

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Общественное объединение «Витебская федерация гандбола»
Учреждение «Витебский областной центр физического
воспитания и спорта учащихся и студентов»

П.И. Новицкий

**РУЧНОЙ МЯЧ.
ИГРЫ В ШКОЛЕ И ВО ДВОРЕ**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2021*

УДК 796.322:796.2:37.037:371.31(075.8)

ББК 75.576я73+74.267.5я73

Н73

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 7 от 29.06.2021.

Автор: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.И. Новицкий**

Ответственный за выпуск:

директор Витебской федерации гандбола, кандидат педагогических наук,
доцент *В.А. Талай*

Рецензенты:

директор учреждения «Витебский областной центр
физического воспитания и спорта учащихся и студентов» *С.П. Бабич*;
главный тренер женского гандбольного клуба «Витебчанка»,
старший тренер женской национальной команды по гандболу *А.С. Сытько*

Новицкий, П.И.

Н73 Ручной мяч. Игры в школе и во дворе : методические рекомендации / П.И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 48 с.

В методических рекомендациях раскрываются проблемы развития массовости гандбола в учреждениях среднего образования и принципиальные подходы к их решению; содержится перечень рекомендуемых подвижных игр, основанных на манипулятивной деятельности с мячом, для распространения и применения в учебной, внеклассной и внешкольной работе по физической культуре с учащимися.

Данное издание адресовано учителям физической культуры, тренерам, педагогам-организаторам, учащимся и их родителям.

Рекомендовано учреждением «Витебский областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» для использования в учебной, внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной работе с учащимися учреждений общего среднего образования.

УДК 796.322:796.2:37.037:371.31(075.8)

ББК 75.576я73+74.267.5я73

© Новицкий П.И., 2021

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ИГРЫ С РАЗНООБРАЗНОЙ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУК С МЯЧОМ	5
Место мануальной игровой деятельности с мячом в развитии ребенка	5
Социальный и педагогический аспекты проблемы развития массовости гандбола	6
Организованная и самостоятельная мануальная игровая деятельность с мячом в школе и во дворе	13
Основы безопасного участия в подвижных играх с мячом	16
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЕ И ВО ДВОРЕ	18
Подвижные игры в учреждении образования	18
Подвижные игры с мячом во дворе	33
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ	42
ПРИЛОЖЕНИЕ	44

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее издание содержит широкий перечень различных подвижных игр, в которых ведущая деятельность игроков и решаемые ими задачи, осуществляются на основе манипуляций с мячом (броски в цель, передачи, многочисленные варианты действий руками в обращении с мячом). Его материал содержит ряд основных необходимых организационно-методических рекомендаций как для педагогов, проводящих игры, как и для самих игроков, которые решили самостоятельно организоваться и играть в такие игры, например при проведении досуга во дворе.

Однако, основная цель данного издания – популяризация среди детей, так называемого «ручного мяча» и массовое приобщение детского населения к этой игре, посредством более широкого, повседневного вхождения в учреждения образования и свободное времяпрепровождение школьника мануальной (ручной) игровой деятельности с мячом. Огромное количество подвижных игр, в том числе представленных в пособии, по существу, содержат всевозможные двигательные элементы, воспроизводимые игроками в спортивной игре «ручной мяч», сегодня официально называемой «гандбол».

Первые упоминания об этой игре связывают с преподавателем Х. Нильсом, который в одной из гимназий в Дании (1898 год) стал использовать в своей работе игру с мячом руками, под названием «Хандболд» (в переводе на русский – «Ручной мяч»). Возможность проведения этой игры на площадках и в спортзалах, простота правил и оборудования быстро сделали игру популярной во многих странах Европы. Например, в Германии гандбол становится национальным видом спорта, в школах осуществляется систематическое обучение этой игре. В постсоветском пространстве игра в гандбол (ручной мяч) становится известной с 1909 года, в 1913 году в России состоялись первые соревнования по ручному мячу, а в 1923–1924 годах издаются первые официальные правила и методическое руководство по этой игре. Период наиболее интенсивного развития ручного мяча в СССР, как конкурентно способного вида спорта и эффективного средства всесторонней физической подготовки подрастающего поколения, начался со второй половины 50-х годов. Однако, как и в настоящее время, основной задачей дальнейшего развития этой игры в стране, по-прежнему оставалось всемерное распространение ручного мяча среди учащейся молодежи и школьников. Особую актуальность данная задача популяризации и массового развития гандбола в Республике Беларусь приобрела сегодня. Количество детей, охваченных в республике спортивными занятиями данной игрой (входящей в число олимпийских видов спорта) катастрофически снижается. В общеобразовательных школах и среди игр детей во дворе гандбол встречается в исключительных случаях.

Причины здесь разноплановы и неоднозначны. Однако, по глубокому убеждению автора, в числе ведущих – недостаточная распространенность в игровой учебной и досуговой деятельности детей не только непосредственно гандбола, но всевозможных других игр, содержащих его элементы (среди которых есть и достаточно знакомые, даже любимые детям игры, например «Вышибалы», «Охотники и утки», «Штандер-штандер» и мн. др.). Именно, только постоянное приобщение к различным играм с мячом, управляемым руками, может способствовать формированию у детей совершенных навыков (искусства) владения руками мячом, а это, в свою очередь, будет способствовать повышению интереса и предпочтений таким действиям в игровой деятельности, в которой безусловно будут присутствовать и мини-гандбол, и другие игры с элементами гандбола, и наконец, сама спортивная игра – гандбол.

Эти обстоятельства приносят в книгу дополнительный смысл в первую часть ее названия – «Ручной мяч». В результате тесного приобщения детей к рекомендуемому разнообразному игровому материалу, его использование нацелено помочь детям «приручить» мяч, освоить техники вариативного владения всевозможными манипуляциями с мячом (в движении, в различных игровых ситуациях, с проявлением различных биомеханических характеристик и др.) и в этом смысле, сделать мяч, действительно «ручным».

ИГРЫ С РАЗНООБРАЗНОЙ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУК С МЯЧОМ

Место мануальной игровой деятельности с мячом в развитии ребенка

Наверно, без преувеличения говорят, что мяч величайшее изобретение человечества. По популярности мяч безоговорочно занимает лидерство среди всех известных людям игр.

Мяч в жизни ребенка (во всех его вариациях: даже в виде шарообразной погремушки) присутствует уже с первых дней младенчества. Взаимодействуя (играя) с мячом, ребенок берет, изучает, ощущает, перекладывает, катает, переносит, бросает и ловит его, развиваясь не только физически, но и умственно и эмоционально. Простейшие, на первый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезными для ребенка. Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение, мышление и двигательное творчество. В игре с мячом ребенок всегда требует самостоятельности и двигательное творчество.

Особое значение игр и упражнений с мячом придается для развития предметной деятельности малыша, на основе которой формируются все последующие усложняющиеся манипулятивные действия в учебной, бытовой, трудовой и игровой деятельности. Многие наблюдения за ребенком, играющим в мяч показывают, как сначала в значительной степени бессознательно, а взрослея – все более осознанно его практический опыт и экспериментирование с мячом становится для него основой важных самостоятельных физических наблюдений и разнообразной двигательной деятельности.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребёнка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит развитие центральной нервной системы, накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребёнка.

Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей) – у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребёнка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке. Продолжительные и интенсивные занятия с мячом стимулирующее воздействуют на мышечную систему, усиливают работу важнейших органов организма – лёгких, сердца, улучшают обмен веществ.

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей.

Особое место занимают игры – состязания, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные побуждают к выполнению точных, слаженных действий. Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом всегда требуют определённого напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидения возможных действий противника. Следо-

вательно, в подвижной коллективной игре создается соподчинение разнообразных мотивов действий.

Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности. По мнению специалистов, мяч должен занимать первое место в детской игровой деятельности. Целесообразно, как можно раньше и чаще давать ребёнку мяч в руки. Одним из показателей на выявление физической подготовленности детей к обучению в школе может служить степень овладения детьми школой мяча: бросанием, ловлей, забрасыванием мяча в баскетбольную корзину, ведением мяча, различными другими манипуляциями с мячом.

Мяч – средство общения. Сначала ребенок играет с мячом один. Но дальше появляется желание не просто бросать и катать, а делать это вместе (родителями, сверстниками) с определенной целью. Каждый раз дети начинают договариваться: в какую игру будут играть, иногда в споре отстаивают свое желание, чаще, чтобы не потерять игроков идут на уступку, принимают желание большинства. Тоже продолжается и непосредственно в играх, где нужно находить общий язык, действовать сообща, решать споры и конфликты.

Как известно, с каждым годом проблема организации свободного времени детей становится все острее. Неорганизованный или непрофессионально организованный досуг, не вызывающий у детей интерес, не в состоянии противостоять проблемам роста детской наркомании, преступности и духовной деградации. Основная организованная форма физического воспитания – уроки физкультуры в школе обеспечивают лишь незначительную часть необходимого ученику недельного двигательного объема.

Одним из путей решения данной проблемы, отмечают практики, могут служить организованные в школе занятия гандболом. Игрой, включающей в свой двигательный арсенал практически все естественные движения человека: ходьбу, бег, прыжки, метание и при систематических занятиях благоприятствуют функциональному укреплению организма и росту показателей физического развития детей. Так, по данным исследований, в результате систематических занятий детей 10-летнего возраста в школьной секции по гандболу уже к концу годичного цикла прослеживалась тенденция стимулирующего действия занятий (по сравнению с контрольной группой детей, не занимавшихся в спортивной секции) на увеличение обхвата груди, рост длины голени и стопы. В частности, регистрировалось увеличение длины тазовой кости на 1%, бедра и голени – на 3,2%. Костная масса в группе спортсменов увеличилась в среднем на 3,4%, мышечная – на 5,1%, жировой компонент уменьшился на 1,6%. Снизилась заболеваемость ОРВИ, ОРЗ, гриппом [1].

Социальный и педагогический аспекты проблемы развития массовости гандбола

Гандбол является широко распространенной в мире, популярной во многих странах спортивной игрой и зрелищным олимпийским видом спорта. Игровая деятельность в гандболе сопряжена с целым комплексом положительных оздоровительно-развивающих воздействий на организм занимающихся. Разнообразие двигательных действий, разносторонние двигательные нагрузки и постоянная необходимость самостоятельно и (или) с партнерами применять атакующие или защитные действия включили гандбол в число средств, входящих в базовый практический материал, изучаемый на уроках физической культуры в учреждениях образования Беларуси, России, Украины и многих других стран.

Однако, в отличие от других игровых видов (волейбол, баскетбол, футбол), также включенных в учебную программу по предмету «Физическая культура и здоровье», гандбол оказался наименее востребованным и практически используемым в образовательном процессе общеобразовательных школ Беларуси. Такая же ситуация (по данным российских информационных источников) присутствует и во многих регионах Российской Федерации. Несмотря на значение гандбола (как олимпийского вида) для положения белорусского спорта на международной арене, количество детей, охваченных в республике спортивными занятиями данной игрой, остается не столь существенным, по сравнению с другими игровыми видами спорта. В общеобразовательных школах и среди игр детей во дворе гандбол встречается в исключительных случаях.

Такая же ситуация (по данным российских информационных источников) присутствует и во многих регионах Российской Федерации. Несмотря на значение гандбола (как олимпийского вида) для положения белорусского спорта на международной арене, количество детей, охваченных в республике спортивными занятиями данной игрой, остается не столь существенным, по сравнению с другими игровыми видами спорта. В общеобразовательных школах и среди игр детей во дворе гандбол встречается в исключительных случаях.

Как показывает проведенный нами анализ методической литературы, конспектов уроков учителей, а также бесед с учителями и учащимися, в абсолютном большинстве школ (на примере Витебской области) уроки гандбола не проводились в течение всего одиннадцатилетнего курса «школьной физкультуры». Одним из объяснений этому парадоксу может служить предоставляемая учебной программой по предмету «Физическая культура и здоровье» возможность учителю выбирать для изучения две из четырех спортивных игр, включенных в учебную программу. Как показывает практика, учителя, почему-то отдают предпочтение изучению волейбола, баскетбола или футбола.

Актуальность поднятой проблемы, связанной с падением популярности и престижности гандбола в учебной и спортивной работе общеобразовательных и спортивных учреждений образования с детьми и учащейся молодежью, связана и с все более нарастающей тревогой государства и спортивной общественности о будущем гандбола, как некогда медального («зачетного») вида, прославляющего белорусский спорт на европейской и мировой арене (конец 70–80 гг.).

«На плачевную ситуацию в гандболе...», – как образно указывают белорусские СМИ (29 октября 2019 г.), – обратил внимание и Президент Беларуси Александр Лукашенко, высказавший ряд критических замечаний на специальном совещании [2].

По мнению специалистов, значительную долю проблемы занимает вопрос будущего гандбольного резерва; популяризация данного вида спорта в Беларуси для массового привлечения к занятиям детей и молодежи, а также создание качественной системы подготовки соответствующих тренерских кадров приобретают особую актуальность.

Школа и обучающиеся здесь дети, безусловно является той самой массовой площадкой, которая может кардинально влиять на развитие массовости гандбола.

Акцентированное внимание в этом вопросе к детям школьного возраста объясняется тем, что: во-первых, именно этот возраст является потенциальной «скамейкой запасных» для олимпийских дисциплин; во-вторых, сегодняшние школьники – это завтрашние родители, которым самим предстоит участвовать в формировании спортивных интересов своих будущих детей [3]. Следует подчеркнуть, что роль родителей во влиянии на популяризацию и развитие массовости спортивных занятий среди детей относится к числу ведущих факторов в решении этой проблемы [4]. Известно, что родители чаще сами инициируют или решают в какую спортивную секцию привести своего ребёнка. Как правило данная ситуация складывается не в пользу спортивной секции по гандболу.

Состояние массовости развития гандбола в Беларуси и имеющиеся здесь проблемы во многом совпадают с аналогичной ситуацией, наблюдаемой в России, поскольку оба государства длительное время находились в едином социально-экономическом и образовательном пространстве, и в настоящее время имеют, по сути, идентичные законодательные, программно-методические и организационные основы государственных систем физического воспитания детей и учащейся молодежи.

Популяризация в союзном государстве олимпийских видов спорта среди детей, особенно подростков всегда остается одной из актуальных проблем массового спорта. Об этом в своих выступлениях неоднократно говорили многие известные российские представители и руководители сферы физическая культура и спорт (В.А. Фетисов [5], В.Л. Мутко [6], П.А. Колобков [7] и др.).

Социальный и педагогический аспекты проблемы развития массовости гандбола среди детского населения во многом становятся понятными, анализируя результаты проведенного нами социологического исследования в Витебской области.

В анкетировании и беседах приняли участие студенты, поступившие на первый курс обучения в университете ($n = 148$), рассматриваемые нами как вчерашние выпускники общеобразовательных школ, а также непосредственно школьники и их родители, учителя и тренеры, методисты Витебского областного центра физического воспитания и спорта учащихся и студентов. Большинство учащихся и выпускников, охваченных исследованием, обучались в городских школах (71%), около четверти (27,6%) – в школах сельской местности.

Результаты социологического опроса показывают, что более половины респондентов (58%) считают, что гандбол в Республике Беларусь не относится к популярным видам спорта, а 17,3% называют его «совсем не популярным».

Лишь 23,4% и 1,23% назвали его, соответственно «достаточно популярным» и «очень популярным видом спорта».

Непосредственный интерес и любовь к игре гандбол высказали 11,1% опрошенных: «люблю играть в гандбол», почти столько же (12,3%) – наоборот, не любят играть в гандбол, остальные (76,6%) относятся к игре в гандбол «нейтрально».

Обращают внимание и данные, что повышенный интерес и выраженное желание играть в спортивные и подвижные игры присутствует лишь у около половины респондентов (54,3%). Более трети (37%) относятся к подвижной игровой деятельности не однозначно, «по настроению и избирательно («смотря в какую игру играть»), 8,7% вообще не испытывают «особого желания» играть в спортивные или подвижные игры.

В числе наиболее любимых игр, чаще всего названы: футбол (частота упоминаний составила 82,7%), волейбол (67,9%) и баскетбол (65,4%). При этом волейбол, по итогам ранжирования чаще других игр оказывался на первом месте среди всех других называемых игр. Большинство опрошенных (80,2%) отдают предпочтение командным играм. Индивидуальные («друг против друга») игры более предпочтительными оказались лишь для 14,8% опрошенных.

Следует заметить, что отношение детей и молодежи неоднозначно и к достаточно популярным (по их мнению) системам оздоровления и видам спорта видам физкультурно-оздоровительных занятий. Как видно из данных, представленных в таблице 1. наибольший интерес и популярность представляют новомодные современные системы физических упражнений. Однако непосредственное желание заниматься или встречаемость тех или иных видов занятий в образе жизни опрошенных учащихся и молодых людей существенно отличается [8]. Как отмечалось выше, в многочисленный список популярных и предпочитаемых для занятий учащейся молодежью видов физкультурно-спортивной деятельности гандбол не вошел.

Таблица 1 – Виды физкультурно-спортивной деятельности, указанные учащейся молодежью как популярные и наиболее привлекательные для занятий в свободное время (n= 109, данные П.И. Новицкого, 2019)

Виды физкультурно-оздоровительной деятельности				
Вид спорта	Популярные виды		Предпочитаемые, встречаемые в образе жизни виды	
	Юноши, %	Девушки, %	Юноши, %	Девушки, %
1. Воркаут	70	60	30	15
2. Скейтборд	70	90	20	25
3. Пилатес	23	33	17	17
4. Йога	40	50	27	20
5. Шейпинг	23	40	7	65
6. Стретчинг	43	65	10	70
7. Калланетика	13	25	7	65
8. Езда на велосипеде	47	30	17	10
9. Бодифлекс	7	35	10	60
10. Скандинавская ходьба	33	85	7	20
11. Занятия на тренажерах	50	19	23	10
12. Плавание	40	20	20	0
13. Катание на роликовых коньках	40	40	19	15

В целом к спортивным и подвижным играм повышенный интерес и выраженное желание играть присутствуют у 54,3% выпускников общеобразовательных школ. Более трети (37%) из них относятся к подвижной игровой деятельности не однозначно, «по настроению и избирательно («смотря в какую игру играть»», 8,7% вообще не испытывают «особого желания» играть в спортивные или подвижные игры.

В соответствии с задачами исследования, мы проанализировали результаты изучения отношения детей различного школьного возраста и пола к спортивным и подвижным играм, входящим в учебную программу, используемым учителями на уроках «Физической культуры и здоровья». По результатам самооценки своего отношения к спортивным играм и подвижным играм девочками младшего школьного возраста, игра в гандбол и игры с гандбольным мячом имели самую низкую оценку – $2,5 \pm 2,6$ баллов ($p < 0,05$). По 10-балльной шкале словесной оценки, количественное значение от 0 до 3 баллов означало что, «упражнение совсем не нравится, ученик часто отказывается от его выполнения, либо ученик просто не знает о таком виде физического упражнения и никогда его не выполнял». В тоже время наибольшую симпатию и предпочтения ($p < 0,05$) девочки отдали подвижным играм – $9,7 \pm 0,3$ баллов: «упражнение ученику очень нравится и он любит его выполнять» (9–10 баллов). У девочек среднего школьного возраста также сохраняется более высокий интерес ($p < 0,05$) к подвижным играм ($9,2 \pm 1,6$ баллов), чем игре в гандбол и подвижным играм с его элементами – $5,6 \pm 3,3$ балла: «физическое упражнение ученику не очень нравится, выполнять его часто он не хочет» (4–6 баллов). Девочкам старшего школьного возраста среди других используемых игр, больше интересен волейбол ($8,3 \pm 1,9$ балла): «упражнение учащемуся нравится, ученик редко не хочет его выполнять» (7–8 баллов).



Рисунок 1. Отношение девочек различного школьного возраста к спортивным и подвижным играм, в баллах (данные П.И. Новицкого, Т.Н. Олейниковой)

Отношение к рассматриваемым играм мальчиков младшего и среднего школьного возраста, практически не отличается от отношения девочек в этом возрасте. В старшем школьном возрасте, по данным проведенного исследования, у мальчиков обнаруживается более выраженная степень отношения к гандболу и упражнениям с гандбольным мячом, возрастая до $7,6 \pm 1,7$ баллов. По-прежнему более «любимыми» различные другие подвижные игры, футбол, волейбол и упражнения с мячами этих видов спорта ($p < 0,05$) (рисунок 2).

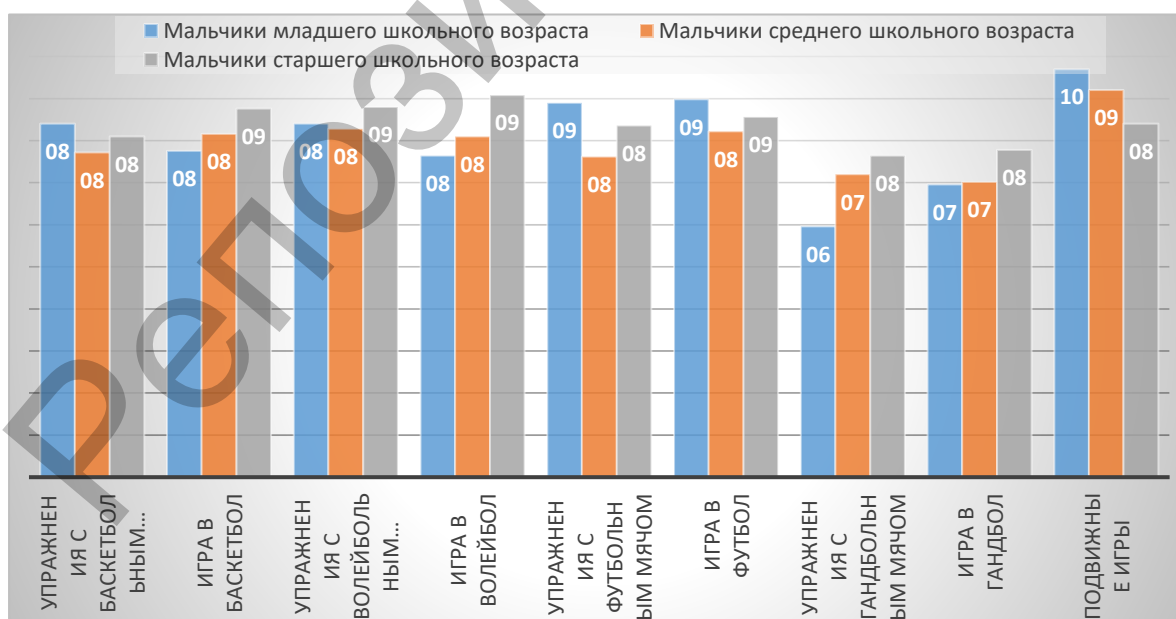


Рисунок 2. Отношение мальчиков различного школьного возраста к спортивным и подвижным играм, баллах (данные П.И. Новицкого, Т.Н. Олейниковой).

Таким образом, по результатам исследования наиболее низкая, неудовлетворительная самооценка отношения (интереса) к гандболу и играм с гандбольным мячом регистрируется у детей обоего пола в 1–4 классах ($2,5 \pm 2,6$ баллов), при сохранении высокой степени заинтересованности и желания ($9,7 \pm 0,5$ баллов) в этом возрасте играть в подвижные игры, вообще ($p < 0,05$). Это обстоятельство указывает, что приобщение детей к гандболу должно последовательно осуществляться с начальной школы, посредством широкого использования подвижных игр с мячом, включающих элементы гандбола и систематического формирования у учащихся представлений о данной игре, ее правилах и значении.

Результаты социологического исследования позволили выделить ряд факторов, безусловно относящихся к числу причин низкой популярности гандбола в учреждениях образования и среди детского населения в целом.

Лишь 13,6% выпускников школ подтвердили, что в школьные годы, на уроках физкультуры в их школе изучали технику и правила игры в гандбол. Абсолютное большинство (86,4%) это не подтвердили. Соответственно, на вопрос «Вы умеете играть в гандбол?» – «Да» ответили 13,6%, «Скорее нет, чем да» – 28,4% и «Нет» – 43,3%. Столь же низкий процент выпускников школ (18,5%) знают правила этой игры, 91,4% – никогда не участвовали в соревнованиях по гандболу. Наиболее распространёнными спортивными играми, изучаемыми и используемыми в учреждениях среднего образования названы (в порядке частоты упоминаний) волейбол (88,8%), футбол (69,1%), баскетбол (68%) и настольный теннис (12,3%).

В абсолютном большинстве школ во внеклассной работе по физической культуре секции по гандболу также отсутствуют. Лишь из 13,6% школ учащиеся подтвердили, что во внеклассной спортивной работе имели место спортивной секции по гандболу, учащиеся остальных 86,4% школ, с данным видом спорта во внеклассной работе школы не сталкивались (рис. 3).

Непосредственное посещение тренировочных занятий ручным мячом осуществляли 5% респондентов, 95% учащихся школ никогда с тренировочным процессом по данному виду спорта не сталкивались.

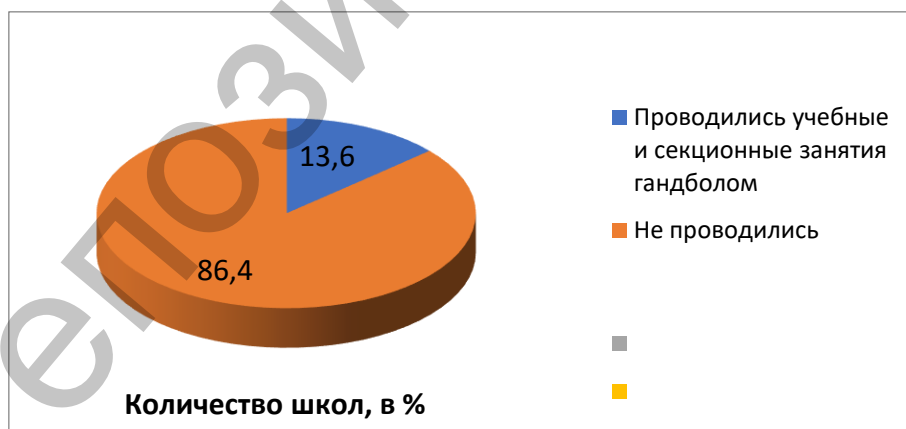


Рисунок 3. Распространенность на уроках физической культуры и здоровья и во внеклассной спортивной работе средних общеобразовательных школ занятий по гандболу.

Соответственно, 79% лиц, участвовавших в анкетировании не дали утвердительного ответа, что среди их постоянных друзей и знакомых есть (или когда-то были) те, кто поднимал тему о гандболе, любит его или сам играет и тренировался в этом виде спорта. Среди наиболее привлекательных видов спорта, которыми, по мнению опрошенных они хорошо владеют и любят заниматься, чаще всего назывались: волейбол

(24,7%), футбол (19,7%), баскетбол (12,3%), гимнастика (12,3%) и многие другие виды спорта, кроме гандбола.

Гандбол для трети учащихся до окончания школы оставался неизвестной игрой. Впервые о ней слышали или узнали 22,2% опрошенных – в младшем и 45,6% – в среднем и старшем школьном возрасте. Среди дворовых игр данная игра вообще не культивируется.

В игровой деятельности детей по месту жительства в школьные годы имели место различные подвижные и спортивные игры, их элементы и упрощённые или изменённые варианты: футбол, волейбол, «Квадрат», «Салки», «Прятки», «Казаки-разбойники» и др. Среди них имели распространение и некоторые игры, содержащие элементы гандбола: связанные с передвижением с мячом, бросками мяча в цель и передачами партнёру: элементы баскетбола, «Пионербол», «Выбивала», «Охотники и утки».

Выпускники школ высказывают различные причины «почему гандбол не стал такой же популярной игрой среди детей как волейбол, футбол и многие другие игры».

Наиболее часто к таким причинам относят:

- ✓ плохая осведомлённость населения о данном виде спорта
- ✓ слабое развитие гандбола в стране
- ✓ не изучается в школе
- ✓ сложность правил игры
- ✓ травмоопасная игра
- ✓ мало квалифицированных специалистов
- ✓ не высокие показатели на международной арене, соответственно, низкая привлекательность вида спорта
- ✓ труднодоступный инвентарь и оборудование
- ✓ игра не вызывает интереса.

По мнению учителей физической культуры и здоровья, наряду с многими из вышеназванных причин, существенными факторами сдерживающими массовое распространение гандбола в школах является отсутствие этого вида спорта в районных и городских спартакиадах учащихся, не достаточная распространённость и активная работа тренеров (по мнению некоторых учителей) по спортивной ориентации и отбору в общеобразовательных школах детей для занятий в спортивных секциях по гандболу.

Некоторые учителя в числе причин, называют отсутствие инвентаря по гандболу в школе. Однако, это не может выступать объективным фактором. Как прокомментировали работники Областного центра физического воспитания и спорта учащихся и студентов): «.. это скорее организационные недоработки администрации и учителей физической культуры в таких школах, поскольку в существующий стандартный комплект необходимого спортивного инвентаря и оборудования для преподавания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» «гандбольный инвентарь» включен, как и для всех остальных видов спорта, предусмотренных учебной программой». Кроме того, существует масса вариантов оборудования площадки и ворот самодельным способом.

Не маловажным сдерживающим фактором являются и родители, которые чаще сами инициатируют или решают в какую спортивную секцию привести своего ребёнка. Как правило данная ситуация складывается не в пользу спортивной секции по гандболу.

Так, среди многообразия причин, препятствующих или мешающих самостоятельным и организованным занятиям избранным видом физической активности и спортом в свободное время 51,7% обучающихся, связывают с отсутствием одобрения таких занятий членами семьи (таблица 2) [8].

Таблица 2 – Причины, обуславливающие отсутствие систематической физкультурно-спортивной активности учащейся молодежи в свободное время (n=109, данные П.И. Новицкого, 2019).

Причины	Респонденты, %
Нет компании для занятий	55,1
Занятость учебой	55,6
Удаленность места занятий от места проживания	53,4
Сложности попасть в группу, организованную по интересующему виду занятий	53,0
Недостаточный (плохой) уровень организации и проведения занятий с лицами молодого возраста	52,0
Отсутствие или низкий уровень физкультурно-спортивных знаний	51,3
Отсутствие одобрения занятий физической культурой и спортом членами семьи	51,7
Отсутствие или недостаточный уровень физкультурно-спортивных умений и навыков	50,5

Организованная и самостоятельная мануальная игровая деятельность с мячом в школе и во дворе

Гандбол в учреждениях образования входит в инвариантный (базовый) компонент учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Это означает, что его разучивание в школе, в принципе, является обязательным учебным материалом. Однако, примечание в учебной программе о том, что из 4-х спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и гандбол), входящих в ее инвариантный компонент по выбору учреждения образования могут разучиваться две, по сути, противоречат статусу и сущности инвариантного компонента, как обязательного учебного материала.

Разучивание гандбола в школе, в 5–11 классах предполагает и вариативный компонент программы (по выбору учителя, в дополнение к основному, инвариантному), в объеме до 20 часов, по сетке примерно рекомендуемого для учителей распределения программного материала.

На начальной ступени образования (в 1–4 классах) игровой материал учебной программы занимает значительное место в ее содержании. Однако, сравнительный объем подвижных игр, определенных программой при изучении основных двигательных действий и развитии двигательных способностей (ходьба, бег, прыжки, лазание, равновесие и др.), значительно превышает количество названных в программе игр с использованием мячей. Непосредственных установок на использование игрового материала, как пропедевтического для подготовки к освоению на последующих этапах школьной физкультуры, того же гандбола, программой нигде не оговаривается.

Во внеклассной работе по физической культуре, которая является логическим продолжением и, в некоторой степени, самостоятельным разделом освоения учебной программы «Физическая культура и здоровье», так же игра гандбол широкого распространения не имеет, хотя в распоряжение учителей средних и старших классов министерством образования предоставлена учебная программа факультативных занятий «Играем в гандбол» [9]. Для учащихся младших классов среди факультативных занятий по физической культуре, занятия с игровой деятельностью руками с мячом или каким-либо другим образом связанные со спортивной игрой гандбол отсутствуют. В игровой деятельности детей различного школьного возраста в свободное время непосредствен-

но спортивная игра «Гандбол» и ее различные варианты (например, «Мини-гандбол»), так же достаточного (если вообще) распространения не имеет.

Таковы реалии существующей практики физического воспитания школьников. Безусловно, такой сценарий не способствует развитию и массовому распространению гандбола среди детского, а в последующем и взрослого населения. Что же могло бы или должно было бы быть, чтобы происходящее имело позитивный сценарий для развития массовости данного вида спорта.

Понимая, что столь сложная, комплексная проблема, имеющая уже многолетнюю устоявшуюся практику в образовании и физкультурно-оздоровительной работе с населением, соответственно, требует столь же глубокого и разностороннего рассмотрения, в рамках поставленных задач выполненного исследования сделаны первые попытки научного изучения сдерживающих факторов, определения действенных путей и современных методов популяризации и массового вхождения гандбола в учреждения образования и досуговую деятельность школьников.

Основные положения, резюмирующие содержание вышеизложенных разделов научно-исследовательской работы в направлении решения рассматриваемой проблемы, сводятся к следующему.

- ✓ Гандбол (ручной мяч) и связанные с ним многочисленные физические упражнения и игры – эффективное средство разносторонней физической подготовки, а также личностного развития детей. Соответственно, средства теоретической, физической, технической и психологической подготовки, накопленные и используемые в данном виде спорта должны шире представляться и рекомендоваться в методической литературе по физическому воспитанию детей, в том числе относящейся к урокам физической культуры.

- ✓ Важнейшим компонентом выступает информационная пропаганда гандбола, как олимпийского вида спорта и одного из популярнейших на международной спортивной арене и во многих странах мира. Учреждениям образования для достижения эффективности этой работы активно использовать основные группы современных методов и мероприятий, реализуемых в целях пропаганды и распространения массовых занятий детей и подростков гандболом: методы и приёмы пропаганды и агитации; методы вовлечения детей в занятия популяризируемым видом спорта; методы выигрышного позиционирования и совершенствования имиджа популяризируемого спорта; методы преподнесения информации в целях выигрышного позиционирования и совершенствования имиджа популяризируемых видов спорта; методы и приёмы формирования и поддержания интереса к занятиям гандболом (Приложение) [3, 10].

- ✓ Обучение игре в гандбол в общеобразовательной школе должно быть обязательным, как минимум в течение определенного периода (объема часов), позволяющего создать у учащихся необходимые теоретические и практические представления и умения участия в играх и соревнованиях по данному виду спорта.

- ✓ По результатам исследования наиболее низкая, неудовлетворительная самооценка отношения (интереса) к гандболу и играм с гандбольным мячом регистрируется у детей обоего пола в 1–4 классах ($2,5 \pm 2,6$ баллов), при сохранении высокой степени заинтересованности и желания ($9,7 \pm 0,5$ баллов) в этом возрасте играть в подвижные игры, вообще ($p < 0,05$). Это обстоятельство указывает, что приобщение детей к гандболу должно последовательно осуществляться с начальной школы, посредством широкого использования подвижных игр с мячом, включающих элементы гандбола (ловля и передачи мяча, перемещения с мячом, броски по воротам, командные противодействия с мячом и др.) и систематического формирования у учащихся представлений о данной игре, ее правилах и значении.

✓ Широкое, систематическое использование с первых классов подвижных игр с манипулятивной деятельностью рук с мячом (на уроках физической культуры и здоровья, на «Часе здоровья и спорта», на физкультурном часе в режиме продленного дня, в спортивной секции, на факультативных занятиях), сформирует у детей соответствующую школу мяча, а накопленные двигательные умения и степень уверенности владения многочисленными приемами и манипуляциями с мячом, повысят интерес и позитивное отношение к таким играм.

✓ Важное практическое значение в начальной школе для приобщения детей к различным подвижным играм, основанным на манипуляциях с мячом и содержащих различные элементы игры гандбол, формирования игровой активности и потребности в ней, приобретают факультативные занятия (по «Мини-гандболу», «Школе ручного мяча» и т.п.).

✓ Одним из определяющих факторов полноценного приобщения детей с первых классов к гандболу (и к спортивным видам в целом) - профессиональная подготовленность педагога, безусловно, в первую очередь определяющаяся его специальным образованием. В соответствии с частью второй пункта 1 Комплекса мер по совершенствованию системы подготовки спортивного резерва, утвержденного Министерством спорта и туризма Республики Беларусь 30.09.2015, Министерство образования считает целесообразным обеспечивать проведение уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на I ступени общего среднего образования учителями физической культуры (имеющими соответствующее образование по направлениям специальностей физической культуры и спорта).

✓ В учебном процессе учитель пропагандирует значение и место подвижных игр с мячом для здоровья, развития, проведения досуга и занятий спортом, учит детей подвижным играм, которые могут использоваться в свободном, активном времяпровождении со сверстниками во дворе. В эту работу учителем подключаются и родители, которых призывают инициировать игры детей с мячом в свободное время, рассказывать и показывать в какие игры можно играть во дворе, способствовать подготовке условий для проведения дворовых игр (например, сооружении самодельных ворот, оборудование места для игр), подключаться самим для примера в качестве участников, обеспечить ребенка (семью) разными мячами.

✓ Заинтересованные учреждения и организации (спортивные школы, федерации) содействуют установлению соответствующей уличной и дворовой рекламы, оборудованию условий для занятий детей подвижными играми с мячом и мини-гандболом по месту жительства, оказывают в этом помощь коммунальным службам.

✓ Факультеты физической культуры, осуществляющие подготовку будущих учителей физической культуры, для более эффективного решения рассматриваемой проблемы во время прохождения студентами педагогических практик могут планировать проведение практикантами учебных и внеклассных занятий по гандболу (или мини-гандболу), более широкое использование на занятиях подвижных игр с мячом.

✓ Спортивные школы увеличением числа спортивных секций по гандболу, более широким охватом первичным отбором учащихся школ для спортивных занятий гандболом, организацией спортивных секций на базе общеобразовательных школ осуществляют важнейшие мероприятия для развития массовости гандбола. Безусловно, полноценная практическая реализация этого направления требует соответствующего количества подготовленных тренеров по гандболу и учителей физической культуры, заинтересованных и способных организовывать тренировочную и соревновательную деятельность учащихся в своих школах.

✓ Учитывая, что в целях создания условий для организации спортивной подготовки одаренных в спорте учащихся в учреждениях общего среднего образования по

инициативе руководителей специализированных учебно-спортивных учреждений могут создаваться специализированные по спорту классы, необходимо вводить и расширять практику спортивных классов по гандболу. Порядок создания и организации работы указанных классов регламентируется Положением о специализированных по спорту классах, утвержденным постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства образования Республики Беларусь от 08.07.2014 № 18/23/97.

✓ Соревнования по гандболу должны найти свое представительство в календарных планах спортивных мероприятий не только внутришкольного (местного) уровня, но и районного, городского и областного масштабов.

✓ Анализ литературы и методических материалов, касающихся наиболее распространенных и действенных методов решения задач популяризации видов спорта и сохранения массовости занятий спортом детей и подростков, выявил их многочисленную группу. Наиболее полно группы этих методов и всевозможных мероприятий, которыми учреждения образования следует в полной мере воспользоваться в целях пропаганды массовых занятий детей и подростков спортом, в том числе гандболом представлены в Приложении.

Основы безопасного участия в подвижных играх с мячом

Игры с мячом относятся к числу занятий, требующих определенных условий и соблюдения ряда правил, чтобы не огорчить, как правило, увлекательное и радостное состояние участников непредвиденными травмами и угрозой для состояния их здоровья. Поэтому перед тем, как проводить детские игры с мячом на улице или в спортивном зале, следует ознакомить всех участников с правилами безопасности. В учреждении образования эта обязанность возлагается на учителя (организатора), в играх, осуществляемых детьми самостоятельно дома или во дворе, это должно исходить от родителей или более старших по возрасту участников игр.

Основы техники безопасности и правил поведения на физкультурных занятиях и играх с мячом представлены в многочисленной учебной и методической литературе. В качестве общих требований безопасности при проведении игр, эстафет с мячами в учреждениях образования под руководством учителя (другого педагогического работника) приводим правила из инструкции в пособии В.В. Бойко «Игры с мячом» (2017) [11] с некоторыми уточнениями в нашей редакции:

1. Игры с мячом в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.
2. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
3. К играм с мячом допускаются дети:
 - отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения игр с мячом.
4. Игрок должен:
 - иметь коротко остриженные ногти;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;

- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу педагога;
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы; под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения игры;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться в игре;
- по команде педагога встать в строй для выбора водящего, жеребьевки и т. п.

5. Непосредственно во время игры с мячом, во избежание травмоопасных ситуаций и ущерба для здоровья, игрокам следует придерживаться выполнения ряда следующих требований:

- водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек;

- пойманные осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;

- за несоблюдение мер безопасности игрок может быть не допущен или отстранён от участия в игре.

6. Игрок должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;

- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;

- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;

- ловить мяч захватом двумя руками снизу. Учащийся должен при проведении эстафеты:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;

- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш мяч оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;

- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки ли передачей мяча в руки;

- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на пол (асфальт).

7. После окончания занятия (игры) игрок должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения игры;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

8. При возникновении у игрока травмы, несчастных случаях и экстремальных ситуациях игрок должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить игру и поставить в известность педагога;

- с помощью педагога оказать травмированному первую доврачебную медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить игру, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения игры через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– в случае распоряжения учителя поставить в известность администрацию учреждения образования.

Игры детей во дворе, кроме соблюдения многих названных выше мер, важное требование предъявляют к состоянию мест занятий. Во время игр с мячом, связанных с сильными бросками, рядом не должны находиться, маленькие дети (тем более, находящиеся в прогулочных колясках), место игры должно располагаться на удалении от окон дома. Поверхность площадки должна быть ровной (лучше песчаной), сухой, без луж, не скользкой из-за прошедшего или морозящего дождя, или мокрой травы. Вплотную к игровому полю не должны прилегать какие-либо сооружения (конструкции), скамейки, деревья или большие камни, которые могут стать причиной травм при столкновении игрока с ними. Особую актуальность эти условия имеют для интенсивных игр с бегом и прыжками.

При наличии во дворах стационарных стандартных или самодельных конструкций (ворота, прикрепленное кольцо для забрасывания мячей или баскетбольный щит) необходимо не пользоваться ими при обнаружении неисправностей или нарушения прочности, своевременно сообщать об этом взрослым (родителям).

Дети, играя самостоятельно, должны получать удовольствие, не связанное с какими-либо неприятными или болезненными состояниями (головокружение, тошнота, слабость, боли в области груди, живота, связок или мышц). В этих случаях ребенок должен прекратить игру и обратиться за советом или помощью к родителям (или в их отсутствии – к взрослым). В ряде случаев причинами таких болезненных ощущений и состояний могут быть: отсутствие предварительной разминки или постепенности в наращивании физической нагрузки, обильный прием пищи накануне игры, не восстановленная усталость от предыдущих больших физических нагрузок.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЕ И ВО ДВОРЕ

В литературе и интернет-источниках имеется описание огромного множества всевозможных подвижных игр. Многие из них повторяются в различных источниках с иными или несколько измененными названиями, правилами. В данном разделе из целого ряда источников [11-20], в том числе не относящихся к литературе по гандболу отобран перечень подвижных игр, подвижная основа которых связана с мануальными действиями с мячом, а также содержит различные элементы техники игры в гандбол или её упрощенные варианты. Большинство игр приведены к единой структуре описания, имеют редакционную правку, а также дополнения автора, касающиеся условий организации и возможных вариантов проведения игр.

Подвижные игры в учреждении образования

Мини-гандбол

Оборудование. Гандбольный мяч, ворота 270х180 сантиметров.

Участники. Две команды минимум по 5 человек.

Содержание игры. Играть (соревноваться) по мини-гандболу рекомендуется на площадках 18х24 или 8х14 метров. Время игры в мини-гандбол сокращено. Для девочек – два тайма по 15 минут, для мальчиков – два тайма по 20 минут. Между таймами

перерыв 10 минут. В мини-гандбол можно играть в обычном составе команды, то есть 7:7 игроков, или сокращенном – 5:5.

Правила игры в мини-гандбол те же, что и в обычном гандболе. Полевые игроки ведут игру с мячом только руками. Вратарь имеет право перехватывать, отбивать мяч любыми способами: руками, ногой, плечом, головой – ведь он защищает ворота! Полевые игроки могут использовать любые способы ведения мяча, но соблюдать правила: во время игры запрещается задерживать мяч более трех секунд, нельзя передвигаться с мячом в руках больше трех шагов, хватать друг друга руками, толкать игрока, у которого нет в руках мяча. Для официальных соревнований по мини-гандболу разрешается заявлять в команду по 10 полевых игроков и по два вратаря. В официальных соревнованиях всегда нужны запасные игроки. Еще одно измененное правило: если в обычном гандболе пенальти пробивают с дистанции семь метров, то в мини-гандболе – с дистанции шесть метров.

Ручной пас

Оборудование. Два мяча одинакового размера, сетка или верёвка.

Участники. Две команды, не менее четырёх человек.

Содержание игры. Игроки становятся по разные стороны от веревки. По команде судьи игроки начинают перебрасывать мяч друг другу через веревку, одновременно двигаясь по направлению друг к другу.

Игрок, владея мячом, имеет право сделать с ним только три шага, но при этом он должен подбрасывать его вверх. Задерживать мяч в руках нельзя.

Выигрывает та команда, которая добежит до конца сетки первой и не совершит при этом ошибок (уронит мяч, промахнется и т.п.).

Правила игры. В игре принимают участие две команды, минимум по два человека в каждой. Игра проводится на ровной площадке, где натягивается сетка или веревка на высоте 2 м от земли.

Эстафета с гандбольными мячами

Оборудование. 2 гандбольных или резиновых мяча.

Участники. 2 команды.

Содержание игры. Игра проводится на гандбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии, каждая – лицом к противоположным воротам. В руках у первых номеров команды – по гандбольному мячу.

По сигналу руководителя первые номера начинают ведение мяча к воротам, затем производят бросок по воротам в прыжке между 6-метровой и 9-метровой линиями, подбирают мяч и ведут его в сторону своих партнеров. Добежав до своей колонны, передают мяч из рук в руки своим вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Правила игры. Запрещается начинать бег с ведением мяча до получения его из рук партнера. При непопадании мяча в ворота надо подобрать его и произвести бросок снова из-за 6-метровой линии.

Летающий мяч

Оборудование. Мячи по количеству команд.

Участники. От 3 до 6 игроков по 2–4 команды.

Содержание игры. Каждая команда выстраивается за линией круга, которую можно начертить мелом. Игроки стоят друг от друга на расстоянии 1–1,5 м. По свистку занимающиеся команды бросают мяч от игрока к игроку условленное количество раз. Выигрывает команда, которая первой закончит выполнение всех передач.

Варианты игры. Подвижную игру можно разнообразить, изменив задание, например: поймав мяч, повернуться кругом и после поворота передать мяч; поймав мяч сделать одно ведение и передать мяч; передавать одновременно два мяча; поймав мяч, игрок пробегает вокруг своей команды и передает его следующему игроку.

Защита ворот

Оборудование. Гандбольный мяч, двое ворот.

Участники. Две команды по 13 человек.

Содержание игры. В центре площадки в круге радиусом 6 м устанавливаются двое ворот вплотную друг к другу. Каждая команда состоит из 13 игроков: одного вратаря, 6 нападающих и 6 защитников. На своей половине поля остаются 6 нападающих, на стороне соперника 1 вратарь и 6 защитников. Вратарь занимает место в воротах, защитники располагаются по радиусу круга.

По сигналу команда, владеющая мячом, начинает атаку. Передавая мяч между собой и передвигаясь, нападающие стараются забросить мяч в ворота. Защитники мешают им, и при отборе мяча передают его на противоположную сторону, своим нападающим. Те в свою очередь начинают атаку ворот соперников. Продолжительность игры может определяться временем; количеством набранных очков. Очки начисляются за каждый заброшенный в ворота мяч. Победитель определяется по наибольшему количеству очков.

Правила игры. Мяч переходит к игрокам противоположной команды в случае перехвата, выхода за пределы площадки, нарушения правил игроками.

Варианты игры. Способы передвижения защитников и нападающих оговариваются до начала игры. Например: защитники передвигаются только приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед. Нападающие и игроки передвигаются только лицом вперед. При плотной опеке игроки спиной вправо выполняют повороты лицом и спиной вперед, укрывая мяч от защитника.

Чей мяч быстрее

Оборудование. 2 мяча.

Участники. В игре участвуют одновременно две команды по 4–5 человек.

Содержание игры. Игроки обеих команд выстраиваются за линией общего круга с чередованием через одного. Каждая команда имеет по одному мячу, который необходимо перебрасывать от игрока к игроку в одном направлении до тех пор, пока один мяч не перегонит другой. Мяч можно передавать из любого исходного положения, менять задание и увеличивать или уменьшать круг.

Броски мяча над веревкой

Оборудование. Гандбольный мяч, веревка.

Участники. Две команды по 3–4 человека.

Содержание игры. На площадке длиной 20 м через середину поля на высоте 2 м и выше натягивается веревка. На расстоянии 2 м от середины с обеих сторон отмечаются линии, от которых можно выполнять броски мяча в прыжке. На каждой половине поля располагаются команды по 3–4 человека. Игроки каждой команды поочередно выполняют серию бросков в прыжке через веревку и стараются попасть в игрока противоположной команды. Выигрывает та команда, которая за установленное время больше выполнила попаданий.

Вариант игры. Игроки каждой команды, поочередно, выполняют серию бросков под веревкой (на высоте 0,5–1 м) и стараются попасть в игрока противоположной команды.

Один против одного

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. 6–8 человек.

Содержание игры. На площадке размером 15х15 м располагается 6–8 игроков. По сигналу в игровую площадку вбрасывается мяч. Игрок, поймавший мяч, старается попасть в любого из участвующих игроков. Тот игрок, который поймает мяч, должен остановиться, затем броском о поверхность площадки попасть в любого игрока. Если игрок, в которого бросали, мяч поймает его, попадание в него не засчитывается, а он получает очко.

Регби по упрощенным правилам

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. Две команды по 5–6 человек.

Содержание игры. На гандбольной площадке, в центре, в начале игры и после каждого забитого гола, устанавливается мяч. По сигналу обе команды стартуют от линии своих ворот, чтобы завладеть мячом. Разрешается выполнять перенос и передачи мяча, игроки каждой команды стараются доставить мяч за линию ворот соперника. Мяч можно переносить, бросать, передавать или перекатывать любым способом, но не ногами. Разрешается останавливать и задерживать игрока, владеющего мячом.

Прыгающий мяч

Оборудование. Гандбольный мяч, гимнастическая скамейка.

Участники. Две команды по 3–4 человека.

Содержание игры. На игровом поле 10х20 м, разделенном на две половины гимнастической скамейкой, располагаются по 3–4 игрока.

В начале игры игрок одной из команд подает мяч в сторону соперника так, чтобы мяч отскочил от поверхности площадки на собственной половине поля, перелетел через гимнастическую скамейку на поле соперника. Игроки противоположной команды должны дать ему отскочить один раз от поверхности площадки, затем ударить два раза по мячу о площадку и послать мяч на другую половину. Во время игры каждая команда старается вынудить соперника сделать ошибку. Ошибкой считается, если мяч коснулся препятствия, игрока или пола площадки вне пределов ее. Мяч разыгрывается на одной половине больше 3-х раз или разыгрывается одним игроком два раза подряд.

Прорвись в зону

Оборудование. Гандбольные мячи.

Участники. Две команды игроков.

Содержание игры. Одна команда – защитники (шесть–восемь человек) – выстраивается вдоль линии площади вратаря, где лежит несколько мячей. Другая команда – нападающие находится на игровой площадке. Ее задача - прорваться в площадь вратаря и выбросить оттуда мяч. Нападающие меняются местами, быстро перемещаются, ставят заслоны, применяют обманные движения, стремясь запутать защитников и прорваться в зону к мячам. Один игрок, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, затем возвращается обратно.

Правила. Запрещается обхватывать и толкать противников. Единоборства разрешены в рамках правил по ручному мячу. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей.

Приземли мяч

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. Две команды по 4–5 человек.

Содержание игры. Игра проводится по правилам ручного мяча, но набивным мячом 2 кг. Две команды ведут игру на баскетбольной или волейбольной площадке. На лицевой линии обозначается место для приземления мяча. Задача каждой команды – приземлить мяч в зоне противника. Побеждает команда, дольше владевшая мячом. За каждое приземление мяча добавляются поощрительные 30 с. Команда, не добившаяся ни одного приземления, не может быть объявлена победительницей игры.

Биатлон с выбыванием

Оборудование. Мячи: гандбольный, теннисный и набивной.

Участники. Две команды по 4–5 человек.

Содержание игры. Две команды по пять игроков выстраиваются у пересечений средней и боковых линий. Перед каждым игроком три мяча – гандбольный, теннисный и набивной. По сигналу преподавателя игроки начинают бег по площадке по кругу против часовой стрелки с забеганием в площадь вратаря. Игрок одной из команд, пересекший среднюю линию последним, приносит команде штрафное очко. Второй круг игроки пробегают с ведением гандбольного мяча (штрафное очко последнему начисляется так же). После пересечения средней линии игроки команды поворачиваются и выполняют пять прицельных бросков в заданную точку ворот или предмет – набивной мяч, стойку. Третий круг команды проходят с набивным мячом, игрок, пересекший среднюю линию последним, выбывает из игры. Следующие полтора круга (до вбегания в площадь вратаря) проводятся с теннисным мячом, который затем нужно бросить в штангу противоположных ворот. Игрок, прибежавший последним, из игры выбывает. Заключительные полтора круга команды пробегают без мячей и финишируют в площади вратаря.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков: за первого финишировавшего – 3 очка, за каждого финишировавшего – по 2 очка; поощрительные и штрафные очки за последних на первых кругах и последнем круге, за попадания мячами в цель – по 1 очку. Игроки, выбывшие из игры на третьем и четвертом кругах, выполняют затем силовые упражнения (приседания с двумя набивными мячами, отжимания на руках, держание угла и др.). Количество кругов преподаватель назначает перед игрой в зависимости от возраста учеников.

Регби-футбол

Оборудование. Набивной мяч 1 кг.

Участники. Две команды по 7–10 человек.

Содержание игры. Две команды игроков проводят два тайма игры. В первом они стремятся занести набивной мяч за лицевую линию площадки (в стороне противника). Мяч можно передавать от игрока к игроку любым способом, но только назад. Если мяча коснется игрок команды противника, то мяч передается этой команде и вводится в игру в том же месте. Во втором тайме набивной мяч выполняет роль футбольного мяча, который нужно закатить в ворота команды противника. Побеждает команда, имеющая в сумме больше голов и приземлений мяча. Продолжительность таймов устанавливает преподаватель.

Салки с передачами

Оборудование. Гандбольные или резиновые мячи.

Участники. Две команды по 4–5 человек.

Содержание игры. Две команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 4–6 м в центре площадки. Игроки одной из команд держат в руках гандбольные мячи. По команде проводящего пары игроков противоположных команд начинают быстро переда-

вать мячи друг другу. Темп передач максимальный, с тем чтобы в момент следующего сигнала для бега быть свободным от мяча и без помех осалить соперника (или уйти от него). Одновременно со свистком проводящий поднимает руку вправо (влево), показывая командам направление бега. Стоящая спиной в эту сторону команда становится ведущей. Ее задача – быстро убежать с площадки назад. Задача атакующей команды – осалить противника. Игра повторяется по 2–3 раза в каждую сторону. Побеждает команда, сохранившая больше не осаленных игроков.

Догонялки

Оборудование. Резиновые мячи.

Участники. Две команды по 4–5 человек.

Содержание игры. Одна команда (без мячей) стоит в одной шеренге на боковой линии площадки. Другая (с мячами) – располагается на лицевой линии. Игроки с мячами по одному пробегают вдоль строя команды противника и, коснувшись одного из них, убегают с ведением мяча. Задача вызванного игрока – догнать игрока с мячом, пока он не достиг противоположной границы игровой площадки.

Варианты игры. В задачу догоняющего входит отобрать мяч у противника. В этом случае убегающий не имеет права покидать игровую площадку. Применяя ускорения, финты, он стремится как можно дольше вести мяч по площадке. После смены мест командами победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на отбирание мячей.

Удержжи мяч

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. Команды по три-четыре (два-три, четыре-пять) человека.

Содержание игры. Класс разбивается на команды. Команда, где на одного игрока больше, владеет мячом. Задача другой команды – перехватить мяч. Игра ведется по правилам ручного мяча. Команда, владеющая мячом, стремится удержать его как можно дольше. Игрок, перехвативший мяч (коснувшийся его), заменяет игрока, владевшего мячом последним. По мере освоения технических приемов игры преподаватель может усложнять игру, вводя ограничения на ведение мяча, на время владения мячом одним игроком, уменьшая количество шагов с мячом и т. д. Сущность игры составляет умение использовать лишнего игрока, который постоянно открывается для получения мяча. Наиболее продуктивно игра ведется в том случае, если защищающаяся команда играет по принципу персональной опеки. Игру целесообразно проводить в быстром темпе, на ограниченной площади, сериями по 30–40 с.

Дуэлянты

Оборудование. Гандбольный мяч, ворота.

Участники. Две команды по 4–5 человек.

Содержание игры. Команды построены на противоположных боковых линиях одной половины площадки и рассчитаны по номерам. Проводящий называет любой номер: два игрока разных команд быстро бегут к дальним воротам, берут там по гандбольному мячу и ведут их к средней линии, откуда совершают бросок в ворота перед ними. Очко получает игрок, чей мяч раньше окажется в воротах.

Красные и белые

Оборудование. Гандбольные мячи.

Участники. Две команды по 4–5 человек.

Содержание игры. Две команды располагаются на расстоянии 3–4 м друг от друга вдоль средней линии поля, на которой лежат гандбольные мячи. Одна команда – красные, другая – белые. По заданию проводящего обе команды выполняют определен-

ные упражнения: медленные приседания, отжимания, держание угла, равновесие и т. д. (темп выполнения общий для всех). Неожиданно проводящий называет одну из команд. Это значит, что данная команда становится атакующей, а другая – защищающейся. Атакующие стремятся быстро взять мячи, лежащие на средней линии, и поразить ими убегающих за лицевую линию противников. Защищающиеся могут бежать спиной вперед, в этом случае ловля мяча с лета засчитывается в их пользу.

День и ночь (с мячом)

Оборудование. Гандбольные (резиновые) мячи.

Участники. Две команды по 4 и более человек.

Содержание игры. Две команды с мячами располагаются на середине площадки на расстоянии 2 м одна от другой. По жребию одна из команд – «день», другая – «ночь». Игроки команды, которую называет проводящий, убегают за пределы площадки, игроки другой команды стараются их «запятнать» попаданием мяча. Игра может проводиться на время или на количество запятнанных игроков. Команда – победитель определяется по количеству запятнанных игроков.

Варианты игры.

1. Перед тем, как назвать водящую команду, учитель задает игрокам выполнение определенных упражнений (это могут быть ОРУ или специальные упражнения).

Пройди защитника

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. Две команды по 4 человека.

Содержание игры. Два игрока каждой команды (красные и белые) располагаются справа и слева от ворот. На старте два нападающих, в 1,5–2 м от них располагаются игроки противоположной команды, защитник. Задача нападающих игроков пройти на противоположную сторону площадки, защитники стараются воспрепятствовать этому. Победитель определяется по наибольшему количеству очков, которые приносят команде первые два игрока, из стартовавшей четверки, закончившие проход первыми.

Варианты игры. 1. Усложнение условий для нападающих и защитников за счет создания численного перевеса в игроках.

2. Изменение расстояния для перемещения игроков (на половине площадки, по длине всей площадки).

3. Усложнение условий за счет ограничения и передвижения игроков (установка различных предметов, штрафных зон и участков площадки).

4. По мере овладения техникой владения мячом игру можно проводить с передачами и ведением мяча.

Правила игры. При обыгрывании защитника действия нападающего должны включать в себя: перемещение с изменением направления и скорости бега, обманные движения, остановки и повороты и т. д.

Защитник должен в любом случае располагаться между нападающим и воротами, сохранять игровую дистанцию, предвосхищать действия нападающего и восстанавливать позицию, двигаясь кратчайшим путем к нападающему, используя при этом движения, повороты и т.д.

Мяч своему

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. Две команды по 4–6 человек.

Содержание игры. Игра проводится на половине площадки.

Игроки обеих команд рассчитываются по порядку. Игрок под номером 1 владеет мячом. По сигналу игроки команд начинают передвигаться по площадке. Игрок под номером 1 обязан передать мяч игроку под номером 2, тот в свою очередь игроку под номером 3 и т. д. Последний игрок в команде передает мяч игроку под номером 1. Команда, закончившая передачи мяча первой, является победительницей. Встречи между командами состоят из трех игр.

Правила игры. Передача мяча выполняется после трех шагов. Шаги можно выполнять после ловли мяча на месте, в движении, после прыжка. Перед передачей мяча обязательно выполнение поворота: лицом, спиной вперед, переступанием (не более 3-х шагов).

Бесшумный мяч

Оборудование. Гандбольные мячи.

Участники. Две команды по 6–8 человек.

Содержание игры. Две команды по 6–8 человек образуют два круга. В середину каждого круга становится игрок с мячом – водящий. По сигналу водящий выполняет передачу любому игроку, стоящему в круге. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не выполнит ловлю и передачу мяча игроку в середине круга. Игра проводится на время, а также на наименьшее количество набранных очков. Очки начисляются за неправильную ловлю мяча на согнутые руки; потерю мяча; за несвоевременный выход для ловли и передачи мяча за ограничительные линии; за несоблюдение условий передач мяча (с места, в движении, в прыжке); за неправильный способ выполнения передач и ловли мяча.

Усложнение условий выполнения, дальность и способ передачи мяча, количество, диаметр и вес мячей, другие дополнительные условия зависят от подготовленности занимающихся.

Варианты игры. 1. В середину круга становится игрок противоположной команды (он же является и судьей).

2. Первая передача выполняется игроком, находящимся за пределами круга. После передачи мяча в середину круга, игрок двигается за мячом и встает в середину круга. Водящий игрок, поймав мяч, передает его другому игроку и двигается за мячом и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не сыграют в роли водящего игрока.

3. Игра проводится в виде эстафеты, команды строятся в колонны, перед каждой из них становится игрок с мячом. Игроки поочередно выбегают из колонны, выполняют ловлю и обратную передачу мяча игроку, после чего оббегают его и становятся в конец своей колонны.

4. Команды делятся на две равные части (4–5 человек) и строятся в 2 встречные колонны. У направляющих игроков мячи. По сигналу игроки начинают выполнять передачу игрокам, стоящим напротив. После передачи мяча игроки встают в конец колонны; двигаются с мячом и встают в конец противоположной колонны.

Командные пятнашки мячом

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. Две команды по 6–10 человек.

Содержание игры. Игра проводится на площадке любого размера. Одна из команд владеет мячом. Задача игроков, владеющих мячом, запятнать (не выпуская мяча из рук) игроков противоположной команды. Этот игрок покидает площадку. Команды меняются ролями, когда все игроки выйдут из игры.

Варианты игры. 1 Запятнанный игрок остается на площадке, но уже в составе водящей команды, выполняя функции ее игроков.

2. Запятнанный игрок переходит в состав водящей команды, но находится за пределами площадки, в определенном месте, и участвует только в передачах мяча.

3. Из состава водящей команды два игрока находятся на площадке, а остальные за ее пределами. Запятнанный игрок выходит из игры, а на его место выходит один водящий.

4. То же, что и третий вариант, но число водящих игроков увеличивается одновременно на 2 игрока.

Правила игры. Игроки имеют право передавать мяч только определенным способом: одной или двумя руками; с места, в прыжке, в движении после трех шагов.

В третьем варианте выходящий игрок участвует только в передачах мяча. Касание мячом возможно только парой водящих игроков. Игра может проводиться и на время. В этом случае победитель определяется по наибольшему количеству выбитых игроков.

Мяч капитану

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. Две команды по 7–10 полевых игроков, один вратарь -капитан.

Содержание игры. Игра проводится на гандбольной площадке. Атакующая команда стремится передать мяч своему капитану, находящемуся в воротах противоположной команды. Защищающаяся команда старается блокировать бросок, перехватить мяч. Если мячом овладел капитан, он передает его команде соперников для очередной атаки. Победитель определяется по наибольшему количеству мячей, переданных капитану за определенное время.

Правила игры. Перед игрой оговаривается способ выполнения передач и бросков мяча. Навесные передачи мяча вратарю не разрешаются, это считается ошибкой, мяч передается противоположной команде.

Круговой гандбол

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. 6 полевых игроков и один вратарь на две команды.

Содержание игры. Игра проводится на половине или на всей гандбольной площадке. В трех концентрических кругах радиусом 0,5; 2 и 8 м располагаются: в центральном – вратарь (или какой-нибудь предмет), далее защитники и в большом – нападающие. Нападающие игроки, передвигаясь и передавая мяч, стараются попасть мячом во вратаря, а защитники его защищают.

Правила игры. Игра проводится с соблюдением основных правил.

Передачи и броски мяча выполняются определенным способом.

За попадание мячом во вратаря или предмет команде начисляются очки. Если мяч пролетел мимо вратаря, не задев его, игра продолжается.

Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков за определенное время.

Если в игре участвуют 4 команды (по две на каждой половине поля), то победители игры могут встречаться между собой.

Варианты игры. 1. При попадании мячом во вратаря с лета, после отскока, при неудачной ловле вратарем, мячом продолжает владеть та же команда.

2. При ловле мяча вратарем он передается другой команде.

Вывись из круга

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. 5 человек.

Содержание игры. Игра проводится на площадке с кругами радиусом 3–4 м. В центре каждого круга располагается игрок с мячом. Выполняя ведения мяча, игрок

старается вырваться из круга, остальные игроки, располагаясь за линией круга, стараются помешать ему. Для того чтобы вырваться из круга, игрок использует ведение в сочетании с обманными движениями и поворотами, изменением ритма и скорости движения. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выход из круга.

Правила игры. Игрокам, находящимся за линией круга, не разрешается толкать игрока, задерживать его и препятствовать любым другим способом при выходе из круга.

Пятнашки с ведением мяча

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. Водящий игрок с мячом и пять игроков без мячей.

Содержание игры. Игра проводится на ограниченной площади (четверть площадки). Задача водящего игрока, не прекращая ведения, свободной рукой запятнать игрока.

Варианты игры. 1. Водящий игрок и убегающие игроки с мячами. 2. Коснуться можно любой части туловища игрока. 3. Касаться руки, которой выполняется ведение мяча. 4. Касаться мяча убегающего игрока.

Охотники и утки

Оборудование. Мячи могут быть: средние детские, волейбольные, гандбольные.

Участники. Команды 10–12 человек.

Содержание игры. Игра проводится на половине гандбольной, баскетбольной, волейбольной площадок.

Команды делятся пополам на «охотников» и «уток». «Охотники» каждой команды занимают места за лицевыми линиями площадки, «утки» встают внутри поля. «Охотники» стремятся броском мяча запятнать «уток». Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. При проведении игры используется определенное количество мячей. Оно определяется в зависимости от размеров площадки, подготовленности игроков, их эмоционального и физического состояния. Броски мяча выполняются определенным способом. Игра проводится на время или до того момента, пока все «утки» не будут выбиты.

Варианты игры. 1. «Охотники» располагаются за лицевыми и боковыми линиями, причем на боковых линиях игроки стоят через одного на расстоянии 5–8 м, они подбирают мячи, уходящие за пределы площадки, и передают их игрокам за лицевую линию.

2. Выбитые «утки» принимают участие в игре в роли помощников своих «охотников» – подбирают мячи, выходящие за пределы поля.

3. Выбитый игрок имеет право войти в поле, если поймал брошенный в него мяч.

Выбить цели

Оборудование. Мячи: волейбольные, детские средние, гандбольные, булавы (кегли).

Участники. Состав команд не ограничен.

Содержание игры. Игра проводится на волейбольной площадке.

В каждой команде три игрока располагаются в трехметровой зоне, остальные за пределами площадки. Задача игроков в линии выбить мячом цели (булавы), расставленные на лицевых линиях с интервалом в 1 м, на стороне соперников. Если игра проводится на время, то в этом случае победитель определяется по наибольшему количеству выбитых целей.

Варианты игры. 1. Игрокам трехметровой зоны разрешается передавать мяч друг другу до и во время выполнения броска.

2. Игру можно проводить с большим количеством мячей (4–6); уменьшением количества булав, увеличением количества игроков в трехметровой зоне с изменением высоты сетки и расстояния до целей.

3. Игроки трехметровой зоны выполняют броски определенным способом через сетку и под сеткой. Условия выполнения: с места, после 3-х шагов, в прыжке.

Правила игры. Игроки, располагающиеся за пределами площадки, не имеют право сбивать цели, а только могут подбирать отскакивающие мячи и передавать их своим партнерам. Смена игроков производится в любое время, количество заменяемых не ограничено (но не более трех).

Игра направлена на овладение технико-тактическими приемами или завершение атаки.

Защита булав

Оборудование. Мячи: волейбольные, детские средние, гандбольные, булавы (кегли).

Участники. Состав команд 6–8 человек.

Содержание игры. Игра проводится на волейбольной, баскетбольной, гандбольной площадках.

Защитники и нападающие (по 3–4 человека) от каждой команды располагаются в своих квадратах. В кругах диаметром 2–3 м стоят три булавы. Нападающие игроки стремятся сбить мячом булавы команды соперника.

Варианты игры. Состав команды 6 человек, защитники и нападающие располагаются в трех зонах, булавы стоят за лицевой линией. Сбивать их имеют право только игроки, находящиеся в зоне ближней и лицевой линии.

Правила игры. Во время игры игроки не имеют права переходить из квадрата в квадрат и заходить в круг. Игра проводится одним мячом с соблюдением правил трех шагов, трех секунд. Игрок, владеющий мячом, может выполнить ведение, но только в пределах своего квадрата. Победитель определяется: 1) по времени на выбивание булав; 2) по количеству выбитых булав за определенное время.

Защита крепости

Оборудование. Мячи: волейбольные, детские средние, гандбольные, булавы (кегли).

Участники. Состав команд 6 человек.

Содержание игры. Игра проводится на волейбольной, половине баскетбольной, гандбольной площадках.

Команда с мячом – нападающие располагаются за большим кругом диаметром 10–12 м. По линии малого круга диаметром 5–6 м, внутри которого стоят несколько булав, располагается другая команда – защитники. Игроки нападающей команды, передвигаясь вдоль линии круга и взаимодействуя между собой, стараются броском мяча сбить булавы. Игроки-защитники мешают им выполнить броски по цели.

Правила игры. Во время игры нападающим без мяча не разрешается заходить в зону между кругами. Выбивать булавы можно бросками из-за линии большого круга, а также после прохода игрока с мячом, после выполнения 3-х шагов или ведения мяча, в зону перед малым кругом. Взаимодействия игроков включают в себя: передачи мяча любым способом, в любом направлении, за исключением передачи из рук в руки, освобождение партнера с помощью заслона.

Способ включения броска определяется в зависимости от подготовленности игроков.

При удачном броске мячом продолжает владеть та же команда. При перехвате мяча, подборе мяча после неудачного броска, при нарушении правил нападающими игроками мяч переходит к противоположной команде.

Защитники не имеют права выходить за линию большого круга, толкать и задерживать игроков, выполняющих броски в прыжке и падении, выполняющих проход в движении и с ведением мяча. Им разрешается передвигаться в любом направлении, блокировать броски.

Варианты игры. Игру можно проводить:

1) на время (в этом случае победитель определяется по наибольшему количеству выбитых булав);

2) до определенного количества выбитых булав (в этом случае победитель определяется по времени, затраченному на выбивание булав).

Не давай мяч водящему

Оборудование. Гандбольный мяч.

Участники. 2 команды по 5 и более человек.

Содержание игры. Все играющие встают по кругу, в середине которого находятся два-три водящих. Задача последних – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают друг другу. Если водящий осалил мяч, на его место идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищу по кругу. Игру можно усложнить: ввести правило трех секунд, в течение которых игрок должен перебросить мяч партнеру или делать передачи на ходу, передвигаясь по кругу. Это усложняет действия играющих, но несколько облегчает задачу водящих.

Пионербол с одним мячом

Оборудование. Волейбольный мяч.

Участники. 2 команды по 6–7 человек.

Содержание игры. Игрок задней линии, находясь в пределах площадки, перебрасывает волейбольный мяч через сетку как можно дальше. Один из игроков соперника должен поймать мяч и, сделав с ним не более трех шагов (обычно по направлению к сетке), перебросить его обратно на сторону противника в то место, которое наиболее слабо защищено. Игрок, поймавший мяч с воздуха, таким же образом переправляет его обратно. Перебрасывание продолжается до тех пор, пока мяч не коснется земли. Команда, допустившая это или бросившая мяч за пределы площадки соперника, проигрывает очко. Игра продолжается до 10 очков, после чего игроки меняются сторонами площадки.

Правила игры. В игре с одним мячом можно включить правило «трех передач». В этом случае мяч, который перелетел через сетку, должен быть разыгран между двумя или тремя игроками так, чтобы третьим броском он был обязательно переправлен на сторону соперника. В ходе игры ее участники также перемещаются по площадке и делают начальную подачу на сторону противника по очереди.

Пионербол с двумя мячами

Оборудование. Два волейбольных мяча.

Участники. 2 команды по 6–8 человек.

Содержание игры. Команды располагаются по разные стороны сетки, а игроки, стоящие ближе к углам площадки, получают по мячу. По сигналу они перебрасывают свои мячи на сторону соперника. Задача каждой команды поскорее избавиться от мяча и перебросить его обратно так, чтобы на стороне противника оказались одновременно два мяча. При этом мячи должны коснуться одновременно земли или рук игроков. В этом случае игра останавливается свистком, и команда, на площадке которой два мяча,

проигрывает очко. Подачу начинают новые игроки. Партия длится до 10 очков, которые должна набрать одна из команд, после чего игроки меняются сторонами площадки, и проводится вторая партия. В случае ничьей для выявления победителя назначается третья партия.

Судья следит за выполнением следующих правил. Если мяч брошен на сторону противника до сигнала, команда проигрывает очко; мячи, столкнувшиеся в воздухе, возвращаются для новой подачи. Мяч не должен пролетать под сеткой или приземляться (при начальной подаче или в ходе игры) за границами площадки противника. В этом случае команда проигрывает очко. Однако можно играть мячом, отскочившим от сетки в ходе розыгрыша мяча на площадке. Если мяч отскочил от сетки после подачи, игра останавливается, и команда теряет очко.

Своему ловцу

Оборудование. Волейбольный или гандбольный мяч.

Участники. 2 команды по 6–7 человек.

Содержание игры. Участники распределяются на две команды и играют на прямоугольной площадке, ограниченной линиями. Каждая команда старается овладеть мячом и бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок (ловец), стоящий в круге (или треугольнике), начерченном на земле. Ловцы располагаются на противоположных концах площадки. Чтобы поймать мяч, ловец может подпрыгивать, но не имеет права заступать в нейтральную зону, которая опоясывает круг (ширина 70–90 см). В эту зону не разрешается входить и полевым игрокам обеих команд. За это и другие технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния шести шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Можно условиться, что игрок будет бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки или сделав предварительно между своими игроками не менее 3 передач. Каждый меткий бросок приносит команде 1 очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей очко командой броском из-за лицевой (короткой) линии своей площадки.

Играют две половины по 8–10 минут.

Охраняй капитана

Оборудование. Волейбольный мяч.

Участники. 2 команды по 7–8 человек.

Содержание игры. Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, три–четыре нападающих и столько же защитников. Хорошо, если игроки одной из команд наденут на голову бумажные или матерчатые шапочки, а другая – играет без них. Тогда в игре будет меньше ошибок при передаче мяча.

Площадку делят линией пополам. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на поле противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на поле противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана (он перемещается только на своей половине площадки) команда получает одно очко.

Правила игры. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 10–15 минут.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Гонка мяча по квадрату

Оборудование. 4 баскетбольных, гандбольных мяча.

Участники. 4 команды по 4–6 человек.

Содержание игры. Четыре команды располагаются по сторонам квадратной площадки размером в половину волейбольной. Игроки выстраиваются в колонны, у первых в руках мячи.

По сигналу игроки ударами о землю ведут мяч вправо, стараясь при этом на протяжении круга догнать находящегося впереди и коснуться его спины рукой (взяв свой мяч в руки). За это команда получает 1 очко. Если игрокам не удалось догнать друг друга, они ведут мяч второй круг до тех пор, пока удача придет к одной из команд. Игрок, потерявший мяч, поднимает его и продолжает ведение. Чтобы играющие не срезали углов площадки, можно поставить на поворотах флажки или стойки, положить заметные предметы (цветные пластмассовые кубики, кегли, набивные мячи). После первых номеров в борьбу вступают вторые, затем третьи и т.д.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Стой!

Оборудование. Резиновый мяч.

Участники. 5 и более человек.

Содержание игры. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Один из них (водящий) получает маленький мяч и выходит на середину круга.

Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-нибудь номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный (новый водящий), схватив мяч, кричит: «Стой!» Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т. п.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом, а остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит: «Стой!» и кидает мяч в кого-либо.

Чей отскок дальше

Оборудование. Гандбольный (резиновый) мяч.

Участники. Две команды по 4–6 человек.

Содержание игры. Играют возле глухой стены или у баскетбольного щита. Играющие поочередно бросают теннисный мяч в стену (щит), чей отскочит дальше, тот и победитель. Броски можно производить с места и с разбега.

В другом варианте игры мяч ударяется с силой о землю и поднимается ввысь. После удара все дружно начинают считать от единицы до тех пор, пока мяч не коснется земли. У кого сильнее удар, его мяч дольше продержится в воздухе.

Защита укрепления

Оборудование. Волейбольный мяч.

Участники. 8 и более человек.

Содержание игры. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук или по шире. Перед их носками чертится окружность. В середине круга ставится укрепление из трех палок, связанных сверху. Выбирают водящего, который становится в центре круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу волейбольный мяч.

По сигналу играющие перебрасывают мяч друг другу, а затем кто-либо из них метает мяч в центр, стараясь сбить треножник. Защитник закрывает цель, отбивая мяч руками и ногами. Тот, кому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником.

Играют установленное время. В заключение отмечаются лучшие защитники, которые дольше остальных защищали укрепление, а также самые меткие ребята, броски которых поражали цель.

Правила игры. Запрещено, метая мяч, заходить за черту, а защитникам держать руками укрепление. Если в укрепление попал мяч и сдвинул его, но не свалил, игра продолжается. Если же защитник сам повалил укрепление, его место занимает другой водящий (у кого в руках в это время был мяч).

Живая цель

Оборудование. Волейбольный мяч.

Участники. 6 и более человек.

Содержание игры. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Выбирают водящего, который идет в середину круга. Один из стоящих по кругу берет в руки волейбольный мяч. Играющие перекидывают мяч и стараются попасть им в водящего, который, спасаясь от мяча, бежит, подпрыгивает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. По условиям игры попадание от земли, а также в голову водящего не засчитывается.

Варианты игры. Построение играющих такое же, только в середину круга идут двое водящих. Один из них защищает другого, стоящего за спиной, от попадания мячом. Защищает руками, ногами и всем корпусом. Если ему все-таки не удастся защитить и в водящего попадут, то они оба меняются с тем, кто попал в водящего, и с тем, кого он выберет себе в защитники.

Охотники и лисицы

Оборудование. Средний резиновый мяч.

Участники. 8 и более человек.

Содержание игры. Площадка размером до баскетбольной ограничивается линиями. Играющие выбирают водящего – «охотника», ему дают в руки мяч. Все остальные играющие – «лисицы».

«Охотник» выходит на середину площадки, а «лисы» собираются вокруг него. «Охотник» 2 раза подбрасывает мяч вверх и ловит его, после третьего броска «лисицы» разбегаются в разные стороны. «Охотник», поймав мяч, бросает его в одну из «лисиц».

Каждая осаленная «лисица» становится его помощником, значит, число «лисиц» будет сокращаться.

Как только у «охотника» появился первый помощник, «лисицы» могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать между собой так, чтобы «охотник» с помощником не завладели им. Теперь уже водящие стараются перехватить мяч, чтобы продолжать салить «лис».

Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «лисицы», кроме одной. Эта «лисица», проявившая себя самой ловкой, становится новым «охотником». Игра повторяется.

В процессе игры важно следить за тем, чтобы «лисицы» не забегали за границы площадки. Иначе каждая из них считается осаленной и становится помощником «охотника». Перед началом игры можно условиться, что салить нельзя в голову и т.п.

Не промахнись

Оборудование. Средних размеров резиновый мяч.

Участники. 8 и более человек.

Содержание игры. Играющие встают по кругу. Перед носками их ног проводят черту, а в середину круга идет водящий.

Стоящие по кругу перебрасывают мяч между собой, поджидая удобный момент, чтобы запятнать водящего. Последний должен все время увертываться, чтобы его не осалили. Игрок, которому удалось запятнать водящего, идет в центр круга, а водящий встает на его место в кругу. Если игрок промахнулся, метая мяч в водящего, то он встает на одно колено и в такой позе продолжает ловить и бросать мяч. Промахнувшись второй раз, встает на оба колена и так продолжает игру. Если же игрок, метая мяч в водящего, в третий раз промахнулся, то он выходит из игры.

И наоборот, если игрок попал мячом, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он может продолжать игру стоя.

Игра длится 15–20 минут. Победителем считается тот мальчик или та девочка, которые дольше других продержатся внутри круга и которые проведут всю игру стоя.

Отнять мяч

Оборудование. Набивной мяч.

Участники. Не менее 2 игроков.

Содержание игры. Соревнования парами. Один из играющих двумя руками, вытянутыми перед грудью, держит набивной мяч. Второй играющий пытается тоже двумя руками отнять мяч. Это же упражнение выполнить с гандбольным мячом.

25 передач

Оборудование. Волейбольный (гандбольный) мяч.

Участники. 8 и более человек.

Содержание игры. Проводят две черты на расстоянии 8–10 шагов одна от другой. Четыре пары игроков становятся за линиями напротив друг друга (первые против вторых, третьи против четвертых).

По сигналу первые номера передают мяч стоящим напротив вторым номерам, те – третьим, третьи – четвертым. Получившие мяч возвращают его обратно третьим номерам, те – вторым и т. д. Упавший мяч вводит в игру тот игрок, который не поймал его с отведенного для передачи места. Заранее уславливаются, каким способом игроки в четверках передают между собой мяч (от груди, из-за головы, ударом о землю). Выигрывает четверка, сделавшая раньше 25 передач.

Подвижные игры с мячом во дворе

Блуждающий мяч

Оборудование. Резиновый (волейбольный) мяч.

Участники. 6–8 человек.

Содержание игры. Все играющие, кроме одного – он водящий, – становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, лицом внутрь круга. Они передают друг другу мяч, в то время как водящий бежит вне круга, позади игроков, передающих мяч. Его задача – дотронуться до мяча рукой или выбить его из рук передающих. Как только ему это удалось – он становится в круг на место игрока, в руках которого был мяч в тот момент, когда водящий дотронулся до него. Теперь этот игрок выходит за круг и выполняет роль водящего.

Правила игры. Игроки в кругу, передавая мяч, не имеют права сходить со своих мест. Тот, кто сделает один шаг. По сигналу судьи первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Второй номер команды, наклонившись вперед, принимает мяч и передает его назад через свои широко рас-

ставленные ноги. Стоящий позади третий номер эстафеты наклоняется, принимает мяч, поднимает его над головой и, отклонившись назад, передает четвертому номеру. Тот повторяет движения второго номера. Мяч путешествует по шеренге игроков поочередно: над головой – под ногами – над головой – под ногами, совершая волнообразные движения. Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее других сумела передать его от первого номера до последнего. Задачу можно усложнить: волна эстафеты возвращается от Последнего номера до первого – побеждает та команда, которая первой положит мяч перед собой.

Статуи

Оборудование. Резиновый мяч.

Участники. 10–15 человек.

Содержание игры. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Играют обычно большим мячом, лучше всего легким, резиновым.

Во время игры ее участники перебрасывают мяч друг другу. Тот, кто не поймал мяч, уронил его, наказывается. При первой ошибке он должен продолжать игру, стоя на одной ноге. Если же ему удалось поймать мяч в такой позе, ему разрешается стать на обе ноги, но если не сумел поймать мяч, это считается второй ошибкой и он уже должен ловить мяч, опустившись на одно колено. При третьей ошибке – опуститься на оба колена. Если ему удалось в этой неудобной позе поймать мяч – все штрафы сейчас же снимаются, он поднимается с колен и продолжает игру. Если же мяч, стоя на коленях, поймать не удалось выбывает из игры.

Мяч на ловле

Оборудование. Два волейбольных мяча.

Участники. 2 команды по 6–8 человек.

Содержание игры. По жребию назначают охотника, которому дают в руки мяч; остальные играющие изображают дичь и толпой окружают охотника. Игра начинается возгласом охотника: «Охотник идёт на охоту! Раз, два, три!». При этом он бросает мяч три раза вверх и ловит его, после чего имеет право стрелять дичь, которая в это время разбегаются. Если охотник ни в кого не попадает, то бежит за мячом, поднимает его и бьют снова в одного из игроков. Подстреленная дичь становится собакой и должна помогать охотнику. Собаки бегают за мячом и передают его охотнику, который один только имеет право пятнать.

Правила игры. 1. Охотник должен стрелять с того места, где он получил мяч, гонять же за дичью с мячом в руке не полагается. 2. Когда у охотника появляется, дев собаки, тогда игрокам, изображающим дичь, предоставляется право противодействовать им: они могут ногами отгонять мяч и препятствовать собакам схватить мяч. 3. Кроме того, дичь может завладеть мячом и бить собак и охотника. Для этого следует сжать мяч в ступнях ног, подбросить его кверху и на лету поймать рукою. 4. Если дичь запятнает охотника, то она меняется с ним ролью, т.е. делается охотником, а охотник дичью. 5. Если дичь запятнает собаку с соблюдением вышеизложенного правила, то собака считается убитой и выходит из игры. 6. Завладев мячом, дичь не имеет права с ним бегать, а должна пятнать, не сходя с места. 7. Игра оканчивается, когда вся дичь превратится в собак. Запятнанный последним в новой игре становится охотником.

Стенбол

Оборудование. Волейбольный мяч.

Участники. 2 команды по 5 человек.

Содержание игры. В состязании участвуют две команды. Задача игроков каждой команды: распасовав мяч на своей площадке (пасовать не более трёх раз), ударить мяч

о стенку своей площадки с таким расчётом, чтобы он рикошетом отлетел на площадку противника. Игроки команды противника стараются отбить мяч, также рассчитывают, чтобы на их стороне мяч ударили не более трёх раз, прежде чем он пролетит обратно.

Во время игры каждая команда старается так бросить мяч, чтобы он, падая на площадку противника, попадал в штрафной круг, куда не может заходить ни один из играющих. Если мяч коснётся штрафного круга, команда, добившаяся этого, выигрывает 3 очка.

Зевака

Оборудование. Мяч среднего размера.

Участники. 5–10 и больше человек.

Содержание игры. На ровном открытом месте чертят круг. Все играющие, кроме одного, располагаются по окружности на определённых местах. Места эти обозначаются колышками или камешками. Один игрок становится в центре круга, бросает высоко над собою мяч, назвав предварительно по имени того, кто должен его поймать, и бежит на место названного игрока. Вызванный игрок быстро устремляется в круг, чтобы поймать мяч на лету. Если это ему удаётся, он в свою очередь бросает вверх мяч и выкликает нового игрока. Но если он прозеваёт и не поймает мяча, то должен, по крайней мере, схватить мяч, крикнуть: «Стой!» – и запятнать одного из играющих, которые обыкновенно при падении мяча быстро разбегаются стороны. Попадает он в товарища – с него снимается вина, и он может бросать в кругу мяч, а товарищ его выходит из игры, а тот, в кого, он целил, идёт в круг бросать мяч. Когда половина играющих выйдет из игры, игра оканчивается, но не совсем: проигравшие должны подвергнуться какому не будь наказанию – спеть, рассказать стихотворенье и т.д.

Круговой обстрел

Оборудование. Маленький резиновый мячик.

Участники. 20 человек.

Содержание игры. Чертят круг диаметром 8–10 метров. В него входят десять игроков – по пять с каждой стороны. Ещё столько же игроков становятся с внешней стороны круга, причём от каждой команды через одного. Чтобы обозначить их зону, от круга чертят линии в виде лучей. Командам дают поясные повязки разного цвета. По жребию мяч передаётся одной из команд. Каждый игрок может перебрасывать его партнёру, находящемуся в круге или вне его. Улучив благоприятный момент, стоящий за кругом старается попасть мячом в игрока противоположной команды, находящегося в круге. Тот старается увернуться или поймать мяч (в последнем случае он предаёт мяч партнёрам, а сам остаётся в круге, продолжая играть). Если же мяч попал в игрока и, отскочив, упал на землю, игрок выбывает – покидает площадку. Проводятся две партии, и победа присуждается той команде, которая быстрее выбила всех противников.

Правила игры. Касание мячом после отскока от земли или от другого игрока не считается осаливанием. Находящиеся вне круга не имеют права в борьбе за мяч пересекать разграничительные линии между командами или вырывать мяч из рук. При нарушении этих правил мяч передаётся другой команде.

Перестрелка

Играют на волейбольной площадке (или чертят квадраты примерно такого же размера). Играющие разделяются на две команды, в каждой назначается капитан (вышибала). Команды становятся в квадраты, капитаны за лицевыми линиями площадки, на противоположных сторонах, т.е. так, чтобы между капитаном и его командой находилась команда противника. Играют волейболом мячом. Вначале между капитаном и игроками его команды, которым по жребию досталось право начать игру, проводится

два раза переброска мяча: капитан бросает мяч в поле, ему его возвращают. Это делается, для того чтобы игроки другой команды имели время занять удобные места на площадке. Третьим броском можно начать пятнать. Игрок, задетый мячом, который в него бросили, должен покинуть поле и перейти к своему капитану.

Попадание не засчитывается, если мяч попал в голову. При ловле или любом другом попадании в игрока отскочивший мяч может быть поднят. Но если он выкатился за пределы площадки на сторону противника, команда теряет его. Когда в команде все игроки выбиты с поля, на поле выходит капитан, (он может выйти на поле в любое время, но только если его команда владеет мячом). На месте капитана на лицевую линию поля становится один из выбитых или находящийся в поле игрок. При выходе на площадку капитана снова делается два раза переброска, а с третьего раза уже можно начать пятнать. Выигрывает команда, выбившая с поля всех игроков противника (включая вышедшего на поле капитана).

Не давай мяча водящему

Оборудование. Мяч (резиновый, гандбольный).

Участники. 8–10 и больше человек.

Содержание игры. Играющие располагаются за внешней стороной круга. У одного из них волейбольный мяч. Внутри круга водящий. Играющие перебрасывают мяч в разных направлениях, а водящий стремится дотронуться до него. Если водящему удастся коснуться мяча, то он выходит из круга и участвует в переброске мяча. Водящий становится тот, при броске которого был осален мяч или в руках которого был осален мяч.

Указания к игре. Для усложнения игры можно вводить два мяча. Мяч можно перебрасывать по воздуху и перекатывать по земле.

Ящерица

Оборудование. Мяч (резиновый, гандбольный).

Участники. Две команды по 8–10 и больше человек.

Содержание игры. Играющие делятся на две команды. Одна стоит за кругом с мячом. Другая команда – в кругу, в колонне по одному, держась за локти стоящих впереди товарищей (ящерица). Играющие, стоящие за кругом, перебрасывают друг другу мяч, стараясь лопасть им в стоящего последним в колонне.

Играющие из колонны, держась друг за друга, увертываются, защищая последнего в своей колонне. Осаленный, стоящий последним играющий, выходит из игры. Тогда можно салить следующего играющего, оказавшегося последним в колонне. Игра продолжается до тех пор, пока все не будут осалены. Затем команды меняются местами. Выигрывает та команда, которая за меньшее время осалила всех играющих из другой команды.

Правила игры. Салить можно только ниже пояса, осаленный выше пояса из игры не выходит.

Турнир мастеров мяча

Оборудование. Мячи (теннисный, волейбольный, резиновый).

Участники. Две команды по 8–10 и больше человек.

Содержание игры. Турнир проводится возле глухой стены.

Его участники должны выполнить 10 упражнений с теннисным мячом. На каждое упражнение даются две попытки. За выполненное упражнение участник получает одно очко. Победителем считается тот, кто наберет большее число очков.

Бросить мяч в стену, дать упасть на землю, а затем поймать.

Бросить мяч в стену и поймать на лету. Бросить мяч в стену, 3 раза хлопнуть в ладоши и поймать на лету.

Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю, отбить его ладонями в стену и поймать на лету.

Бросить мяч в стену, снова отбить ладонями в стену и поймать на лету. Бросить мяч в стену, 3 раза отбить его ладонями в стену (стоять близко) и поймать на лету.

Бросить мяч в стену, 3 раза отбить его ладонями в стену (стоять близко), отойти подальше и дать мячу упасть на пол или на землю, а затем поймать.

Бросить мяч в стену, дать ему упасть на пол или на землю, сделать оборот на 360°, а затем поймать мяч.

Стоя спиной к стене, бросить в нее мяч через голову, дать ему упасть перед собой, а затем поймать.

Стоя спиной к стене, бросить в нее мяч через голову и поймать на лету.

Мяч соседу

Оборудование. Мяч.

Участники. 8–10 и больше человек.

Содержание игры. Все играющие, кроме водящего, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Водящий находится за кругом. Одному из игроков в кругу дается волейбольный мяч. Играющие перебрасывают мяч друг другу. Водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча рукой. Если это ему удалось, он становится в круг, а водит тот, у кого в руках был «запятнан» мяч.

Выигрывают участники, которые ни разу не были водящими (или побывали в роли водящих меньше других). Первого водящего определяют по жребию.

Правила игры. Нельзя ронять мяч, а также перебрасывать его через одного или нескольких игроков. Игрок, совершивший такую ошибку, становится водящим. Водящий может касаться мяча как в руках игроков, так и на лету. Если водящий коснулся мяча на лету, то идет водить тот, кто последним бросил мяч.

Отбей мяч

Оборудование. Мяч.

Участники. Две команды по 8–10 и больше человек.

Содержание игры. Игра проводится на лужайке или площадке размером не менее 40х20 м. Посредине площадки отмечается коридор шириной 2 м, в концах которого ставят по флажку. Играющие делятся на две равные команды. По жребию одна команда – водящие – размещается за лицевой линией, другая – охотники – за боковыми линиями. По сигналу один игрок из команды водящих подходит к флажку с волейбольным мячом, подбрасывает его над собой и отбивает в поле. Если мяч упадет в пределах площадки, игрок имеет право бежать по коридору к другому флажку и назад. В это время играющие другой команды стараются быстрее подобрать мяч и попасть в бегущего, за что им начисляется выигрышное очко. Если же бегущий добежит до флажка и назад «не осаленным», его команда получает очко.

Когда мяч отбит неточно и вылетел за пределы площадки, игрок теряет право перебежки и становится в конце своей команды. Охотники, подобрав мяч в поле, должны вернуться за боковую линию и только тогда произвести бросок. Если они считают, что производить бросок нецелесообразно, охотники не имеют права задерживать мяч и должны перебрасываться им между собой. Когда все игроки водящей команды отобьют по одному разу мяч, команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

Меткие стрелки

Оборудование. Средний резиновый (волейбольный, гандбольный) мяч.

Участники. Две команды по 8–10 и больше человек.

Содержание игры. На двух противоположных концах волейбольной площадки (без сетки) параллельно лицевым линиям проводятся дополнительные на расстоянии 1,5 м. Расстояние между лицевой и дополнительной линиями – коридор «плена».

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых свободно размещается на своей половине площадки. По жребию мяч отдается одной команде. Игроки, владеющие мячом, стараются попасть в противника, не переступая средней линии. Мяч передают друг другу.

Игрок, в которого попали мячом, идет в коридор «плена». Игра длится 10 минут. Затем игроки меняются площадками, и игра продолжается. По истечении времени подсчитывается число очков за два тура.

Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

Правила игры. С мячом в руках можно сделать не более двух шагов, его нужно вести, ударяя о землю.

Играющие не имеют права заходить за среднюю линию в поле противника, а также в коридор «плена».

Попадание с отскоком мяча от пола не принимается во внимание.

«Пленный» может быть выручен. Для этого игроки из его команды должны перебросить мяч так, чтобы тот поймал его на лету, не выходя за черту. После этого «пленный» возвращается в свою команду с мячом в руках. Если же он поймал мяч с отскоком от пола или после прикосновения к другому игроку, то вырученным не считается и передает мяч своим игрокам.

Если мяч оказался за линией «плена», его выбрасывают оттуда «пленные» игрокам своей команды. Если в «плени» еще никого нет, мяч из-за линии берет любой игрок команды, которая бросала мяч.

Между четырех огней

Оборудование. Волейбольный (гандбольный) мяч.

Участники. Две команды по 8–10 и больше человек.

Содержание игры. Игра проводится на волейбольной площадке. В обеих командах выбирают капитана. Руководитель игры стоит в центре средней линии и подбрасывает мяч между капитанами команд. Они стремятся завладеть мячом или отбить его в сторону своих игроков. Захватив мяч, игроки одной команды стараются попасть мячом в соперников, не переступая средней линии. Игрок, в которого попали мячом, становится за боковой или лицевой стороной площадки противника и продолжает играть, «осаливая» мячом противника. Все остальные правила такие же, как и в предыдущей игре.

Следует учесть, что чем больше игроков оказывается за боковой и лицевой сторонами площадки, тем сложнее играть оставшимся игрокам, так как им приходится защищаться от бросков мячом с четырех сторон.

Правила игры. Игра ведется до тех пор, пока все игроки одной из команд не будут выбиты. Эта команда считается проигравшей.

Десяточка

Оборудование. Волейбольный (гандбольный, баскетбольный) мяч.

Участники. От 2 и более человек.

Содержание игры. Игра называется так по количеству упражнений, которые нужно выполнить с мячом. Игроки выполняют их по очереди. Как только игрок ошибется, ход переходит к другому, а сам он встает в конец очереди и ждет, пока она снова

до него не дойдет (в следующий раз он опять начинает выполнять упражнения с первого). Вот десять упражнений, которые обычно выполняются в этой игре:

- 1) бросить мяч о стену и поймать;
- 2) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть хлопнуть в ладоши;
- 3) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть хлопнуть в ладоши два раза;
- 4) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть повернуться кругом;
- 5) бросить мяч о стену, дать ему удариться о землю и тогда поймать;
- 6) бросить мяч о стену, дать ему удариться о землю и перепрыгнуть через него;
- 7) бросить мяч о землю так, чтобы, отскочив, он ударился о стену, затем поймать его;
- 8) бросить мяч о стену из-под правой ноги и поймать его;
- 9) бросить мяч о стену из-под левой ноги и поймать его;
- 10) бросить мяч о стену и поймать его одной любой рукой.

Лови – бросай

Оборудование. Волейбольный (гандбольный) мяч.

Участники. 6 и более человек.

Содержание игры. Игроки становятся в круг и начинают перебрасываться мячом. Кто не поймает мяч или поймает, но выронит, получает штраф: становится на одну ногу и так продолжает игру. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается: он снова может встать на обе ноги. Если же, стоя на одной ноге, игрок еще раз роняет мяч, его опять штрафуют: велют опуститься на одно колено, а после еще одной ошибки – на оба. Но если в этом трудном положении игрок сумеет поймать мяч, ему все прощается, и он продолжает игру, как все, стоя на обеих ногах. В случае же четвертой ошибки, игрок выбывает из игры.

Игра в одни ворота

Оборудование. Волейбольный (гандбольный) мяч.

Участники. Две команды по 3 и более человек.

Содержание игры. Команды играют в гандбол (по упрощенным правилам) или передают друг другу мяч и в удобный момент наносят удар по воротам, используются для игры только одни ворота, оптимальное количество игроков в одной команде 2–3 человека. На ворота ставят нейтрального игрока. Цель вратаря ловить или отбивать все мячи, летящие в его ворота, не зависимо от того, игроком какой из команд нанесен удар. Если вратарь ловит мяч, то наугад выбрасывает его в поле, стараясь не отдавать предпочтение какой-либо из команд.

Правила игры. Бросок по воротам можно осуществлять только из-за штрафной линии, расположенной как на гандбольной площадке.

Варианты игры. Игрок, забивший мяч, меняется местами с прежним вратарем. Либо, как вариант, вратарем становится один из игроков противоположной команды. Если играют больше двух команд, то вместо проигравшей (то есть мяча не забившей), на поле выходит следующая и т.д.

Вышибалы

Оборудование. Волейбольный (резиновый) мяч.

Участники. 5–10 человек.

Содержание игры. Выбираются водящие – воды (обычно двое, но можно и больше), которые встают по краям очерченной площадки, лучше всего – прямоугольной или овальной. Длина площадки может быть от 6 до 10 м, в зависимости от силы и возраста игроков. Задача водящих – выбить с площадки всех игроков. Игрок, в которого попали мячом, выбывает из игры.

Игроки могут ловить свечки (т.е. летящие мячи). Свечка дает право на дополнительную жизнь. Свечку можно либо приберечь для себя, либо подарить выбывшему игроку, чтобы он мог вернуться в игру. Если воды не очень сильные, а на поле есть очень ловкие ловцы мяча, то количество свечек на одного игрока можно ограничить, например тремя. Поймав лишнюю свечу, игрок теряет все предыдущие.

В последнего игрока, оставшегося на поле, вышибалы обязаны попасть с ограниченного числа бросков. А именно: число бросков не может быть больше числа полных лет игрока, увеличенного на 1 (этот дополнительный бросок, как говорят дети, дается за всех). Тот, кто сумел продержаться, получает право возвратить свою команду на поле.

Правила игры. 1. Попадание с отскоком от земли или от другого игрока считается результативным.

2. Попадание в голову не засчитывается.

Французские вышибалы

Оборудование. Волейбольный (гандбольный) мяч.

Участники. 8 и более человек.

Содержание игры. Участники игры выбирают водящего – охотника и его помощника – собаку. Все остальные – это утки. Рисуются два круга: большой – диаметром до 10 м, а в центре него – круг поменьше, диаметром примерно 3 м.

Охотник с мячом стоит в малом круге, утки бегают вокруг, не покидая большого круга. Охотник бросает мячом в уток, собака приносит ему мяч. Утки, в которых попал охотник, становятся собаками. Если охотник долго не может запятнать уток, он должен поменяться ролями с одной из собак.

Правила игры. 1. Попадание с отскоком от земли или от другого игрока считается результативным.

2. Попадание в голову не засчитывается.

Штандер-стоп

Оборудование. Волейбольный (гандбольный) мяч.

Участники. 8 и более человек.

Содержание игры. Мяч подбрасывается вверх кем-то из игроков, и пока он летит игроки разбегаются. Как только мяч пойман водящим (не важно с лета или с отскока от земли), поймавший кричит «Штандер – стоп!» и все игроки должны замереть на месте. Затем водящий должен назвать количество шагов до того или иного игрока и подойти к нему на указанное количество. Чем точнее определяется расстояние, тем ближе ведущий оказывается к игроку. По условию может быть несколько разновидностей шагов, которыми определяется расстояние. Обычные, лилипутские (делаются поочередным приставлением пятки одной стопы вплотную к носку другой), и великанские (можно делать длинный шаг-прыжок). После этого водящий старается попасть мячом в этого игрока. Если тот уворачивается (или ловит мяч) или водящий промахивается, все разбегаются еще дальше, пока водящий снова не догонит мяч и не крикнет «Штандер – стоп!». Если бросок удачен, то водящий меняется ролями с осаленным игроком и игра начинается опять с подбрасывания мяча. Чаще всего игровая площадка имеет разумное ограничение по размерам и покидать ее пределы игрокам воспрещается. Преимуществом игрока может быть достижение «домика», который располагается на другом конце площадки. Игрока, укрывшегося в «домике», нельзя осаливать.

Займи свободный кружок

Оборудование. Волейбольные (гандбольные) мячи.

Участники. 8–10 и более человек.

Содержание игры. Играющие становятся в кружки диаметром 50 см, очерченные в разных местах площадки на расстоянии 2 м один от другого. Находящиеся в кружках

перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается коснуться рукой мяча (на лету). Если это удастся сделать, подается сигнал. По свистку игроки в кружках меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не сумеет попасть в кружок, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим (первый водящий не в счет).

Охраняй капитана

Оборудование. Волейбольный (гандбольный) мяч.

Участники. Две команды по 7 и более человек.

Содержание игры. Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, три-четыре нападающих и столько же защитников. Хорошо, если игроки одной из команд наденут на голову бумажные или матерчатые шапочки, а другая – играет без них. Тогда в игре будет меньше ошибок при передаче мяча.

Площадку делят линией пополам. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на поле противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на поле противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана (он перемещается только на своей половине площадки) команда получает одно очко.

Правила игры. Не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 10–15 минут. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Лопта-стукалка

Оборудование. Мяч и лапта – круглая палка длиной 1–1,2 метра, диаметром 4 сантиметра.

Участники. 8–10 человек.

Содержание игры. Играют на площадке размером с баскетбольную. Размечают боковые границы. Одна лицевая линия является «городом». Здесь располагаются участники игры. В 15 метрах от «города» в землю (внутри площадки) втыкают флажок на древке высотой 50 сантиметров.

Один игрок встает на линию подачи, остальные стоят друг за другом сзади него. Другой игрок («ловец») выходит в поле и становится за флажком.

Первый игрок берет мяч и лапту. Подбросив мяч, выбивает его лаптой в поле, а затем бежит к флажку и трижды стучит лаптой по нему. После этого бежит обратно в «город». Игрок, находящийся в поле, ловит мяч в воздухе или подбирает с земли и старается запятнать бегущего. Если это удалось, то сам бежит за линию «города», а осаленный игрок, подняв мяч, бросает его вдогонку убегающему, чтобы в случае попадания выручить себя и вернуться в «город».

Если он не сможет осалить убегающего, то остается в поле водить. Если водящий, бросая мяч в перебегающего, промахнется, то последний возвращается в «город» и встает в конец колонны, ожидая своей очереди на новый удар.

Правила игры. Если водящий сразу поймал мяч с подачи, то бегущий игрок меняется с ним местом. Бьющий лаптой по мячу имеет право на второй удар, если промахнулся. При вторичном промахе он встает в конец колонны, уступая место для удара стоящему за ним игроку.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Коробка, А.В. Роль занятий гандболом в физическом развитии школьников и формировании здорового образа жизни / А.В. Коробка // Образовательная социальная сеть. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/17/rol-zanyatiy-gandbolom-v-fizicheskom-razvitiy>.
2. Владимир Коноплев будет спасать белорусский гандбол // Белорусские новости NFVINY. BY. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://naviny.by/rubrics/sport/2006/06/28/ic_articles_125_147086. – Дата доступа: 29.10.2019.
3. Волкова, А.Н. Программа популяризации олимпийских видов спорта в подростковой среде / А.Н. Волкова и О.Н. Степанова [Электронный ресурс] // Известия тульского государственного университета. Физическая культура, 2017. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/programma-populyarizatsii-olimpiyskih-vidov-sporta-v-podrostkovoy-srede>. – Дата доступа: 17. 05.2019.
4. Новицкая, А. И. Семья, как формирующая среда здорового образа жизни детей: социологический аспект проблемы // Вестник ВГУ/ А.И. Новицкая. – 2020, №3. – С. 111–116.
5. Вячеслав Фетисов призвал развивать непопулярные виды спорта [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: URL: <http://www.gazeta.ru/>. – Дата доступа: 19.09.2007.
6. Министр Мутко в гостях у Спортивного канала. [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: URL: http://www.radiomayak.ru/fragment_id/694/. – Дата доступа: 29.12.2010.
7. Павел Колобков: Шесть олимпийских видов спорта не обеспечены федеральными центрами. [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: URL: https://matchtv.ru/olimpijskiye_igry/matchtvnews_NI745904_Pavel_Kolobkov_6_olimpiyskih_vidov_sporta_ne_obespecheny_federalnymi_centrami/. Дата доступа: 12.05.2017.
8. Шпак, В.Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время: Методические рекомендации / В.Г. Шпак, П.И. Новицкий, В.Ф. Аржанович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 46 с.
9. Играем в гандбол: Учебная программа факультативных занятий по учебному предмету Физическая культура V – XI классы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protses-2019-2020-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie.htm>. – Дата доступа: 29.10.2019.
10. Степанова, О.Н. Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности физкультурно-спортивных организаций: учеб. пособие. в 2 ч. – М.: МПГУ, 2012. – Ч. I. – 224 с.
11. Бойко, В.В. Игры с мячом / В.В. Бойко. [Электронный ресурс]. – МОО Академия безопасности и выживания, 2017. - Режим доступа: <https://iknigi.net/avtor-valeriy-boyko/154483-igry-s-myachom-valeriy-boyko/read/page-1.html>. – Дата доступа: 24.12.2020.

12. Подвижные игры с элементами гандбола. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/podvizhnyieighryselientamighandbola>. – Дата доступа: 29.01.2020.
13. Подвижные игры на уроках по ручному мячу. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/2419371/pedagogika/podvizhnye_igry_urokah_ruchnomu_trudu. – Дата доступа: 29.05. 20.
14. Стремительный мяч – игры для гандбола. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://summercamp.ru/>. – Дата доступа: 29.05. 20.
15. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков. – М: Знание, 1987. – 96 с.
16. Игры с мячом – Летний лагерь. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://summercamp.ru/>. – Дата доступа: 20.07. 20.
17. Клусов, Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. – М.: Просвещение, 1986. – 125 с.
18. Ручной мяч / Под общ. ред. В.А. Кудрашова и Э.И. Бобровича. – Мн., Вышэйш. школа, 1975. – 200 с.
19. Гурович, Э.Д., Портных Ю.И. Ручной мяч 7х7 / Э.Д. Гурович, Ю.И. Портных. – Л.: Просвещение, 1961. – 131 с.
20. Кудрицкий, В.Н. Этот быстрый ручной мяч / В.Н. Кудрицкий, С.П. Миронович. – Мн.: Полымя, 1988. – 128 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методы и виды мероприятий популяризации гандбола в учреждениях образования¹

I. Методы и приемы пропаганды и агитации:

- доклады, лекции, тематические классные часы о гандболе, его событиях и представителях, беседы и встречи тренерского состава, представителей администрации учреждения творчества и известных спортсменов со школьниками, студентами организаций среднего профессионального образования и их родителями;
- объявления и листовки о наборе детей в спортивные секции учреждения; плакаты, календари, постеры, фотогазеты, стенгазеты, выставки, тематическое оформление кабинетов и классных уголков, видеоролики и видеофильмы, слайдшоу и др., содержащие позитивную информацию о гандболе, его событиях и представителях;
- показательные выступления и мастер-классы спортсменов, посещение спортивных соревнований и мероприятий, экскурсии в спортивные школы;
- показ кинофильмов, трансляция спортивных соревнований, спортивных теле- и радиопередач; газетные и журнальные публикации, публикации в интернет-изданиях и др.

II. Методы вовлечения детей в занятия гандболом

(главная цель – создание условий для перевода пассивного интереса детей к виду спорта («взгляд со стороны») в активный «действие») –предоставление возможностей почувствовать себя частью этого вида спорта, попробовать себя в нём):

- проведение на базе образовательных организаций общего и среднего профессионального образования, а также спортивных сооружений и школ открытых тренировочных занятий, фестивалей, соревнований, мастер-классов с участием высококвалифицированных спортсменов и возможностью попробовать себя в этом виде спорта вместе с профессионалами;
- организация тематических уроков (с элементами популяризируемого вида спорта) физической культуры (по возможности);
- проведение спортивных соревнований по гандболу или с включением его элементов в программу состязаний/праздников (по возможности);
- организация в образовательных организациях секций по гандболу или включение его элементов во внеклассные занятия по культивируемым школой (организацией СПО) спортивным дисциплинам (по возможности);
- участие в волонтерском спортивном движении, обслуживание соревнований по гандболу;
- проведение на базе учреждения творчества акций «Занимаешься сам, приведи друга».

Создание эмоциональной вовлечённости достигается посредством использования методов:

- написание сочинений, конкурсы коллажей, фотографий, видеофильмов, литературных произведений и фольклорных форм (рассказов, эссе, статей, заметок, стихов, песен, частушек, слоганов, лозунгов и др.), журналистские конкурсы, проектная деятельность
- обучающихся, темы которых связаны с гандболом.

¹ Использованы материалы А.Н. Волковой и О.Н. Степановой [3, 10].

III. Методы выигрышного позиционирования и совершенствования имиджа гандбола:

- подчёркивание достоинств гандбола как рациональных (о том, что занятия данным видом спорта укрепляют здоровье, развивают физические и волевые качества, формируют характер, дают возможность получать медали своих достижений, доступны для начинающих, постольку не требуют особых данных и т. п.), так и эмоциональных (описывая ощущения, переживания и эмоции при занятиях гандболом);
- создание индивидуального набора отличительных характеристик гандбола, выгодно отличающих его от других спортивных дисциплин;
- героизация атлетов, занимающихся гандболом;
- красочная «подача» ситуаций (фактов из биографии известных спортсменов и тренеров, случаев на тренировках, соревнованиях и т. п.), связанных с гандболом, надевание личностей (выдающихся спортсменов, спортивных деятелей) мифологическими чертами (метод конструирования мифов);
- «вписывание» создаваемого имиджа в «идеальный» образ, соответствующий идеализированному представлению реальных и потенциальных занимающихся о гандболе;
- «привязывание» формируемого имиджа гандбола к успешно реализованным образам других (в первую очередь, родственных) видов спорта;
- встраивание имиджа вида спорта на уровень знакомого и близкого (например, отечественного) в противовес понятия о «чужом»;
- метод парадокса, когда с помощью короткой (при этом – меткой) фразы или яркого (как правило, провокационного) визуального образа бросается вызов традиционным ценностям и устоям общества.

IV. Основные методы преподнесения информации в целях выигрышного позиционирования и совершенствования имиджа гандбола:

- метод утвердительных высказываний (информация преподносится в форме факта, не требующего доказательств, например, «занятия этим видом спорта делают людей сильными и выносливыми»);
- метод слоганов – использование при характеристике гандбола коротких и метких фраз в форме эмоциональных призывов;
- метод выборочного подбора информации – акцент на положительных сторонах или необычных (отличительных) особенностях гандбола;
- метод «проблема – решение» (позиционирование вида спорта в качестве способа решения важной проблемы, обладающей отрицательной эмоциональной составляющей, например, «проблемы с лишней массой (плохой осанкой) Вам не грозят»);
- метод победившей стороны (например, «в Японии сумо – самый популярный вид спорта», «в Испании, Германии, Франции и, конечно, Дании (где он и родился), женский гандбол – спорт номер один»);
- использование авторитетов – рекомендаций или свидетельств конкретных известных влиятельных людей в пользу гандбола;
- метод «такие же, как все» (создание образа по принципу «такие же подростки, как ты, уже занимаются этим видом спорта»);
- метод акцента на доступности вида спорта («можно (не поздно) начать заниматься в детском возрасте», «координационно и физически доступный вид спорта», «недорогой, финансово доступный вид спорта»), на простоте и скорости получения эффекта («свой первый спортивный разряд можно получить уже через полгода – год»);
- использование фактора юмора (представление нестандартной смешной ситуации – расчет на вызывание положительных эмоций).

V. Методы и приемы формирования и поддержания интереса к занятиям гандболом *(востребованы в связи с тем, что удержать уже имеющих занимающихся для организации в несколько раз дешевле и требует меньше усилий, чем привлечь новых):*

- грамотная и чёткая постановка целей и задач каждого учебно-тренировочного занятия, базирующихся на опыте предыдущих тренировок, соревнований, и доведение их до сведения занимающихся;

- ориентировка каждую тренировку на доступный и подходящий для каждого тренирующегося результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться тренером, его одноклассниками, родителями как успех, победа подростка над собой;

- определение для каждого тренирующегося конкретных действий, которые нужно совершить в настоящий момент, чтобы затем добиться поставленных перед собой целей, то есть наметить для себя ближайшую перспективу действий и поведения;

- учёт спортивных интересов и потребностей, индивидуально-психологических, интеллектуальных, возрастных, гендерных, физических и иных особенностей детей в планировании учебно-тренировочного процесса, подборе средств, методов, методических приёмов обучения и тренировки, способов общения и взаимодействия с занимающимися, подбора доводов и аргументов;

- налаживание и поддержание общения, диалога между тренером и спортсменами, обратная связь во время тренировочного процесса (вопросы, уточнения по тренировке, по выполнению тренировочных заданий и отдельных упражнений и т. п.);

- акцент на теоретических сведениях (спортсмен должен понимать смысл, содержание, особенности, необходимость и важность выполнения каждого упражнения для поставленных перед ним целей, достижения намеченных спортивных результатов), обучение самостоятельному поиску решений двигательных задач, включая нахождение и исправление ошибок, без преждевременного указания, как надо выполнять;

- наличие элементов новизны в каждой тренировке: в организации, построении и проведении занятия, его содержании, подборе физических упражнений, условий их выполнения (может быть повторение упражнения, но с изменением двигательной задачи, направления движения, «зеркальным» выполнением, введением дополнительных движений или предметов, комбинированием двигательных актов, исключением зрительного контроля, изменением площади опоры и т. п.), включая параметры нагрузки и отдыха. Цель – сделать каждую тренировку интересной, отличной от других;

- оптимальные физическая, психическая и эмоциональная нагрузки и загруженность занимающихся на тренировке. Во всех упражнениях и заданиях должна присутствовать преодолимая трудность, построенная на принципах «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от освоенного к неосвоенному»;

- необходимо научить воспитанников получать удовольствие от физических нагрузок;

- активное применение спортивных и подвижных игр в основной части занятия, технических средств обучения и тренировки (тренажёрных устройств, записывающей аппаратуры и т.п.), организация качественного музыкального сопровождения занятий, введение в занятие «развлекательной» части, включающей в себя упражнения из других, в том числе, родственных видов спорта, элементы игр и соревнований, спарринга, возможность свободной деятельности по своему виду спорта и т. п. (с учётом особенностей детского возраста);

- активное участие педагога в тренировках, показ упражнений, по возможности, совместное выполнение упражнений вместе с воспитанниками (как минимум, в разминке, игровой и соревновательной деятельности);

– обязательная рефлексия в конце каждой тренировки – подведение итогов занятия, результатов каждого члена группы, индивидуальная формулировка задач и расстановка приоритетов на последующие тренировки;

– перманентное создание ситуаций успеха для каждого занимающегося во время тренировки, похвала за самые минимальные успехи, поощрение взаимной поддержки спортсменов-одногоруппников, фиксация ситуаций успеха занимающихся (даже самых минимальных) с последующим доведением этой информации до всех членов группы (например, посредством размещения объявлений с поздравлениями в общедоступных местах спортивной базы);

– поддержание у юных спортсменов позитивного отношения ко всему, чем занимаются на тренировках, создание и поддержание благоприятного морально-психологического климата на протяжении всех этапов учебно-тренировочного процесса, культивирование положительного отношения к своему виду спорта (гандболу);

– применение элементов самоуправления на тренировках, диалогового общения между спортсменами: проведение отдельных упражнений, частей занятия, оценка правильности выполнения того или иного задания самими спортсменами, совместное выполнение заданий, привлечение давно занимающихся к обучению базовым элементам начинающих спортсменов;

– введение внутрикомандных (групповых) традиций (например, участвовать в тренировочных играх и соревнованиях в носках или футболках определённого цвета, носить значки, бейсболки, сумки и др. с определённой эмблемой, ввести какие-то мелкие особенности, присущие только данному коллективу/группе);

– превращение дней рождения и праздников в неотъемлемую часть тренировочного процесса («в честь дня рождения Маши мы организуем показательные выступления (сыграем игру, проведём курсовку, организуем эстафеты и т. п.)»);

– неформальные беседы с тренером, которые позволяют педагогу быть в курсе проблем воспитанников, необходимая поддержка и участие тренера во внеспортивной жизни занимающихся, что способствует созданию доверительных отношений;

– организация внутрине тренировочной работы с занимающимися: поездки всей группой в качестве зрителей на соревнования по гандболу, походы в кино, театр, на каток, выезды на природу и т. п.

Учебное издание

НОВИЦКИЙ Павел Иванович

РУЧНОЙ МЯЧ. ИГРЫ В ШКОЛЕ И ВО ДВОРЕ

Методические рекомендации

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *В.Л. Пугач*

Подписано в печать 29.06.2021. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 3,31. Тираж 30 экз. Заказ 104.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.