблеме обучения технике броска в прыжке в гандболе. Выявлены основные причины сложности овладения данным техническим элементом. Изучены возможные пути их устранения.

Ключевые слова: техника броска в прыжке, координационные способности, универсальность техники.

В программе дисциплины «Физическая культура и здоровье» в учреждениях среднего образования спортивная игра гандбол занимает важное место. Занятия гандболом позволяют решать ряд двигательных и воспитательных задач в развитии детей школьного возраста. Элементы техники гандбола и, в частности, выполнение броска в прыжке с трех шагов, включены в комплексное упражнение по спортивным играм в программу олимпиады по предмету «Физическая культура и здоровье», так как этот элемент является основным для атаки ворот соперника. По данным статистического анализа игр, он применяется в 70–80 % случаев атакующих действий. Эффективное освоение техники броска в прыжке имеет положительный перенос техники для других видов спорта [1]. В связи с этим обучение технике броска в прыжке занимает важное место в подготовке будущих специалистов.

Модуль «Гандбол» студенты факультета физического воспитания изучают в рамках дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» на третьем курсе на протяжении двух семестров. Наибольшую сложность в овладении техникой игры занимающиеся испытывают при разучивании техники броска в прыжке с трех шагов.

Бросок в прыжке с трех шагов требует высокой координации движений. Важно синхронизировать движения рук и ног, чтобы бросок был точным и мощным. Рука с мячом должна быть готова к броску уже на втором шаге. Во время прыжка важно сохранять равновесие и контролировать положение тела в пространстве, чтобы бросок был точным. Это достигается через тренировки на координацию и баланс. Для выполнения прыжка и мощного броска необходимы достаточное развитие скоростно-силовых качеств. Не менее важным является умение быстро

принимать решения в условиях игры. Это помогает выбрать правильный момент для броска и обойти защитников.

Анализируя ошибки занимающихся, мы выделили основные при овладении техникой броска в прыжке с трех шагов:

- дискоординация шагов и выход на опорную ногу для конечного толчка;
- дискоординация тела в пространстве (отсутствие замаха руки, втором шаге, отсутствие маха безопорной ноги).

Перед нами была поставлена задача поиска методов развития специфических координационных способностей, определяющих согласование и дифференцирование параметров движения и их ритмизацию [2, 3]. Известно, что для эффективного воспитания координационных способностей необходимо использовать средства и методы развития данных способностей с учетом места их применения.

Для диагностики уровня ритмизации и согласованности движения был использован двигательный тест «Челночный бег 4х10». Данный тест применяется для диагностики скоростно-силовых способностей. Однако на результат выполнения данного упражнения влияет, в том числе, и ритмизация движения, и координация тела в пространстве при повороте. Результаты теста подтвердили факт наличия большего количества ошибок при разбеге (пробежка, неправильный подбор толчковой ноги) в группе с низкими результатами выполнения теста (62% ошибок при разбеге в группе с низкими показателями, 27% ошибок в группе со средним уровнем, 10% ошибок – с высокими показателями).

Для эксперимента были созданы две группы (n=20). В экспериментальной группе в учебно-тренировочный процесс были введены упражнения на координационной лестнице.

Упражнения были подобраны по мере усложнения с введением элементов техники броска при выполнении движений на координационной лестнице:

- Упражнения в ходьбе: в спокойном темпе: переступающим шагом, приставными шагами, из стороны в сторону, спиной вперед; ходьба с ускорением: переступающим шагом, приставными шагами по образцу, из стороны в сторону, спиной вперед.
- Прыжки: на двух ногах, на одной ноге; комбинированные по схеме (на двух ногах и на каждой), с поворотами.
- Бег: равномерный: забегание и выбегание (лицом вперед), забегание и выбегание (лицо в сторону); с ускорением: стандартный, забегание и выбегание (лицом вперед), забегание и выбегание (лицом в сторону).

• Комбинированные упражнения: скрестный шаг с замахом; сочетание ходьбы с прыжками; разновидности прыжков с имитацией замаха; комплексное выполнение шагов с прыжком; бег и ловля мяча; выполнение упражнений по сигналу или за ограниченное время.

Результаты эксперимента показали снижение ошибок в экспериментальной группе при координации и ритмизации движения при разбеге (18 % в экспериментальной группе и 32 % в контрольной).

Таким образом, использование координационной лестницы при обучении техники игры в гандбол уменьшает период овладения приемом игры и дает возможность увеличить этап совершенствования, повышая уровень технической подготовленности специалистов.

Методическое разнообразие позволяет разнообразить учебный процесс, делая его более динамичным и привлекательным для занимающихся. Использование данного тренажера позволяет реализовывать индивидуально-дифференцированный подход, исходя из уровня подготовленности. Новизна выполняемых действий и условий способствует эффективному развитию координационных способностей. Для студентов профильного вуза, обучающихся на факультете физического воспитания, владение различными методиками обучения является важной частью их профессиональной подготовки.

Список литературы

1. Маджаров, А. П. Сравнение броска в гандболе с движениями в других видах спорта / А. П. Маджаров, К. К. Бондаренко, М. М. Коршук // Актуальные проблемы медицины : Сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 30-летию юбилею Гомельского государственного медицинского университета (Гомель, 12–13 ноября 2020 года): в 5 томах, Гомель, 12–13 ноября 2020 года / Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет». Том Выпуск 21, Том 4. – Гомель: Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2020. – С. 76–78.
2. Серикова, Ю. Н. Методика совершенствования координационных способностей студентов на основе применения «координационной лестницы» / Ю. Н. Серикова, А. Ю. Нечаева, М. Ю. Мухамедова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 66–71.
3. Щукин, А. В. Применение координационной лестницы в процессе развития физических и психомоторных качеств боксеров / А. В. Щукин // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 21–22 октября 2020 года. Том 2. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. – С. 361–364.