Раздел «Ручной мяч»

Основное отличие раздела «Ручной мяч» новой программы в том, что уроки по ручному мячу расчленяются на два периода: первый — в IV—VI классах, где ведется ознакомление с элементами различных спортивных игр (ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол), второй — в VII—X классах, где уроки проводятся только по ручному мячу (по выбору). В IV—VI клас­сах на изучение элементов спортивных игр от­водится 48 час в том числе 24 час. на ручной мяч, если учитель выбрал и эту игру. В VII—X классах на ручной мяч (для школ, выбравших данную игру) отводится 64 часа. Итого — 88 час. за 7 лет обучения.

Изменением в новой программе является и то, что исключены некоторые технические и тактические приемы, так как обучать им в усло­виях школьного урока оказалось довольно слож­но.

Новая программа предусматривает возмож­ность в любой школе выбрать из четырех ре­комендованных игр только любые две (не ме­нее). Обучение элементам избранных игр на­мечается на каждом из уроков, запланирован­ных на раздел спортивных игр. Таким образом эти уроки получаются комплексными. Выбор игры обуславливается соответствующей учебно-­спортивной базой (гандбольные ворота и разметка в зале, открытые площадки во дво­ре), подготовленностью учителя (знакомство с игрой), традициями школы. Для школ, в ко­торых ручной мяч становится профилирующей игрой, серьезное культивирование ее должно начинаться с IV класса. В этом случае ручной мяч обязательно получает широкое распростра­нение и во внеклассной работе.

На уроках по разделу «Ручной мяч» учитель должен способствовать повышению теорети­ческой подготовленности школьников. Прежде всего необходимо рассказать о характерных осо­бенностях игры.

Ручной мяч — олимпийский вид спорта. Со­ветская гандбольная школа является ведущей в мире. Сборная женская команда Советско­го Союза — чемпион XXI и XXII Олимпийских игр, чемпион мира 1982 г. Сборная мужская страны — чемпион XXI Олимпийских игр и чем­пион мира 1982 г. Многие клубные команды — обладатели кубков Европы разных лет. Только в 1983 г. советские команды выиграли: «Спар­так» (Киев) — кубок чемпионов среди женских команд; СКА (Минск) — кубок обладателей кубков; ЗИИ (Запорожье) и «Автомобилист» (Баку) — кубки ИГФ соответственно среди мужских и женских команд.

Наиболее характерной особенностью игры в ручной мяч является высокая скорость пере­мещения игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по ко­манде, своевременная реакция на быстро ме­няющиеся игровые ситуации, ведение спортив­ного единоборства — непосредственное сопри­косновение спортсменов борющихся за мяч, за игровую позицию, за более четкое исполнение технических и тактических действий. Игра всегда ведется с высоким эмоциональным настроем, возникающим в результате большого разнообра­зия движений, остроты игровых положений, ди­намики спортивной борьбы, коллективного ха­рактера игровых действий, прямой зависимости действий игрока и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Все это созда­ет положительные условия для эффективного воздействия на физическое развитие школьни­ков.

Целесообразно раскрыть и такие вопросы: значимость физической культуры и спорта в жизни советского человека в век НТР, роль спор­тивных игр; гигиена спортивной деятельности; спортивная одежда; предупреждение травм, уход за своим телом.

Важное место в повышении теоретических зна­ний школьников должно занять знакомство с основами методики самостоятельных занятий: подбор упражнений, дозировка, порядок выпол­нения, самоконтроль за тренированностью. Школьники должны также знать, что в спортив­ных играх требуется проявление игроками вы­соких морально-волевых качеств — сознатель­ности, активности, дисциплинированности, вы­держки, целеустремленности, умения управлять эмоциями. Поэтому с первых занятий по ручно­му мячу школьники должны приучаться пункту­ально выполнять правила поведения: своевре­менность явки на урок в точно установленной форме одежды; строгое выполнение всех команд и указаний учителя; обязательное проведение соответствующей разминки; уважительное отно­шение к товарищам; выполнение только указан­ных действий (после сигнала учителя к прекра­щению упражнений с мячами, например, надо взять мяч в руки и ждать следующих указа­ний); внимательное отношение к происходяще­му.

Теоретические сведения доводятся до учени­ков в процессе занятий: во вводной части, в паузах между упражнениями, требующими отдыха, а также в перерывах между подвиж­ными и двусторонними играми. Теоретические сведения могут сообщаться и в процессе объяс­нения домашних заданий и последующей про­верки их на занятиях по ручному мячу.

Ведущей тенденцией дальнейшего развития игры на данном этапе является преимуществен­но техническое совершенствование игроков. Этому направлению на уроках по ручному мячу должно уделяться особое внимание. Обучение технике игры в ручной мяч является наиболее сложным, трудоемким процессом, успех кото­рого зависит от гибкого, творческого сочетания разнообразных методических приемов и мето­дов, широко применяемых учителями в практи­ке: разучивание приемов в целом и по частям, словесное объяснение и показ, повторение упражнений, анализ выполненных действий, упрощенные и усложненные условия выполне­ния заданий и т. д.

Более быстрое и легкое формирование дви­гательного умения, навыка зависит от яркости и богатства чувственного образа изучаемого дви­жения, действия, приема. Для этого у школь­ников необходимо создавать возможно полный и живой образ действия, применяя разнообраз­ные наглядные пособия.

Обучение техническим действиям игры на уро­ках организуется фронтальным, групповым и индивидуальным методом. Фронтальная орга­низация предусматривает одновременную ра­боту со всей группой занимающихся над общим для всех учебным материалом. Например, обуче­ние передачам и ловле мяча ведется с постро­ением класса в две шеренги (ученики стоят ли­цом друг к другу). Организация занятий груп­повым методом проводится при одновремен­ном обучении и совершенствовании действий различных игровых ролей: вратарей (отражение бросков), защитников (блокирование, персональ­ная опека), нападающих (выполнение бросков, финтов) и т. п. Индивидуальный метод приме­няется в сочетании с другими методами при углубленном освоении отдельных действий наи­более успевающими учениками или отстающи­ми, а также при усвоении индивидуальных не­достатков, ошибок.

Обучение должно начинаться с выполнения основных приемов игры в наиболее простых условиях: передача, ловля, ведение мяча на месте, затем на малой скорости. Обучение пе­редаче и ловле всегда должно вестись одно­временно. Освоение действий осуществляется одновременно в обе стороны, равномерно пра­вой и левой рукой. Соотношение всех упражне­ний в передачах, ведении, ловле и бросках мя­ча в ворота на ту и другую руку выглядит как 1:1 (по 50%). Экспериментально доказано, что такая методика во всех классах, начиная с IV, значительно сокращает время формирования навыка, позволяет добиваться более мощного и точного броска левой, правой рукой.

Одновременно с обучением передаче, ловле начинают и освоение важной в ручном мяче техники перемещений (защитника, вратаря, на­падающего). Все перемещения выполняют пре­имущественно в основных стойках игрока. Да­лее переходят к сочетаниям технических при­емов, наиболее часто встречающихся в игре; например: ведение и остановка — передача мяча; передача мяча — финт — выход на сво­бодное место — ловля мяча — бросок в во­рота и др. При этом основное внимание обра­щается на овладение правильной двигательной структурой изучаемых действий, на умение со­гласовывать свои действия с движениями дру­гих игроков (своих и противника), на поддер­жание заданного темпа выполнения задания (комплекса приемов). Для этого по мере упро­чения навыков условия выполнения приемов усложняются — повышением скорости их вы­полнения и введения вначале пассивно, а затем активно действующего сопротивления (спарринг-партнера, соперника). Дальнейшее совершен­ствование наиболее полезно проводить в груп­повых упражнениях игрового плана: 2:2, 3:3, 4:4, 4:5, а также в процессе учебных игр.

Для повышения эффективности обучения тех­ническим приемам в учебном процессе необхо­димо широко использовать дополнительное обо­рудование: ребристые стенки, стойки, батут-амортизирующую сетку, переносные мишени, имитаторы-защитники, планки для бросков сверху, переносные ворота, утяжеленные мя­чи и др.

Обучение тактике игры в каждом классе на­чинается после разучивания намечаемых игро­вых приемов. Например, разучили передачу и ловлю мяча. После закрепления на 2—3 уро­ках этих приемов объясняется, когда лучше пе­редавать мяч, а когда выполнить ведение, как успешнее сочетать передачу с ведением и т. д., т. е. на последующих (после разучивания) уро к ах параллельно осваиваются и соответствующие тактические действия. В IV классе — самые эле­ментарные, а в последующих классах по мере освоения новых приемов и совершенствования в их выполнении — более сложные, согласно программе.

Наибольшее внимание должно быть обраще­но на отдельные взаимодействия соседних по игровым местам партнеров по нападению и защите (крайний-полусредний, центральный- линейный, полусредний-разыгрывающий). По мере овладения учениками программным мате­риалом нужно специализировать учеников в вы­полнении конкретных игровых действий — вра­таря, линейного, полусреднего, крайнего, разыг­рывающего. В дальнейшем при отработке ко­мандной тактики игры необходимо помнить, что она основывается на базе качественно отрабо­танных t взаимодействий игроков различных амплуа. Обучение тактике игры (так же как и технике) должно предусматривать примерно равное распределение времени уроков на от­работку действий в защите и нападении. Успеш­ная тактическая подготовка станет возможной только в том случае, если для проведения каждо­го урока будут подбираться заранее продуман­ные упражнения для закрепления и совер­шенствования запланированных действий.

Каждый урок по ручному мячу в любом клас­се всегда должен обеспечивать и освоение мате­риала по строевой подготовке. Спортивные игры для решения этой задачи являются дополнитель­ным стимулом. Реализуется эта задача начиная с первоначального построения класса, рапорта физорга или капитанов команд. Четкого и пра­вильного выполнения строевых команд, раз­личных перестроений и передвижений в строю можно добиться, включая эти элементы в пау­зы между 'игровыми упражнениями, делая их зачетными при использовании соревновательно­го метода, в проведении подвижных игр и эста­фет между группами учеников, включая в от­дельные упражнения (например, окончание вы­полнения какого-либо упражнения на количество повторений заданных действий определяется по тому, какая группа, отделение раньше и пра­вильно построится в одну или две шеренги и т.п.).

Большой удельный вес в каждом уроке должны занимать упражнения по развитию физических качеств (на силу, ловкость, выносливость, гиб­кость, быстроту). Новая программа не дает пе­речня таких специальных упражнений, так как они являются не предметом обучения, а толь­ко средством повышения двигательных возмож­ностей учащегося. Здесь каждый учитель посто­янно должен проявлять творчество и с учетом возможностей конкретного контингента учени­ков и согласно содержанию и задачам каждо­го урока подбирать соответствующие упражне­ния для совершенствования физических качеств учеников.

Ручной мяч как вид спорта обладает возмож­ностями разностороннего воздействия на зани­мающихся. Так, сила в ручном мяче находит свое выражение в бросках по воротам, в длин­ных передачах мяча в прыжках, в различных перемещениях игрока. Для развития этого ка­чества на уроках применяются упражнения с гантелями и набивными мячами, переноска тя­жестей, приседания с отягощениями, парные упражнения, прыжки, перетягивания, упражне­ния на гимнастических снарядах, со скакалкой и др. Быстрота — важнейшее качество ганд­болиста. Для ее развития планируют упражне­ния в беге на различные отрезки, ускорения, эстафеты, игровые упражнения, действия по за­данию. В процессе занятий ручным мячом раз­виваются также ловкость, гибкость, выносли­вость.

В занятия по ручному мячу во всех классах необходимо включать подвижные игры. Но осо­бое внимание должно уделяться проведению подвижных игр в IV—VI классах. Односторон­ние и двусторонние учебные игры проводятся уже на первом году обучения ручному мячу, т. е. с IV класса, но после освоения элемен­тарных приемов — передачи и ловли, ведения, бросков. И проводятся учебные игры вначале упрощенно — в рамках лишь освоенных прие­мов. Перед каждой такой игрой учитель обя­зан давать установку на игру, конкретные за­дания, включающие применение в игре разучен­ных приемов. По мере освоения все новых и более сложных приемов задания каждый раз усложняются, в них включаются и тактические действия отдельных игроков, групп, а затем и команды в целом. По ходу игры эти задания творчески могут изменяться, а игроки обязаны перестраивать свои действия с учетом новых указаний. После каждой игры необходимо про­водить тщательный разбор ее, давать оценку действиям каждого игрока и всей команды.

Все уроки по ручному мячу должны нести воспитывающий характер. Решение стоящих в уроках задач во многом зависит от степени ос­мысленного отношения учеников к процессу обу­чения. Формирование у школьников осмыслен­ного отношения и затем устойчивого интереса к урокам достигается прежде всего разъясне­нием важности физического совершенствования на этих занятиях, их значением для гармони­ческого развития личности, укрепления здоровья, полноценной подготовки к будущей обществен­ной деятельности. Важное место при этом за­нимает высокая организация уроков, объектив­ная требовательность учителя, соблюдение всех норм и правил поведения, добротная красивая спортивная форма занимающихся. Особую роль при этом играет личный положительный пример учителя — воспитателя и одновременно старше­го друга ребят.

Важной составной частью учебно-воспитатель­ного процесса, повышающей его результатив­ность, является выполнение домашних заданий. Главная цель их — преимущественное разви­тие двигательных качеств. Основная направлен­ность упражнений, включаемых в домашние за­дания, которые даются при обучении ручному мячу,— скорость, силовая подготовка. Все за­дания должны выполняться преимущественно в быстром темпе. Например, выполнить десять сгибаний и разгибаний рук за 10 сек.; пять при­седаний на одной ноге за 10—12 сек.; 15 бросков с 5 м в стенку с последующей ловлей — за 20 сек. и т. д. Целесообразно по таким упражнениям проводить периодически соревнования на уро­ке с выявлением занятых мест.

Большое значение домашние задания имеют для детей, имеющих отставание в физическом развитии. Здесь учитель в каждом конкретном случае подбирает целенаправленные упражне­ния, способствующие устранению имеющихся конкретных недостатков: увеличение силы опре­деленных групп мышц, улучшение координации движений, увеличение подвижности в суставах, повышение работоспособности. Очень важно, чтобы выполнение домашних заданий осу­ществлялось систематически. Это можно делать практически на каждом уроке — текущий учет, а также в конце установленных учителем сро­ков (неделя, месяц, четверть, полугодие и дру­гие сроки) — итоговый учет.

В целях контроля за уровнем общей, спе­циальной и технической подготовленности школьников (за результативностью уроков) во всех классах не менее 2 раз в год проводится проверка подготовленности учащихся. Из общих упражнений, предусмотренных новой програм­мой, на занятиях по ручному мячу можно ис­пользовать: бег с высокого старта на 30 м,

прыжки в длину с места, подтягивание в висе (девочки — подтягивание в висе лежа). Кроме того, дополнительно для контроля за подготов­ленностью к игре в ручной мяч целесообразно применять: броски мяча в цель, на дальность, бег с ведением мяча на 20 м, прыжки в высо­ту с места. Установлены, в частности, оценки в метании мяча: отлично — 24 и 20 м (маль­чики, девочки), хорошо — 22 и 18 м, посредствен­но — 18 и 14 м. Результаты выполнения

контрольных упражнений необходимо сравни­вать между собой и данные использовать для анализа проделанной работы и будущего пла­нирования с учетом изменения методики пре­подавания, повышения тренировочных нагру­зок, интенсификации игровой деятельности. Общая оценка по разделу ручного мяча в итоге будет слагаться из уровня теоретических зна­ний учеников, степени освоения технических действий игры, результатов выполнения учебных нормативов, а также качества систематически выполняемых домашних заданий.

Решение общих задач учебного процесса по физической культуре на уроках по разделу руч­ного мяча осуществляется благодаря образо­вательной, оздоровительной и воспитательной направленности каждого урока на основе утвердившихся принципов советской системы физи­ческого воспитания. При этом одним из наибо­лее существенных требований качественного проведения урока является достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональ­ности в сочетании с образовательной направлен­ностью.

Высокая моторная плотность занятий по ручно­му мячу достигается выполнением упражнений потоком, проведением различных игр и особен­но обучением техническим действиям обязатель­но в обе стороны, правой и левой рукой равно­мерно. Динамичность урока, его эмоциональ­ность заметно повышаются при использовании соревновательного метода (кто быстрее, кто больше, кто лучше выполнит упражнения). Повы­шение уровня оздоровительной направленности достигается преимущественно благодаря про­ведению большинства уроков на открытом возду­хе. В каждой школе для этого должна быть оборудована площадка. Опыт работы свидетель­ствует, что занятия по ручному мячу можно проводить на улице не только летом, но и зи­мой — на снежных утрамбованных площадках. Оздоровительный эффект от таких занятий (при соответствующей подготовке учеников) наиболь­ший. Повышение уровня образовательной на­правленности достигается сообщением школь­никам широкого круга сведений теоретическо­го раздела.

Занятия по ручному мячу могут и должны способствовать и эстетическому воспитанию школьников. В процессе отработки отдельных технических действий учитель может использо­вать музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный настрой учеников. При исполь­зовании игровых действий следует строго пре­секать возможное появление грубости, учить обыгрывать соперника только благодаря быстро­те, технике, согласованности действий партне­ров. Учить правильно оценивать результаты игро­вой деятельности: радоваться честно добытой победе и отвергать преимущество, достигнутое не спортивно, не честно. Необходимо воспиты­вать у учеников вкус к рациональным, точным, целесообразным движениям: показ кинограмм действий ведущих игроков, акцентирование внимания на наиболее идеальном выполнении дан­ных действий лучшими учениками класса, шко­лы. Достаточное внимание должно уделяться и спортивной форме учеников (хорошо подогнан­ной, красивой).

Урок по разделу ручного мяча — основная форма приобщения школьников к системати­ческим занятиям физической культурой и спортом. Но для школ, культивирующих руч­ной мяч, этого мало. Необходимо в школе создать секцию, кружки ручного мяча, систе­матически проводить соревнования между клас­сами, участвовать школьными командами в со­ревнованиях района, города. При этом целе­сообразно, чтобы состязания помимо игры включали и выполнение специальных упражне­ний-соревнований (броски мяча на дальность, многоскоки, ведение мяча на скорость, эста­феты с элементами игры и т. п.). Такие сорев­нования способствуют приобщению каждого школьника к занятиям физическими упражне­ниями, спортом.

Важно, чтобы ручной мяч — перспективный, развивающийся, динамичный, интересный вид спорта, утверждая свои позиции в советской общеобразовательной школе, становился бы не­отъемлемой составной частью подвижных игр во время школьных перемен, различных кален­дарных соревнований, дней здоровья и спорта. Решение этих вопросов целиком и полностью зависит от учителя физической культуры. И ре­шать их необходимо качественно, на самом вы­соком методическом уровне. Как конкретно осуществить обучение в каждом классе — об этом будет рассказано в серии очередных статей.