

75.516 а 73
Г 18

ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

**Д.Н. Жүнісбек, Н.Э. Кефер, Б.З. Зауренбеков,
Е.Т. Шанкулов, Р.Б. Абеков.**

ГАНДБОЛ ОЙЫНЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ



В/н

ВОЗВРАТИТЕ КНИГУ НЕ ПОЗЖЕ
обозначенного здесь срока

2855	24.10.24			

Тип. Госплана КазССР. Заказ № 858—6000000

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ
МИНИСТІРЛІГІ**

ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

**Д.Н. Жүнісбек, Н.Э. Кефер, Б.З. Зауренбеков,
Е.Т. Шанкулов, Р.Б. Абеков.**

ГАНДБОЛ ОЙЫНЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Оқу құралы

**Библиотека
Казахской академии
спорта и туризма**

№ *87Н*

Алматы – 2019

ӘОЖ 796/799 (075.8)

КБЖ 75.1 я 73

Г-19

Басылымға Қазақ спорт және туризм академиясының ғылыми
кеңесімен ұсынылған
(2019 жылдың № 4 хаттама)

Сын пікір жазғандар:

Абдыкадырова Д.Р.

педагогика ғылымының кандидаты, доцент

Жунусбеков Ж.И.

педагогика ғылымының кандидаты, профессор

Д.Н. Жүнісбек, Н.Э. Кефер, Б.З. Зауренбеков, Е.Т. Шанкулов, Р.Б. Абеков.
Г-19 Гандбол ойынын оқыту әдістемесі. Оқу құралы: / Д.Н. Жүнісбек,
Н.Э. Кефер, Б.З. Зауренбеков, Е.Т. Шанкулов, Р.Б. Абеков. - Алматы:
ҚазСТА, 2019. - 80 б.

ISBN 978-601-7964-38-2

Бұл оқу құралы қазіргі гандбол бағдарламасына сәйкес жазылып, дене
шынықтыру және спорт саласындағы жоғары оқу орындарының
студенттеріне, жаттықтырушыларға арналған.

Оқу құралында жалпы гандбол ойынының даму тарихы, техникасы мен
тактикасының негізгі түсініктері, үйрету мен жаттықтыру әдістемесі
мәселелері қаралады.

ӘОЖ 796/799 (075.8)

КБЖ 75.1 я73

ISBN 978-601-7964-38-2

©Қазақ спорт және туризм академиясы, 2019

©Жүнісбек Динара Нұрғалықызы, 2019

©Кефер Наталья Эгоновна, 2019

©Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, 2019

©Шанкулов Ерлан Тулеубаевич, 2019

©Абеков Руслан Бекболатович, 2019

КІРІСПЕ

Гандбол спорттық ойын түрлеріне жатады. Командалар қарсыластан өз айналасын асырып, қарсылас жоспарын ашуға тырысады. Сондықтан командалардың спорттық күресін қарсыластармен қарсы күрес ұстанымынан қарау қажет. Ойын үдерісі техника, тактика және стратегияның болуымен анықталады. Бұл құрамсыз спорттық жекпе-жексіз командалардың болуы мүмкін емес.

Техника-бұл қарсыласты жеңу үшін ұтымды қозғалыс жүйесін білдіретін ойын тәсілдерінің кешені.

Тактика-бұл бір кездесу барысында күрестің ағымдағы міндеттерін шешуге бағытталған іс-қимыл жүйесі. Күрес барысында допты иеленген бір команда қорғаушысы мен қақпашысынан айналасын асыра отырып, қарсыласының қақпасына көбірек допты кіргізуге ұмтылады.

Қарама-қарсы команда өзіне басқа міндеттер қояды: допты өз қақпасына лақтыртпау, қарсыластың соққысына дейін допты ұстап алу және қарсы шабуыл жасау. Екі команданың да ұмтылуына сәйкес және олардың арасындағы таласу жағдайлары жоғарылайды.

Стратегия-бұл таласуға басшылық жасау өнері. Спортта стратегия жарыс күресі заңдылықтары туралы білім жүйесі болып табылады. Осы заңдылықтарды білу алдағы жарыстардың сипаты мен шарттарын болжауға мүмкіндік береді.

Стратегия мыналарды көздейді:

- 1) ойын үрдістерін зерделеу;
- 2) командалардың дайындық үдерісінің бағыттылығын оның алдыңғы жарыстарға қатысу тәжірибесі және болашақ өткізу шарттарын зерделеу негізінде анықтау.

Жарысқа дайындық үдерісінде стратегиялық міндеттер қойылады:

- 1) өз командасының жекелеген ойыншыларының мүмкіндіктерін бағалау және ойын жоспарын анықтау;

2) қарсыластың ойын сипатын анықтау және осы негізде ойын жүйелері мен нысандарын таңдау;

3) жалпы жарыс режимін анықтау болады.

Гандбол – ұжымдық ойын. Команда құрамында 7 адам бар. Олардың барлығы қарсыластың қақпасына мүмкіндігінше көп доп салып, өзімізге жіберіп алмау үшін ортақ мақсат қойылады.

Команданың әрбір ойыншысының қызметі нақты бағыттылыққа ие, оған сәйкес гандболиштылардың амплуасы бойынша ажыратылады: шабуылдағы қақпашы және алаңдағы ойыншылар (орталық ойыншы, жартылай орта, шеткі, желілік) және қорғаныс (орталық, жартылай орта, шеткі, алдыңғы қорғаушы). Табысқа жету үшін команданың барлық мүшелерінің келісілген іс-әрекеттері, өз іс-әрекеттерін жалпы міндетті орындауға бағынуы қажет екен.

Гандболшылардың ойында қимыл-қозғалыс қызметі тек қорғаныс және шабуылдың жекелеген тәсілдерінің жиынтығы ғана емес, ортақ мақсатпен біртұтас динамикалық жүйеге біріктірілген іс-қимыл жиынтығы. Қимыл-қозғалыс қызметінің, дағдылардың тұрақтылығы мен вариативтілігіне, ойыншылардың дене қасиеттері мен ақыл-ойының даму деңгейіне байланысты.

Соңғы онжылдықта ойынның айтарлықтай қарқындылығы байқалады. Бұл ойында гандболшы үздіксіз қимыл, қозғалыс жылдамдығын арттыру және допты қабылдау орындау, доп жоқ деп аталатын ойын жақсарту, кез келген ойын эпизодында әрбір спортшының шиеленіскен күресі.

Қазіргі гандбол-спортшының қозғалыс және функционалдық мүмкіндіктеріне жоғары талаптар қоятын атлетикалық ойын. Жарысқа қатыса отырып, гандболшы үлкен жұмыс жасайды. Шабуылға және шабуылдан өз қақпаларын қорғауға жылдам ауысу кезінде гандболшы ойын үшін жабылған қашықтықты 25% - ға дейін ескере отырып, 50 серпіліс пен

қозғалысты жасайды. Жоғары жылдамдықпен қозғалу қақпаға допты ұстап, беру және лақтырумен жалғасады.

Гандболшылардың қимыл-қозғалыс қызметі өзіне жүру, жүгіру, секіру, қозғалыс қимылдары, допты ұстау және беру, допты қақпаға лақтыру, көп жағдайда қарсыластар жекпе-жегінде орындалады.

Әртүрлі амплуа ойыншыларының қозғалыс әрекетінің аталған компоненттерінің сандық сипаттамалары бірдей емес. Мысалы, қорғаныс қимылдарын орындай отырып, гандболшылар 2-10 м қысқа қозғалыстармен қозғалады, орташа есеппен 600 метрлік қашықтықты жеңеді. Дегенмен, орталық қорғаушы 730 м жолды жеңеді, ал шеткі – тек 400 м.

Әсіресе үлкен айырмашылықтарды қолдану санында байқалады. Орталық ойнаушы және жартылай орта есеппен допты соңғы ойыншыға қарағанда 2-3 есе жиі және сызықтық ойыншыға қарағанда 6-8 есе жиі береді.

Бұл ойын амплуасының міндеттеріне сәйкес: шабуылдың екінші сызықтағы ойыншылар қақпаны алу үшін жағдай жасайды, бірінші сызықтағы ойыншылар қорғаушылардың тығыз қарамағындағыларға, негізінен допсыз әрекет етеді.

Шабуылдан қорғанысқа көшкен кезде және керісінше, қорғаныстан шабуылға көшкен кезде ең үлкен белсенділік шеткі ойыншыларда байқалады. Олар позициялық ойын кезінде жұлқи көтеруде аз белсенділікті өтей отырып, көп үдеулер жасайды.

Қысқа қозғалыстармен қозғалуға ең жоғары талаптар орталық позицияларда қорғанатын қорғаушыларға қойылады. Олар бір ойын үшін 50-ден 120-ға дейін әр түрлі қозғалыстарды орындайды.

Барлық секірулерді жартылай орта орындайды. Алайда гандболшылар ойынында секірудің жалпы саны аз емес. Орта есеппен ойыншылар 20 секіруден артық емес. Бұл заңдылықтар ерлер мен әйелдер командалары арасындағы ойынға тән. Барлық секірулерді жартылай орта

есеппен орындалады. Алайда гандболшылар ойынында секірудің жалпы саны аз емес. Орта есеппен ойыншылар 20 секіруден артық емес. Бұл заңдылықтар ерлер мен әйелдер командалары арасындағы ойынға тән орындалады.

Гандбол-стандартты емес қимылдармен және ауыспалы қуатты динамикалық күшпен орындалатын ойын. Қарқындылығы үздіксіз өзгереді. Бұл ойынның әр сәтінде алаңдағы жағдайға байланысты. Ойыншының қозғалыс қызметіндегі белсенді және пассивті фазалардың кезектесуі негізінен 3-20 с.

Белсенді фазалар – бұл жылдам жылжу, допты иелену, қарсыласпен жекпе-жек, ал пассивті-доптан баяу жылжу және тоқтату.

Әлсіз қарсыласы бар ойындарда пассивті фазалар ұзарады, ал белсенділер кезінде өзгермейді.

Жоғары білікті педагог - жаттықтырушыны даярлау мемлекеттік маңызы зор іс болып табылады. Дене шынықтыру институтының жас түлегіне адамды тәрбиелеу, оның денсаулығын нығайту, еңбекке және Отанды қорғауға дайындау міндеті тұр.

Жаттықтырушылар факультетінде гандбол бойынша оқытушы-жаттықтырушыларды даярлау бағдарламасы студенттердің тандаған спортты оқыту тарихы, теориясы мен әдістемесін зерделеуді қарастырады. Студенттерден гандболдың техникасы мен тактикасын тәжірибелік меңгеру, БЖСМ - де, ЖОО-ның дене шынықтыру ұжымдарында, дене тәрбиесі жүйесінде өзіндік ұйымдастыру, жаттықтырушы-педагогикалық, ғылыми және тәрбие жұмыстары үшін қажетті білім, білік және дағды алу талап етіледі.

1. ГАНДБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

1.1. Ойынның пайда болуы және дамуы

Гандбол (датша. handbold, ағылш. Handball, яғни hand-қол және ball-доп) – қол добы дегенді білдіреді. Гандбол 7х7 ойыншыға арналған доппен ойналатын командалық ойын (әр командада 6 алаң ойыншысы және қақпашы). Қолмен ойнайды. Ойынның мақсаты-қарсыластың қақпасына (3 м × 2 м) доп лақтыру. Екі таймнан 30 минуттан тұрады, ал үзіліс 15 (таймдар арасында).

1898 жылы Дат қаласындағы әйелдер гимназиясының оқытушысы Ордруп Хольгер Нильсен өз сабақтарында "Хаандбольд" атты ойын енгізді. Чехословакияда шамамен осы уақытта доппен ұқсас ойындар ойлап тапты. Оны "Хазена" деп атады.

Екі ойыннан-футбол және баскетболдан әйелдер үшін жаңа ойын жасаған кезде, ешкім бұл ойын әлемде мұндай таралуды табатынын болжаған жоқ.

Ойын алаңының басты өлшемі 40 х 20 м болды, Қақпаның өлшемі ені 2 м және биіктігі 2,10 м тең. Доптың шеңбері 68-70 см болды. Кейін оған атлетикалық сипат берген ойын ережелері әзірленді. Алаң футбол алаңының көлеміне дейін, қақпасы 5х2,5 метрге дейін, содан кейін футбол алаңына дейін ұлғайтылды.

1923 жылы "үш қадам" және "үш секунд" туралы пункттер ойын қарқынының одан әрі өсуіне әсер еткен ойындар, жарыстардың жаңа ережелері енгізілді.

1926 жылы Халықаралық әуесқой атлетикалық спорт федерациясы жанындағы Гаагадағы конгрессте арнайы комиссия ұйымдастырылды. Содан бері гандбол басқа спорт түрлері арасында тең құқылы деп танылды. Гандболды 1926 жылы Халықаралық спорт түрімен мойындау бірқатар елдерде ойынның дамуына түрткі болды. Люксембург пен Швейцарияда, Испанияда және басқа елдерде гандболды дамытатын клубтар пайда болды.

1928 жылы Амстердамда 1944 жылға дейін әрекет еткен гандболдың халықаралық Әуесқойлық Федерациясы (ХӘГФ) құрылды. Оған гандболды белсенді дамытқан 11 ел кірді. 1936 жылы гандбол олимпиадалық бағдарламаға алғаш рет енгізілді. Ол Берлиндегі XI Олимпиадада Германия командасы жеңімпаз атанды. Сол ойындарды өткізу кезінде гандболдан 7×7 және 11×11 форматтарда (ойыншылардың саны бойынша) әлем чемпионаттарын өткізу туралы шешім қабылдаған ХӘГФ IV конгресі өтті. Чемпионаттар алдымен тек ерлер командаларының қатысуымен өтуі тиіс болатын. 1938 жылы Германияда әлем біріншілігін неміс спортшылары жеңіп алды.



І сурет – 1938 жылғы германияның ойыны

Ойынның дамуындағы жаңа өрлеу соғыстан кейінгі жылдары 1946 жылы Жаңа Халықаралық гандбол федерациясының құрылуынан басталды. Бұл федерацияның құрылтай конгресі ойын ережесіне өзгерістер енгізіп, 1948 жылғы Әлем біріншілігін өткізуді белгіледі.

1949 жылы Будапеште әйелдер арасындағы әлем чемпионатында Венгрия командасы үздік атанды. Алдағы уақытта төрт жылда бір рет әлем біріншілігін өткізу туралы шешім қабылданды. Гандболдан 7 ерлер және 3

әйелдер арасындағы әлем чемпионаты 11х11 өткізілді. Осы жарыстардың нәтижелері кестеде келтірілген. 1.

1 кесте - Гандболдан әлем чемпионатының нәтижелері (11х11)

Чемпионат	Өткізілген жылы	Өткізу орны	Алынған орын		
			1-ші	2-ші	3-ші
Мужчины					
I	1938	Германия	Германия	Швейцария	Венгрия
II	1948	Франция	Швейцария	Дания	Швейцария
III	1952	Швейцария	ФРГ	Швейцария	Швейцария
IV	1955	ФРГ	ФРГ	Швейцария	Швейцария
V	1959	Австрия	ОГД	Румыния	ЧССР
VI	1963	Швейцария	ГДР	ФРГ	Швейцария
VII	1966	Австрия	ФРГ	ГДР	Австрия

Гандболдың 7х7 дамуы "үлкен гандболдың" дамуымен қатар жүрді. Алғашқы халықаралық ережелерді 1934 жылы "Кіші гандболды" скандинавиялық спортшылар ерекше ықыласпен қабылдады. 1936 жылы Дания мен Швеция құрама командаларының кездесуі өтті. Даниялықтар жеңді.

Гандболдың Халықаралық Федерациясы 11Х11 гандболды дамытуға өз күш-жігерін жұмсады, бірақ ойынның осы түріне біртіндеп қызығушылық "кіші гандболға" жол беріп, құлай бастады. 1954 жылы Швецияда әлемнің 4 командасы күш сынасты. Алаң иелері жеңіске жетті. Гандболдан 7х7 әлем чемпионатын 1957 жылы Югославияның ашық алаңдарында әйелдер өткізді.

Чехословакиялық гандболшылар жеңіске жетті. Гандболдан 7х7 әлем чемпионатының қорытындысы 2 кестеде көрсетілген.

59-шы жылдардың соңына қарай әлемдік гандболдағы алғашқы рөлдерге социалистік елдердің спортшылары шықты. Әйелдер гандболында бүгінгі күнге дейін басым жағдай сақталуда.

2 кесте - Гандболдан әйелдер арасындағы әлем чемпионатының нәтижелері (7х7).

Жыл	Өткен орны	1- орын	2- орын	3-орын
1957	Югославия	 Чехословакия	 Венгрия	 Югославия
1962	Румыния	 Румыния	 Дания	 Чехословакия
1965	ФРГ	 Венгрия	 Югославия	 ФРГ
1971	Нидерланды	 ГДР	 Югославия	 Венгрия
1973	Югославия	 Югославия	 Румыния	 СССР
1975	СССР	 ГДР	 СССР	 Венгрия
1978	Чехословакия	 ГДР	 СССР	 Венгрия
1982	Венгрия	 СССР	 Венгрия	 Югославия
1986	Нидерланды	 СССР	 Чехословакия	 Норвегия
1990	Республика Корея	 СССР	 Югославия	 ГДР
1993	Норвегия	 Германия	 Дания	 Норвегия
1995	Австрия, Венгрия	 Республика Корея	 Венгрия	 Дания
1997	Германия	 Дания	 Норвегия	 Германия
1999	Норвегия, Дания	 Норвегия	 Франция	 Австрия
2001	Италия	 Россия	 Норвегия	Югославия
2003	Хорватия	 Франция	 Венгрия	 Республика Корея
2005	Россия	 Россия	 Румыния	 Венгрия
2007	Франция	 Россия	 Норвегия	 Германия
2009	Китай	 Россия	 Франция	 Норвегия
2011	Бразилия	 Норвегия	 Франция	 Испания
2013	Сербия	 Бразилия	 Сербия	 Дания
2015	Дания	 Норвегия	 Нидерланды	 Румыния
2017	Германия	 Франция	 Норвегия	 Нидерланды
2019	Япония	 Нидерланды	 Испания	 Россия

1936 жылы Берлиндегі ХІ олимпиада турнирінде 6 ерлер гандбол командасы жарысты. Келесі онжылдықтар гандболшылар Олимпиада ойындарына қатыса алмады, себебі гандбол ойын бағдарламасына кірмеді.

Тек 1972 ж. Мюнхендегі XX Олимпиада ойындарында бағдарламаға ерлер командаларының гандбол турнирі енгізілді.

1976 ж. Монреалда жарысты және КСРО ерлер құрамасы жоғары спорттық жетістіктің иегерлері атанды – Олимпиада чемпиондары атағын алды. Олимпиада турнирлерінің қорытындысы кестеде көрсетілген. 3.

1.2. Қазақстандағы гандболдың дамуы

Қазақстандағы гандбол 1925 ж. бастап дами бастады. Осы жылы Жетісу губерниясының спорттық ойындары өткен еді, оның бағдарламасына жеңіл атлетика, футбол, баскетбол басқа да спорт түрлерімен қоса гандбол да енді. Бұл республикада гандбол спортының дамуына ерекше әсер етті. Бұл республикада гандбол спортының дамуына ерекше әсер етті. Қарағандыда, Петропавлда, Ақмолада, Өскеменде, Семейде, Атырау (бұрынғы Гурьев) қалаларында секциялар құрылып, жарыстар өткізіле бастады. Бірақ мамандардың болмауына байланысты бұл спорт түрі тез дамып кете алмады. 1958 ж. Тбилиси дене тәрбиесі институтын бітірген К.Волков Шымкентте қорғасын-мырыш комбинатында гандбол спорт клубын ашты. Содан кейін кейбір жоғары оқу орындарында секциялар пайда болды. «Е» ерікті спорт қоғамында Алматы дене тәрбиесі техникумын бітірген В.Евдокимов секция ұйымдастырды. Алматы ауыр машина жасау зауытында және Алматы Жилстрой тресінде командалар пайда болды. 1958 ж. Алматы мен Шымкент қалаларының жолдастық кездесуі өтті. Бұл жолы шымкенттіктер жеңіске жетті, ал бірнеше айдан кейін қарымта кездесуде алматылықтар бір доп айырмашылығымен басым түсті. 1959 ж. «Е» ерікті спорт қоғамының біріншілігі өтті. Мұнда ерлер және әйелдер командаларының арасында қарағандылықтар жеңіске жетті. Осы жылдары Алматыда С. Щербинин, Ю. Косолапов, А. Черников, А. Дрошев; ал Қарағандыда В. Смеляниц, Г.Перезент; Шымкентте В. Марцинхевич сияқты т.б. талантты ойыншылар көзге түсті. Теміртаудың

«Б» ерікті спорт қоғамы әйелдер және Қазақ дене тәрбиесі институтының ерлер құрама командасы «Б» тобындағы командалар арасында КСРО чемпионатына қатыса бастады. Аймақтық бәсекелерде олар Өзбекстанның, Тәжікстанның және Түрікменстанның командаларынан басым түсіп, өз тобы бойынша КСРО чемпионатына қатыса бастады. Аймақтық бәсекелерде олар Өзбекстанның, Тәжікстанның және Түркіменстанның командаларынан басым түсіп, өз тобыбойынша КСРО чемпионатының финалына шықты да 6-шы орынға ие болды. 1962 ж. КСРО гандбол бірлестігі бұл спорт ойынының ендігі жерде 7×7 үлгісі бойынша ойнай алатынын жариялады. 1963 ж. бастап республиканың гандболшылары «А» класының екінші тобында ойнай бастады. Жыл өткен сайын гандбол республикада одан әрі қарай дами түсті В. Шевченко, А. Овраленко, Г. Рупаков, А. Шевляков, Н. Лаликин, В. Қайсақанов, Т. Хохлова, Е. Ложенко, В. Ботвинкин, М. Дворников, А. Максукров сынды спортшылар Бүкілодақтық жарыстарға қатысып жүрді. 1966 жылы бірнеше балалар мен жасөспірімдер мектептерінде гандболсекциялары ашылды. Осы секцияларда жаттыққан ойыншылар 1970 ж. ССР чемпионатының «А» класының 2-ші тобынан 1-ші топқа өтуде үлкен міндет атқарды. Осылардан құралған команда 1978 ж. КСРО чемпионатында 5-ші, 1979 ж. чемпионатта 7-орындарға шықты. Республиканың жастар арасындағы құрамасы 1982 ж. еліміздің біріншілігінде күміс медальға ие болды. 1984 ж. Ереванда өткен Бүкілодақтық Универсиадада Қазақстанның студент қыздары жеңіс тұғырының 3-ші сатысына көтерілді. Олар 1988 ж. Бүкілодақтық Универсиадада 3-ші орынға ие болды. Гандболды республикамызда дамытқаны үшін Г. Авченко, Е. Васильев, А. Черников, В. Мастяев, Г. Иванов, П. Берман, О. Ли, Е. Иманғалиев, Д. Адактилос КазКСР-нің Л. Яниев, Т. Досбаев Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы атағына ие болды. Халықаралық төрешілер атағына Г. Авченко, Н. Астафиев, В. Рогунков ие болды. М. Артықтаева, Н.Э. Кефер,

Е. Матус еңбек сіңірген спорт шебері, И.Васпиева халықаралық деңгейдегі спорт шебері атанды. 1976 ж. республиканың қыздар «Б» ерікті спорт қоғамының чемпионы атанды. Бұл команда-ның сапына мынадай ойыншылар енді: Л. Фомина, Л. Володина, Н. Э. Кефер, Е. Матишева, И. Нехорошева, К. Ракова, Л. Коротенко, Н. Чуксеева, Н. Кирилова, Т. Качанова, Л. Каменева, Л. Леонтьева, О. Прошкина, М. Гужва, Г.Зверькова, Н. Кириллина, К. Ложенко, Т. Касацкая, И.Крашен.

Қазақстан Республикасы Тәуелсіздік алғаннан кейін гандболдан еліміздің құрама командасы жеке команда болып Азия чемпионаттары мен әлем чемпионаттарының іріктеу жарыстарына қатыса бастады. 1992 жылы Гандбол Федерациясы құрылды. Қазақстанның атынан ойнаған алғаш құрама команда ретінде 1993 жылы Қытайда өткен Азия чемпионатында өнер көрсеткен әйелдер командасын атап көрсетуге болады. Тәуелсіз Қазақстанның гандболының қалыптасуы мен дамуына өз үлестерін қосқан, 1992-1995 жылдары ҚР Гандбол Федерациясын басқарған Е.А.Амиржанов пен 1996-1998 жылдары басқарған Б.М.Сапарбаев болды. Ал қазақстандық гандболдың танымалдылығы мен жетістіктері үшін үлкен еңбек сіңірген ҚР Гандбол Федерациясының құрметті президенті - Д.Б.Тұрлыханов болды.

2001 ж. әйелдер құрама командасы Оңтүстік Кореяның Бусан қаласында өткен XIV Азия ойындарында күміс медальға ие болды. 2002 ж. тағы да әйелдер құрамасы Азия чемпионатында жеңіс тұғырына көтерілді. Сол жолы Азия чемпионаты атағына: О. Травникова, М. Бузмакова, О. Зомина, Л. Қилыбаева, Ю. Пузанова, И. Мельшова, Н. Шаповалова, А. Гончарова, Л. Зубкова, О. Егунова, И. Ланг, Л. Сидоренко, Б. Майлюбаева, Е. Козлова, И. Бореченко, О. Аджидерска осы ойыншыларға халықаралық деңгейдегі спорт шебері атағы берілді. 2006-2008 жылдары Қазақстан әйелдер құрама командасы Азия чемпионатының медальдары үшін күреске белсене түсті, Алматыда өткен іріктеу жарыстарында олар бірінші орынға шығып, 2008 ж. Пекинде өткен XXIX олимпиада

ойындарына жолдаманы жеңіп алды. Республиканың құрамасы өз тобында Қытайдың командасын жеңіп, анголалықтармен тең түсіп, доп айырмашылығы бойынша финалдық бәсекелерге қатыса алмады.

Қыздар қол добы ойынын Олимпиадалық ойындар бағдарламасына енгізгеннен кейін оның әлемдегі танымалдылығы бірден артты. Әлбетте, әлемдік біріншілікке үміттенген командалардың саны артқан сайын медальға деген күресте бәскелестікті арттырды. Қазіргі таңда қыздар қол добын 165 елде, әлемнің барлық континентінде ойнайды: Азияда, Африкада, Америкада, Мұхиттықтарда және әрине гандболдың отаны болып табылатын Европада. Әлемдік гандбол Федерациясының құрамына 138 мемлекет кіреді. Қыздар қол добының танымалдылығын ірі ойындар өткізілген орындарға карап-ақ бағалауға болады.

Ойын дамушылығын Халықаралық федерация қоятын ережелердің көптеп өзгеруімен түсіндіруге болады. Барлық өзгертулер жекелей күресте өрескелдікті болдырмау мен сайыстардың тартымдылығына бағытталған. Қыздар қол добына бұл өте маңызды. Тағы бір дамытушы фактор ретінде ойыншыларды дайындаудың жаңа бағыттары болып табылады. Ойыншыларды ғалымдар мен мамандандырылған команда тренерлері іріктеп алады. Әртүрлі елдердің командаларының жеңістерінің динамикасы мен тұрақтылығын саралай отырып, ұлттық федерациялардың қыздар қол добына қажеттіліктерді қамтамасыз етуінен, тренерлердің әйел-спортсмендердің ғылыми сауатты болуынан, спорт түрінің ары қарай дамуынан көруге болады. Алайда, республикадағы дене шынықтыру мен спорттың жалпы даму көрсеткіші үміт арттырды. Қазақ дене шынықтыру институты және дене шынықтыру техникумы мамандарды шығару ісін қолға алғалы бері көптеген білікті жаттықтырушылар пайда болды. Бұл өз кезегінде отандық спорт мектептерінде жұмыс істейтін бапкерлердің санының артуына ықпал етті.

Көптеген балалар және жасөспірімдер спорт мектептері, спорт интернаттары, спорт түрлері бойынша үйірмелер аудандық, қалалық, облыстық, Республикалық жарыстарға мақсатты түрде спортшыларды дайындады. Осы спорт мектептерінен шыққан жүздеген спортшылар Республика чемпионаттары мен спартакиадасында, КСРО халықтары спартакиадасында алын, күміс және қола медальдарды иеленді. Олардың арасынан шыққан көптеген дарынды спортшылар Олимпиада ойындарында ел намысын қорғады.

Сонымен қатар, халық шаруашылығының және елдің әлеуметтік-мәдени өмірінің қарқынды дамуы дене шынықтырудың, спорттың, туризмнің және халық ойындарының күрт дамуына қатты әсер етті. «Қайрат», «Еңбек», «Динамо», «Спартак», «Труд», «Локомотив», «Буревестник», «Зенит» сияқты ерікті спорт бірлестіктері ел өміріне дене шынықтыру және спортты жемісті түрде енгізуінде тамаша рөл атқарды.

1963 жылы 206 спорт шебері, 28 830 I дәрежелі спортшы, 21 223 II дәрежелі және 92 405 адам шебер нормасын орындады. Спортшы-дәрежешілерді дайындау жоспары 125,1% орындалды.

1963 жылы жалпы дене тәрбиесімен шұғылданатын топтарда 217 265 адам болды, туризммен шұғылданатын 69 147 адам болды.

Дене шынықтырушылардың жалпы саны 1 522 802 адамды құрады. Республикада 1009 штат жұмысшы 1013 ақылы бапкер, 1400 жоғары және орта білімді мамандар болды. Осы жетістіктерге қарамастан кемшілігіміз – спорттың жеке түрлерінің артта қалуында болды, сондай – ақ ірі жарыстарда үлкен табыстарға қол жеткізуге қабілеті жоғары деңгейдегі спортшыларда кемшілік болды. Қазақстан мектептерінің өкілдері көңілден шыға бермеді. 1963 ж 850 мектептің дене тәрбиесі бойынша оқытушылары болмады. Дене тәрбиесінің 4165 оқытушысының 2684 – інде арнайы білім болмады. Дене тәрбиесі ұжымдары 110 мектепте ғана болды. Сондықтан, тәрбиелеу ұйымдарының алдында шешілетін маңызды мәселелер тұрды.

Республика дене тәрбиелеу қозғалысты бірі - әйелдерді дене шынықтырумен спорт сабақтарына үнемі қарастыру болды. 1964 ж. тамызда Алматыда әйелдердің I спартакиадасы өтті. Республика өлкелерімен облыстарының 600-ден астам спортшыларынан құрама команда спорттың 8 түрі бойынша қызу ойын көрсетті (жеңіл атлетші, баскетбол, қол добы, спорт және көркем гимнастика, үстел теннисі, шахмат).

Спартакиада спорт қоғамдарының қызметін тексеруде және Қазақстан әйелдерінің арасында спорт-бұхаралық, үгіт насихат жұмыстарын жақсартуын үшін ұйымдастыру мен ынталандыруда маңызды болды.

Аталмыш кезеңде Қазақстанда 50 000 әйел дене шынықтыру мен спортпен шұғылданды. Алайда жалпы дене шынықтырушылардың жалпы көлемінде әйелдердің пайызы аз еді. Салыстырмалы түрде айтайық, ол кезде Қырғызстанда дене тәрбиесімен шұғылданатын әйелдердің саны 85 560 адамды құрады. Осыдан бастап, спорт мектептеріне қыздарды тарту ісі қызу қолға алынды.

1965 ж. Қазақстанда әйелдердің арасында шахмат бойынша тұңғыш спортшы пайда болды. Бұл жоғары дәрежені республиканың күшті шахматшылардың бірі А. Муслимова иеленді.

1965 ж. ССРО спорт қоғамымен ұйымының Кеңес одағы белгілі қазақ спортшыларының А.Тұяқов пен Г. Қосановқа 100, 200 м жүгірісі мен 4×196 эстафетадағы жетістігі үшін Кеңес Одағының еңбек сіңірген спорт шебері атағын берді. Республиканың жергілікті ұлтын танытатын спортшыларға жоғары атақ беруі Қазақстанның спорт өміріндегі сирек оқиға болды. 1966 ж. сәуірде Қазақстан комсомолының XI съезі өтті. Республика комсомолының съезінде ОК облкомитеттері, қала комитеттері, аудан комитеттері, жастармен, комсомолдардың дене тәрбиесіне қамқор көрсету қажеттілігі атап айтылды. Съездің шешімінде комсомол комитеттері спортшылар арасындағы идеялы –тәрбиелік жұмыстарды күшейтуге міндетті және олар спортшыларды жастар жұмысында кеңірек

жұмылдыру қажет деп атайды. Қазақстан комсомолының XI съезд республикасының комсомол ұйымдары спортты дамыту міндеті жөнінде ескертті. Басқа елдердегідей республикадағы дене тәрбиесінің қозғалысының дамуын СОКП XXIII съезд шешімі үлкен маңызды рөл атқарды. (1966 ж. наурыз –сәуір).

Қазақстанның үздік спортшылары ССРО-нің чемпионы атанып, елдің және Европаның текшесін иеленді. Олар: күресшілер А. Назаренко, В. Рязанцев, А. Айханов, А. Бұғыбаев, А. Иванов, боксшы А. Абдахманов, мерген В. Серов және т.б. «Буравестник» қол добы шылар командасы Европа чемпиондарының Текшесін жеңіп алды. 1970 ж. құқық бойынша мүшелтой болып аталған еліміздегі халықтар мен ілгерілеушілер адамзат В. И.Лениннің туғанына 100-жылдығын атап өтті. Осыған байланысты жоғары ұйымшылдықпен және спортты-техникалық деңгейде өткен көптеген спорт жарыстары мен Қаз ССР-нің спартакиадасы болды. Сол күндері республика еңбекшілері Қазақстанның коммунистер партиясы мен ҚазССР-нің 50 жылдығын атап өткен еді. Тамызда аяқталған XIII Бүкілқазақстандық спартакиада қазақ халқының осы қуанышты мерекесіне арналған болатын. Спартакиаданың түрлі кезеңдеріне 200мың астам қыздар қатысты, олардың 62-сі спорт шеберінің қалпын көрсетті. Қазақстан республикасымен Коммунистік партиясының мүшел тойына 500 мыңға жуық адамды құрайтын ауылдық спартакиада арналды, олардың 3000 дене тәрбиесі ұжымдарынан. Спартакиада барысында ауыл еңбекшілері арасынан 2 халықаралық дәреже-дегі спорт шебері, 60 спорт шеберлер мен үміткерлер шықты. Қазақстан коммунистер партиясы мен Кеңес үкіметінің отандық қамқорлығының, барлық Кеңес елдерінің ағайындық көмегінің арқасында, Ресей патшалығының шегінен жарты ғасыр артта қала тұра мықты шаруашылығы бар, алдыңғы қатарлы ғылымы мен мәдениеті бар жоғары дамыған республикаға айналды. Экономика, ғылым мен мәдениеттің дамуымен қатар республикада дене тәрбиесі де дами бастады.

Жетпісінші жылдары ҚазССР –де 2 млн-нан астам адам, немесе республикадағы әрбір 6-шы тұрғын дене шынықтыру мен спортпен айналысты. Олардың қарамағында 98 стадион, 4 мыңға жуық футбол мен кешенді спорт алаңдары, 14 мың астам баскетбол мен қол добы алаңдары, 2546 спортты-гимнастикалық дәліздер, 43 жүзу бассейні, 169 базалар және т.б болды. Қазақстанның КПОК мен ҚазССР-нің Министрлер кеңесі қабылдаған шаралардың арқасында дене тәрбиесі мамандарының дайындығы көбейді. Бұл мамандар қазақ дене тәрбиесі институтын, Қарағанды дене тәрбиесі педагогикалық институтын, дене тәрбиесінің 2 техникумын, сонымен қатар, республикадағы 8 педагогикалық жоғарғы оқу орындарының жанынан дене тәрбиесі факультеттері мен бөлімдері дайындалды. Жасөспірім балалардың спорт мектептері мен жастардың спорт мектептерінің ашылуы да кең өріс алды. Сексенінші жылдарда республикада 318 балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі, 16 жастардың спорт мектебі, спорт шеберлігінің 5 жоғары мектебі болды. Сол кезеңде Қазақстан осы көрсеткіш бойынша Одақта 3-ші орынды алып отырды. Республикадағы спорт мектептерінде 322 маманданған жаттықтырушы жұмыс істеді. Қазақстанда жалпы саны 10368 дене тәрбиесі ұжымдары жұмыс істеді. Тек 1970 жылы 54 мың дәрежелі-спортшылар, ГТО-ның 741000 белгішілері дайындалды. Спорт шеберлігі де өсті. 1970 жылдардың өзінде 9 Қазақстандық Европа мен Әлем чемпионы болып 22-сі СССР чемпионы болды.

Республикада ұлттық спорттың 54 түрі таралды. Мұның бәрі қазақстандықтарды халықаралық аренаға шығарды. Республика спортшылары АҚШ-та, Англияда, Францияда, Голландияда, ФРГ-да Норвегияда, Финляндияда, Италияда, Алжирде, Тунисте, Бирмада, Жапонияда, Түркияда және барлық Социалистік елдер мен әлемнің кейбір елдерінде ойын көрсетті. Егер, революцияға дейін спорт әлеміне даңқы шыққан батыр Қажымұқан белгілі ғана болса, сол кездерде 10 қазақстандықтың аты әлемге әйгілі болды. Қазақстандық спортшылардың табыстары халықаралық

аренада Лениндік ұлттық саясатты дене тәрбиесінің Кеңес жүйесіндегі артықшылықтарын көрнекті ұйымдастырды. Бұл табыстар, капитализмнің жігінен босаған әлемдегі барлық елдер үшін, экономикалық және мәдени артта қалушылықты коммунистік жою жолы сияқты, бір заманда Ресей патшалығының артта қалған бір колониясының шегіндегі ҚазССР-нің дене тәрбиесі дамуындағы тарихи белгіні атап көрсетті.

Қазақстанда гандбол КСРО ыдырағаннан кейін ҚР дербес федерациясы ретінде одан әрі дамыды және 1992 жылы ХГФ-ға қабылданды.

Қазақстан ұлттық командасының ресми халықаралық жарыстардағы дебюті 1993 жылы Қытайда өткен әйелдер арасындағы Азия чемпионатында өтті.

Тәуелсіз қазақстандық гандболдың дамуына 1992 жылдан 1995 жылға дейінгі кезеңде ҚР гандбол федерациясының президенті болып сайланған Е. А. Әміржанов және 1996 жылдан 1998 жылға дейінгі федерацияны басқарған Б. М. Сапарбаев үлкен үлес қосты. Қазақстан гандболының дамуына, көпшілікке таратылуына және жетістіктеріне Қазақстан Республикасы гандбол федерациясының құрметті президенті Д. Б. Тұрлыханов үлкен үлес қосты.

"Қазақстан Республикасы гандбол федерациясы" БҚ-ның бірінші президенті Есет Әміржанов болды, ол 2000 жылы осы қызметті атқарып жүрген Гүлнар Ысмағұлқызы Тұрлыхановаға ауысты.

Гандболдан Қазақстан әйелдер құрамасы — гандболдан халықаралық жарыстарға қатысатын Қазақстанның ұлттық командасының нәтижелері (3 кесте).

3 кесте - Қазақстанның ұлттық әйелдер командасының нәтижелері

Олимпиада ойындары	Әлем чемпионаттары	Азия Чемпионаттары
2008-10 орын	2007-18 орын	1993-5 орын
2012-біліктілік іріктеуден өткен жоқ	2009-22 орын	2000-5 орын
2016-біліктілік іріктеуден өткен жоқ	2011-19 орын	2002 - 1 орын Чемпион
	2013-біліктілік іріктеуден өткен жоқ	2006-4 орын
	2015-22 орын	2008-5 орын
		2010 - 1 орын Чемпион
		2012-4 орын
		2015-4 орын

Осы жылдары ҚР Ұлттық әйелдер құрама командасы бірнеше рет Азия жарыстарының жеңімпазы және жүлдегері болып, үш рет әлем чемпионаттарына қатысу құқығына ие болды, ал 2008 жылы 12 мықты континентальды команда ішінде Пекиндегі жазғы Олимпиада ойындарына қатысты. Бұл жетістіктерге жаттықтырушылар Т. Акименко, С. Галкина, М. Ефимова, В. Ким, Ф. Чеботырева, Л. Яниева қол жеткізді.

2. ОЙЫН ЕРЕЖЕЛЕРІНІҢ ЭВОЛЮЦИЯСЫ

2.1. Гандбол ойынының негізгі ережелері

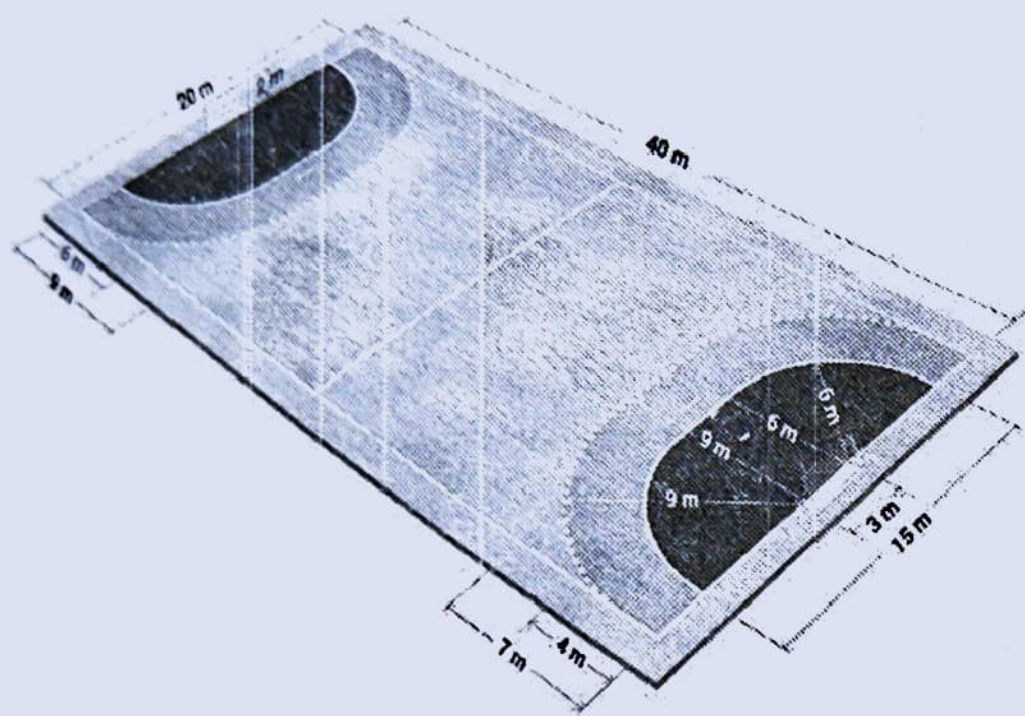
Алғашқы гандбол ережелері қарапайым болды және әйелдер командалары арасындағы ойынға есептелген. Бірақ ойын бірте-бірте күрделенді, әрине ережелер жетілдірілді. Қазір гандбол атлетикалық ойын деп аталады, әйелдер мен ерлерде бірдей танымал. Ал әлемнің ең мықты гандболшылары-бұл бұлшық еті дамыған, ептілік, шыдамдылық, күрделі ойын міндеттерін тез шеше алатын атлеттер.

Қазіргі заманғы ережелердің ең маңызды айырмашылығы-барлық алаң ойыншылары шабуыл және қорғау функцияларын орындай алады. Ескі ережелер бойынша ойын алаңы үш аймаққа бөлінді: бір команда алаңы, орта алаң және басқа команда алаңы. Әр аймақта тек белгілі бір ойыншылардың болуы мүмкін: қақпашы мен қорғаушылар өз аймағында ғана ойнады, жартылай қорғаушылар өз аймағында және орта алаңда, ал қарсыластың қорғау аймағында шабуылшылар ойнады. Нәтижесінде қақпаға үш қорғаушы мен қақпашыға қарсы үш шабуылшы кірді. Әрине, жекпе-жекті жүргізудің күрделі тактикасы туралы сөз бола алмады.

4 кесте – Әр жыл ойын ережелерінен деректер

№	Жылдар	1923	1948	1980
	Қақпа өлшемі			
	а) биіктігі, м, см	2,25	2,40	2
	б) ені, м	2	2	3
	Доп:			
	а) шеңбер, см	68-70	64-68	54-56 (әйелдер арналған) 58-60 (ерлерге арналған) 325-400 (әйелдер арналған) 425-475 (ерлерге арналған) тарафлексстен және басқа да материалдардан жасалған

Гандбол ойынына арналған алаң стандартты гандбол алаңының көлемі 40 метр 20 метр. Алаңның айналасында бүйір сызық бойында кемінде 1 метр және қақпа сызығынан кемінде 2 метр қауіпсіздік аймағы болуы тиіс. Белгілеу сызықтарының ені 5 см құрайды, ал қақпа бағаналарының арасындағы сызықтың ені 8 см болады (2 сурет).



2 сурет – гандбол алаңының өлшемі

Қақпаның ауданы қақпа алаңының сызығымен шектеледі, ол мынадай түрде жүргізіледі: қақпаға қарама-қарсы, 6 м қашықтықта оларға ұзындығы 3 метр параллель сызық жүргізіледі. Осы сызықтың ұштары қақпалардың сыртқы сызықтарымен радиусы 6 метр доғалармен, қақпалар тіректерінің ішкі бұрыштарының ортасымен жалғанады. Қақпалар алаңы сызығының сыртқы шекарасынан 3 метр қашықтықта оған параллель бос лақтырулардың үзік сызығы (9 метрлік сызық) жүргізіледі. Қақпаның сызығына қарама-қарсы 7 метр қашықтықта және оған параллель, ұзындығы 1 метр 7 метрлік сызық жүргізіледі. Қақпаның сызығына қарама-қарсы 4 метр қашықтықта және оған параллель, ұзындығы 15 см қақпашыны шектеу сызығы жүргізіледі.

2.2. Ойын уақыты, соңғы белгі және минуттық үзіліс.

Ойын уақыты. Жасы 16 және одан жоғарыларға негізгі ойын уақыты 30 минут, екі айналымды қамтиды. Айналымдар арасындағы үзіліс уақыты- 10 минут. Ал 12-16 жастағы балалар командалары үшін негізгі ойын уақыты 2 x 25 болса, 8-12 жастағы балалар командалары үшін 2 x 20 минутты құрайды. Екі айналымдар арасындағы үзіліс уақыты әдетте 10 минутты құрайды.

Ескерту: INF- (халықаралық гандбол федерациясы), құрлықтық және ұлттық федерациялар айналымдар мен арасындағы үзіліс уақытының ұзақтығына өзгеріс енгізе алады. Ең көп үзіліс уақыты - 15 минутты құрайды.

Егер негізгі ойын уақытынан кейін ойын тең аяқталса және жеңімпазды анықтау керек болса, қосымша ойын уақыты бес минуттық үзілістен кейін беріледі. Қосымша уақыт 5 минуттан екі айналымды қамтиды, ал арасындағы үзіліс бір минут. Егер бірінші қосымша уақыттан кейін қайтадан жеңімпаз анықталмаса, бес минуттық үзілістен кейін екінші қосымша уақыты тағайындалады. Бұл қосымша уақыт 5 минуттан екі айналымды қамтиды сондай-ақ бір минуттық үзіліспен. Егер бұл жағдайда да ойын тең аяқталған болса, онда жеңімпаз осы жарыстардың регламентіне сәйкес шешіледі. Ал жеңімпазды анықтау үшін 7 метрлік лақтыруларды пайдалану қажет болса, онда бұл рәсім келесі болуы керек.

Түсініктеме:

Егер есеп тең болып, 7 метрлік лақтырулар пайдаланылса, онда ойыннан шығарылған ойыншылардың ойынның соңына дейін қатысуға құқығы жоқ. Әр команда 5 ойыншыны тағайындайды. Бұл ойыншылар әрбір екінші команда ойыншылармен кезектесіп бір-бір лақтыру орындайды.

Командаларға лақтыруларды орындау кезектілігін ойыншыларға алдын ала орнату қажет емес. Қақпашылар еркін ауысуына болады және қақпашыны ойынға қатысуға құқығы бар ойыншы ауыстыруға болады.

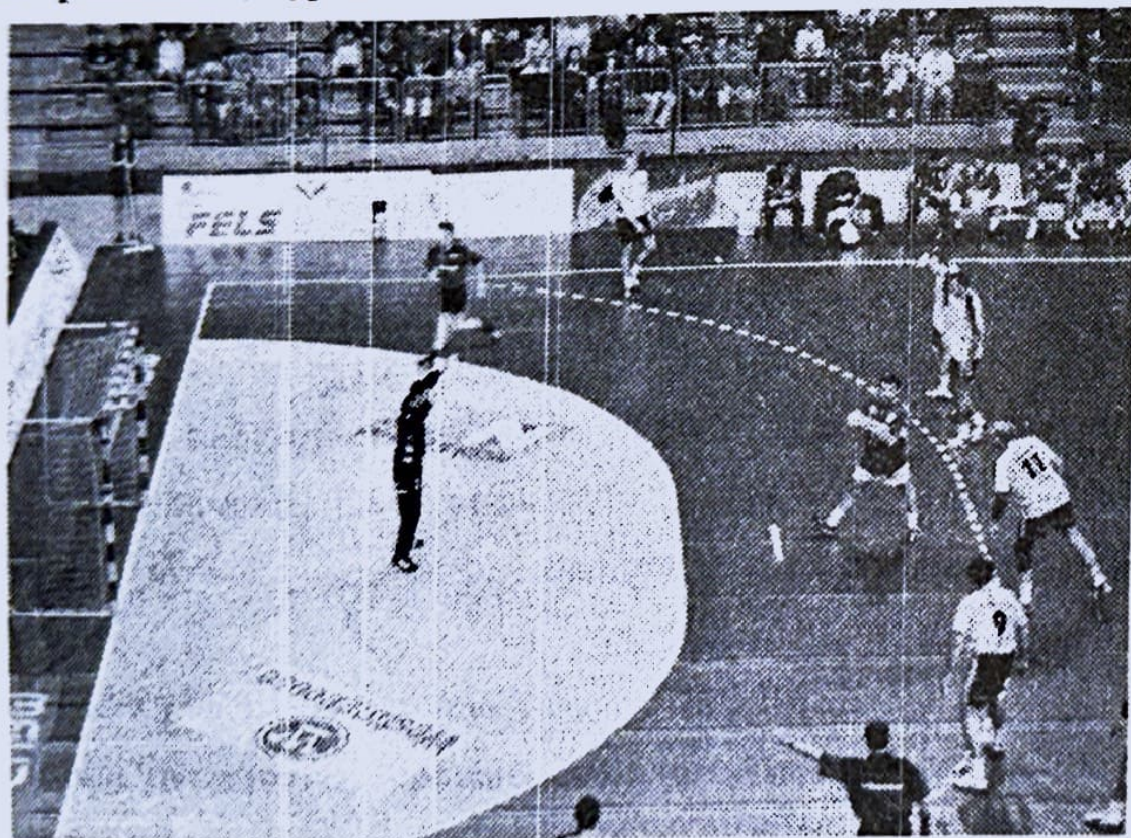
Ойыншылар 7 метрлік лақтыруды орындауға да, қақпашы ретінде де қатыса алады. Қақпаны таңдауды төрешілер жүргізеді. Төрешілер сондай-ақ лақтыруды бірінші немесе екінші орындайтын команданы жеребе арқылы анықтайды.

Соңғы белгі: ойын уақыты төрешінің бастапқы лақтыруға берген ысқырығынан кейін басталады. Ол автоматты түрде немесе секундометршінің көмегімен аяқталады. Мұндай сигнал болмаған жағдайда төреші немесе секундометрист ойын уақытының аяқталуына ысқырық береді.

Түсініктеме:

Автоматты уақыт есептегіші болмаған жағдайда соңғы белгі, секундометрші үстел сағатын немесе секундомерді пайдаланады және өзі соңғы белгі береді.

Егер ережелерді бұзу немесе спорттық емес мінез-құлық соңғы белгіден бұрын немесе сол уақытта орын алса, егер еркін лақтыруға шешім қабылданса немесе 7-метрлік лақтырулар болса, онда олар да ақтық белгіден кейін орындалады (3 сурет).



3 сурет – 7 метрлік лақтыруды орындау

Сол сияқты, егер еркін немесе 7 метрлік лақтыруды орындау кезінде немесе доп ауада болған кезде соңғы белгі берілсе, екі жағдайда да төрешілер ойынды тек еркін немесе 7 метрлік лақтыруды – орындалғаннан кейін ғана аяқтайды.

Минуттық үзіліс (Тайм-аут)

Төрешілер ойын уақыты мен ұзақтығын анықтайды (тайм-аут)

Минуттық үзіліс (Тайм-аут) міндетті болып табылады:

- a) 2 минуттық ойыннан шығару немесе ойыннан шығару;
- b) командалық минуттық үзіліс ұсыну;
- c) секундометршінің ысқырығымен;
- d) төрешілердің қалыптасқан жағдайды ережеге сәйкес талқылауы.

Минуттық үзіліс, сондай-ақ орын алған жағдайға байланысты басқа жағдайларда да ұсынылады.

Минуттық үзіліс кезіндегі ереже бұзушылықтар ойын кезіндегі сияқты салдары бар.

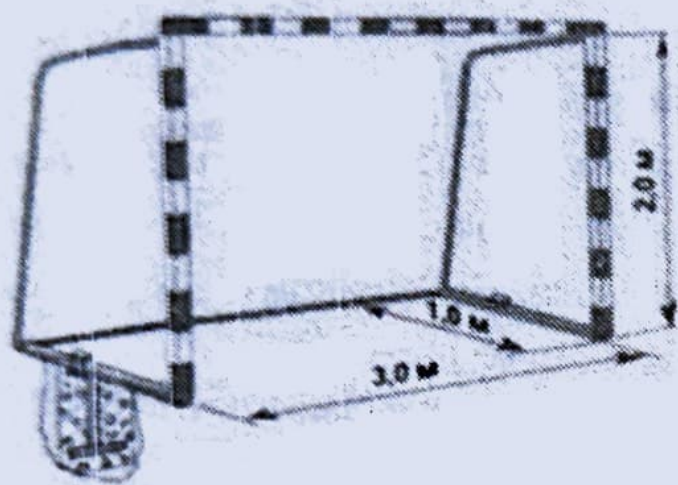
Негізінде, уақытты тоқтатуды және минуттық үзіліс беруді төрешілер шешеді.

Төрешілер үш қысқа ысқырық берген кезде секундометрші ойын уақытын тоқтатады. Дегенмен, егер минуттық үзіліс міндетті болса, ойын секундометршінің немесе өкілдің ысқырығымен тоқтатылса, секундометрші төрешілердің растауын күтпестен тез арада сағатты тоқтатуға міндетті. Минуттық үзіліс кейін ойынды төреші ысқырығымен бастау міндетті.

2.3. Гандболға арналған құрал – жабдықтар:

Қақпа Халықаралық гандбол қауымдастығының стандарттарына сәйкес келуі тиіс. Оларды беткі сызықтардың ортасында орналастыру және еденге немесе қабырғаға берік бекіту қажет. Ішкі өлшемдері -2 3 метрге тең.

Сапалы біртекті материал, дөңгелектелген контурлар, контрасты бояу, берік бекітілген және дұрыс тартылған тор-мұның бәрі ерекше маңызды (4 сурет).



4 сурет – гандбол қақпасы

Гандболға арналған доп былғарыдан немесе синтетикалық материалдардан жасалады, ал ішіне латекс немесе бутил камерасы орнатылады. Ол тайғақ немесе жылтыр болмауы керек (5 сурет).

Гандбол доптары жаңадан бастағандар мен кәсіпқойларға, матчтық және жаттығу доптарына бөлінеді. Өндіріс тәсілі бойынша: машинамен және қолмен тігеді. Гандбол доптарының 3 өлшемі бар:



5 сурет – гандбол добы

Шенбер 50-52 см, салмағы 290-330 грамм 8-12 жастағы ұлдар мен 8-14 жастағы қыздарға. Шенбері 54-56 см, салмағы 325-375 грамм 14 жастан асқан әйелдер командалары және 12-16 жастағы ерлер командалары үшін.

Шеңбер 58-60 см, гандбол доптың салмағы 425-475 грамм 16 жастан асқан ерлер командалары үшін.

Заманауи аландардың жоғары сапасы, доптың аз мөлшері ойын тәсілдерін орындау техникасына әсер етті. Доп енді бір қолмен саусақпен ұстап тұрады. Бұл тактиканы байытуға мүмкіндік беретін лақтыру мен берудің әртүрлі тәсілдерін игеруге мүмкіндік берді. Ойын ережелерін жетілдіру барысында тактика қиындады. Енді барлық дала ойыншылары шабуылға да, қорғауға да қатыса алады.

60-шы жж. дейін бүйірлік сызықтан лақтыру, еркін лақтыру судьяның ысқыруы бойынша орындалды. Біртіндеп бұл ереже ойын қарқынын тежей бастады. Жаңа ережелер бойынша, бұл жағдайларда допты ысқырусыз ойынға енгізуге мүмкіндік береді.

Гандболда биік ойыншылардың пайда болуымен қорғау тактикасы айтарлықтай өзгерді. Мықты орталық қорғаушылар, жоғары және епті қақпашылар қақпаға жақындап қалды. Қорғаныс шабуылға басым болды, шабуыл уақыты ұзарып кетті, күрес қатты жоғалтты, ал ойын көріністік бұл ретте ойын үшін жабылған қашықтықты 25% - ға дейін еңсере отырып, серпіліс пен жеделдету. Жоғары жылдамдықпен қозғалу қақпаға допты ұстап, беру және лақтырумен үйлеседі.

Гандболшылардың қимыл-қозғалыс қызметі өзіне жүру, жүгіру, секіру, жұлқи көтеру, допты ұстау және беру, допты қақпаға лақтыру, көп жағдайда қарсыластар жекпе-жегінде. Әртүрлі амплуадағы ойыншылардың қозғалыс әрекетінің аталған компоненттерінің сандық сипаттамалары бірдей емес. Мысалы, қорғаныс қимылдарын орындау арқылы гандболшылар 2-10 м қысқа жұлқылармен қозғалады, орташа есеппен 600 метрлік қашықтықты жеңеді. Алайда, орталық қорғаушы (В. И. Изаак мәліметтері бойынша) 730 м жолды еңсереді, ал шеткі –барлығы 400. Бұл ретте орталық қорғаушы доппен ойыншыға шығу кезінде 250 м қашықтықты, ал шеткі - тек 20 м қашықтықты еңсереді.

3. ГАНДБОЛДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ТӘСІЛДЕРДІ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.

3.1. Гандбол ойынының техникасы және жіктелуі

Гандбол ойын техникасы ойын жүргізу үшін қажетті жеке тәсілдерден тұратын ұтымды максатты қимыл жүйесі болып табылады. "Қабылдау" терминімен бір ойын есебін (қақпаны алу үшін лақтыру, қақпаны қорғау үшін ұстау және т.б.) шешуге бағытталған, тұтас белгіге ұқсас қозғалыс әрекеттерін түсінеді. Дегенмен, қабылдау түрлі ойын жағдайларында қолданылуы мүмкін. Бұл әр қабылдауды орындаудың бірқатар тәсілдерінің болуына себепші болады. Әрбір әдіс қозғалыс элементтерінің жүйесімен сипатталады.

Гандболшылардың қозғалыс әрекетінің алуан түрлілігін және сонымен қатар "техника" кезінде қозғалыс элементтері жүйесінің нақтылығын ескере отырып, екі мағынада қолданылатын болады: "ойын техникасы" және "қабылдауды орындау техникасы".

Ойын техникасын - орындаудың барлық тәсілдері мен тәсілдерінің жиынтығы.

Қабылдауды орындау техникасы-нақты қозғалыс міндетін барынша ұтымды шешуге мүмкіндік беретін қозғалыс элементтерінің жүйесі.

Ойынның әрбір қабылдауында кезеңдерді бөлуге болады: дайындық, негізгі және қорытынды. Олар қозғалыс элементтерінің нақты ерекшеліктерімен және жеке қозғалу міндеттерімен ерекшеленеді. Қозғалыстың дайындық кезеңінде спортшы негізгі қимыл міндетін іске асыру үшін оңтайлы бастапқы жағдайды қамтамасыз етеді. Қабылдаудың негізгі кезеңінде басты қозғалыс міндеті жүзеге асырылады. Қорытынды кезең ойыншыға ойынға одан әрі қатысуға дайындығын қамтамасыз етеді.

Гандболдағы ойын техникасы бір орнында және қозғалыста орындалатын арнайы тәсілдерді құрайды. Аландағы ойыншылардың қандай рөл атқаратынына байланысты - қарсыластың қақпасына шабуыл немесе

қорғанысқа көшкеніне байланысты, ойын техникасын шабуыл техникасы мен қорғаныс техникасына бөлу қажет (5 кесте).

5 кесте - техниканың жіктелуі



Жіктеу-бұл ұқсас белгілер негізінде бөлімдер мен топтар бойынша оларды орындаудың барлық әдістері мен тәсілдерін бөлу.

Ойын қызметінің сипаты бойынша техниканы екі үлкен бөлімге бөледі: алаң ойыншысының техникасы және қақпашы техникасы. Қызмет-

тің бағыты бойынша әрбір бөлімдерді бөліп көрсетуге болады: бөлімдерден далалық ойыншының техникасы: шабуыл техникасы және қорғау техникасы. Шабуыл жасау техникасында допты ауыстыру және иелену, ал қорғау техникасында - допты ауыстыру және оған қарсы тұру топтары бөлінеді. Әр топ бірнеше жолмен орындалатын ойын тәсілдерін қамтиды. Қабылдауды орындау тәсілдерінің сипаттамасына келесі белгілер кіреді:

1) бір немесе екі аяқ қабылдауды орындау кезінде ойыншы қолданады; 2) нық буынына қатысты (жоғарыдан, бүйірден, төменнен) қолдың қалпы;

3) допты екпіндеу тәсілі (итеру, нан, соққы).

Қабылдауды орындау тәсілдері әртүрлі, яғни қозғалыс жүйесінің бөлшектеріндегі кейбір ерекшеліктерге ие. Одан да көп түрлі техниканы қабылдау шарттарын жасайды, олардың сипаттамасында қашықтық, тірекке қатынасы, бағыты, екпін тәсілі және қашықтық, тірекке қатынасы, бағыты, екпін тәсілі және т. б. кіреді.

3.2. Шабуыл техникасы.

Шабуыл кезінде гандболшы белгілі бір тәсілдерді қолданады. Ойынға қатысу спортшыны қозғалуға, допты қабылдауға үнемі дайын болуға міндеттейді. Бұл дайындық тұрақты деп аталатын ойыншының қалпында көрінеді. Гандболшының негізгі тұрысы-бұл сәл бүгілген аяқтардағы жағдай, қолдар шынтак буындарында допты, арқаны тік ұстау үшін тік бұрышпен бүгілген, иықтары босаңсыған. Бұл ойыншылардың доп ойнауы. Қақпашы аймағының сызығында ойыншы тағаны қолдар допқа қарай созылуымен, арқасы дөңгелек. Қақпашы аймағында орналасқан ойыншы, әдетте, допты алып, қақпаға шабуыл жасап, шабуылға ұмтылады. Бұл тез итеру үшін айтарлықтай бүгілген аяқтарға тіреуді қабылдауға мәжбүр етеді.

Шабуылда ойынның негізгі техникалық тәсілдеріне қозғалу, беру, ұстау, допты жүргізу, қақпаға лақтыру, алдау әрекеттер, тосқауылдар жатады. Олар ойыншылардың жеке және ұжымдық орында да, қозғалыста да орындайды.

Қозғалыс. Алаң бойынша дұрыс және ұтымды қозғалу шеберлігіне шабуылда да, қорғауда да ойын ұйымдастыру байланысты. Жылдам қозғалудың көмегімен ойыншыға алаңдағы ыңғайлы орынды тандау, қарсыласынан босату, доп алу және шабуылдарды аяқтау үшін жағдай жасалады.

Гандболда қозғалудың негізгі тәсілдері мыналар болып табылады: тіреуіш қадамдар; тура жүгіру; қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгертумен жүгіру; арқамен алға жүгіру; алдау қозғалысымен жүгіру; оң, сол және екі аяқпен секіру. Ойын барысында қозғалудың көрсетілген тәсілдері әртүрлі үйлесімде, белгілі бір жылдамдықпен және бағыттармен қолданылуы мүмкін. Қорғаныс кезінде ойыншылар солға және оңға қарай, негізінен қосымша қадамдармен қозғалады, ал алға шығу немесе артқа шегіну кезінде әр түрлі жылдамдықпен, алға қарай, алға және артқа секіру, сондай-ақ секірулер мен шабуылдарды қолданған дұрыс.

Гандболшы алаңшамен жүру үшін жүруді, жүгіруді, тоқтауды, секіруді пайдаланады. Осы тәсілдер арқылы ойыншы қорғаушылардың қамқорлық босатылады, серіктестермен өзара іс-қимыл үшін орын тандайды. Дұрыс қозғалу техникасына доппен тәсілдерді орындау тиімділігі де байланысты.

Қарапайым және қосымша қадаммен жүру позицияны ауыстыру үшін гандболшылар қолданады. Ойыншылар бетпен, арқамен және бүйірмен алға жылжиды.

Жүгіру-гандболшылардың қозғалуының негізгі құралы. Аяқпен және аяқта жүгіру қолданылады. Аяқпен жүгіру серпіліс жасауға және ең жоғары қозғалыс жылдамдығына жетуге мүмкіндік береді. Спортшы

көбінесе тұрақты жағдай жасай отырып, толық баспалдақпен жүгіреді. Доппен тәсілдерді орындау үшін қолдар аяқ жұмысының ырғағы мен қарқынына қарамастан қозғалыс жасайтын жүгіруді меңгеру қажет.

Жиі ойында жүгіру бағытын өзгерту керек. Ол үшін гандболист аяқты, әртүрлі бағыттағы бұрылысты қояды, аяқтың ішіне сәл бұрылады. Тіректен итеріп, ол бұрылыс жасайды.

Кенеттен кедергі жолында пайда болған ойыншы жүріп өтеді. Ол үшін гандболшы кедергі алдында жаққа қадам жасайды, содан кейін бастапқы бағытта жүгіруді жалғастырады. Егер шабуылшының жолында осы қадамға жауап берген қорғаушы кедергі болса, онда шабуылшы бірден бастапқы жағдайға оралып, жүгіруді жалғастырады.

Қозғалыстарды оқыту әдістемесі. Қозғалуға үйрету үшін арнайы жаттығулар, ойын эстафеталары, қозғалмалы ойындар қолданған дұрыс. Осы мақсатпен қарапайым ойын эстафеталары мен қозғалмалы ойындарды тандау керек, оларды орындау кезінде айналысатын адамдар кезекпен тоқтау жасап, кейіннен қозғалу керек. Дұрыс қозғалу техникасына доппен техникалық тәсілдерді орындау тиімділігі де байланысты. Ойыншыны жүгіріп жылжу кезінде техникалық тәсілдерді басынан бастап аяқтың ұшына орындау ұсынылады, бұл серпіліс жасауға және ең жоғары қозғалыс жылдамдығына жетуге мүмкіндік береді. Доппен амалдарды орындау үшін өте маңызды, қолдар қимылдарды орындай отырып, аяқ қозғалысының жылдамдығына тәуелді болмайтындай қозғалуды үйрену қажет. Бағыттың күрт өзгеруі үшін аяқты бұрылу жағына қойып, оны ішке қарай сәл бұрып қою қажет (6-сурет).



6 сурет – гандболшының қозғалу техникасы

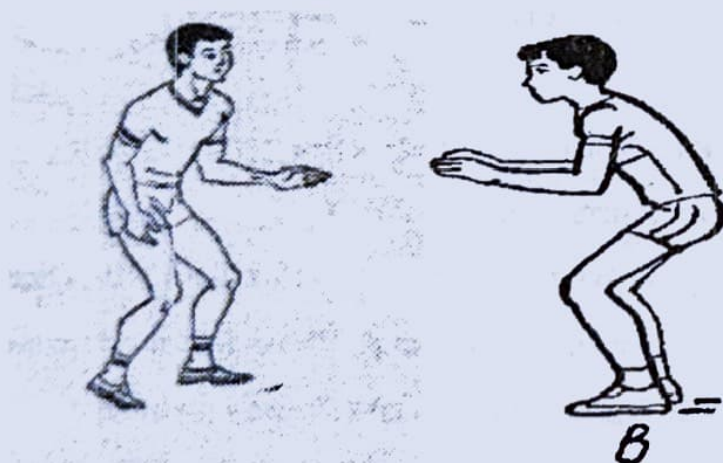
Еденнен өкшемен итеріліп, ойыншы оң жағына өткір бұрылыс жасайды. Аялдамаларды орындау үшін оң аяқты алға қойып, ішке жайылып, бүйірімен қозғалыс бағытына бұрылу ұсынылады. Басқа аяқты тізе буынында қатты бүгу керек. Егер тежеу немесе тоқтату екі аяқты орындау қажет болса, ол үшін алдымен секіру жасалады. Ол екі аяқты бірден алға шығару және осылайша алға жылжуды өтеу үшін қажет. Денені итерген кезде, сәл артқа еңкейеді. Жерге қону кезінде дененің салмағын екі аяққа біркелкі бөлуге тырысып, аяқтарын тізе буындарына бүгу қажет. Секіруді орындау үшін ойыншыға тез отырып, аяқты жылдам бүгіп, қолмен жоғары-алға секіру керек. Секірудің барлық тәсілдері кезінде қону жұмсақ болуы керек, тепе-теңдікті жоғалтпастан оған аяқты амортизациялайтын қозғалыспен қол жеткізіледі.

Қозғалуға үйрету үшін арнайы жаттығулар:

1. Жылдамдықты өзгерте отырып, алға, артқа, жаңға қарай жылжу.
2. Шеңбер бойымен бұрылып, кейіннен 15-20 м шалшаң жүгіру.
3. Қозғалыс бағыты мен жылдамдығының өзгеруімен жүгіру: доға бойынша; шеңбер бойынша; "сегізше"; алаң диагоналі.
4. Кедергілерді игере жүгіру: тығыздалған доптар; кедергілер; гимнастикалық орындықтар.
5. Бір орнында жүгіру, белгі бойынша белгіленген жерге тура жүгіру.

6. Төмен сөреден белгі бойынша 15-20 м жүгіру.
7. Арқамен алға жартылай отыру қалпынан жүгіру. Дабыл бойынша тез тұрып, 15-20 м жүгіріп өту керек.
8. Тура жүгіру, белгі бойынша секіру, допты алып, оны серіктесіне беру.
9. Отырып, белгі бойынша допқа серпіліс жасау, оны иелену және серіктеске беру.
10. Өкшеге отырып, ойыншы тез тұрып, алға секіреді, допты иеленіп, серіктесіне береді.
11. Жартылай отырып жүру. Белгі бойынша тұру, допқа қарғу, оны иелену және серіктеске беру.

Дайындық тұрысы. Қозғалыстарға үйреткен кезде, жаттығушының үнемі дайындықта болуы қабілетіне ерекше назар аударылады, онда дене салмағы екі аяқтың ұшына біркелкі бөлінген, өкшелері еденнен сәл көтеріңкі, доппен ойыншыны бақылау үшін басын тура және көзбен бақылау керек. Ойыншының аяқтарын дайындықта тізеге бүгілген болуы өте маңызды, сол немесе оң аяқпен алға шағын қадам жасалады. Денені алға карай еңкейтеді, қолдар шынтаққа бүгіледі, алақандар кеуденің алдында орналасады (7 –сурет).



7 сурет – гандболшының дайындық тұрысы

Шұғылданушыны дайындық тұрысына оқыту әдістемесі.

Өз серіктесінен доп күтіп тұрған адам оған қарама- қарсы тұруы және кез келген уақытта доп қабылдауға дайын болуы тиіс. Түсіндіріліп, көрсетілгеннен кейін ойыншылар серіктесінен допты қабылдауға ыңғайлы позицияны алады. Оқытушының белгісі бойынша дайындық тұрысын қабылдап, әріптесінен доп қабылдайды. Жаттығулардың әрбір сериясынан кейін қателерді анықтау, оларды шұғылданушылардың назарына жеткізу және техникалық қабылдауды толық жетілдіруге дейін орындауды жалғастыру қажет.

Дайындық тұрысына оқыту үшін арнайы жаттығулар:

1. Шұғылданушы адамдар алаң бойымен адымдап немесе жеңіл жүгіріспен қозғалады. Белгі бойынша шұғыл тоқтайды, дайындық тұрысын қабылдайды.

2. Шұғылданушы адамдар отыруды орындайды, содан кейін белгі бойынша тоқтайды және дайындық тұрысын орындайды.

3. Шұғылданушы адамдар екі және бір аяққа секіруді орындайды, белгіден кейін дайындық тұрысын қабылдайды

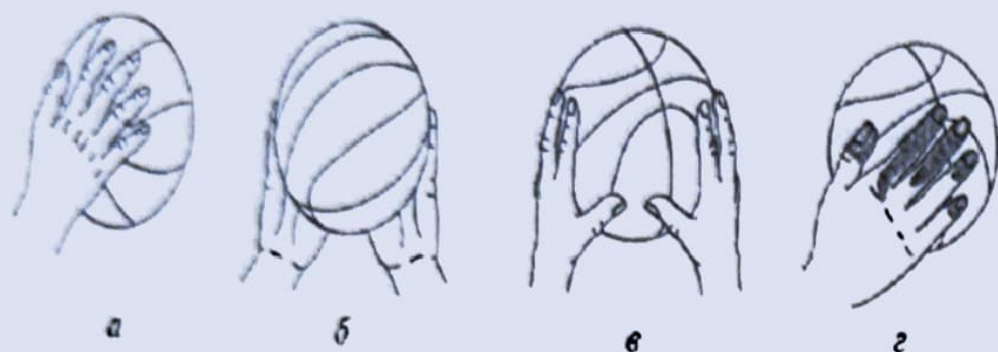
4. Жүппен, бір аяққа секіріп, шұғылданушы адамдар бір-бірін шеңберден итеруге тырысады, белгі бойынша дайындық тұрысын қабылдайды.

5. Шұғылданушы адамдар жатқан күйде қолды бүгіп жазады. Белгі бойынша дайындық тұрысын орындайды.

6. Жартылай отыру қалпынан шұғылданушылар оңға немесе сол жаққа айналады, белгі бойынша дайындық тұрысын орындайды.

Допты ұстау. Гандболда допты ұстау бір және екі қолмен жүзеге асырылады. Допты жүргізгеннен кейін, допты беруге немесе лақтыруға дайындау кезінде ойыншы допты әрқашан екі қолмен қамти отырып ұстап тұру қажет. Саусақтары жинақталған, доп кеуденің алдында. Допты әріптесіне беру кезінде немесе қақпаға лақтырарда, допты бір қолмен ұстап

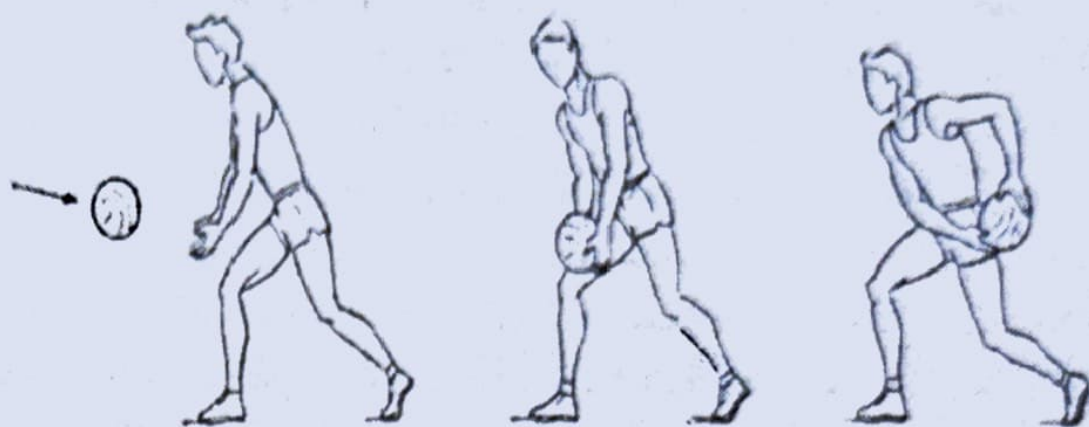
тұрады. Қолдың өлшеміне байланысты допты ұстап және теңдестірілген тәсілмен ұстауға болады (8 – сурет).



8 сурет – допты ұстау тәсілі

Допты басып ұстағанда ойыншы ұстап алғаннан кейін допты бір қолға салып, оны кең саусақпен қамтиды. Бұл допты бір қолмен әр түрлі имитациялық қозғалыстар жасауға мүмкіндік береді, сонымен қатар допты беруге немесе лақтыруға жасырын кимылдар және қарсылас үшін кенеттен түрлі техникалық әдістерді орындауға мүмкіндік береді. Допты теңдестірілген жолмен ұстап тұрғанда ойыншы допты алақанға еркін қояды және оны саусақпен ұстайды. Допты ұстаудың мұндай тәсілі, әдетте, алдын ала дайындықсыз, допты жылдам беру және лақтыру кезінде қолданылады. Алайда, бұл жағдайда имитациялық қозғалыстарды орындау қиынға соғады. Допты бір және екі қолмен ұстап тұру әдетте допты ұстау, беру және лақтырумен қатар үйретіледі.

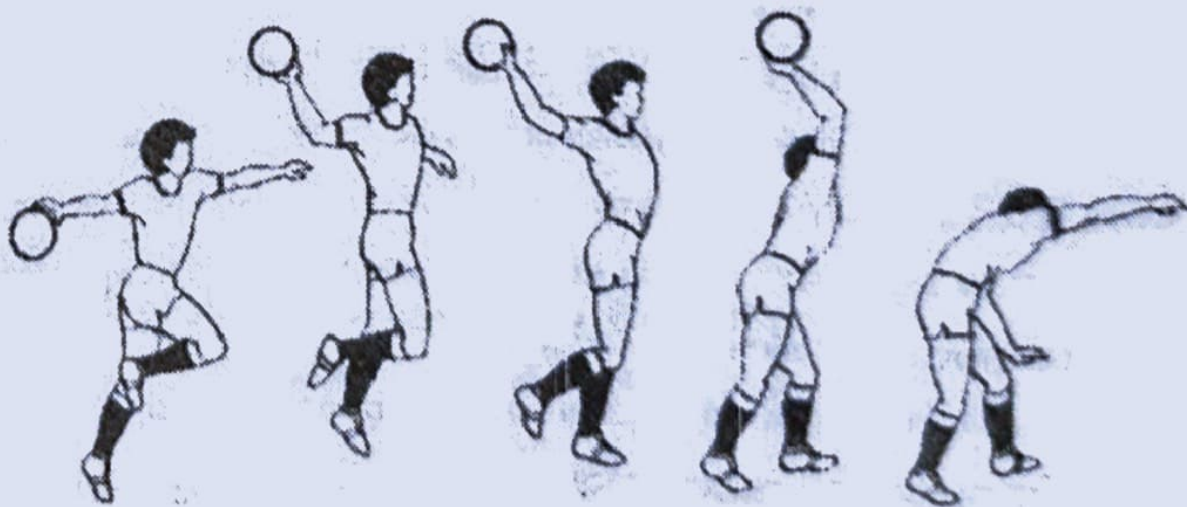
Допты иелену негізінен екі қолмен орында және қозғалыста орындалады. Орта биіктікте ұшқан допты ұстағанда қолдар алақанмен төмен қарай-ішке қойылады, аяқтары тізеге сәл бүгіледі. Ұстап алған сәтте саусақтар допты қамтиды, қолдар шынтаққа бүгіледі, доп кеудеге тартылады. Егер доп жоғары ұшса, ойыншы аяқтың ұшына көтеріледі, қолды алға-жоғары көтереді, алақандар алға-ішке қаратады, қол саусақтары кең тарайды, үлкен саусақтары жақындайды (9 – сурет).



9 сурет – допты иелену

Төмен ұшқан доптарды аяқты бір уақытта бүгіп, денені алға еңкейткен күйде қолдарын ұшу жағына қарай алға - төмен қойған кезде, алақанмен жоғары-ішке бағыттай отырып ұстап алады. Ұстап алған сәтте саусақтар кең орналастырылады.

Гандболдағы допты беру. Ең кең тараған болып табылады: допты иықтан бір қолмен беру; арқадан бір қолмен беру; бір қолмен иықтың үстінен беру; допты бас жағынан беру; допты бір қолмен төменнен беру. Ұстап алғаннан кейін иықтан бір қолмен беру үшін ойыншы допты оң немесе сол қолға салып, оны шынтақ буынына бүгіп, артқа бұрады, шынтақ иықтың биіктігіне көтереді, ал допты бастың деңгейінде ұстайды (10 – сурет).



10 сурет – допты арқасынан бір қолмен беру

Доп берілгенде қол бүгіледі, алақанмен алға-төмен бұрылады, сол қол артқа бұрылады, ал оң аяғы алға шығарылады, оған дененің ауырлық орталығы көшіріледі. Допты арқасынан бір қолмен беру қолдың арқасына доға тәрізді қозғалысымен бір уақытта алақанмен денесіне қарай бұрыла отырып орындалады. Ойыншы әріптеске білектің күрт қозғалысымен доп жібереді. Допты бір қолмен нықтың үстінен бас артына беру алақанмен ішке бұрылу арқылы қолдың жеңіл қозғалысымен орындалады. Доп серіктес жағына бас жағынан нық үстінен жіберіледі. Доптың төменнен тікелей қолмен берілуі қысқа қашықтықтарға дәл беріліс үшін дайындықсыз қолданылады. Доп ұстағаннан кейін ойыншы тік қолмен артқа серпіліс жасайды, ауырлық орталығы оң аяққа түседі, сол аяқ алдыда, содан кейін кері қозғалыспен доп серіктеске алдыға жіберіледі, ал ауырлық орталығы сол аяққа ауыстырылады.

Допты ұстау, иелену және беруге оқыту әдістемесі. Ұстап үйрену, ұстап және әр түрлі қашықтықтарға серіктеске допты дәл беру қиын емес. Бұл техника ойын элементтері адамның қозғалу әрекетінің табиғи түрлерін ұсынады. Оқыту кезінде бірінші жаттығуларда басқа спортшылардың доппен берілуі және иеленуді қалай атқаратынын және жаттығуларға белсенді қатысатынын көру қажет. Гандболшыларды дайындаудың бастапқы кезеңінде допты ұстау мен беруге үйретуді эстафеталар мен қозғалмалы ойындар арқылы жүргізу керек. Бұл жағдайда оқу үдерісінің эмоционалдық факторы артады, жаттығудың біртүрлілік элементі жоғалады, әр түрлі ойын жағдайларында және әр түрлі жылдамдықпен допты ұстауға, иеленуге және беруге мүмкіндік пайда болады. Одан әрі ойын техникасына оқыту үдерісін міндетті түрде допты ұстау, беру үшін арнайы жаттығуларды орындау ұсынылады.

Доптың берілуіне үйреткен кезде ойыншының негізгі тұрысын орындауға ерекше назар аударылады, аяқты нық деңгейінде, тізе сәл бүгулі, сол немесе оң аяқты алдыға қою қажет. Допты беру кезінде дененің және

қолдың доппен артқа бір мезгілде қозғалуы негізгі қозғалыс болып табылады. Сол қол шынтак буынында бүгілген сол сәтте кеуде деңгейінде алда болады. Ауырлық орталығы артына тұрған аяққа ауыстырылады. Допты беру сәтінде денені алға бұрумен бір мезгілде шұғылданушы допты ұстап тұрған қолмен қозғала бастайды, ал ауырлық ортасын сол аяққа ауыстырады. Допты ұстап алуды оқытуды беру және оны ұстап тұруға үйретумен бірге жүргізіледі. Бұл техника элементтері өзара ажырамайтын, бір-бірін толықтырады, және олардың әрқайсысының орындау сапасы ойыншының серіктеске допты дәл беру, оны анық ұстау және доптың ұстау тәсілін дер кезінде анықтай білу қабілетіне байланысты.

Допты ұстап алу бұл – допты беру, жүргізу және допты қақпаға лақтыру үшін бастапқы жағдай болып табылады. Ойын барысында алаңда сырғанаған допты, оның бетінен секіріп, әр түрлі биіктікте ұшқан доптарды ұстауға тура келеді. Допты үнемі екі қолмен ұстап тұру ұсынылады, өйткені бұл әдіс оңай және сенімді.

Допты ұстауға, иелену және беруге арналған арнайы жаттығулар:

1. Шұғылданатын адамдар бір-біріне қарама-қарсы 8-10 м қашықтықта сапқа тұрғызылады, белгі бойынша допты береді және қағып алады.
2. Допты бір орында, жұптасып, үштікте, төрттікте беру және ұстау.
3. Екі ойыншы бір-бірінен 8-10 м қашықтықта тұрады. Біреуінде доп бар. Допты жоғары лақтырып, ойыншы оны қағып алып, серіктесіне беруді орындайды.
4. Қарама-қарсы саптағылармен орындарды ауыстыра отырып, допты беру және ұстау.
5. Допты жұптасып қозғалыста беру және ұстау.
6. Допты үштік қозғалыста «сегіздік» бойынша жылжыта отырып беру және ұстау.

7. Шұғылданатын адамдар бір-біріне қарсы 10-12 метр қашықтықта сапка тұрғызылады, допты беру арқылы орын ауыстырады.

8. Бес ойыншы шеңбер бойынша орналасады. Біреуінде доп бар. Допты диагональ бойынша серіктесіне беріп, тез арада оның орынына тұрады.

9. Екі ойыншы допты бір-біріне әртүрлі жолмен бере отырып, бір-біріне жақындап, бір-біріне қашықтықты ұлғайтады.

10. Бір ойыншы жүгіруді беткі сызықтан бастайды, алаңның ортаңғы сызығына жеткен кезде екінші ойыншы допты беруді орындайды.

Қақпаға лақтыру. Допты қақпаға лақтыру бір колмен орнынан және қозғалыста, тірек қалпынан, секіруде, лақтыру жағына қарай құлай орындалады (11 – сурет).



11 сурет – бір қолмен орнынан лақтыру әдісі

Гандболдағы допты лақтырудың ең көп тараған түрлері: - қолдың бүгілген күйінде жоғарыдан лақтыру негізгі тұрыстан орындалады, сол аяқ сәл алдыда орналасады, допты қолдың саусақтарымен ұстап, бас деңгейінде ұстап тұрады, шынтақ иық биіктігіне дейін көтеріледі, қол доппен сәл жанға

бұрылады. Лақтыру арқылы, ойыншы жамбас және иық қозғалысымен бір мезгілде шынтақ буынында қолын созады және қолдың белсенді жұмысы есебінен лақтыруды орындайды. Ауырлық орталығы сол аяққа ауысады, ал оң аяқ алға қадам жасайды; - секіруде лақтыру ойыншы жоғары секіруден кейін ең жоғары ұшып көтерілу нүктесіне жеткен сәтте орындалады. Доп он қолда шынтақ буынынан бүгілген артқа бұрылады, сол қол алға шығарылады. Лақтыруды орындау арқылы, ойыншы кеудемен алға қарай бұрылады, оң аяқты артқа бұрады және лақтыру қылқалам қозғалысымен аяқталады; - допты құлауда лақтыру ойыншының бастапқы жағдайында бүйірімен, кеудемен немесе қақпаға арқасымен орындалады. Допты ұстағаннан кейін ойыншы итерілетін аяғын түзетеді, қолын шынтақ буынында айкастырады және қолдың күрт қозғалысы есебінен жоғарыдан лақтырады.

Тірек қалпынан лақтыру. Тірек қалпында лақтыру түрі қақпашыдан жабық позициялардан жақын, сондай-ақ алыс қашықтықтан орындалады. Тірек қалпынан допты қақпаға жылжымалы және көтерілетін траекториямен лақтыруға болады. Мұндай лақтыру әрқашан қақпашы үшін қиын. Тірек қалпынан лақтыру кезінде бірнеше әдіс қолданылады. Ал жүгірудегі соңғы қадам тоқтататын болуы мүмкін. Лақтырудың негізгі фазасы бір немесе екі аяққа тіреумен орындалады. Қалыпты қадамдармен жүгіру кезінде және құлып лақтыру бір аяққа тірелу арқылы орындалады. Бұл жүйе санын жинайды, жекелеген буындарының және тұтастай алғанда. Соңғы тоқтатқыш жасау гандболшы аяқ қозғалысын тежейді. Лақтыру техникасының басты міндеті- допты толқын тәрізді беру дененің төменгі бөліктерінен жоғарғы және одан кейін қозғалысқа байланысты.

Дайындық кезеңінде допты беру тиімді жүзеге асыру үшін негізгі лақтыру қажет, бұл үшін екпінде аяқ қозғалысы иық белдеуінің қозғалысын басып озады дененің күйі құлатылған кезде тікелей сақталады. Негізгі фазада гандболшы аяқтың, жамбастың, дененің, шынтақтың қозғалысын

бірден тежейді. Осы міндетті жүзеге асыру үшін спортшы дененің ауырлығын алда тұрған аяққа бірте-бірте көтере отырып, тұрақты екі жақты жағдайға ие болады. Тірек аяғы, дене және доп бар қол тігінен жақындағанда, ол тірек аяғын түзетіп, денені алға қарай еңкейтіп, доп екпінін аяқтай отырып, оны жұлып жібереді. Қорытынды кезеңде артынан тұрған аяқпен алға қадам жасалады, қолдың допсыз қозғалысы тежеледі, гандболшы тұрақты қалпын қабылдайды.

Допты қақпаға лақтыруды оқыту әдістемесі. Допты қақпаға қатты және нақты лақтыруды үйрену үшін күшті, епті спортшы болу керек. Лақтыруды оқытуға допты иықтан жоғарыдан лақтырудан бастау ұсынылады. Ол үшін әңгіме мен көрсетілімнің көмегімен осы лақтыру туралы түсінік құру және бір, екі және үш қадамнан кейін бір орнында, содан кейін қозғалыста лақтыруды пысықтауды бастау қажет. Жаттығуды әр түрлі арнайы жаттығулардың көмегімен орындауды бекіткеннен кейін, шұғылданушылар тірек қалпынан шабуылда лақтыруды үйретуге өтеді. Допты тірек қалпында лақтыру техникасын меңгергеннен кейін күрделірек лақтыруларды үйренуге ауысуға болады, допты әріптесінен алғаннан кейін және допты жүргізгеннен кейін жүгіріп келіп, секіре лақтыруды, ал одан кейін жабық позициядан лақтырудан оқытуға көшуге болады.

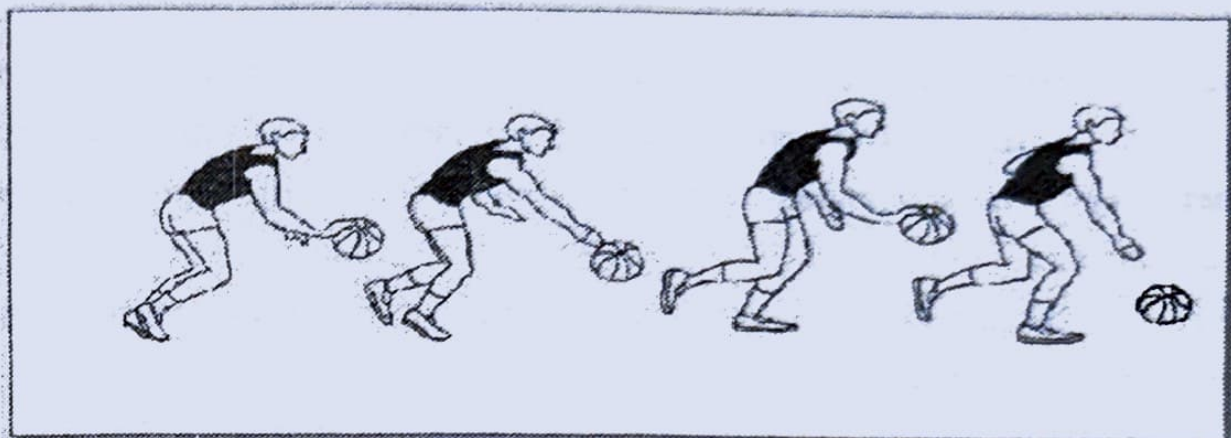
Допты қақпаға лақтыруға үйрету үшін арнайы жаттығулар:

1. Шұғылданушылар залда бір қатарға сапқа тұрғызылады және бір орнында допты иығынан жоғары жерден лақтырады. Допты қабырғадан секіріп алғаннан кейін оны ұстап, лақтыруды қайтадан қайталайды.

2. Ойыншылар тоғыз метрлік сызық бойымен сапқа тұрғызылады. Допты ұстап, ойыншылар сол жақпен бір адым астында, қақпаға лақтыруды орындайды.

Допты алып жүру. Допты алып жүру қол мен білезік буынның итергіш тәрізді қозғалысымен орындалады. Қол шынтақ буынында бүгулі, саусақтары барынша ашылған болуы тиіс. Алып жүру кезінде доптың ыршу

биіктігі қажетті деңгейде болу үшін, ойыншы білезік буынмен жұмсақ әрі баяу қозғалыс жасауы қажет (12 – сурет).



12 сурет – допты бір қолмен алып жүру

Алып жүру кезінде денені сәл алға еңкейтуі керек.

Допты алып жүруге оқыту әдістемесі. Алып жүруге үйрету кезінде шұғылданушы оң немесе сол қолды ойыншыға қараған доп бетіне қояды, қолдар мен саусақтардың бірқалыпты итергіш тәрізді қозғалысымен оны төмен – алға қарай бағыттайды. Осы сәтте қол шынтаққа бүгілген, ал аяғы тізеге сәл бүгілген болады. Бастапқы оқыту кезінде жүргізуді бір орнында, содан кейін алымда және жеңіл жүгіруде орындаған дұрыс. Шағын қашықтықтарға түзу бойынша жүргізу ұсынылады, содан кейін қозғалыс бағытын өзгертіп, қозғалыс жылдамдығын бірте-бірте ұлғайту және ақырында бұл техникалық әдісті серіктес кедергісімен орындау ұсынылады.

Допты алып жүруді үйрету үшін арнайы жаттығулар.

1. Екі қатарға бір-біріне қарама-қарсы 10-15 м қашықтықта сапқа тұрғызылады. Доп бір қатардағы ойыншыларда болады. Белгі бойынша бірінші қатардың ойыншылары сол жерде доп жүргізуді орындайды, ал екінші белгі бойынша допты ұстап, оны екінші қатардың ойыншыларына береді, олар жүргізуді жалғастырады.

2. Шұғылданушылар екі бағанға 4-5 адамнан бір-біріне қарама-қарсы 10-15 м қашықтықта сапқа тұрғызылады. Белгі бойынша бағыттаушы ойыншы допты қарама-қарсы қатарға қарай жүргізеді және допты осы қатардың бағыттаушысына береді, ол жүргізуді жалғастырады.

3. 2 жаттығу сияқты, тек ойыншылар допты жүргізе отырып, кедергілерді айналып өту арқылы (тіреулер, толтырылған доптар) орындалады.

4. 2 жаттығу сияқты, тек ойыншылар допты алып жүруді шапшаңдыққа орындайды.

5. Шұғылданушылар екі бағанға сапқа тұрғызылады: біреуі беткі сызыққа қақпаның оң жағында, екіншісі дәл осылай келесі қақпа жаққа орналасады. Бағандардың бағыттаушы ойыншыларында доп бар. Белгі бойынша добы бар ойыншылар тігінен жүргізуді шапшаң орындайды және одан кейін қарсылас бағанның ойыншыларына доп береді, ал өздері қарама-қарсы бағанның соңында тұрады, ал бағыттаушылар бір мезгілде жүргізуді жалғастырады.

6. Серіктестің қарсыласуымен допты жүргізу. Шұғылданушылар шабуылшы және қорғаушы жұп бойынша бөлінеді. Добы бар ойыншы қорғаушыны айналып өтуге тырысады. Егер қорғаушы допты алып қойса, ойыншылар рөлдермен ауысады.

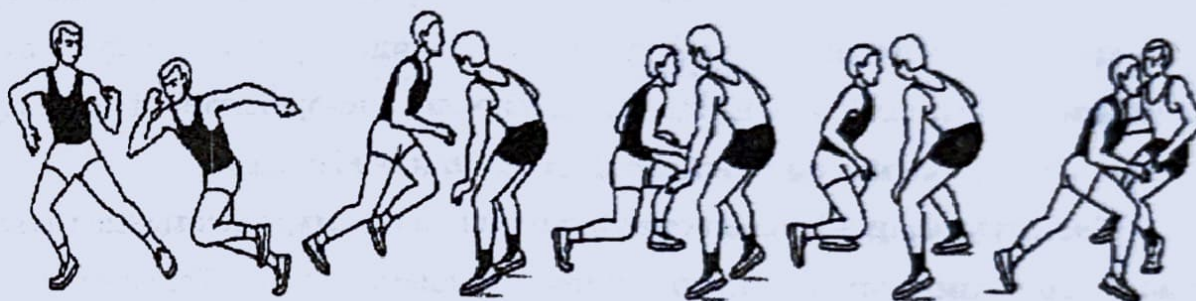
7. Шұғылданушылар бір-біріне қарсы 15-20 м қашықтыққа екі бағанға сапқа тұрғызылады. Белгі бойынша бір колоннаның ойыншысы допты басқа колонна бағытында оң немесе сол жақ бүйірімен қосымша кадаммен жүргізеді, допты басқа колоннаның бағыттаушы ойыншысына береді және қарама-қарсы командадан орын алады.

8. Допты жартылай отырып шапшаңдыққа жүргізу.

9. Допты қарамай жүргізу.

10. Эстафетаны өткізу. Үздік команда немесе ойыншыны анықтай отырып, кедергілерді айналып өту арқылы допты шапшаңдыққа жүргізу.

Алдамшы әрекет. Алдамшы әрекет қарсыластың іс-әрекетін техникалық әдістерін қарама-қарсы орындауға қарай өзгертуге бағытталған қолдың, аяқтың, дененің түрлі қимылдарының үйлесуі болып табылады. Орындау күрделілігі бойынша алдау қозғалыстары қарапайым және күрделі болады. Қарапайым финттарға ойыншының бір жаққа жалған жүлқуды орындап, тез екінші жаққа қозғалысын өзгерту арқылы ойыншыны айналып өтуін жатқызуға болады (13 – сурет).



13 сурет – Алдау қимылдары

Күрделі алдау әрекеттеріне ойыншының аралас қимылдарының үйлесімі жатады. Мысалы, допты лақтырған болып, алып жүру арқылы оң иық арқылы сол аяқты бұрумен немесе сол иық арқылы оң аяқты бұрумен ойыншыны айналып өтуге болады. Ойыншылар алдамшы әрекеттерін орындау барысында қарсыласқа жақындап өз қозғалыстарын үйлестіру керек және іс-әрекет кезінде тоқтау, бұрылыстар, лақтыру және допты беру, бағыты мен жылдамдығын өзгерту арқылы жүгіру сияқты қимылдарды ұштастыра пайдалануы тиіс. Алдамшы іс-әрекеттерді орындау кезінде допты беру имитациясын орындау және лақтыруды мінсіз орындауды үйрену өте маңызды. Бұл жағдайда ойыншы қорғаушымен жақындаса, денені еңкейтіп, кең қадам жасайды және өзінің допты қақпаға дәл осы жағынан лақтыратынын көрсетеді. Алайда, келесі сәтте спортшы дененің салмағын басқа аяққа ауыстырады, оңға еңкейіп, допты қақпаға лақтырады.

Алдамшы әрекеттерін оқыту әдістемесі. Алдау іс-қимылдарын оқытуды іс-әрекеттерінің қиындық дәрежесі бойынша бірізділікті сақтай отырып, түсіндіруден және көрсетулерден бастау ұсынылады. Алдау іс-қимылдарды үйренудің бастапқы кезеңінде жаттығуды доптан және қарсылассыз баяу қарқынмен орындау ұсынылады. Оқытудың екінші кезеңінде доппен және қарсыласқа жақын жерде баяу қарқынмен өтіп, одан кейін орындау жылдамдығы артады. Техникалық әдістерді бірнеше рет қайталау қажет. Қателерді дер кезінде түзету арқылы шұғылданушыларды біртіндеп ойын жағдайларында техникалық әдістерді орындауға әкелу. Оқытудың қорытынды кезеңінде ойластырылған іс-әрекеттерді орындауды бір жақты және екі жақты ойындарда сынақтан өткізу қажет.

Тосқауылдар. Қарсыластан ойыншыны босату мақсатында уақытша сандық артықшылықты құру үшін қолданылады. Тосқауылдардың көмегімен ойыншылар қорғаушылардың әрекеттерін қиындатуы және ойын артықшылығын жасауы мүмкін. Қойылған мақсатқа байланысты тосқауылдарды доппен және допсыз ойыншы орындай алады және қозғалмалы, алдыңғы және бүйірлік болып бөлінеді. Қозғалмалы тосқауыл кезінде ойыншы қорғаушының жылжу жолына тұрады да оны денесімен жауып, қозғалыс соңына дейін бұғаттайды. Ойыншы алдыңғы тосқауылды орындау барысында қарсыласына алдымен немесе арқасымен тұруы керек және серіктес неғұрлым еркін әрекет ету үшін оны денесімен жауып тұру қажет (14 – сурет).



14 сурет – Тосқауыл қою

Бүйірлік тосқауыл кезінде ойыншы қорғаушының бүйірінен орын алады және денесімен оған шабуылдаушы ойыншы бағытында қозғалуға кедергі жасайды, осылайша команда бойынша серіктеске допты еркін беруге немесе қақпаға шабуыл жасауға уақытша мүмкіндік береді.

Тосқауылдарды оқыту әдістемесі. Уақытында және күтпеген жерден тосқауыл жасау үшін, тосқауыл қоюшы мен ойын артықшылығын жасау үшін тосқауылды пайдаланатын ойыншы арасында үлкен келісім қажет. Тосқауылдарды оқыту кезінде арнайы және алып келу жаттығуларын алаңда ойын кезінде өзара әрекеттесуге тура келетін ойыншылармен жұптасып орындау ұсынылады. Тосқауылды орындау қиындық туғызбайды, бірақ егер техникалық әдістер серіктес ойын жағдайында тосқауыл пайдалану ниетінен бұрын немесе кейінірек орындалса. Бұл жағдайда, егер тосқауыл жоғары техникалық деңгейде қойылса да, ол мән-мағынасын жоғалтады.

Сондықтан тосқауылдарды оқыту кезінде басты міндет командадағы ойыншылар тобының келісілген және уақтылы іс-қимылы болып табылады. Тосқауылдарды орындау техникасына бастапқы оқыту кезінде олар туралы түсінік беру, содан кейін шұғылданушыларды қарсылассыз және допсыз

бау қарқынмен тосқауылдарды орындауға үйреткен дұрыс. Ойыншылар тосқауылдарды орындау техникасының элементтерін меңгергеннен кейін ғана шұғылданушыларды доппен орын ауыстыру кезінде тосқауыл қоюды үйретуге, өтуге болады.

Алдамшы әрекеттер мен тосқауылдарға үйрету үшін арнайы жаттығулар:

1. Ойыншылар 3-4 адамнан екі бағанға сапқа тұрғызылады. Бір бағандағы шұғылданушылар сол аяқпен алдау қозғалысын орындау үшін оңға жылжуға итеріледі және бір мезгілде оң аяқты тізеге бүге отырып, алға - оңға қояды. Дене оң аяқтың жаққа еңкейеді. Содан кейін шұғылданушы оң жақ аяқпен қозғалады; сол жақ аяқпен алға-солға қадам жасайды, денені сол жаққа бұрады, алға жылжуды жалғастырады және қарама-қарсы бағанның соңына барып тұрады.

2. Бірінші жаттығу сияқты, тек ойыншы жаттығуды оң аяғымен орындайды.

3. Бірінші жаттығу сияқты, тек ойыншылар жаттығуды доппен орындайды.

4. Шұғылданушылар 2-3 адамнан бір біріне қарама-қарсы 5-6 метр қашықтыққа тұрғызылады. Белгі бойынша бір лектің бағыттаушы ойыншысы екінші лектің бағыттаушысына қарай жылжи отырып, допты қақпаға лақтыру қимылын жасайды. Шартты қорғаушы әрекет еткенде, ойыншы оны сол немесе оң иық арқылы айналып өтеді. Содан кейін ойыншылар рөлдермен ауысады.

5. Төртінші жаттығу сияқты, тек шұғылданушылар бір-бірінен 3-4 м қашықтықта 3-5 адамнан жаттығуды доппен орындайды.

6. Шұғылданушылар қарама-қарсы бағандарға сапқа тұрғызылады. Жаттықтырушы белгісі бойынша бағандардың бірінің ойыншысы қарама-қарсы бағандардың бағыттаушысына қарай жылжиды және оған алдыңғы тосқауыл қояды. Содан кейін қарама-қарсы бағанның соңына барып тұрады.

7. Екі ойыншы қорғаушы бағытына қарай жылжи отырып, бір-біріне доп береді. Добы бар ойыншы қорғаушыға жақындап, допты серіктеске беріп, өзі қорғаушыға тосқауыл қояды. Доп алған ойыншы тосқауылды пайдаланып, қорғаушыны айналып, допты қақпаға лақтырады.

8. Ойыншылар 2-3 адамнан үш бағанға орналасады. Бағандардағы бағыттаушылар бір уақытта сағат тілі бойымен қозғалады, қарама-қарсы бағандардың бағыттаушысына бүйір тосқауылын орындайды, содан кейін бағанның соңында тұрады.

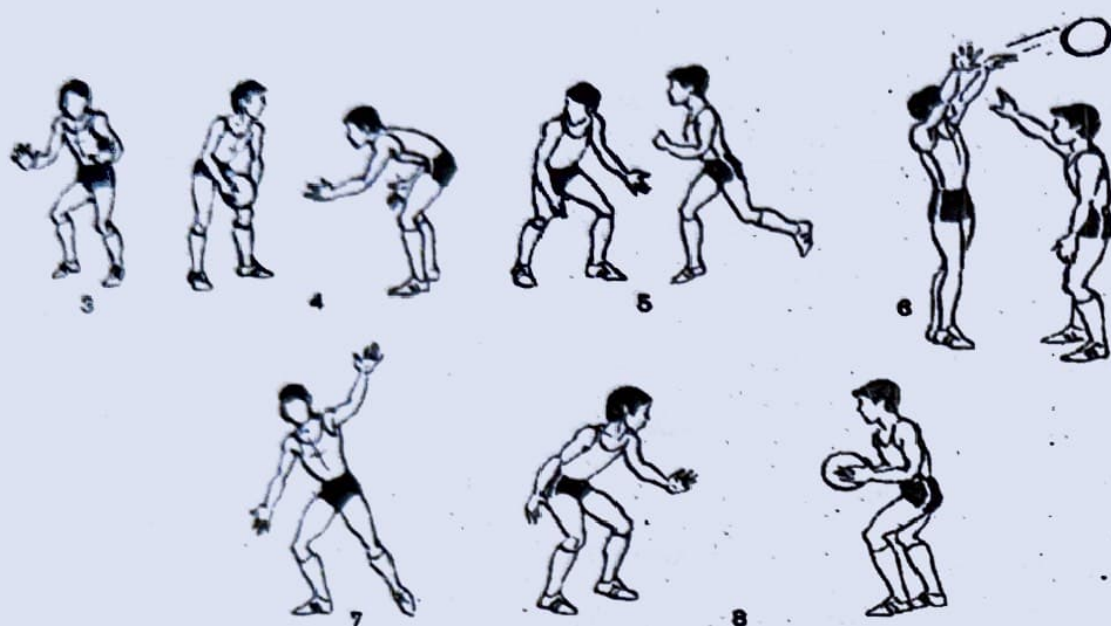
9. Екі ойыншы бір-бірінен 3-5 м қашықтықта орталық сызықта орналасады. Қақпаның алдында қорғаушы тұр. Екі ойыншы қақпаға қарай жылжып, бір-біріне доп береді. Қорғаушыға жақындағанда, ойыншылардың бірі допты серіктеске беріп, қорғаушыға бүйірлік тосқауыл қояды, серіктесі қорғаушыны айналып өтіп, допты қақпаға лақтырады.

10. Үш ойыншы үшбұрыш бойынша орналасады. Бір ойыншы допты оң жақта тұрған әріптеске береді, допты кері алады, ал допты берген ойыншы сол жақта тұрған ойыншыға бүйірлік тосқауыл қояды. Добы бар ойыншы тосқауылды пайдалана отырып, қақпаға қарай жылжиды және қақпаға лақтыруды орындайды.

3.3. Қорғаныс техникасы.

Қорғаныстағы ойынның негізгі техникалық тәсілдеріне қорғаныс тұрысы, қорғаныс тұрысында қозғалу, бұғаттау, допты қағып алу және қақпашының ойыны жатады.

Қорғаныс тұрысы. Қорғаныс тұрысында аяқтары тізеден сәл бүгілген, сол немесе оң аяқ- сәл алдыда, денесі алға еңкейінкі, қолдар шынтак буынына бүгілген және кеуденің алдында ұстайды, көз допқа бұғатталған (15- сурет).



15 сурет - Қорғаныс тұрысы

Қорғаныс тұрысына оқыту әдістемесі: Шұғылданушыларды қорғаныс тұрысына үйрете отырып, ойыншылар алты метрлік сызықтың бойымен қақпаға арқамен тұрады және белгі бойынша қорғаныстың негізгі тұрысын қабылдап, содан кейін солға, оңға тіркес адыммен баяу қозғалуы тиіс. Тапсырманы орындау барысында оқытушы қателерді түзетеді. Содан кейін осы жаттығуды күрделендіріп, оны әріптестің қарсыласуымен, адымда, тоқтау арқылы, жеңіл жүгірісте орындау қажет. Жаттығулар бірнеше рет қайталау керек.

Қорғаныс тұрысын оқытуға арналған арнайы жаттығулар:

1. Жартылай отырыстан алға домалап, бастапқы қалыпқа өтіп, тез тұрып, қорғаныс тұрысын қабылдау.
2. Негізгі тұрыстан екі аяққа отыруды орындау. Отырып тұру кезінде-қолдарды жанға ұстайды.
3. Сол жақ-оң жақ бүйірмен айқас адыммен жүру. Белгі бойынша негізгі тұрысты қабылдау.
4. Жартылай отырып жүру. Белгі бойынша тұру және қорғаныс тұрысын қабылдау.

5. Бастапқы қалып аяқ иық деңгейінде, қол бастың артында, сол және оң аяққа кезекпен отырып тұру. Белгі бойынша тез қорғаныс тұрысы қалпын қабылдау керек.

6. Төменгі сөреден 20-25 метрге жүгіру. Белгі бойынша тоқтап, қорғаныс тұрысын қабылдау.

7. Кедергілерден өтіп (толтырылған доптар, кедергілер, гимнастикалық орындықтар) жүгіру. Кедергілерді бағындырғаннан кейін қорғаныс тұрысы қалпын қабылдау.

Қорғаныс тұрысында қозғалу. Қорғаныс тұрысында қозғалу тіркес адымдармен оңға және солға, алға және жанға құлау, алға қарай секірумен, арқамен алға қарай жүгірумен орындалады. Қозғалғалу барысында ойыншы аяқтары әрдайым сәл бүгілген болуы және аяқтың ұшына қозғалуы керек.

Қорғаныс тұрысында қозғалуға үйрету үшін арнайы жаттығулар:

1. Аяқтың ұшына жүру, қол бастың артында.
2. Аяқтың ұшынан өкшеге ауысып жүру, қол белде.
3. Толық отырып және жартылай отырып жүру, қол белде.
4. Жылдамдықты өзгерте отырып алға, артқа, жанға қарай тіркес адыммен жүру.

5. Тіркес адыммен алдыға және жанға қозғалу, қол жанда.

6. Оң жақ, сол жақ бүйірімен, айқас адыммен жүру, қолдар кеуде алдында.

7. Барып қайту жүгірістері.

Допты ұстап алу. Допты ұстап алу қорғаушы допты иеленген ойыншыға немесе допты беру болжанатын ойыншыға тікелей жақын болған жағдайда қолданылады. Допты ұстап алуды ұйымдастырудағы ең басты талап-сәтті болжай білу", және беру бағыты және допты ұстап алу үшін ең тиімді қозғалыс тәсілін таңдау. Допты ұстап қалу кезінде ойыншының ең тиімді жағдайы-ойыншының алға шығуы. Бұл әдіс қорғаушылардан

жылдам серпіліс дағдыларын талап етеді, қарсыластың іс-қимылынан оза білу.

Допты ұстап алуды оқыту әдістемесі: техникалық әдістерді іс жүзінде орындауға кіріспес бұрын, доты ұстап алудың тиімді жағын баяу көрсету және түсіндіру қажет. Содан кейін ойыншылар жұптарға бөлінеді, олардың біреуі-шабуылшы, екіншісі-қорғаушы болады. Шабуылшы доппен жұмыс істейді, әр жаққа қозғалу жылдамдығы әр түрлі, ал қорғаушы осы сәтте допты ұстап алуға тырысады.

Допты ұстап алуды үйрету үшін арнайы жаттығулар:

1. Екі ойыншы 8-10 м қашықтықта бір-біріне қарсы тұрады. Ойыншылар бір-біріне доп береді, үшіншісі оны ұстауға тырысады.

2. Бірінші жаттығу сияқты, тек ойыншылар бір-біріне бір уақытта екі доп береді.

3. Екі ойыншы 10 м қашықтықта бір-біріне қарсы тұрады. Ойыншылар бір-біріне доп береді. Шабуыл кезінде қорғаушы рөлін атқаратын үшінші ойыншы, беру кезінде тез допты ұстап алуға тырысады.

4. Екі ойыншы қалқан алдында бір-бірінің артынан тұрады. Нұсқаушы допты қалқанға лақтырады. Екінші болып тұрған ойыншы тез алға шығып, қалқаннан ыршыған допты ұстап алуға тырысады.

5. Екі ойыншы 10 м қашықтықта бір-біріне қарсы тұрады. Олардың арасына қорғаушы тұрады. Ойыншылар бір-біріне допты алаңның бетіне ұру арқылы береді, үшінші ойыншы-қорғаушы тез қозғалуға және допты ұстап алуға тырысады.

6. Бес ойыншы бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер жасайды. Шеңбер ішінде қорғаушы ойыншы бар. Ойыншылар бір-біріне допты жылдам бере отырып, оның шеңбердің ішінде тұрған қорғаушының ұстап алуына мүмкіндік бермеуі керек.

7. Екі ойыншы алты метр қашықтықта бір-біріне қарсы тұрады. Олардың арасында үшінші ойыншы. Ойыншылар допты секіруде береді және ұстайды. Қорғаушы секіруде доп ұстауға тырысады.

8. Екінші ойыншы 8-10 метр қашықтықта қалқанның алдына орналасады. Екінші ойыншы қалқанға доп лақтыруды орындайды, бірінші ойыншы оны ұстап алуға тырысады.

9. Шұғылданушылар жұп бойынша бөлініп, 3-4 метр қашықтықта бір-біріне қарсы тұрады. Олардың бірінде доп бар. Добы бар ойыншы екінші ойыншының жұмысын орындайды және оны қоршауға тырысады. Допсыз ойыншы допты ұстап алуға тырысады.

Жылдам серпілісті оқыту әдістемесі. Жылдам серпілісті оқыту үшін ойыншылар 20-30 м жылдам жүгіруді үйреніп, бір мезгілде үлкен жылдамдықпен доп ұстап үйрену қажет. Жылдам серпілісті оқыту кезінде допты қозғалыста ұстауға арналған арнайы жаттығулар өз қақпаларының сол жақ және оң жақ бүйір сызығы бойымен орындау ұсынылады. Осы техникалық қабылдауды бастау үшін ең жақсы жаттығумен допты өз қақпасынан қарсыластың қақпасына үлкен жылдамдықпен жұптасып беру болады.

Жылдам серпіліс шабуыл жүйесін орындау үшін арнайы жаттығулар:

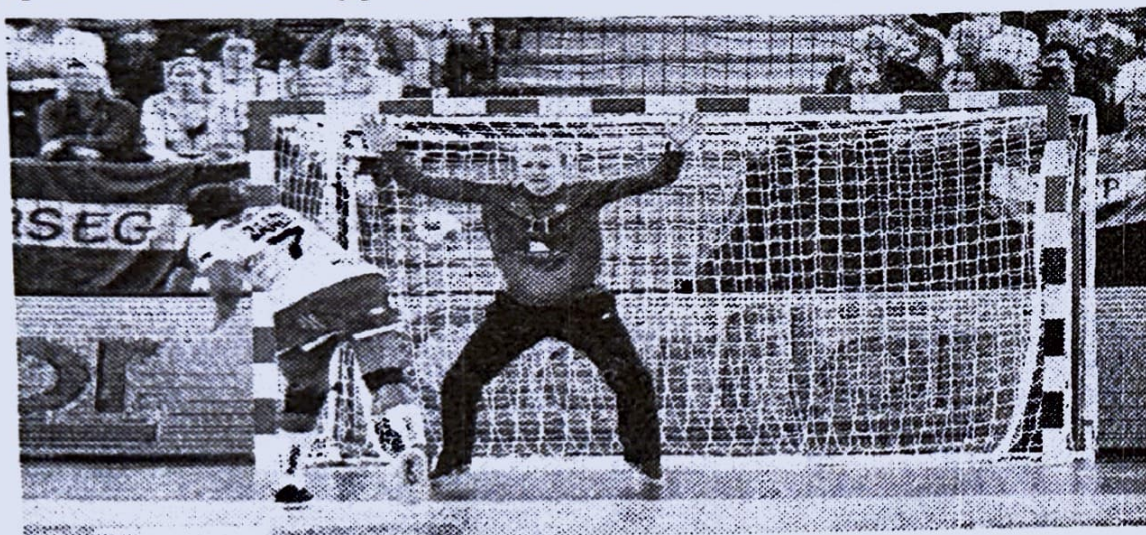
1. Ойыншылар қақпаның сол жағында алаңның бет сызығында 5-6 адамнан бағанға сапқа тұрғызылады. Ойыншы қақпашы аймағында тұрған қақпашыға допты береді, өзі қарсы қақпаға ұмтылады, қақпашыдан доп алады және лақтырады.

2. Ойыншылар қақпаның сол жағында алаңның бет сызықтарында 3-4 адамнан бағанға сапқа тұрғызылады. Алаңның ортасында екі ойыншы тұр. Бағандардың бағыттаушы ойыншылары доптарды алаңның ортасында тұрған ойыншыларға береді, тез алдыға қашады, кері пас алады, қақпаға лақтырады және қарама-қарсы бағанның соңында орын алады.

3. Шұғылданушылар алаңның бет сызығындағы қақпалардың он және сол жағында 3–4 адамнан бағандарға сапқа тұрғызылады. Қақпашы алаңында қақпашы доппен тұр. Белгі бойынша бағандардың бағыттаушы ойыншылары тікелей үдеуді орындайды, қақпашы допты алдыға шыққан ойыншыға шапшаң лақтырады ол қақпаға лақтыру үшін допты баска спортшыға тез беруді орындайды. Барлық ойыншылар тапсырманы орындағанда, жаттығу екінші жағынан қайталанады.

Қақпашы ойынының техникасы. Қақпашы ойын техникасын меңгеруді қақпада тұратын орынды тандап алудан бастауы қажет. Қақпашы қақпа сызығынан бір қадам ілгеріде болады. Қақпадағы орын ауыстыруды тіркеме адыммен жасаған дұрыс.

Қақпашының негізгі тұрысы: аяқтар шамалы ғана бүгіліп, бір-бірінен иық деңгейінде қойылады. Екі аяқтың ұшы екі жаққа бағытталады. Қолдар шынтақ буынынан шамалы ғана бүгіліп, бел деңгейінде болады, алақандар алға қаратылады (16 – сурет).



16 сурет – Қақпашының тұрысы.

Допты қолмен және аяқпен кідірту негізгі техникалық тәсіл болып табылады. Сан деңгейінде және одан жоғары ұшып келе жатқан доп қолмен кідірітіліп қайтарылуы керек. Төмен ұшып келе жатқан доп аяқпен

қайтарылады. Допты бұрышта кідірткенде қақпашының тұрысы өзгереді. Ол бүйірдегі бағанға жетіп, қолмен қақпаның жоғарғы бұрышын жабады.

Қақпашы бастапқыда допты қайтаруды, кейін ұстауды, кідіртуді үйренеді. Қақпашы допты ұстау техникасын меңгергеннен кейін, жаттығы- ды ойын жағдайына жақындастырға болады.

Қақпашының қорғаушымен бірлесіп жасайтын іс-әрекеті. Барлық ойыншылардың сырт жағында болғандықтан қақпашы ойындағы жағдайды дәл анықтай алады. Қақпашының дұрыс жасаған іс-әрекеті қорғаушылар ойынын елеулі түрде жеңілдетеді. Қорғаушылармен келісе отырып, қақпашы қақпада әр түрлі қалыпта тұруы мүмкін.

Қорғаушылар әдетте жақын маңдағы бұрышқа жауап береді де, қашықтауын қақпашының үдесіне қалдырады. Қақпашы кейде жоғары лақтырылған допқа, ал төмен және қапталдан лақтырылған (келе жатқан) допқа қорғаушылар жауап беретініне алдын ала келісіп алады. Алаңның бұрышынан лақтырылғанда қорғаушылардың міндеті-қайткенде де шабуылшы мен алдыңғы сызыққа дейін қабаттасып жүру, сөйтіп қақпаға допты жақын маңнан лақтыруға мүмкіндік бермеу. Қақпаға ортадан лақтыруда қорғаушылар шабуылдаушының лақтыратын қолын толық жабуға ұмтылады, ал қақпашы қақпаның қорғалмаған бұрышына барып тұрады.

Қорғаушы мен қақпашының бірлесіп жасайтын іс-әрекетін жетілдірге жаттығулар.

1. 5-6 метрден қақпағы бірнеше жеңіл лақтырулар жасау.
2. Бұл да сондай, бірақ 6-8 м қашықтықтан қуаттырақ лақтырулар жасау.
3. Қақпашының бір қапталына лақтыру. Лақтырулар кезінде қақпашы допқа қолын тигізуі керек.
4. Өріптес ойыншы екі доп алып бірінші қадам жасағанда қақпашы тұрған жерден бір қапталға қарай әлсіздеу етіп лақтырады, екінші қадамда басқа қапталға қарай барынша қатты лақтырады.

5. Допты алып жүргеннен кейін секірумен және құлап бара жатып алаңның әр түрлі нүктелерінен лақтыруларды әріптесі орындайды.

6. Екі тосқауыл қоюшыға қарсы қақпаның ортасына доп лақтыру.

7. Қорғаушыны айналып өткеннен кейін алаңның бұрышынан допты қақпаға лақтыру.

Кездесетін қателер: Қақпашы қорғаушыларға толықтай сеніп қалады, қақпадағы өзінің тұратын орнын дұрыс тандап ала алмайды.

Бір қапталдан шығып алдау қимылдарын жасау. Алдауға үйренуді қозғалудың, допты берудің және қақпаға лақтырудың негізгі тәсілдерін меңгергеннен кейін-ақ іле-шала бастау керек. Алдаулар доппен де, орындалуы мүмкін. Допсыз алдаудың мысалына қорғаушыны айналып өту жағдайы жатады. Шабуылшы қорғаушыға жақындап, өзінің барлық іс-әрекеті, түрі арқылы (сол аяқпен алға-солға қарай адым жасап, кеудесі мен иығын сол жаққа еңкейтеді және сол бағытқа қарайды) оны сол қапталдан айналып өтетіндей боп көрінеді. Сосын сол аяғын барынша бүгіп, кеудесін оң жаққа қарай кенет бұрып қалады. Келесі қадам енді алға-оңға қарай жасалады. Қорғаушы орын ауыстырып үлгермейді, ал шабуылшы өзге жағымен өтіп кетеді. Сөйтіп алдау әрекеті екінші жаққа жасалады.

Доппен екі және үш қадам жасап алдау қиынырақ болады. Олардың да орындау тәсілдері допсыз алдауларға ұқсас.

Аландатарлық екі адым жасап алдау қимылын орындағандай шабуылшы қорғанушының әуелі солға, сосын оңға ауысуына мәжбүр етеді, ақырында қорғаушының сол қапталына өтіп қақпаға допты лақтырады.

Шабуылшы үш қадам жасап және алып жүруге құқы бар кезде, яғни допты ұстағаннан кейін алдау қимылының жасаған бәрінен де жақсы. Алдау қимылына үйрену, алдауды жеке іс-әрекетке бөліп үйренуді қарастырады. Әрбір қимылдың дәлдігіне бастыназар аударылады. Бастапқы алдау қарсылықсыз, кейін қарсылықты арттырумен орындалады.

Қорғаушының сытылып кетуі үшін пайдаланылатын қимыл-әрекеттердің кейбір байланысы мынандай болмақ: бір қапталға ұмтылумен жасалатын алдау-екінші жаққа ұмтылу; ұмтылу-тоқтау; ұмтыламын деп алдау-өтіп кету-жүгіру; секірумен ырғимын деп алдау-жерге түсу-өтіп кету-жүгіру және т.б.

Алдау қимылдарын жетілдіруге жаттығулар:

1. Мұғалім не оқушылардың біреуі ортада тұрады, оған қарсы бір рет жүгіреді. Мұғалімге 3-5 м қалғанда бағытты кенет өзгертіп, оған тиіп кетпей, қапталына өтіп кетеді.

2. 2-3 м қашықтықта бір-біріне қарап екі қатарға тұрады. Әр жұпта бір доптан болады. Доп ұстаған оушы солға қарай алдау қимылын жасап, оңға өтеді және 5-6 метрге дейін допты алып жүреді. Тоқтап, серігіне береді. Ол жаттығуды қайталайды. Қорғаушы самарқау (енжар) қимылдайды.

3. Бұл да сондай, тек екінші жаққа жасайды.

4. Бұл да сондай, тек ойыншы допты қозғалып келе жатып ұстайды да қорғаушыны кез келген жағынан айналып өтеді, ал қорғаушы белсенді әрекет етеді.

5. Оқушылар 4-5 м қашықтықта 9 метрлік сызық сыртына үш рет сапқа тұрады. Әр реттің бастаушыларында бір-бір доптан болады. Еркін лақтыратын сызықтың бойында әрбір рет қарсысында бір-бір қорғаушыдан болады. Бастауыш оңға (солға) қарай алдау қимылын жасап, допты қақпаға лақтырады, лақтырып болған соң допты алып, оны өзінің кезегінде береді де, соңына барып тұрады.

6. Оқушылардың қорғаушының сол жағынан қақпаға лақтырғандай ұқсас қимылдар жасай үш адым аттап, сосын бағытты оң жаққа қарай өзгертеді, допты еденге соғып, ыршыған допты ұстап ұстап алып, қақпаға лақтырады.

7. Бұл да сондай, бірақ шабуылдаушы биік лақытаруға ұқсас қимылдар жасайды.

Кесдесетін қателер. Шабуылдаушы қорғаушыға өте жақын келеді, ал ол тәсілді орындауға мүмкіндік бермейді, алдамшы іс-әрекетпен шапшан кету бір екпінді жүргізеді.

Екі жақты ойын. Төрешілік етуші үйренген тәсілді оқушылардың орындауына ерекше назар аударады: елеусіз түрде беру, таянып тұрып лақтыру, қорғаушы мен қақпашының бірлескен іс-әрекеті, лдау қимылдары және олар анық дұрыс орындалмаған жағдайда тиісті ескертулер жасау үшін ойынды тоқтады, ал шамалы ғана қателер кетсе, ойын аяқталғаннан кейін ойыншылардың іс-қимылына талдау жасалады.

Қол добындағы арнайы қорғанысқа қарсы шабуылдау ерекшеліктері

Арнайы қорғаныс тәсілдерін меңгеру үйренушіден осы қорғануға қарсы шабуылға біліктілікпен қарсы әрекет етуді талап етеді.

Осы материалда арнайы қорғануға қарсы шабуылдағы тактикалық іс-әрекеттерге жас гандболшыларды үйретуде дене тәрбиесі мұғалімдеріне әдістемелік көмек көрсету мақсатын көздеп отырмыз.

Негізгі мәселені шешуден бұрын қорғанудың осы түрі нені білдіреді, ол қандай жағдайларда және не үшін қолданылатындығын жаттығу өткізетін жетекшілердің есіне салған дұрыс секілді.

Арнайы қорғаныс жүйесінде әрбір ойыншы белгілі бір шабуылдаушыны ұстауға бағуға тапсырма алады. Қорғаныстың төмендегідей түрлері қолданылады: қарсыластың шабуылдау үшін дағдыға айналған тактикасын бұзу құралы есебінде; егер қарсылас командадан ойыншы ойыннан шығарылса, онда команда мүшелерінің саны артып, оны сақтауға тырысады; қарсыласының дене және техникалық дайындығы нашар болса, қақпаға лақтырылған доптардың артықшылығы жағдайында қарсыласы ойынды соза берсе.

Арнайы қорғану жүйесінің төмендегідей нұсқалары: кедергісіз лақтыру сызығынан 4-5 м қашықтау орналасып, алаңдағы бағып жүрген

белгілі бір ойыншының алдындағы шепте болады. Өз алаңында арнайы қорғану қарсыластың күшті ойыншыларын оқшыелену мақсатын көздейді. Әрбір қорғаушы нақты шабуылшының іс-қимылына жауапты.

Бүкіл алаң бойынша арнайы қорғануда қорғаушылар өздеріне белгілі бір ойыншыларды тандап алып, допты алу мен беру, сондай-ақ олардың қаупаға өтуі үшін мүмкіндік бермей оқшаулайды.

Жоғарыда баядалған нұсқалардан байқалғандай қорғану іс-әрекеттерімен құрсауланған шабуылдаушы ойыншыларға өздерінің шабуылдау қызметтерін орындау қиынға соқпақ. Арнайы қорғанысқа қарсы шабуылдау кезінде өзге де қиындықтар туындайды. Бұл қарсыласының психологиялық қысымын жеңу және шабуылдаушы мен қорғаушы дайындығының бірде болмауы. Осы бір жағдайларға қарамастан шабуылдаушылар сонда да шабуыл жасап, табысқа қол жеткізеді.

4. ГАНДБОЛДАҒЫ ТАКТИКАЛЫҚ ІС-ҚИМЫЛДАРДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

4.1. Шабуыл тактикасы және тактикалық өзара іс-қимылдарды оқыту.

Тактика-бұл жеңіске жетуге бағытталған қарсыласпен күресте команда ойыншыларының мақсатты, келісілген іс-әрекеттері.

Тактика алаң ойыншысының тактикасы және қақпашының тактикасы болып бөлінеді. Шабуыл және қорғаныс тактикасы деп ажыратады. Осы бөлімдердің әрқайсысында қолданыстағы ойыншылардың санымен сипатталатын бірнеше топ бар. Бұл жеке, топтық және командалық әрекеттер.

Жеке әрекеттер-бұл серіктестердің тікелей көмегінсіз жүзеге асырылатын ойыншының жеке әрекеті.

Топтық іс – қимыл-жалпы командалық есепті шешуге бағытталған екі немесе үш ойыншының өзара іс-қимылы.

Командалық іс – қимыл – ойын жүйесінде көрсетілген барлық команда ойыншыларының өзара іс-қимылы. Ойын жүйесі-бұл ойыншылардың өзара әрекеттесуін ұйымдастыру, онда әрбір ойыншының қызметі анықталған және ойыншылардың алаңда орналасуы негізделген болады.

Топтық және командалық іс-қимылдарды жаттықтыру осындай бірізділікке ие:

- 1) Әңгіме және сызбада, макетте көрсету;
- 2) Тікелей алаңда іс-қимыл схемасын жаттықтыру;
- 3) Сылбыр қорғаушымен бірдей;
- 4) Белсенді қорғаушымен;
- 5) Жарыс түрінде;
- 6) Екі жақты ойында бекіту.

Топтық іс-қимылдарға оқытуды бағдарлауға арналған жаттығулар негізінде құру қажет. Мұндай жаттығулар бір мезгілде әр түрлі бағыттарда

доппен қатар, бір және екі доппен қарама-қарсы жаққа ауыса отырып, серіктестердің арасындағы доп берілісі арқылы орындалады.

Шабуылдаудың тактикалық әрекеттері өзінің сипаты бойынша дербес және топтық болып бөлінеді.

Шабуылдаудағы жеке тактикалық әрекеттерге жататындар: орынды тандап алу, қорғаушыдан сытылып кету, допты беру мен ұстап алу, допты алып жүру, жалған әрекеттер, алдап-арбау, қақпаға лақтыру, ыршыған допты қағып алу.

Шабуылдау үшін допты алу және өзінің серіктерінің іс-әрекетін жеңілдету үшін шабуылдағы әр ойыншы орынды дұрыс тандай білуі тиіс. Оның үстіне допты алу үшін орын дандаудың алдында алдаулар мен алаңдатарлық қимылдар жасалады.

Қорғаушыдан сытылып кету орынды тандаумен тығыз байланысты. Бұл әрекетке қозғалыс бағытын өзгерту, допсыз және доппен жасалатын бір адымдық және екі кадамдық алдаулар аңдушыдан сытылып кету мақсатында өз қақпасына қарай шабуылшының жылдам шығуы және допты күтпеген сәтте беру, кенет тоқтату секілді қозғалыстар жатады.

Допты беру мен ұстау – өте маңызды және тактикалық әрекеттердің бірі. Оның үстіне допты уақытылы, дәл және жылдам беру көп жағдайда қақпаға енгізудің шешуші сәті болып табылады. Алдаулар мен алаңдатарлық әрекеттерді қолдана тура сездірмей, асырап, алаңнан ыршыту секілді беру тәсілдері гандбол практикасында ең көп тараған.

Допты беру мен ұстауды да тығыз байланыста қарастыру керек. Қатал бақылыу жағдайындағы кез келген биіктіктегі допты ұстау біліктілігі оңтайлы жағдайды туғызады. Мұның өзі шабуылдаушыға шешімді уақытылы және техникалық тұрғыдан дұрыс қабылдап, өзін аңдаушыдан сытылып шығып, шабуылдауды дамытуға мүмкіндік туғызып, оңтайлы жағдайларды жасайды.

Допты алып жүру ойыншының доппенен жеке қозғалу құралы есебінде қолданылады. Бұл тәсілді жиі қолдануға да болмайды, өйткені ол ойын екпінін бәсеңдетеді және қорғанушылардың әрекет етуін жеңілдетеді. Қарсылас ойыншыны қорғаушы өте жақын бағып жүрген жағдайда допты алып жүруді ойыншыны алдап өтуде пайдалануға және кейін допты серігіне беруге немесе қақпаға лақтыруға болады.

Айла-шарғы-бұл ойыншы өзінің түпкі ойын жасыра білетіндей жалған қимыл-әрекеттер. Айла-шарғылар кеудемен, қолдармен, аяқтармен, көзқарастармен,ымымен әрекет етуді қарастырады.Олар бәрінен бұрын арнайы қорғануға қарсы қолданылады және қорғаушыдан құтылып кетудің негізгі құрамы болып табылады. Айла-шарғылар доппен де, допсыз да, орнында және қозғалыста орындалады.

Кейде бағып жүрген қорғаушыдан босап шығу үшін шабуылдаушы допты ұстайтындай қимыл жасайды.Ол бұл үшін басын бұрып,допты ұстайтындай әрекет жасаған болып, бір бүйірге тқолын созады және қорғаушы осы жаққа қараған мезгілді шабуылдаушы шапшаң түрде екінші жаққа қарай шығып кетуі тиіс.

Допты беру мен қақпаға лақтыруға ұқсас айла-шарғылар көп тараған. Осы тәсілді орындай отырып ойыншы бір жақ жанға қарай допты беруге ұқсас қимыл жасап (оны қолдап шығармай) бұдан кейін қарама-қарсы жаққа қарай беру керек.

Алаңдатарлық бір не екі адым жасай қозғалыстың басындағы айла-шарғылар тиімді болады. Мысалы,бір адымдық айла-шарғы жасап, шабуылдаушы өзін бағушы ойыншының оң жағынанөтіп кеткісі келеді. Бұл үшін, ол қорғаушыға жақындап, солға-алға адым жасап, лақтыратындай әрекет жасап, доп ұстаған қолын осы жаққа қарай шығарады. Қорғаушы осы әрекетке алаңдаған шабуылдаушы сол аяғымен серпіле оңға қарай аттап, қорғанушыны осы жағынан айналып өтеді. Егер оның қосымша тағы бір адымы қалса, оны пайдаланып, сосын қақпаға допты лақтырады. Екі

адымдық айла-шарғы бір адымдық секілді орындалады, тек айырмашылығы сол аяқпен адым жасағаннан кейін ойыншы оңға адымдап, қозғалысты қорғаушыны сол жағынан өтумен аяқтайды.

Ойынды допты ұшу кезінде ұстаған жағдайдағы айла-шарғы бәрінен де тиімді, өйткені бұл жағдайда шабуылдаушы қосымша үш адым жасауға құқылы болады.

Шабуылдаушы пайдалана алатын допты алып жүруге ауысуға айла-шарғы бағып жүрген ойыншыдан сытылып кету үшін аса маңызды тәсіл болып табылады. Оны орындай отырып шабуылдаушы допты сол жаққа алып жүретіндей түр байқатып, доп ұстаған қолын сол бағытқа шығара, солға қарай аттайды. Қорғаушы осы бағытқа қарай ауыса бастаған сәтте шабуылдаушы сол аяғымен тез серпіле (дененің ауырлық орталығын артта тұрған оң аяғына ауыстыра), допты жылдам алып жүре бастайды және өзінің «күзетшісін» оң жағынан айналып өтеді. Бұдан кейін қақпаға лақтыруға немесе серігіне доп беруге болады.

Жеке шабуылдау тактикасына допты алу қақпаға лақтыру секілді тәсілдер кіреді. Лақтыруды орындауға үлкен жауапкершілікпен қарау керек, өйткені дәл лақтырылмаған жағдайда шабуылдаушының қақпасына тікелей қауіп туындайды.

Лақтыруды орындайтын ойыншы лақтырудың бірнеше тәсілдерін меңгеруі, ойын жағдайын жақсы бағдарлай білуі, әрбір лақтырудың қарсыластың қорғаушысының орналасуын есепке алуы тиіс. Лақтырушыға лақтыруды, түрлендіру біліктілігі секілді талаптар қойылады, ойынды қақпаны қорғаушылар үшін ең қиын соғатын алаңнан ыршытып лақтырудың жиі қолданылуы керек.

Допты ұстап алғанда оның тактикалық жағы дұрыс жағдайды қабылдаудан, бағып жүрген ойыншыларды жабудан, шабуылға қарсы әрекет етуден, серіктерінің допты иемденуінен және қарсыластың қақпасына келесі шабуыл жасау үшін доптыалудан тұрады.

Шабуылдағы топпенен әрекет ету жекелеген ойыншылардың үйлесімді іс-қимылдарынан құралады. Ойыншының техникалық шеберлігі мен жеке әдс-айланы білуі жоғары болған сайын ойыншылардың ұжымдасып әрекет етуі де мақсатына жетпек. Үйлесімді іс-қимылдың екі жақты қалыптасуы: алдын ала үйретілуі немесе кездесудің барысына туындауы мүмкін. Жаттыққан, дағдыға айналған іс-әрекеттерге басымдық берілуі керек.

Қарама-қарсы доп беру. Тәсіл еркін лақтыру аймағында қарсыласы қолданатын арнайы қорғануға қарсы әрекет еткенде тиімді. Оны орындауда шабуылдаушылардың барлық іс-қимылы белсенді болуы тиіс. Қарама-қарсы доп беруші барлық уақытта да кіушті ойыншылардың бірі болуы керек. Тәсіл екі шеп ойыншыларының шабуылын аяқтау үшін пайдаланылады.

Тосқауыл. Тосқауыл екі және одан да көп гандболшылар қатысатын тактикалық тәсіл болып табылады, шабуылдаушы, ойыншы екінші шабуылдаушыға қарсы әрекет етіп жүрген қорғаушыны жабады және өзінің іс-қимылымен серігінің қарсылас қорғаушыдан құтылып кетуіне жәрдемдеседі. Тәсілдің негізінде жабуды орындаудың дәлдігі мен қорғаушының бағуынан сытылып шыққан ойыншы қозғалысының шапшыңдығы жатыр. Арнайы қорғанудың барлық түрлерінде тосқауылдар қолданылады.

Гандболдың тәжірибесінде тосқауыл қоюдың ең көп тараған түрлеріне қысу, кедергі келтіру, кеудемен тосқауыл жасау алып жүре бөгеу жатады.

Қысу. Оның мәні шабуылдаушы ойыншы серігіне допты бергеннен кейін осы сәтте қақпаға шабуыл жасайтын ойыншының шығуына кедергі келтіре, қорғаушыға жылдам жетіп, оның алдына шығудан тұрады.

Кедергі келтіру. Тәсілді алаңның ортасы мен еркін лақтыру аймағындағы арнайы қорғануда пайдаланады. Бұл жағдайда қорғаушының артына немесе артқы жанына тосқауыл жасалады.

Кеудемен тосқауыл жасау. Бұл тәсіл көп жағдайда еркін лақтырудың іс-әрекетінде қолданылады. Лақтыруды орындайтын ойыншыға допты бергеннен кейін бір немесе бірнеше ойыншы қорғаушыларға жылдам жақындап, оны кеудесімен жабады. Сөйтіп шабуылдаушының секіріп аяқтайтын лақтыруды орындауына оңтайлы жағдайды туғызады.

Үлкен «сегіздік» ұжымдық тактикалық іс-қимыл болып табылады, және еркін лақтыру аймағындағы арнайы қорғануда жиі қолданылады. «Сегіздікке» үштен алтыға дейін ойыншыға қатысуы мүмкін.

Допты алып жүріп кедергі келтіру. Өте тығыз прессингте қолданылады. Оны орындау үшін кедергі келтіруші өзін бағып жүрген ойыншымен бірге бағушыдан босануға тиісті ойыншы жағына қарай ауысуы керек. Ауысқаннан кейін ол андушы мен серігінің арасында тұрады және бірге ауысуды жалғастыра отырып, шабуылдаушыны бағушы ойыншыдан қорғайды, сөйтіп оның тосқауылдан шығып кетуіне, допты алып, шабуылды аяқтауына мүмкіндік туғызады.

Қатал прессинг жағдайларының өзінде де қақпашы өз командасының ойыншыларына жылдам қарсы шабуылды ұйымдастыруға көмек көрсете алады. Прессинг жағдайында өз алаңының жартысында бүйір сызықтан допты енгізген еркін лақтырудан кейін қақпашы алаң ойыншысы ретінде белсенді түрде әрекет етуі керек.

Топтық іс-қимылдарға оқыту

Топтық іс-қимылдарға оқытуды бағдарлауға арналған жаттығулар негізінде құру қажет. Мұндай жаттығулар бір уақытта қайта сапқа тұру арқылы серіктестердің арасында допты беру қызметін атқара алады. Ойыншылардың қайта сапқа тұруы әр түрлі бағыттарда жүруі мүмкін: доп артынан және допқа қарама-қарсы жағына. Алдымен мұндай жаттығуды топ

бір допты беріп, содан кейін екі және одан да көп доп енгізеді. Бұл гандболисттерді барынша шоғырланған және бірден бірнеше объектілерге өз назарын бөледі. Мұндай жаттығуларда зейін, қабылдау, ойлау, есте сақтау жетілдіріледі. Гандболшыда қарсыласты қалай жеңу туралы түсінік қалыптасқан кезде шабуылшылар мен қорғаушылардың саны тең негізгі топтық өзара іс-қимылдарды үйренуге болады.

Түсіндірілгеннен және көрсетілгеннен кейін оқылатын іс-әрекет жеңілдетілген жағдайларда орындалады. Алайда, бұл әрекет әдетте ойында қолданылатын жағдайды сақтау қажет. Мысалы, белгіленген гандбол алаңында белгілі бір позицияда үйренуді жүргізу, қорғаушылар орындары тіреулермен немесе сылбыр тұрған ойыншылармен белгіленуі тиіс.

Оқуды лектік жаттығулардан бастау керек. Жаттығу параллель өзара әрекеттестік. Шұғылданушылар қақпадан 15-20 м қашықтықта бір-бірден бағандарға орналасады. Алда оң және сол жақта бағаннан 2 және 5 м қашықтықта екі ойыншы бар. Бірінші колоннада допты алдыда тұрған адамдарға кезекпен береді, ұстап, қақпаға лақтырады. Жаттығудың мақсаты-допты уақытында жұлқуды игеру. Ол үшін біртіндеп жаттығу қиындайды. Алдымен допты беру жолында бағандар қойылады, содан кейін пассивті қорғаушы және ақырында, допты ұстап алмастан бұрын ол финтпен жеңуі тиіс белсенді қорғаушы. Серіктестерде өзара іс-қимыл қажеттілігі пайда болады.

Жақын ішкі өзара іс-қимылды қарапайым ағымдық жаттығудан бастау керек.

Үш колонна салынған ойыншылардың ішкі өзара іс - қимыл оқыту. Сол бағаннан шұғылданушы жұлқи көтеруден кейін Орталық ойыншыдан доп алады және оң бағаннан шабуылға дайындалып жатқан Қақпаның әрекеттерімен допты одан әрі беруді келісуі тиіс. Барлық ойыншылар доп беретін колоннаға өтеді.

Бұл жаттығудың мақсаты-айналадағы қозғалу жағдайындағы әріптестің іс-әрекетіне байланысты жылжу жылдамдығын, серпіліс сәтін таңдауға үйрету.

Жақын сыртқы өзара іс-қимыл келесі жаттығуда зерттеледі. Ойыншылар сол жақ бағанасын жүргізеді доп, ал оң серпіліс жасайды және оны табуға бола тұра, желідегі шабуылдар жетекші. Өз іс-әрекеттерін есептеу қажет. беру дәл осы жағдайда болды.

Сыртқы тосқауылды зерттеу кезінде жаттықтырушы жаттығу барысында жапқыштың жағдайын түзету үшін өзара іс-қимыл орталығына айналады. Басқа серіктес үшін ол қорғаушы. Сол жақтағы ойыншылар допты оңға беріп, жаттықтырушыға тосқауыл қояды. Оң колоннадан ойыншы финт орындалғаннан кейін допты жапқыштың жанынан ұстап, қақпаға лақтырады.

Бұл жаттығуларда ойыншылардың кеңістік пен уақыт арасындағы өзара іс-қимылы нақтыланады. Оларға жаттықтырушының өзі қатыса алады. Іс-әрекет орталығында бола отырып, жаттықтырушы асығыс оқушыны ұстай алады немесе керісінше, оның іс-әрекетінің жылдамдығын ынталандыра алады.

Бұдан әрі өзара іс-қимыл тұтастай зерделенеді. Сұралған жағдайларда әрекет бірнеше рет қайталанғаннан кейін белсенділігі аз қорғаушы енгізіледі. Әр түрлі позицияларда (ортасында, шетінде және т.б.) белсенді кедергіні енгізуге болады. Бұл жаттығушыларды шабуылын аяқтау үшін таңдау жасайды. Іс-қимыл реттілігін қатаң үйрену нақты жағдайда іс-қимыл стереотипін жасауға мүмкіндік береді. Бұдан әрі игерілген жеке және топтық әрекеттерді біріктіре отырып, комбинацияларды үйренуге кіріседі.

Командалық әрекеттерге оқыту

Позициялық шабуылға оқыту кезінде шұғылданушылар аланда ойыншылардың орналастыру туралы, шеткі, желідегі ойыншыларының қызметі туралы түсініктерді игереді. Топтық өзара іс-қимыл негізінде

белгілі бір орындаушылар үшін комбинациялар әзірленеді. Алдымен гандболшылар комбинацияның барлық схемасымен таныстырады, содан кейін жеке буындарды анықтап, барлық ойыншылардың әрекеттерін қайтадан біріктіреді.

Комбинацияны құрастыру кезінде жаттықтырушы командалық іс-қимыл ережелерін білуге сүйенуі тиіс. Команда ойыншыларының бастапқы орналасуын біле отырып, жеке және топтық әрекеттердің заңдылықтарын айқын көрсете отырып, көптеген комбинациялар жасауға болады. Оларды бір жағынан да, екінші жағынан да, бір жағынан да, екінші жағынан да әрекет ете отырып жаттықтыру ұсынылады.

Жедел шабуылға үйрету "үзілуді" игеруден басталады. Алдымен гандболистер қарсыластардың қарсыласынсыз жаттығуларды орындайды, өрісте әріптеспен және қақпашымен өзара әрекеттесуді меңгереді. Одан әрі жаттығуларға қарсылас енгізіледі. Мысалы, екі команда бір алаңда ойын өткізеді (біреуі шабуыл жасайды, басқалары қорғалады). Допты иеленген команда ойыншылары бірнеше берілістен кейін допты қақпаға жібереді. Қақпашы, завладев допты іздейді беру үшін допты серіктестер, убегаящих жағына бөтен қақпаның. Егер қақпашының серіктестері қорғаушылардан "алшақтық" болмаса, олар бір-бірімен хабарлар сериясын қолдана отырып, қақпаға секіруге тура келеді. Осылайша, өзара әрекеттесудің ең тиімді сәттерін анықтап, "серпілуге" үйретеді.

4.2. Қорғаныс тактикасын оқыту әдістемесі.

Жеке әрекеттер.

Тосқауылды қолдана отырып, қорғаушы мыналарды істей білуі тиіс:

- 1) шынайы лақтыруды алдамшы лақтырудан ажыратуды;
- 2) лақтыру тәсілін анықтауды;
- 3) шабуылшының алдында дұрыс позицияны алуды, осы міндеттерді шешу үшін әр түрлі тәсілдермен (жоғарыдан, бүйірінен, астыңғы жағынан),

әр түрлі қашықтықтан қорғаушыға дейін, түрлі әдістерді қолдана отырып, лақтыруларға әрекет етуі тиіс жаттығуларды таңдау қажет. Әуелі ұшу бағытын таңдау шабуылшыға белгілі бір тапсырмамен шектелген, содан кейін қорғаушыға шабуылшының ерікті лақтыруларынан кейін допты бұғаттауды қолдануға тура келеді. Сонымен қатар, шабуылшының жеке ерекшеліктерін ескеру қажет.

Доппен және допсыз ойыншының -бұл қорғаншының доп алу үшін, сондай-ақ қақпаға лақтыру үшін ыңғайлы позицияны таңдауға бағытталған жеке іс-әрекеті. Ол үшін ұстап қалу, шығу, бұғаттау, финт (орнын ауыстыру, бұғаттау) сияқты техникалық тәсілдерді пайдаланады.

Жеке тактикалық іс-әрекеттерге оқыту қорғау техникасын зерттеуден басталады. Түсіндіру кезінде шабуылшыға қатысты орынды таңдауға ерекше назар аудару керек. Оқыту үнемі шабуылдаушы жекпе-жекте өтуі керек, оған белгілі бір міндеттер беріледі.

Ұсынылатын жаттығулар:

1. Шабуылшылар еркін лақтыру сызығы бойына орналасады және қақпаға секіре лақтыруды көрсетеді. Қорғаушы қамқоршылық мақсатында алға шығумен бұғаттауды кезектестіреді.

2. Қорғаушының тұрысында ойыншылар алты метрлік сызықта орналасады, еркін лақтыру сызығында 5-6 доп жатыр. Ойыншылар алдыға шығуды орындай отырып, допқа қолын тигізіп кері қайтады.

3. Шабуылшы допты қақпаға лақтыран болады. Екі қорғаушының бірі алға шығып, нық екіншісі оның орнын алып, бұғаттауды орындайды. Қорғаныс функциялары өзгереді.

4. Допты қарсы беру, екі немесе төрт бағанаға салқа тұрғызу. Қарсы сәлемдемені орындау арқылы ойыншы қорғаушы функциясын орындайды және одан әрі қарсы колоннаға жылжиды.

5. Ойыншылар үш бағанада орналасады. I колоннасының ойыншылары допқа ие. I колонна ойыншысы допты II колонна

ойыншысына береді және осы колоннада тұйықталады. II колонна ойыншысы допты алып, доппен тікелей шабуыл жасайды және қақпаға лақтыру жасайды, содан кейін III колоннада тұйықтаушы орынға ие болады. III колонна ойыншысы бейтарап қорғаушы позициясын алады және лақтыру кезінде допты бұғаттайды, содан кейін колоннада тұйықтаушы орын алады.

Тактикалық дайындық әдістері

Гандболшыны дайындау барысында жаттығуды ұйымдастырудың үш әдісі қолданылады: реттеу, импровизация және модельдеу.

Реттеу әдісі ойыншылардың іс-қимылдарының, қатаң реттілігін жасайды.

Бұл әдіс белгілі бір нақты ойыншы үшін, белгілі бір түрде аяқталу комбинацияларын жетілдіру кезінде жаңа өзара іс-қимылдарды жаттықтыру кезінде қолданылады.

Тактикалық әрекетті үйрену кезінде оның барлық орындаушыларын іске қосудың белгілі бір реттілігіне қол жеткізу маңызды.

Бұл үшін белгілі бір бастапқы орналасудан гандболшылардың өзара орын ауыстыру іс-қимыл схемасы бойынша қалыптастырады.

Бұдан әрі қарсылас қосылады және жаттығу іс-қимылдың барлық бөлшектері нақтыланғанға және игерілгенше біртіндеп күшейтілетін қарсылықпен орындалады.

Стандартты өзара іс-қимыл схемасы игерілген кезде, шабуылдың аяқталуы мүмкін нұсқаларын нақтылай отырып, қорғаушылардың күтпеген мінез-құлқына кейбір нақтылаулар мен түзетулермен аяталады.

Реттеу әдісімен ұйымдастырылған шабуылшылар үшін тактикалық жаттығуларда мыналар анықталады: ойыншылардың бастапқы жағдайы; іске қосу реті; қозғалыс тәсілдері, қашықтықтары және жылдамдығы; допты беру тәсілдері, саны және жылдамдығы; қарсылас арасындағы қашықтық; қарсыластың ойыншыларына дейінгі қашықтық; шабуылды аяқтаудың нұсқалары.

Қорғаушылардың жаттығуларында мыналар нақтыланады: ойыншылардың бастапқы жағдайы; іске қосу реті; қозғалу бағыты; қарсылас ойыншыларына қатысты орын; сақтандыру нұсқалары.

Мұндай әдіспен жасалған жаттығулар ойыншылардың іс-әрекеттерін нақты нақтылайды, оларды қысқа жолмен мақсатқа жетуге мәжбүрлейді, барлығы бірыңғай жоспар бойынша әрекет еткенде ойынға үйретеді.

Импровизация әдісі әр команда ойыншысының еркін таңдау жасайды. Әрине, бұл еркіндік өзара іс-қимылдың жалпы ережелерін білумен шектеледі. Бұл әдісті қолдану ойыншылардың қиялын, бастамасын дамытады.

Импровизация әдісімен ұйымдастырылған жаттығуларда жаңа комбинациялар туады, ойыншылар жаңа мүмкіндіктерді ашылады.

Ойыншы іс-әрекетінің күтпеген жолы қарсыластың түсінбеуі мүмкін, демек, қолдау емес.

Сондықтан бұл жаттығулар гандболшылардың назар аударуына, қалыпсыз жағдайды тез бағалауға және одан әрі әрекет ету туралы шешім қабылдауға мәжбүрлейді.

Импровизация әдісі жоғары белсенділікті, ілтипаттылықты, бағдарлау жағдайларын, болжау қабілетін дамытады.

Алайда, ол ойын интеллектісі және жеткілікті техникалық дайындық деңгейі бар спортшыларға қол жетімді.

Модельдеу әдісі болжалды жарыс шарттарын жасайды. Модельдеуге жетекші ойыншының немесе қарсыластың барлық командасының күші, азшылығы немесе көпшілігі өз командасының іс-әрекетіне ұшырайды.

Жетекші немесе қауіпті қарсылас командасының ойыншысының қандай да бір әрекеттерімен үлгіле отырып, жаттықтырушы гандболисттерді біріне мүмкіндігінше осы спортшының ойынын бейнелеуге тапсырма береді немесе оның функциясын өзі орындайды.

Барлық команда "модельдік" ойыншыға қарсы әрекет ете отырып, оның қауіпті қадамдарының ерекшеліктерін нақты білуі және оларға мұқият жауап беруі тиіс.

Әрине, бұл қарсыластар үшін қиындықтар туғызады, бірақ жаттығуда қауіпті жағдай жасау финалдық ойын кезінде күтпеген жағдайларды болдырмайды.

Шабуылшы мен қорғаушының әрекеттерін модельдеуге болады. Мысалы, шабуылшылардың бірі 10-12 метр қашықтықты иеленген бомбардирді бейнелейді.

Бұл ойыншы қай позицияда орналасқанына байланысты қорғаушылар өз әрекеттерін нақтылайды. Немесе керісінше, тізбекті қорғаушы қарсылас командасының үздік бомбардирін бір қадамға жібермейді.

Модельдеуге шабуылда да, қорғауда да қарсылас командасының барлық ойын жүйесін тартуға болады.

Жаттығуда қандай да бір ойын жүйесін жеңу нұсқаларын тандау ойыншыларды алдағы кездесуге бағыттады, ойын құралдарын тандауда сенімділік береді, жарыстарда өз іс-қимылдарын тез және ұтымды ұйымдастыруға көмектеседі.

Модельдеудің қажетті шарты модельде бастапқы және соңғы деректердің болуы. Жаттығу үлгілері екі нұсқа болуы мүмкін:

Бірінші-модель іс-қимылдың дайын схемасының болуы, яғни бастапқы қадамнан бастап түпкілікті даму жолының барлығын болжайды.

Мұндай жағдайда дайын схеманы нақты орындаушыларға, іс-әрекетті орындаудың нақты ұстанымына келтіру қажет.

Әдетте, мұндай модель нақты ойын жағдайында жиі кездесетін жағдайларды білдіреді. Мысалы, егер жеке жасайтын болса, онда тосқауылды тиімді қолдану.

Бұл гандболшыларға топтық өзара іс-қимыл таныс және қамқоршылықтағы адамның оны қарсыластарға орындалатынын нақтылау ғана қалады.

Екінші-модельде тек бастапқы және соңғы деректер ғана белгілі, бірақ бұл модельдің жұмыс істеуі туралы толық ақпарат жоқ.

Бұл жаттығуда бастапқы жағдайдан соңғы мақсатқа дейін бірнеше әрекет нұсқаларын іздеу болады. Мысалы, шабуылда екі ойыншыны жеке басып озады.

Мұндай жағдайда әртүрлі топтық өзара іс-қимылдарды қолдануға болады: тосқауыл, сыртқы және ішкі өзара іс-қимыл, сондай-ақ қорғанушыдан жасырын күтім.

Гандболшылардың тактикалық дайындығында моделдеу әдісін қолданудағы ең маңыздысы тікелей жарыс қызметіне тән іс-әрекеттердің уақытша параметрлерін есепке алу болып табылады.

Модельдеуде маңызды шабуылдаушы әрекеттердің үздіксіздігі деп аталады, яғни қозғалыста доп алатын ойыншылар санының өзара іс-қимылға қатысушылардың жалпы санына қатынасы.

Бұл көрсеткіш барлық үш шабуыл қарқыны кезінде нәтижелілікке айтарлықтай әсер етеді.

Бұл дегеніміз, әрбір ойыншы қарсыластың қақпасын алу немесе белгілі

бір жылжыту немесе белгілі бір финтпен қауіп төндіретін динамикалық комбинациялар үлгілерін құру қажет.

Ойыншылардың орын ауыстыруын қорғау әрекеттерін моделдеу кезінде шабуылшылардың неғұрлым нәтижелі қарқынын ескере отырып жетілдіру қажет.

Тактика бөліміне қосымша оқуға арналған тапсырмалар

1. Гандболдағы тактика мен жіктелуіне анықтама беру.
2. ОРБЖСМ жаттықтырушыларына сауалнама жүргізу және гандболдағы тактиканың негізгі даму үрдістерін анықтау.
3. Тактикалық әрекеттерге оқыту әдістемесіне сипаттама беру.
Гандболдағы лақтыру тактикасын оқытудың орны.
4. Шабуылда және қорғауда топтық тактикалық іс-қимылдарды сұлбасын сызу.
5. Әртүрлі амплуа ойыншыларының функционалдық міндеттерін ашыңыз.
6. Шабуылда ойын жүйесін тізімдеу, күшті және әлсіз жақтарын көрсету, сұлбасын сызу.
7. Қорғаныстағы аймақтық ойын жүйесін, күшті және әлсіз жақтарын сұлбасын сызу.
8. Тактикалық дайындық әдістерін атап көрсетіңіз және олардың жас ерекшелігіне қарай қолданылуы.
9. Нақты ойынға тактикалық бағдар қалай жүзеге асырылады (орнату, ойынды талдау және т. б.)
10. Ойын тактикасын оқыту үшін қозғалмалы ойындарды қалай қолдануға болады. Гандболда топтық әрекет оқыту үшін қозғалмалы ойындар сипаттаңыз.
11. Гандбол бойынша оқу-жаттығу сабағының жоспар-конспект құру.
12. Гандбол бойынша ойынға бақылау жүргізу және келесі параметрлер бойынша есеп жасау: команда құрамы (ойын амплуасы бойынша), қорғау және шабуылда қолданылатын ойын жүйелері, қақпашы қолданатын тактикалық тәсілдер, тайм-ауттардың орындылығы, шабуылда және қорғауда қателер саны (жоғалту, нәтижелілік және т. б.)

5. ГАНБДОЛ ТЕРМИНДЕРІНІҢ СӨЗДІГІ

Аут – алаңнан тыс орын; доп ойын алаңынан тыс орынға шығып кеткендегі ойын сәті;

Лақтыруды тежеу – ойыншы немесе бірнеше ойыншы доптық қақпаға түсу жолын қолмен қалқалайтын техникалы-тактілі әрекет;

Жылдам шабуыл – қарсылас қақпасына гол салу үшін тез арада ұмтылу;

Бүйіржак сызық – қол добы алаңының бетін бүйірден шектейтін сызық.

Допты алып жүру – алаң бетіне бір қолымен ұра отырып ойыншы допты бір бағытта жүргізетін техникалық айла.

Қақпашы – қақпаны қорғайтын гандболшы;

Гол – қарсылас қақпасына тасталған доп;

Ойыннан шектеу (дисквалификация) – ережелерді немесе спорттық этиканың моральды нормаларын бұзғаны үшін ойыншыны немесе команданы ойыннан шектеу;

Сары карточка – төреші өрескел ойын туралы ескертетін сары түсті карточка;

Жеребе лақтыру – қай команда ойынды бастауға немесе қай алаңды таңдайтынын анықтауға көмектесетін тәсіл;

Төреші ымы – ережені бұзғаны туралы немесе ойынды ары қарай жалғастыру туралы төрешінің қолдарының қозғалысы;

Ойыншыны ауыстыру – алаңдағы бір немесе бірнеше гандболшыларды төреші запастағы ойыншымен ауыстыратын жағдай.

Қосалқы ойыншы – негізгі құрамда тіркелмеген және алаңда ойнамаған ойыншы. Ол төреші шешімімен кез келген уақытта алаңдағы қандай да бір ойыншыны ауыстыра алады.

Қорғаныс – ойыншылардың ұйымдастырылған техникалы және тактілі әрекеттері, қақпаны алуда қарсыластың жолын жабуға болады.

Қорғаушы — қарсылас команданың шабуылдаушысына қақпаға шабуылдап гол салуға кедергі келтіретін негізгі функциялы ойыншы;

Қызыл карточка — төрешінің спортты емес қылығы үшін ойын соңына дейін алаңнан қуылатын ойыншыға көрсетілетін қызыл түсті карточка;

Қақпа сызығы — қақпа тіреулерінің арасындағы ені 8 см сызық;

Қақпа ауданының сызығы — қақпашы алаңшасын шектейтін сызық; сызық ені 5 см, қақпадан қашықтығы 6 м;

Алаң ортасының сызығы — қол добы алаңын тең екі бөлікке бөлетін, ені 5 см сызық;

Еркін лақтырулар сызығы — қақпашы алаңының сығына параллель қақпадан 8 м сызылған пунктілеу сызығы;

Айып лақтырудың сызығы — алаң бетінің айып лақтырулары жүргізілетін белгісі. Сызық ұзындығы 100 см, ені 5 см, қақпадан қашықтығы 7 м;

Допты ұстау — ұшып бара жатқан допты ойыншы ұстап алатын техникалық тәсіл;

Қол добының халықаралық федерациясы — қол добынан ірі жарыстар ұйымдастырып, өткізетін халықаралық спорттық ұйым.

Мини-гандбол — балаларға арналған қырқартылған ережелерімен қол добын ойнау;

Тізеқап — тізе жарақаттарынан қорғайтын арнайы құрал;

Шынтаққап — шынтақ жарақаттарынан қорғайтын арнайы құрал;

Шабуыл — гол салуға бағытталған ұйымдастырылған техникалы-тактілі әрекет;

Тірек аяқ — ойыншының лақтыру сәтінде алдыға шығарылған аяғы;

Қателік — нақты орындалмаған техникалы немесе тактілі әрекет;

Алмасу — командадағы әріптесіне допты әртүрлі тәсілмен алмастыратын техникалық әрекет;

Қақпашы алаңы – тек қақпашы ғана ойнай алатын ойын алаңының бөлігі; беттік сызықтан 6 м қашықтықтағы жарты дөңгелек;

Ереже – орнатылған ойынды жүргізу реті;

Үш секунд ережесі – бұл ереже ойыншыға орнында тұрып, допты үш секунд ұстап тұруға рұқсат береді.

Жүгіріп өту – ойыншы үш қадамнан артық жүре алмайтын ережені бұзу;

Жарып өту – шабуылшының қақпаны алуға бағытталған қорғаушыны жанап өте ұмтылысты қозғалысы;

Жарыстар кестесі – жарыстық уақыты мен орнын көрсететін ресми құжат. Оны бас төреші бекітеді.

Төреші ысқырығы – ойынның асбталуы, аяқталуы, тоқтатылуы, ереженің бұзылуы туралы, гол соғылғаны туралы төреші хабарлауы;

Қорғаныс жүйесі – қорғанатын команданың алаңда ойыншыларының орналасуы. 4+2, 3+3, 6+0, 5+1 түрлері бар.

Шабуыл жүйесі – шабуылдаушы команда ойыншыларын орналастыру. 2+4, 1+5, 3+3 түрлері бар.

Запастар орындығы – команданың запас ойыншысы, жаттықтырушы, ойын жетекшілері, дәрігер отыратын орындық;

Даулы доп – ойын сәті, егер:

- 1) Қарама-қарсы екі команданың ойыншылары бір мезетте допты ұстаса,
- 2) Ойыншыдан немесе қақпадан шыққан доп төбеге тисе,
- 3) Төрешілер ереже бұзылғанын әртүрлі бағалайды.

Гандболшы тіреуіші – алаңда әртүрлі әрекеттерді орындауға үнемі дайын болатын ойыншы жағдайы;

Төреші – жарыс барысында гандболшылардың ойын ережесін сақтауы мен оның нәтижесін анықтайтын адам;

Төреші-ақпаратшы – командаларды және көрермендерді команда ойыншыларыме, соғылған голдармен, ойыншыларды ойын алаңынан шығарылғанын және т.б. ақпараттандырып тұратын төреші;

Секретарь-төреші – ойын хаттамасын жүргізетін төреші.

Секундомерші-төреші – ойын уақыты мен айып уақытын есептейтін төреші;

Таблодағы төреші – командалар салған голдарды тіркейтін төреші;

Ойын тактикасы – жеңіске жетуге бағытталған ойынды оптималды жүргізу. Мұнда кіреді: орынды таңдау, допты алып жүру, алаңдатушы әрекет, қарсылас қамқоры және т.б..

Ойын техникасы – гандболшылардың жекелей мүмкіншіліктері мен нақты талаптарына байланысты арнайы амалдар мен әрекеттер үйлесімділігі;

Бұрыштық лақтыру – доп ойын алаңының қай жағынан шығып кетсе, алаңның сол бөлігінен кез келген бағытта төреші ысқырығынан кейін лақтырылатын доп;

Айыпты лақтыру – қарсылас қақпасына лақтыруда ойын ережесін бұзғанда төреші тағайындайтын лақтыру.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

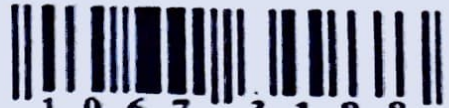
1. Абдыкадырова Д.Р., Бисариев И.Б. Мектептегі гандболдың теориялық және әдістемелік негіздері-Алматы, 2011 ж.
2. Гандбол: Игнатьева В.Я.- М: Физическая культура – 2001. -192 с.
3. Гандбол: типтік оқу бағдарламасы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша. – Алматы, 2005 ж.
4. Методика преподавания гандбола: учебное пособие – Кефер Н.Э., Андреюшкин И.Л.- Алматы, 2014.- Электрон.опт.диск.
5. Игнатьева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие для студентов высших учебных заведений-М.: Физическая культура – 2001-02
6. Пути повышения эффективности подготовки гандбольного вратаря: учебное пособие – Кефер Н.Э.- Алматы, КазАСТ, 2005.- 43с.
7. Программа спортивной тренировки подготовки для СДЮШОР. Гандбол. Этапы спортивного совершенствования высшего спортивного мастерства-М.: Советский спорт, 2003
8. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М., СпортАкадемПресс, 2001г.
9. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. Киев «Здоров'я», 1981 г.
10. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах: учебно-методическое пособие/ Валентина Яковлевна Игнатьевна.- М: Советский спорт, 2013. – 288 с.

МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ.....	3
1 ГАНДБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ.....	7
1.1 Ойынның пайда болуы және дамуы.....	7
1.2 Қазақстандағы гандболдың дамуы.....	11
2 ОЙЫН ЕРЕЖЕЛЕРІНІҢ ЭВОЛЮЦИЯСЫ.....	21
2.1 Гандбол ойынының негізгі ережелері.....	21
2.2 Ойын уақыты, соңғы белгі және минуттық үзіліс.....	23
2.3 Гандболға арналған құрал – жабдықтар.....	25
3 ГАНДБОЛДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ТӘСІЛДЕРДІ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.....	23
3.1 Гандбол ойынының техникасы және жіктелуі.....	23
3.2 Шабуыл техникасы.....	30
3.3 Қорғаныс техникасы.....	49
4 ГАНДБОЛДАҒЫ ТАКТИКАЛЫҚ ІС-ҚИМЫЛДАРДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.....	60
4.1 Шабуыл тактикасы және тактикалық өзара іс-қимылдарды оқыту.....	60
4.2 Қорғаныс тактикасын оқыту әдістемесі.....	68
5 ГАНДБОЛ ТЕРМИНДЕРІНІҢ СӨЗДІГІ.....	74
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ.....	79

Басуға 04.11.2019 ж. қол қойылды.
Пішімі 64х32/16. Көлемі 22,25 баспа табак.
RISO басылым. Таралымы 500 дана.
ЖС «Тантеев» баспасы
Алматы қаласы, 4-Ақсай ықшам ауданы, 73 үй.
Телефон: 8 701 429 12 82

K&A ACT



1 0 6 7 3 1 8 8

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper

Professional
Color Paper