

МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ж. АКРАМОВ

ГАНДБОЛ

*Учебник для студентов института физической культуры
и факультетов физического воспитания
педагогических институтов*

ТАШКЕНТ – 2008

Автор:

Акрамов Жасур Анварович – кандидат педагогических наук, доцент

Рецензенты:

Айрапетьянц Л.Р. – доктор педагогических наук, профессор;

Кошбахтиев И.А. – доктор педагогических наук, профессор.

Учебник предназначен для студентов институтов физической культуры. Он написан в соответствии с программой подготовки специалистов в этой области и с учётом научных и опытных данных, появившиеся в последние годы. В учебнике рассматриваются история гандбола, техника и тактика игры, методика обучения и тренировки. Значительное место уделено организации и методике подготовки гандболистов.

Предлагаемый учебник предназначен главным образом для студентов институтов физической культуры, специализирующихся в гандболе. Однако, он может быть одинаково полезен и слушателям ФПК, а также тренерам, работающим с различным контингентом гандболистов.

© Издательство «Lider Press», 2008 г.

Предисловие

Учебная дисциплина «Гандбол», как и любая другая, имеет свою историю, теорию и методику. Поэтому, предметом этой дисциплины является изучение теории и методики гандбола, имеющее ряд общих положений и закономерностей, распространяющихся и на другие дисциплины, а также сугубо специфические особенности, присущие только гандболу.

Гандбол, как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Это одна из самых популярных спортивных игр, получившая широкое распространение в Узбекистане. Гандбол включен в программу всех комплексных соревнований учащейся молодежи Узбекистана «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада».

Популярность гандбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливается, прежде всего, экономической доступностью игры (небольшие средства для приобретения инвентаря и оборудования, возможность самостоятельного строительства площадки и сравнительная простота ее содержания), а также высокой эмоциональностью игры и большим зрелищным эффектом.

В книге отражён опыт широкого круга узбекских специалистов, опыт развития отечественной школы гандбола. Использованы в учебнике и материалы зарубежных специалистов, касающиеся технико-тактической и физической подготовки, а также рассматриваются различные стороны многолетней подготовки гандболистов.

В учебнике сделана попытка использовать ряд новых научно-методических подходов, основанных на последних результатах научных исследований в гандболе. Особенно это касается некоторых вопросов системно-структурного подхода, который получил широкое распространение в современной науке о спорте.

При подготовке учебника автор опирался на труды ведущих специалистов в области теории и практики спорта – М.А. Годика, Ю.В. Верхошанского, В.М. Зациорского, В.Н. Платонова, В.П. Савина, Л.Р. Айрапетьянц, специалистов по гандболу – Ф.А. Абдурахманова, В.Я. Игнатъевой, В.И. Изаака, Т.Э.Набиева, В.Н. Коноплева, В.М. Муминова.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ГАНДБОЛ»

Глава I. Характеристика предмета и деятельности тренера

1.1. Структура курса и программные установки

Предметом дисциплины «Гандбол» является изучение и формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков преподавания.

Основной задачей курса является, изучение:

- истории гандбола;
- техники и тактики;
- методики физической, технической, тактической и волевой подготовки;
- системы подготовки гандболистов;
- управления тренировочной и соревновательной деятельностью;
- учебно-исследовательская и научно-исследовательская работа студентов;
- научно-методического, материально-технического и медико-биологического обеспечения.

Изучение дисциплины «гандбол» рассчитано на подготовку специалиста высокой квалификации – тренера-преподавателя по гандболу, для работы с юными спортсменами в детско-юношеских спортивных школах и взрослыми гандболистами в коллективах физической культуры и командах высокой квалификации.

Структура прохождения учебного материала предполагает его освоение в течение четырех лет. При этом на первом курсе изучаются вопросы, главным образом связанные с характеристикой и содержанием гандбола, на втором – с методикой обучения и совершенствования, на третьем – с особенностями работы с юными гандболистами и управлением тренировочной и соревновательной деятельностью, на четвертом – с особенностями подготовки гандболистов высокой квалификации, научно-методическим и материально-техническим обеспечением подготовки гандболистов.

Изучение курса теории и методики проводится в форме лекций, семинаров, методических и практических занятий; педагогической и организационно-тренинговой практики; консультаций; самостоятельной работы студентов.

Прохождение лекционного курса предполагает получение студентами основных теоретических сведений по различным разделам подготовки. Целью семинарских занятий является обобщение и осмысливание материалов лекций, методических и практических занятий, при этом контролируется степень усвояемости материала и оценивается самостоятельная работа студентов. На методических занятиях конкретизируются и внедряются в практику основные положения лекционного материала. Кроме того, проводится изучение методики преподавания по отдельным разделам курса. Практические занятия проводятся с методической направленностью. На них студенты изучают и совершенствуют технику и тактику гандбола, развивают двигательные качества, формируют профессионально педагогические умения и навыки.

Учебная практика проводится в целях формирования у студентов необходимых для самостоятельной работы профессионально-педагогических навыков, которые совершенствуются на педагогической и организационно-тренинговой практике в общеобразовательной школе, ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных интернатах и ШВСМ.

Самостоятельная работа студентов включает в себя: умение работать с литературными источниками, реферирование литературных данных, выполнение различных домашних заданий, проведение педагогических наблюдений тренировочной и соревновательной деятельности и их интерпретацию.

Таким образом, можно считать, что изложенная выше структура основных теоретических и практических положений прохождения учебного материала позволяет приобрести высокий уровень профессиональных знаний, умений и навыков, будущему тренеру-преподавателю по гандболу.

1.2. Личностные качества тренера и его профессиональная деятельность

Деятельность тренера по гандболу включает в себя большой круг обязанностей, среди которых можно выделить учебно-воспитательную работу, управление тренировочной и соревновательной деятельностью гандболистов, спортивный отбор, участие в научно-методической работе, организацию и проведение соревнований, материально-техническое обеспечение, самосовершенствование.

Учебно-воспитательная работа заключается, прежде всего, в умении обучать занимающихся приемам техники и тактики гандбола, воспитывать физические и морально-волевые качества, формировать всесторонне гармонически развитого человека.

Функция обучения заключается в умении тренера образцово показать технический прием, четко, лаконично и доходчиво объяснить, как надо его выполнять, умение правильно подобрать подготовительные и подводящие упражнения, а также выявить основные ошибки при выполнении занимающимися технического приема и принять соответствующие меры к их исправлению.

При воспитании физических и морально-волевых качеств, тренер должен уметь дифференцировать методические подходы, нормировать тренировочные нагрузки, подбирать соответствующие средства и методы, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся, уровнем их функциональной подготовленности и развития физических и психических качеств.

Управление тренировочной деятельностью, предполагает реализацию основополагающих принципов подготовки гандболистов высокого класса, что требует:

- моделирования прогнозируемых параметров подготовленности команды и каждого гандболиста с учетом конкретных условий на ответственных соревнованиях. При этом должны быть смоделированы не только итоговые спортивно-технические результаты, но и обеспечивающие их показатели подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической), а также динамика их по этапам многолетнего цикла подготовки;

- моделирование средств, методов и параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, адекватных модели соревнова-

тельной деятельности; систематической коррекции их в соответствии с логикой достижения цели;

- системного построения тренировочного процесса и соревновательной практики в рамках этапов годового цикла на основе закономерностей его структуры;

- системной организации общего режима жизни и деятельности гандболиста применительно к условиям спортивного образа жизни.

Одна из важнейших задач непосредственно руководства тренировочным процессом на современном уровне развития гандбола: дать тренерам и спортсменам возможность творчески использовать общие положения современной системы подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями. Индивидуальные планы подготовки – это творческий союз спортсмена, тренера, ученого.

Управление соревновательной деятельностью, предполагает подготовку и руководство командой в процессе соревнований. Управление командой в период ее участия в соревнованиях подразделяется на оперативное и стратегическое.

Под *оперативным* управлением подразумевается руководство командой в период ее подготовки к ближайшим календарным встречам, под *стратегическим* – руководство в пределах сроков всего соревнования.

В оперативное входит: подготовка команды к предстоящей встрече, руководство ею в ходе матча и подведение итогов. Программа подготовки, в свою очередь включает: изучение предстоящего противника и условий проведения встречи, составление плана игры, инструктивное собрание игроков и проигрывание плана на тренировочном занятии или в контрольной встрече.

Для изучения противника просматриваются его игры (причем к просмотру желательно привлекать игроков команды, поручив каждому из них наблюдение над определенным соперником). Собирается информация о противнике (изучаются технические протоколы игры, проводятся беседы с игроками, просматриваются материалы видеозаписей, анализируются предыдущие результаты команды и т.п.). В результате изучения противника тренер должен знать состав команды и характеристику каждого игрока, располагать сведениями о физических, технических и психологических возможностях

команды, об особенностях ее тактических действий в нападении и защите.

Получив полную информацию о противнике, тренер приступает к разработке тактического плана игры. Составляя план, прежде всего, тренер выявляет сильные и слабые стороны в игре противника и сопоставляет их с реальными возможностями своей команды.

На основании изучения полученных результатов игровой деятельности соперника, тренер определяет основную тактическую задачу на данную встречу, уточняя при этом средства ее реализации, определяет стартовый состав команды и варианты возможных замен, определяет (уточняет) тактические задания каждому игроку при действиях в нападении и защите против конкретного игрока команды противника.

Разработанный тактический план сообщается игрокам на собрании команды.

Примерная схема установки на игру включает сообщение о положении команды и коллектива в турнирной таблице и о значении предстоящей встречи. Здесь же дается характеристика команды противника и отдельных игроков, указываются их сильные и слабые стороны, сообщается главная тактическая задача на встречу, уточняется характер действий в нападении и защите. Тренер объявляет стартовый состав команды и варианты замен, а также уточняет частные задачи и характер действия каждого игрока. В заключении даются организационные указания (о форме игроков, о месте и времени сбора команды на игру и др.).

В тех случаях, когда до предстоящей календарной игры проводится занятие, необходимо, ознакомив игроков с планом игры, посвятить генеральной проверке задуманного плана, чтобы партнеры в двусторонней игре могли «моделировать» игру противника.

Умение руководить соревновательной деятельностью гандболистов в ходе матча складывается из умения наблюдать, делать экспресс-анализ различных игровых ситуаций и принимать адекватные решения в виде конкретных указаний отдельным игрокам и своевременной замены игроков. При этом, несмотря на большое психологическое напряжение и стрессовые ситуации, тренер должен быть уравновешенным, сохранять выдержку и самообладание, спокой-

ным тоном делать замечания и указания игрокам, не теряя при этом основной нити хода игры.

Разбор игры обычно проводится на следующий день. К разбору тренер должен тщательно готовиться, изучая протоколы педагогических наблюдений и видеозапись игры. На разборе тренер дает анализ игры, определяет степень ошибок. К разбору и обсуждению игры привлекаются все игроки команды.

Функции и критерии отбора сводятся к умению тренера на основе знаний, педагогического опыта и использования соответствующих средств и методов выявить из большого числа занимающихся, наиболее способных и одаренных спортсменов. Отбору способствует определение потенциальных возможностей различных систем организма к выполнению специфической деятельности гандболиста, уровня развития специальных физических качеств, психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Тренер должен постоянно участвовать в научно-методической работе, в проведении исследований, написании методических разработок, статей. Для этого ему нужно обладать навыками ведения научно-исследовательской работы: уметь ставить задачи, подбирать соответствующие методы и методики исследования, уметь обрабатывать и анализировать полученные данные, формулировать выводы и практические рекомендации.

В практической деятельности тренеру приходится принимать участие в организации и проведении соревнований. Для этого он должен хорошо знать правила игры, уметь выполнять судейские обязанности, подготавливать всю необходимую документацию (положение о соревнованиях, календарь соревнований и др.).

Функция материально-технического обеспечения менее значима в работе тренера, однако участие его в материально-техническом оснащении спортивной базы, оборудовании атлетического зала и гандбольной площадки специальными подсобными средствами представляется весьма важным.

В успешной работе тренера особую значимость приобретает его самосовершенствование. Тренер должен воспитывать в себе трудолюбие, пополнять запас теоретических знаний, внимательно изучать всё передовое в методике преподавания, постоянно совершенствовать свое педагогическое мастерство.

Эффективная реализация тренером, рассмотренных функций в процессе многогранной профессиональной деятельности, определяется любовью и преданностью к своей профессии, компетентностью, т.е. совершенным владением своей специальностью, педагогическими способностями и высоким уровнем личностных качеств.

Для успешного осуществления профессиональной деятельности тренеру необходимо обладать педагогическими способностями, которые тесно взаимосвязаны с его личностными качествами, профессиональной подготовленностью и формируется на основе достаточно высокого уровня развития таких психологических качеств, как наблюдательность, мышление, память, творческое воображение и др.

В современной педагогике и психологии спорта принято выделять и рассматривать следующие виды педагогических способностей тренера: дидактические, академические, коммуникативные, психомоторные, авторитарные, перцептивные, организаторские и способность управлять своими эмоциями.

1.3. Гандбол в общей системе физического воспитания

Среди командных игровых видов спорта, большой популярностью в Узбекистане пользуется гандбол. Как средство физического воспитания, гандбол нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения: у детей младшего, среднего и старшего возраста в гандбольных секциях школьных коллективов физической культуры, в детско-юношеских спортивных школах, в физическом воспитании студентов ВУЗов, в коллективах физической культуры и спортивных клубах. Неслучайно, гандбол включен в программу всех комплексных соревнований учащейся молодежи Узбекистана «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада».

Большая популярность гандбола и широкое его использование в различных звеньях системы физического воспитания, обусловлены рядом факторов, среди которых следует выделить высокую зрелищность, эмоциональность, непредсказуемость результата, большое физическое напряжение и мастерство.

Для гандбола характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков соперничающих команд. Стремле-

ние обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, в силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Одна из особенностей игровой деятельности гандболистов – большой объем силовых единоборств на любом участке гандбольной площадки. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у гандболиста высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, инициативы, целеустремленности.

Тактика гандбола предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Различные игровые обязанности каждого гандболиста в отдельности определяют постоянные взаимодействия с партнерами в рамках заранее наигранных комбинаций в составе звена. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого гандболиста, раскрытию его творческих способностей и разумному их использованию в ходе борьбы для достижения победы. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях гандбола, как мощного средства воспитания таких важных качеств, как коллективизм, чувство товарищества.

Занятия гандболом способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма. Игровой деятельности гандболиста присуще разнообразие движений переменной интенсивности, в которых задействовано большое количество мышечных групп, осуществляющих работу в различных режимах энергообеспечения. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и системы организма гандболиста, укрепляет их, повышая общий уровень их функционирования, обеспечивает развитие физических качеств (силовых, скоростно-силовых, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие психологические и физические напряжения. Постоянное внезапное изменение игровых ситуаций, требует от игроков предельной собранности,

обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение.

Эта особенность игровой деятельности у гандболиста, способствует воспитанию координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Таким образом, рассмотренные характерные особенности игровой деятельности гандболиста и ее воздействие на организм человека, свидетельствуют о гандболе как о важном и эффективном средстве системы физического воспитания.

Вопросы для самопроверки:

1. Определите основные задачи, формы и содержание преподавания предмета «Гандбол».

2. В чем состоят основные функции деятельности тренера?

3. Перечислите основные педагогические способности, которыми должен обладать тренер и дайте краткую характеристику его личностным качествам.

4. Каково значение гандбола в общей системе физического воспитания?

Глава 2. Исторический очерк

2.1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового гандбола

Корни гандбола уходят в глубокую древность: упоминания о «прародителях» этого вида спорта старинных играх с мячом руками – существуют в «Одиссее» Гомера и в трудах древнеримского врача Галепуса. В средние века аналогичным играм посвятил свои стихи Вальтер фон дер Фогель-вайде.

Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать **1898** год. Преподаватель физического воспитания реального училища датского города Ордруп Хольгер Нильсен ввёл в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, названную «хаандболд» («хаанд» - рука и «болд» - мяч), в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

Исследования, проведённые в последние годы, дают основания отнести дату зарождения гандбола к более раннему периоду. В **1890** году в Чехии получил распространение народный вариант игры с мячом, названный «хазена» (бросать, кидать). Игра сводилась к нерегламентированному перебрасыванию и ловле мяча в смешанных группах без единоборства. В **1917** году берлинец Макс Хейзер из двух игр составил новую игру для женщин под названием «ручной мяч». Никто не представлял себе, что эта игра найдёт такое распространение во всём мире.

В **1918** году на международной спортивной карте чётко обозначились два противоборствующих течения игры: чешская хазена (на востоке) и немецкий гандбол (на севере и западе). Уже в **1920** году в Берлине состоялись первые игры на Кубок и первенство Германии по ручному мячу. А в **1923** году ввели новые правила соревнований. Уменьшение размеров мяча, введение правила «трёх секунд» и «трёх шагов» значительно содействовало повышению техники игры. В **1925** году состоялась первая международная встреча команды Германии с командой Австрии. Германия проиграла со счётом 5:6.

Признание гандбола в **1926** году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран. Появились клубы, культивирующие гандбол в Люксембурге и Швейцарии, Испании и других странах. В **1928** году в Амстердаме была создана международная любительская федерация гандбола (ИАГФ), действовавшая до **1944** года. В её состав входило 11 стран, активно развивавших гандбол. В **1936** году гандбол был впервые включён в олимпийскую программу. Дебютировал он на XI Олимпийских играх в Берлине, где победителем стала команда Германии. Во время проведения тех игр состоялся IV конгресс ИАГФ, принявший решение о проведении чемпионатов мира по гандболу в форматах 7×7 и 11×11 (по количеству игроков). В **1938** году в Германии первенство мира выиграли немецкие спортсмены.

Мировая война приостановила развитие мирового спорта. Гандбол не был исключением. Прекратила своё существование и любительская федерация, которая возобновила свою работу в **1946** году. Учредительный конгресс новой федерации внёс изменения в правила игры и наметил проведение первенства среди мужских команд по гандболу 11×11 во Франции, где победителями стали шведские гандболисты. Всего было проведено 7 мужских и 3 женских чемпионата мира по гандболу в формате 11×11.

В последующем игроки отдали предпочтение «малому» гандболу, когда на площадке находится 7 игроков. Развитие игры 7×7 шло параллельно с развитием «большого» гандбола. В истории развития гандбола можно выделить несколько этапов: 1898-1941 гг. – зарождение, распространение и становление игры; 1946-1957 гг. – преимущественное развитие игры 11×11; 1957-1972 гг. – распространение игры 7×7; с 1972 года – современный этап широкой популярности игры во всём мире.

В дальнейшем первенства мира проводились раз в 4 года. В **1966** году состоялся седьмой и последний чемпионат мира по гандболу 11×11, прекративший своё существование в ранге международной игры, дав тем самым, возможность развиваться гандболу 7×7. В **1954** году в Швеции состоялся чемпионат мира по гандболу в этом формате среди мужских команд. Победу одержали шведы, а женщины провели первый чемпионат мира по гандболу 7×7 в **1957** году в Югославии. Первое место завоевала команда Чехословакии.

В таблицах 2.1. 2.2. приведены данные результатов чемпионатов мира среди мужских и женских команд.

Таблица 2.1

Результаты чемпионатов мира (мужчины)

Год	Занятое место		
	I	II	III
1970	Румыния	ГДР	Югославия
1974	Румыния	ГДР	ЧССР
1978	ФРГ	СССР	ГДР
1982	СССР	Югославия	Польша
1986	Югославия	Венгрия	ГДР
1990	Швеция	СССР	Румыния
1993	Россия	Франция	Швеция
1995	Франция	Югославия	Швеция
1997	Россия	Франция	Швеция
1999	Швеция	Россия	Югославия
2001	Франция	Россия	Югославия
2003	Хорватия	Франция	Испания
2005	Испания	Хорватия	Франция
2007	Германия	Польша	Дания

Таблица 2.2

Результаты чемпионатов мира (женщины)

Год	Занятое место		
	I	II	III
1971	ГДР	Югославия	СССР
1973	Югославия	Румыния	СССР
1975	ГДР	СССР	Венгрия
1978	ГДР	СССР	Венгрия
1982	СССР	Венгрия	Югославия
1986	СССР	ЧССР	Норвегия
1990	СССР	Югославия	ГДР
1993	Германия	Дания	Норвегия
1995	Южная Корея	Дания	Венгрия
1997	Дания	Норвегия	Германия
1999	Норвегия	Франция	Австрия
2001	Россия	Норвегия	Югославия
2003	Франция	Венгрия	Южная Корея
2005	Россия	Румыния	Венгрия
2007	Россия	Норвегия	Германия

Гандбол в его нынешнем виде был возвращён в олимпийскую программу лишь в 1972 году на XX Олимпийских играх в Мюнхене. Соревнования проводились в закрытом помещении, участвовали в них мужские команды, а победили гандболисты Югославии.

Дебют женского гандбола на Олимпийских играх состоялся позже мужского – в **1976** году, в канадском Монреале, где награды разыгрывали 6 команд, как и затем в Москве (**1980**) и Лос-Анджелесе (**1984**). В Сеуле-88, Барселоне-92 и Атланте-96 состязались по 8 сборных. В Австралийском Сиднее в **2000** году и Афинах в **2004** женский гандбольный турнир состоял из 10 команд. А **29 октября 2005 года** исполком Международного олимпийского комитета на заседании в швейцарской Лозанне разрешил увеличение женских команд на Олимпийских играх – **2008** в Пекине. Таким образом, в китайской столице в обоих турнирах – в мужском и женском – примут участие одинаковое количество команд – по 12.

Ниже в таблице 2.3 приводятся результаты гандбольных турниров лучших команд мира на Олимпийских играх

Таблица 2.3.

Гандбольные турниры на Олимпийских играх (мужчины)

Год	Место проведения	Занятое место		
		I	II	III
1972	Мюнхен, Германия	Югославия	Чехословакия	Румыния
1976	Монреаль, Канада	СССР	Румыния	Польша
1980	Москва, СССР	ГДР	СССР	Румыния
1984	Лос-Анджелес, США	Югославия	ФРГ	Румыния
1988	Сеул, Южная Корея	СССР	Южная Корея	Югославия
1992	Барселона, Испания	СНГ	Швеция	Франция
1996	Атланта, США	Хорватия	Швеция	Франция
2000	Сидней, Австралия	Россия	Швеция	Испания
2004	Афины, Греция	Хорватия	Германия	Россия

Таблица 2.4.

Гандбольные турниры на Олимпийских играх (женщины)

Год	Место проведения	Занятое место		
		I	II	III
1976	Монреаль, Канада	СССР	ГДР	Венгрия
1980	Москва, СССР	СССР	Югославия	Китай
1984	Лос-Анджелес, США	Югославия	Юж. Корея	Румыния
1988	Сеул, Юж. Корея	Юж. Корея	Норвегия	СССР
1992	Барселона, Испания	Юж. Корея	Норвегия	СНГ
1996	Атланта, США	Дания	Юж. Корея	Венгрия
2000	Сидней, Австралия	Дания	Венгрия	Норвегия
2004	Афины, Греция	Дания	Юж. Корея	Украина

С момента включения гандбола в программу Олимпийских игр его популярность в мире резко возросла. Изменения в правилах игры устанавливает Международная Федерация гандбола (ИФГ). В Европе главный управляющий орган – Европейская федерация гандбола (ЕФГ), а в Азии Азиатская федерация гандбола (АФГ).

В настоящее время членами Международной Федерации гандбола являются 123 страны при общем числе занимающихся 12 миллионов человек.

2.2. Развитие гандбола в Узбекистане

До 1960 года в Узбекистане проводились соревнования по гандболу 11x11, где на протяжении многих лет сильнейшими были курсанты Ташкентского высшего общевоинского училища (ТВОКУ).

Толчком к развитию в Узбекистане гандбола 7:7 послужило включение этой игры в программу студенческих игр в 1960 году, которые проводились в Харькове. После этого малый гандбол приобрел большую популярность среди студенческой молодежи.

Популяризаторами новой игры были преподаватели: ТИИМСХ – В.Лемешков; ТГПИ – Г.Слободенюк; ТашПИ – А.Руковишников; УзГосИФК – В.Севастьянов.

В 1960 году в УзГосИФК на кафедре спортивных игр была открыта специализация по гандболу. В этом же году в Узбекистане проводятся 1-е студенческие игры, в которые был включен гандбол. Первыми победителями стали студенты ТИИМСХ и студентки СамГУ, что послужило толчком для дальнейшего развития этой игры среди студенческой молодежи, нашей страны.

В различные годы в чемпионатах города Ташкента выступало до 20-25 команд, представляющих студенческие команды различных ВУЗов столицы. Лидерами студенческих команд по гандболу тех лет считались институты УзГосИФК, ТИИМСХ, ТашГУ, ТГПИ, ТАДИ. Среди спортивных производственных коллективов своими достижениями выделялись гандболисты спортивных клубов «Старт» и «Текстильщик».

С 1960 года началось регулярное участие узбекских гандболистов в чемпионатах бывшего Советского Союза. В 1962 году узбекские гандболисты завоевали право играть в высшей лиге. В состав сборной команды Республики Узбекистан были включены сильнейшие игроки команд СКИФа и ТИИМСХа: М.Жуков, В.Пикин, И.Сидлин, В.Огиренко, М.Сиротенко, М.Магдулин, А.Олейников, Ф.Абдурахманов, Н.Рахматов, А.Пантасенко, А.Савилов. Тренерами команд были назначены В.Севастьянов, В.Лемешков.

Наивысшими достижениями гандболистов Узбекистана можно считать занятие ими 6-х мест среди команд высшей лиги в чемпионате СССР в 1972, 1973 г.г.

Женская команда «Текстильщик» в 1963-1965 г.г выступала в чемпионате СССР в высшей лиге. Самое высокое место – 8-е было завоевано в 1963 г.

На Спартакиаде народов СССР женская команда нашей страны дважды: в 1975 и 1983 гг. занимала 6-ые места.

В начале шестидесятых годов в г. Ташкенте была открыта специализированная детско-юношеская спортивная школа по гандболу, в которой начинали работать такие известные тренеры, как А.Пантасенко, В.Огиренко, В.Каплинский, В.Коноплев и многие другие. Из детской спортивной школы вышли выдающиеся гандболисты: заслуженный мастер спорта В.Махорин – чемпион мира 1982 г; заслуженный мастер спорта М.Васильев – чемпион мира 1993 г; чемпион Олимпийских игр 1980 г, мастер спорта между-

народного класса С.Землянова – чемпионка мира среди юниорок 1979 г.

Со дня основания гандбола в Узбекистане было подготовлено более 100 мастеров спорта.

Первыми мастерами спорта Узбекистана являлись:

1965 – мужчины Ф.Абдурахманов, М.Жуков, М.Сиротенко, М.Магдулин, Б.Пикин, А.Пантасенко, А.Дидичесенко, А.Олейников, К.Ишимбаев, Н.Рахматов, Г.Ишков.

1975 – женщины: Т.Чернышева, О.Жернова, О.Пахомова, Т.Турсунова, Е.Сукари, Л.Толовачева, М.Кешфединова, И.Сумочкина, Л.Медведская, М.Артыкбаева, Н.Мирзаева, Т.Гатаулина.

За плодотворную работу в подготовке спортсменов высокой квалификации, звание заслуженного тренера Узбекистана было присвоено: Ф.Абдурахманову – 1978 г, Е.Головченко – 1979 г., В.Изааку – 1983 г.

Большая группа гандболистов Узбекистана входила в различные составы сборных команд бывшего Советского Союза (национальная, молодежная, юношеская), а заслуженные тренеры Узбекистана Ф.А.Абдурахманов, В.В.Каплинский привлекались к работе с зарубежными сборными командами.

С приобретением независимости нашей страны, федерация гандбола Узбекистана получила второе рождение, имея большую самостоятельность и перспективу развития.

В мае 1992 г. Президентом Федерации был избран директор стройтреста г. Чирчика Ф.А.Абдухамидов, сделавший очень много для развития Узбекского гандбола. Его усилиями федерация гандбола Узбекистана была принята в международную федерацию (INF) и Азиатскую федерацию гандбола (АНФ).

В 1996 г. Президентом Федерации гандбола Узбекистана становится академик А.Г. Холмуратов (Председатель комитета по науке и спорту Олий Мажлиса Узбекистана). А Вице-президентом избирается Ю.В. Джабидзе. Большие знатоки и любители гандбола, они приложили много сил для того, чтобы узбекский гандбол успешно развивался и получил признание на международной арене.

В 1997 г. Ю.В. Джабидзе много сделал для того, чтобы женская сборная команда Узбекистана впервые приняла участие в чемпионате Азии, в котором она, заняв 4-е место, добилась права (первой среди всех представителей спортивных игр в Центральной

Азии) участвовать в финальных играх чемпионата мира в Германии. Тренерами команды были назначены: В.А.Тюгай – главный тренер, Ш.К.Павлов, Ф.А.Абдурахманов – тренеры. В таблице 2.5. представлен состав женской сборной команды гандболисток Узбекистана, участниц чемпионата мира 1997 г.

Таблица 2.5.

Состав команды гандболисток, участниц чемпионата мира 1997 г.

№	Фамилия, имя	Год рождения	Команда
1.	Скулкова Ирина	1967	Д-клуб, Ташкент
2.	Неклюдова Елена	1975	Д-клуб, Ташкент
3.	Суслина Ольга	1977	Д-клуб, Ташкент
4.	Атылина Ольга	1981	Д-клуб, Ташкент
5.	Зыкова Анна	1978	Д-клуб, Ташкент
6.	Келасьева Надежда	1978	Д-клуб, Ташкент
7.	Фирсова Татьяна	1974	Сергели, Ташкент
8.	Хадарина Юлия	1981	Надежда, Алмалык
9.	Абзалова Азиза	1969	Сергели, Ташкент
10.	Воронова Ирина	1978	Сергели, Ташкент
11.	Василенко Елена	1977	АГУ, Майкоп, Россия
12.	Червякова Инна	1975	Сергели, Ташкент
13.	Семянникова Оксана	1978	Д-клуб, Ташкент
14.	Жоржоладзе Виктория	1978	Д-клуб, Ташкент
15.	Адждерская Ольга	1982	Д-клуб, Ташкент

В 2004 году Мужская команда «Танкчи» (Чирчик) принимала участие в чемпионате мира среди армейских команд в городе Рига, где заняла 9-е место из 14 команд.

В 2005 году юноши и девушки Узбекистана принимали участие в международных юношеских играх в Москве. В этих соревнованиях наши юниоры заняли почетные 6-е места из 16-ти команд. Лучшими бомбардирами на турнире стали узбекские гандболисты: у юношей – Улугбек Икрамов (Ташкент), у девушек – Алина Сухоплясова (Алмалык). Команду юниоров представлял И.И.Матхаликов, команду юниорок – В.М.Муминов.

За период независимости в стране появились такие перспективные команды как: УзМУ (Ташкент), НамГУ (Наманган), СамГАСИ (Самарканд), БухГУ (Бухара), НГУ (Нукус) и др.

В последние годы появилась группа молодых перспективных тренеров: А.Бугабаев (Наманган), В.Петросян (Самарканд), А.Ибрагимов (Бухара), Л.Попова (Сырдарья), Л.Халикова (Ташкент), Р.Мухтаров (Фергана) и др.

Узбекский гандбол идет по пути дальнейшего увеличения массовости и повышения уровня спортивного мастерства гандболистов. В Узбекистане регулярно проводятся различные соревнования на предприятиях, учебных заведениях, в районах и областях. Важнейшие из них – Чемпионаты Узбекистана. В таблице 2.6. представлены результаты Чемпионата Узбекистана в период независимости (1992-2007 гг.).

В настоящее время в Узбекистане свыше 130 тысяч человек занимаются гандболом, работают 90 отделений в специализированных детско-юношеских спортивных школах. В республике свыше 375 тренеров имеют среднее и высшее специальное образование.

Пути дальнейшего развития гандбола в нашей стране определяются в первую очередь:

- с разработкой и научно – методического обоснования системы подготовки гандболистов, внедрением результатов научных исследований в практику;

- с созданием системы подготовки тренерских кадров, начиная от семинаров тренеров – общественников и кончая подготовкой тренеров высшей квалификации;

- с выпуском специальной литературы по гандболу.

Таблица 2.6.

Результаты чемпионата Узбекистана по гандболу в период Независимости

Год	Мужчины		Женщины	
	Коллектив	Главный тренер	Коллектив	Главный тренер
1992	УзГИФК	Абдурахманов Ф.А.	УзГИФК	Павлов Ш.К.
1993	УзГИФК, Ташкент	Абдурахманов Ф.А.	УПТК	Изаак В.И.
1994	«Курувчи» Чирчик	Туркин А.П.	УПТК	Изаак В.И.
1995	«Курувчи» Чирчик	Давыдов С.В.	Д-клуб-СКИФ	Бородкин Е.Ю.
1996	«Курувчи» Чирчик	Давыдов С.В.	Д-клуб-СКИФ	Павлов Ш.К.
1997	«Курувчи» Чирчик	Давыдов С.В.	Сергели	Коноплев В.Н.
1998	МХСК, Чирчик	Давыдов С.В.	Сергели	Коноплев В.Н.
1999	МХСК, Чирчик	Давыдов С.В.	Алгоритм	Коноплев В.Н.
2000	МХСК, Чирчик	Давыдов С.В.	Алгоритм	Коноплев В.Н.
2001	«Танкчи» Чирчик	Кондрашин Г.	Алгоритм	Коноплев В.Н.
2002	«Танкчи» Чирчик	Кондрашин Г.	Алгоритм	Коноплев В.Н.
2003	«Танкчи» Чирчик	Бородкин Е.Ю.	Алгоритм	Коноплев В.Н.
2004	«Танкчи» Чирчик	Бородкин Е.Ю.	Алогритм	Коноплев В.Н.
2005	«УзМУ» Ташкент	Матхаликов И.И.	Алогиртм	Коноплев В.Н.
2006	«УзМУ» Ташкент	Набиев Т.Э.	Алгоритм	Коноплев В.Н.
2007	«Умид» Карши	Чориев Я.	АГМК	Муминов В.М.

Вопросы для самопроверки:

1. Перечислите основные этапы возникновения и развития гандбола.
2. Когда была создана международная федерация гандбола (ИГФ).
3. Дайте краткую характеристику основным этапам развития гандбола 7:7 и 11:11.
4. Перечислите основные достижения сборных команд Узбекистана по гандболу в период независимости страны.
5. Какие основные факторы определяют успехи Узбекского гандбола.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ГАНДБОЛА

Глава 3. Техника гандбола

3.1. Характеристика технического мастерства

В теории и методике спорта, под термином «прием техники», подразумевается; система движений, сходных по смысловой структуре и направленных на решение, примерно, одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование ряда способов выполнения каждого приема. Способ характеризуется, прежде всего, устойчивостью основной двигательной структуры – кинематической, динамической и ритмовой.

Каждый технический прием, представляет собой, определенный двигательный навык, имеющий своеобразную, биомеханическую структуру. Она определяется соответствующими, кинематическими и динамическими характеристиками движения (путь, скорость, ускорение, величина и направления усилий).

Техника гандболиста, на каждом этапе развития игры – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил, успешно действовать в сложных ситуациях борьбы, атаки и обороны. Чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно возникающих и постоянно меняющихся игровых положениях, гандболист должен владеть большим количеством разнообразных технических приемов и способов. Уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критериями высшего технического мастерства можно считать:

- качественное владение, оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя «коронными» приемами нападения и защиты;
- точность и эффективность выполнения указанных выше приемов;
- стабильность выполнения приемов в условиях усиленного влияния таких «сбивающих» факторов, как значительное утом-

ление, психологическое напряжение, трудные внешние условия и другое;

- способность управлять фазами технического приема, в зависимости от конкретных вариантов, противодействия соперника;

- надежность выполнения приемов, которая определяется способностью удерживать высокий уровень точности и эффективности на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений.

Современная техника игры, сложилась исторически. На разных этапах ее развития, количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки изменялись и совершенствовались, с учетом основных компонентов нападения и защиты. Определяющими факторами, оказывающими влияние на перестройку технического арсенала, являлись изменения в правилах игры, а также повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности игроков. Так, например, значительное повышение атакующего потенциала команд, динамизма игровых действий, активизация нападения и защиты, привели к сокращению подготовительной фазы и амплитуды движений, при передачах и бросках мяча в ворота, расширению арсенала скоростных передач в условиях дефицита времени и пространства. Дальнейшее развитие у игроков прыгучести, в сочетании с их высоким ростом, способствовало появлению таких бросков в ворота, как бросок с переводом, подкруткой, отклонением туловища в заключительной фазе, выполнении броска в прыжке, при получении мяча над зоной площади ворот и другие.

Таким образом, можно прийти к выводу, что на современном этапе развития гандбола, далеко не все возможности техники игры использованы в полной мере.

Классификация техники. С точки зрения педагогики, целесообразно, большой, разнообразный по составу, объем технических приемов игры в гандбол, подразделить на отдельные группы (классы) по определенным признакам. Такое подразделение технических приемов, называется классификацией. Классификация дает возможность четко программировать техническую подготовку игроков на различных этапах годичного цикла подготовки, организационно и методически увязать ее с остальными разделами тренировочного процесса.

Техника гандбола, делится на два больших раздела: техника нападения и техника защиты. В обоих разделах, выделяют по две группы: в технике нападения – технику передвижений и технику владений мячом, а в технике защиты – технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия. В свою очередь, в каждой из групп, имеются; приемы и способы. Почти каждый способ выполнения приема, имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали единой структуры движения. Кроме того, на динамическую структуру способа, оказывают определенное влияние, условия выполнения, которые уточняют специфику передвижения игрока, исходные положения, направления и дистанции.

Принципиальная схема классификации техники игры с приведенным ниже конкретным примером, может выглядеть следующим образом:

раздел техники – техника нападения;

группа техники – техника владения мячом;

прием – бросок мяча в ворота;

способ – прямой рукой сверху в прыжке;

разновидность – с опорного положения с переводом в дальний угол;

условия выполнения – в прыжке, после обыгрывания с отклонением туловища.

Данная классификация, позволяет привести в определенную систему все многообразие технических приемов. Что, с одной стороны, определяет наиболее рациональные пути к их анализу, а с другой – дает возможность унифицировать методические подходы к обучению отдельным группам, технических приемов (рис. 3.1.).

Выполнение технических приемов и их подробный анализ, базируется на системно-структурном подходе. Имеется в виду, что способ выполнения различных технических приемов, рассматривается, как система движений, в которой всегда можно вычлениить их частные компоненты. В свою очередь, элементы объединяются в более крупные подсистемы. Рассмотрение подобных подсистем во времени, выполняется при помощи, так называемого фазового анализа, причем различают подготовительные, основные (или рабочие) и заключительные (или завершающие) фазы. Фазовый анализ, имеет большое практическое значение. Он позволяет, реально определить диапазон стабильности и вариативности фаз. И на этой основе,

характер их взаимосвязи, разрабатывать или уточнять методические приемы совершенствования управления техническим арсеналом.

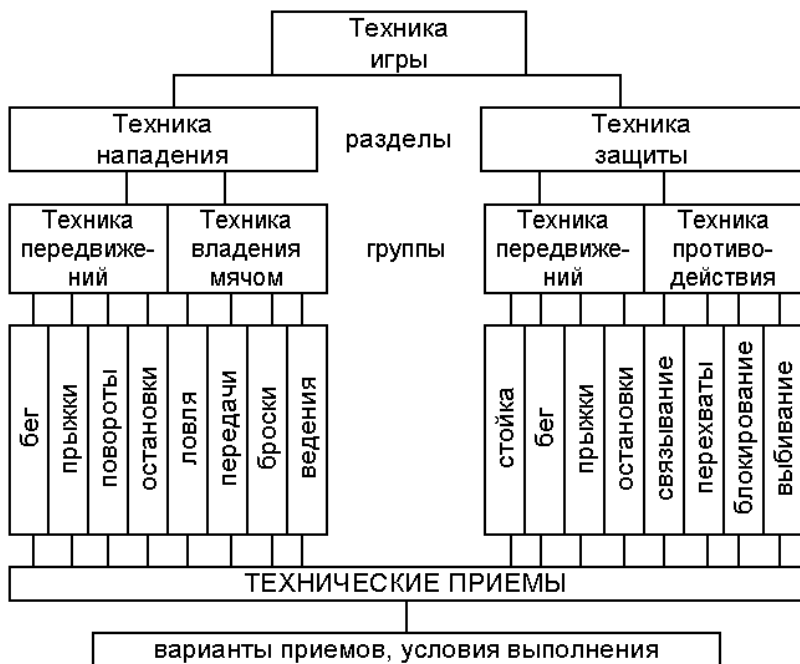


Рис. 3.1. Классификация техники игры

При изучении вопроса, из каких частей состоят способы выполнения тех или иных приемов, уточняя их двигательный состав, не менее важно определить, как они объединены и как взаимодействуют в *организационной структуре*.

Кинематическая структура способа, раскрывает форму и характер движений с помощью пространственных, временных, пространственно-временных показателей. Характеристики величин; моментов сил, моментов инерции, взаимодействия сил и реакций, определяют динамическую структуру способа. В отдельных случаях, представляет интерес, рассмотрение *ритмической структуры*, показывающей, когда, как и где приложены, силовые акценты во времени.

Анализ, кинематической структуры способов, выполнения технических приемов в нападении, предполагает получение ответа на такие вопросы, «как, одной или двумя руками осуществляются рабочие движения, уровень этих движений по отношению к частям тела спортсмена (снизу, на уровне груди, плеча, головы, сверху) и по отношению к оси тела (сбоку, прямо, с отклонением)».

В практическом отношении, важным, является уточнение динамической структуры положения игрока в момент выполнения приема (на месте или в движении, в опорном положении или безопорном положении). Кроме того, учитывают, какие инерционные силы действовали на игрока, каковы направления и скорость движения партнера или противника, какое расстояние необходимо преодолеть. В заключении, определяют взаимосвязь двигательного состава приема с его смысловой структурой, с точки зрения рациональности и эффективности его использования в определенных тактических системах и ситуациях.

Технические приемы и передвижения игрока, предполагают их анализ по упрощенной схеме.

3.2. Техника передвижений в нападении

Высокая эффективность соревновательной деятельности гандболиста, во многом зависит от эффективности техники передвижений. Для перемещений по площадке, игрок использует; ходьбу, бег, прыжки, остановки. Качественное выполнение указанных приемов, позволяет нападающему оторваться от опекающего его защитника и выйти на удобную позицию, для получения мяча и выполнения других приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижениях и от соблюдения равновесия, зависит, эффективность многих технических приемов с мячом: передача в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и др.

Бег.

Главным средством передвижения в гандболе, является бег. Необходимо отметить, что бег гандболиста, существенно отличается от бега представителей циклических видов спорта. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений в любом направлении, лицом или спиной

вперед, быстро изменять направление и скорость бега. Отличительной особенностью бега по прямой, является то, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или легкой постановкой ноги на полную ступню. Это способствует естественному сгибанию ног, характерному для всех передвижений гандболиста. После отталкивания, нога сильно сгибается в коленном суставе и с поднятым бедром выносятся вперед. Следует помнить, что в момент выполнения различных видов перемещений, руки должны быть в относительно расслабленном положении и двигаться свободно в такт бега. Стартовое ускорение или неожиданное для противника увеличение скорости бега, называется в спортивных играх *рывком*. Очевидно, что рывок, это лучшее средство для изменения направления движения и выхода на свободное место. Техника выполнения рывка предполагает: первые 3-4 шага делаются короткими и очень резкими (ударными), с постановкой ноги с носка. В это время, туловище наклонено вперед, а руки согнутые под прямым углом, движутся энергично в такт, шага. После некоторой паузы, скорость бега нарастает за счет удлинения шага и частоты шагов. В этот момент, игрок должен быть готов к получению мяча.

При обучении техники бега, может быть рекомендована такая последовательность: вначале изучается бег лицом вперед, потом приставными шагами в стороны, вперед и спиной вперед. Представление о технике бега достигается путем показа и краткого объяснения. Особо акцентируется внимание, на степени сгибания ног и постановке стопы на опору.

При выполнении беговых упражнений, необходимо обращать внимание на бесшумность бега, мягкость и его свободу, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления движения.

Прыжки.

В процессе игровой деятельности, прыжки применяются, как самостоятельные приемы и входят составной частью в другие приемы техники. Чаще всего, игроки нападения второй линии (полу-средние и центральные), используют прыжки вверх, вверх-в длину, и сериями прыжков. В игре нападающих первой линии атаки (крайние и линейные), большое место занимают, прыжки над зоной пло-

щади ворот с отклонением туловища и с падением в завершающей фазе броска. В обоих случаях, применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком одной ноги, выполняется с шага или с двух, трех шагов. В любом случае, отталкивание производится таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега, при этом, последний шаг разбега перед отталкиванием, должен быть несколько шире предыдущих. Толчковая нога, слегка согнутая в коленном суставе, посылается вперед и упруго ставится для толчка перекатом с пятки на носок: гандболист, как бы немного приседает. Другой ногой, делается активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра тяжести (ОЦТ) тела над опорой, она сгибается в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело гандболиста достигает наивысшей точки, маховая нога, разгибается и присоединяется к толчковой ноге.

При выполнении ряда технических приемов с мячом, в безопорном положении, очень важным считается, умение игрока выпрыгивать на достаточную высоту, без активного участия рук, быстро и своевременно. Приземление в любом способе прыжка должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет немедленно приступить к выполнению необходимых игровых действий.

Прыжок толчком двумя ногами используется чаще всего линейным нападающим. После получения мяча игрок незначительно приседает, слегка приближает руки к туловищу и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук в направлении вперед-вверх. Различные направления прыжка (вверх – вперед, вверх – назад или в сторону) достигаются за счет отталкивания и перемещения ОЦТ тела в нужном направлении. При этом, в последнем шаге разбега вперед посылается одна нога, а другая быстрым движением приставляется к ней. Отталкивание осуществляется одновременно обеими ногами вертикально вверх. Все эти движения должны выполняться быстро, слитно, без задержек в фазе отталкивания.

В процессе овладения техникой прыжков необходимо научить правильному отталкиванию (в желаемых направлениях), высоте взлета, координации движений в безопорном положении и

правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении толчком одной и двумя ногами. По мере усвоения прыжки совершенствуются с помощью одних и тех же упражнений и приемов, куда они входят органической частью.

Повороты.

В процессе игры повороты наиболее часто используются линейными нападающими для освобождения от опеки защитника при атаке ворот. Различаются они по направлению, переступанию ноги, осуществляющей поворот и движению туловища.

При выполнении *поворота на месте* игрок переносит ОЦТ на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Ноги согнуты несколько больше обычного. Для сохранения равновесия туловище наклонено вперед. Опорная нога находится на носке, который во время поворотов не смещается, а только разворачивается в сторону шага другой ногой. Руки могут принимать различные положения, которые определяются задачей выполнить те или иные движения с мячом или без мяча.

Выполняя *поворот в движении*, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота. Затем без всякой задержки он поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Остановки.

В спортивной практике и в соответствии с игровой обстановкой, гандболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменением направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

Остановка выполняется чаще всего на два шага, при этом игрок старается не нарушать ритм бега. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Во время полета, маховая нога опережает туловище и приземляется первой (первый шаг). После соприкосновения маховой ноги с поверхностью площадки, толковой ногой осуществляется второй шаг (приземление), остановка закончена.

Инерция бега погашается сгибанием ног, незначительным поворотом и отклонением туловища в сторону опорной ноги. Оста-

новки в два шага, являются основой двухшажного ритма. Она служит хорошим подготовительным упражнением к ловле мяча в движении с последующей остановкой и уходом с мячом на ведении в противоположную сторону.

Остановки изучаются параллельно с бегом. В начале способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала учить таким образом, чтобы не изменялась ширина шага, и не замедлялась скорость бега перед остановкой, а первый шаг остановки был бы широким. Кроме того, необходимо обращать серьезное внимание на сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения вперед и правильное расположение стоп.

3.3. Техника владения мячом

Техника владения мячом, включает в себя следующие приёмы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в ворота.

Ловля мяча

Ловля – это приём, позволяющий игроку овладеть мячом с целью выполнения дальнейших атакующих действий. Можно отметить также, что особое значение для качественного выполнения приёма, имеет, быстрота ориентировки и сложных реакций. Ловля мяча – это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приёмов. Еще до приёма мяча, игрок должен определить в какой позиции находятся партнеры и кому выгодно передать мяч. Это возможно при хорошо развитом периферическом зрении: центральное зрение должно быть направлено на мяч. Гандболист должен помнить, что нельзя принимать мяч в статическом положении, необходимо обязательно выходить ему навстречу. Необходимо принимать устойчивое положение после ловли, сгибать колени в момент приёма мяча, мягко приземляться с ним после прыжка. Выбор гандболистом определенного способа ловли и его разновидности зависит от различных факторов: высоты полета мяча, положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока и скорости полета мяча. Классификации способов ловли и их разновидностей, приведена на рис 3.2.

Ловля мяча двумя руками

Наиболее простым и в то же время надежным способом овладения мячом, является ловля мяча двумя руками.

Когда мяч летит к игроку на уровне груди, следует вытянуть руки в сторону ожидаемой передачи. Разведенные и не напряженные пальцы образуют форму возможного обхвата мяча. Пальцы расположены симметрично. Большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные конечными фалангами обращены вперед-вверх. Мяч должен коснуться поверхности пальцев, которые обхватывают его. Инерция мяча погашается последовательно всеми звеньями рук: вначале отводятся назад кисти, затем руки сгибаются в локтевых суставах. Когда игрок ловит высоко летящий мяч, ему надо выпрямить руки вверх, вверх– вперед или вверх в сторону. Ловля низко летящего мяча осуществляется тоже прямыми руками, которые опущены вниз. После приема мяча игроком, туловище подается слегка вперед, мяч, укрываемый от противника небольшим разведением туловища и локтями, выносятся в положение готовности к последующим действиям.

Особое внимание при ловле, следует уделять амортизационным движениям во время рывка навстречу быстро летящему мячу. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то в этом случае игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

При борьбе за мяч, опускающийся на площадку, не следует ждать, пока он отскочит от площадки на удобную для ловли высоту. Нужно двигаться навстречу мячу и ловить его в *начальный момент отскока*, сближаясь с местом падения мяча. Игрок делает выпад к мячу, туловище наклоняет быстро вперед, руки опускает вперед – вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон, а не сверху. Захватив мяч, игрок сразу же выпрямляется и подтягивает мяч к себе.

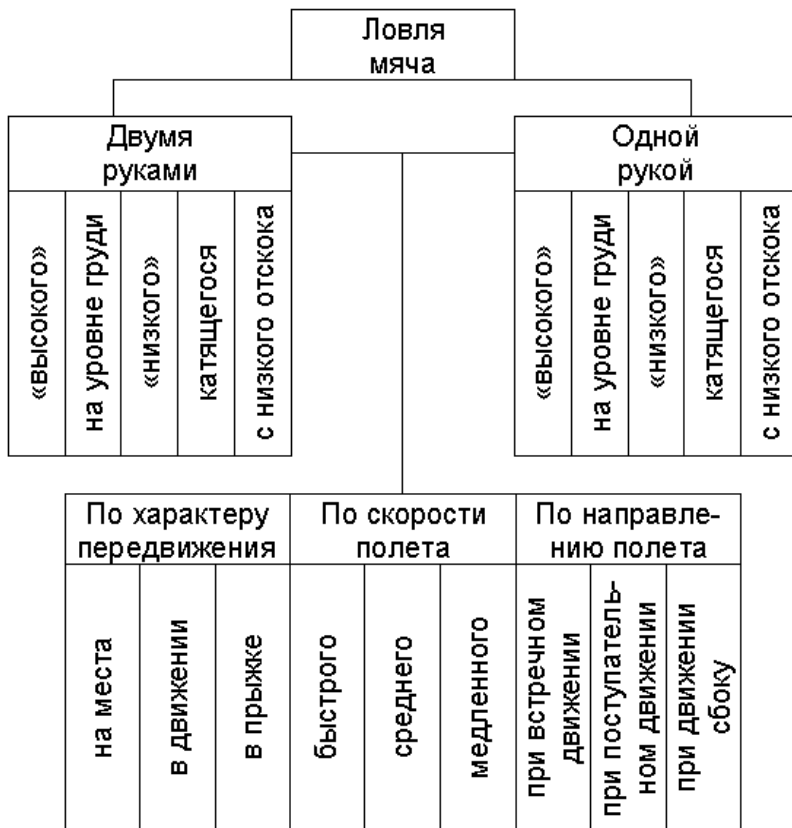


Рис. 3.2. Классификация техники ловли мяча

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в ворота, применяется так называемая *двухшажная техника*. Если игрок хочет, сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок, то он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него, в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем, следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой (второй шаг) и передача или бросок правой рукой в прыжке.

Ловля мяча одной рукой. В процессе игровой деятельности нередко возникают ситуации, когда игрок вынужден ловить мяч

одной рукой. В этом случае, процесс овладения мячом, включает в себя три фазы.

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кость и пальцы не напряжены).

Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад – вниз, как бы продолжая полет мяча (амортизационное движение). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки.

Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

Для быстрых действий, сразу же после ловли, применяется ловля одной рукой без поддержки мяча. Здесь амортизационное движение используется, как замах без последующей передачи.

Следует помнить, что катящийся мяч, целесообразнее ловить одной рукой с поддержкой, но больше сгибая ноги и наклоняя туловище к мячу.

Высоко летящий мяч, ловят одной рукой в прыжке с небольшим пригибанием туловища, быстрым снижением мяча, поддержкой другой рукой и подтягиванием к туловищу. Поймав мяч, игрок немедленно занимает положение равновесия, раздвинутыми локтями предохраняя мяч от попыток противника выбить его.

Передача мяча

Важным приемом в игре, является передача мяча, с её помощью, игрок имеет возможность направить мяч партнеру для продолжения атаки.

Способность точно и своевременно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Классификация передач мяча приведена на рис. 3.3.

При анализе техники передач, следует помнить, что ее высокий уровень во многом зависит от таких важных способностей, как: периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление.

Быстрота и точность выполнения передач в значительной мере зависят от правильной, энергичной работы кистей рук и пальцев в основной фазе приема, поэтому на эти детали при планировании тренировочной работы по совершенствованию техники передач, следует обращать особое внимание. Следует помнить, что партнера принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямолинейно на него. При передаче, необходимо соблюдать такое важное методическое правило, как сохранение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником в связи, с чем нападающий может сделать «пробежку» или допустит перехват мяча. В этом случае хорошо задуманную передачу может перехватить защитник. Несомненно, что часть вины можно отнести на партнера, принимающего мяч, но главную ответственность за потерю мяча всегда несет передающий.

Передача одной рукой от плеча. Может выполняться на различных расстояниях, из любой позиции на площадке с минимальным временем для замаха и хорошим контролем и за мячом. Дополнительное движение кисти рук в момент вылета мяча, позволяет игроку в большом диапазоне изменять направление и траекторию полета мяча.

Подготовительная фаза: игрок выносит мяч над правым плечом. Рука находится позади мяча, немного снаружи, пальцы направлены вверх, а ладонь – в сторону цели. Левая рука расположена на передней поверхности мяча и помогает направлять мяч в нужную позицию.

Основная фаза: передающий игрок, переносит вес тела на сзади стоящую ногу и выпускает мяч с шагом вперед, быстрым движением локтя, кисти и пальцев. При этом, левая рука сходит с мяча и на уровне плеча двигается по направлению передачи.

Завершающая фаза: при выпуске мяча, вес тела перемещается на впереди стоящую ногу, а сопровождение заканчивается, вращением вовнутрь и вниз предплечья и кисти выпрямленной руки с направленным вниз большим пальцем. Туловище поворачивается вокруг впереди стоящей ноги так, что передающий игрок заканчивает движение лицом к принимающему мяч партнеру. Носки ног расположены в направлении передачи.

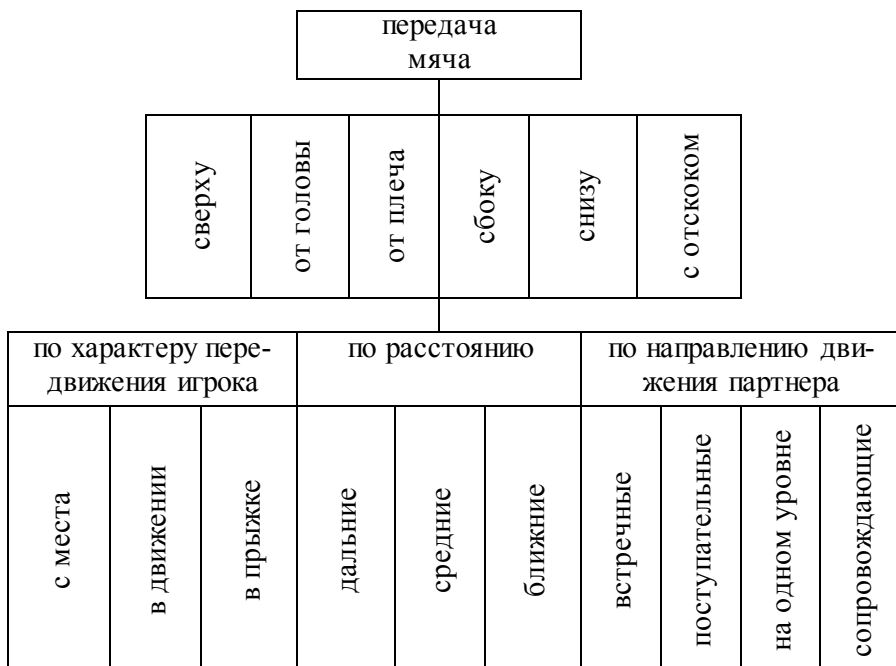


Рис. 3.3. Классификация техники передач мяча

Передача одной рукой снизу. Выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляется партнеру под рукой противника.

Подготовительная фаза: прямая или слегка согнутая рука с мячом, махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

Основная фаза: рука с мячом вдоль бедра выносится вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают мяч. Высота траекторий полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто, данная передача выполняется шагом с левой ноги.

Передача одной рукой сбоку схожа с передачей одной рукой снизу. Позволяет направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние, минуя противника с правой или левой стороны.

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону – назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча, также зависит от раскрывающего движения кисти и пальцев.

Передача одной рукой за спиной, применяется только на коротком расстоянии при взаимодействии партнеров при выполнении атакующих действий при скрестном перемещении.

Игрок может слегка повернуть голову или использовать периферическое зрение, чтобы видеть принимающего передачу партнера. Удерживая мяч кистью руки, согнутой под прямым углом к предплечью, игрок проносит мяч за спиной и выпускает его подкидывающим движением кисти назад: пальцы обращены в сторону принимающего передачу партнера, игрок поворачивается на правой ноге (при передаче правой рукой) в сторону, противоположную направлению передачи.

Передача одной рукой с отскоком этот способ передачи применяется чаще всего при взаимодействии между игроками второй линии атаки (полусредними и центральными) и крайними или линейными нападающими. Мяч ударяется об пол около ног и под вытянутыми руками соперника, чтобы он не мог заблокировать или прервать передачу. При отскоке от пола, мяч может полететь быстрее, если игрок придаст ему вращение большими пальцами рук при выпуске.

Данная передача самая медленная из всех передач, и ее нужно использовать только в случае уверенности в успехе. При выполнении передачи, целесообразно применить финт на бросок, или на передачу. Обманное движение заставит защитника потянуться вверх, и это сделает передачу более надежной.

Передача толчком, выполняется после финта на передачу или на бросок. Используется для снабжения мячами линейного или крайнего игрока. Эта передача применяется также в том случае, когда необходимо преодолеть сопротивление защитника препятствующего выполнению передачи. Она может выполняться с отскоком от пола или без него и, по сути, похожа на передачу одной рукой сверху, за исключением того, что одна рука только помогает контролировать мяч. Как только защитник, реагирует на финт, мяч вы-

пускается в противоположном направлении полным выпрямлением руки и коротким движением кисти и пальцев с шагом в сторону передачи. Сопровождение выполняется только рукой и предплечьем параллельно полу при прямой передаче и слегка изменено в сторону цели при передаче с отскоком от пола.

Кроме описанных выше способов передачи мяча, в трудных условиях активного противодействия соперником, гандболисты используют «скрытые» передачи мяча, которые позволяют замаскировать истинное направление передачи. «Скрытыми» эти передачи называются потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени, неожиданными. Все это, затрудняет противника перехватить мяч. Чаще всего в практике применяют три разновидности «скрытых» передач: *передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча*. Для «скрытых» передач, характерны; сравнительно короткий замах, требующий минимума времени и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи, рука с мячом движется скрыто под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения в передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад – за спину с последующим, захлестывающим (с поворотом) движением кисти. При передаче из-за плеча, игрок, рукой с мячом, ладонью вверх, резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом, посылает мяч выходящему партнеру.

Критерии эффективности передач. Игрок должен:

1. Овладеть правильной техникой всевозможных передач;
2. Умело выбирать правильный способ передачи в каждой конкретной ситуации;
3. Приспосабливать способ и скорость передачи к конкретной ситуации;
4. Определять местонахождение партнера, принимающего мяч;
5. Передавать мяч быстро и точно с минимумом затрачиваемых усилий, чтобы не выдать сопернику замысла передачи;
6. Применять финты перед выполнением передач;
7. Выполнять передачи, как одной, так и другой рукой;

8. Контролировать мяч перед передачей, не стремиться ловить и передавать мяч одним движением;
9. Не смотреть прямо на принимающего передачу, а следить за ним периферическим зрением;
10. Выводить к мячу принимающего передачу так, чтобы он поймал мяч на уровне груди и в движении.

Общие ошибки при выполнении передач:

1. Слишком сильные передачи
2. Неправильно рассчитанная скорость передач
3. Плохая «работа» ног
4. Скованность движений (неумение расслабляться)
5. Поспешность и неуверенность при передачах
6. Передачи со слишком высокой траекторией
7. Неправильный выбор способа передачи
8. Отсутствие надежного контроля над мячом при ловле

Ведение мяча

Ведение – неотъемлемая часть нападения. С помощью этого технического приема, игрок получает возможность двигаться с мячом по площадке. Ведение позволяет уходить от плотно опекающего противника. Ведение мяча применяется в тех случаях, когда все партнеры находятся в невыгодном положении и не могут принять мяч или когда перед игроком нет противника на пути к воротам.

При ведении, игрок с мячом ставит перед собой цель:

1. Проникнуть в зону защиты и получить возможность взятия ворот;
2. Укрыть мяч при активном противодействии противника
3. Продвинуть мяч в зону нападения, когда защита находится в хорошей позиции или когда нападение перегруппировывает силы, после неудачной попытки атаковать ворота
4. Удержать мяч в заключительные моменты игры.

Тремя наиболее важными правилами ведения, являются: стойка, контроль мяча и поле зрения.

1. Стойка. Основное положение тела, при ведении мяча следующее: колени согнуты, таз слегка опущен, а вес тела подан вперед на заднюю часть впереди стоящей ступни: верхняя часть туловища наклонена вперед, а голова и плечи держатся прямо для рав-

новесия и контроля; свободная рука в случае необходимости готова к укрыванию. Различные способы ведения требуют различной степени сгибания ног, но положение тела должно быть таким, чтобы предоставить игроку ведущему мяч различные возможности: выполнить бросок, передачу, изменить направление движения или остановиться.

2. Контроль мяча. Мяч контролируется пальцами, кистью, локтем и рукой, регулирующей высоту и скорость отскока мяча и способствующей боковому или продольному продвижению. Ладонь согнута в виде чашечки и никогда не касается мяча, пальцы удобно разведены, а ведение начинается мягким движением кисти, которая толкает мяч в направлении пола. В момент отскока, мяч ловится пальцами и кистью, смягчающей движение мяча вверх, и снова ударяется в пол.

3. Поле зрения. Периферическое зрение, так же важно для игрока ведущего мяч, как и для игрока передающего мяч. Поле зрения, игрока ведущего мяч должно включать все, что находится впереди от воображаемой линии, проведенной через линию плеч и продолжающейся до границ площадки. Хотя игрок, ведущий мяч никогда не должен специально смотреть на мяч, он должен постоянно находиться в поле его зрения также как партнеры по нападению и игроки защищающейся команды.

Периферическое зрение игрока может быть развито до таких пределов, что возможно контролировать все объекты в пределах 180°; а поворачивая голову на 90° вправо и влево – соответственно всю площадку, и все это за время меньшее, чем требуется на выполнение одного удара мячом об пол. Это качество особенно ценно для разыгрывающих игроков.

Ведение бывает одноударное и многоударное.

Одноударное ведение выполняется следующим образом. Игрок, овладевший мячом, делает с ним три шага, после чего делает стук о площадку. Поймав отскочивший мяч, гандболист, снова может выполнить три шага с мячом в руках, прежде чем отдать его партнеру, или бросить в ворота. Выполнить толчок мяча о поверхность площадки можно двумя способами: толчком и подбрасыванием. Толчок осуществляется нажимом на мяч сверху. Важно в конце движения ускорить мяч резким движением пальцев. Подбрасывая мяч вперед, гандболист делает рывок вслед за ним и ловит с отскока

от площадки. Далее последовательность выполнения движений такая же, как в первом случае.

Многоударное ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой), вниз – вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах. Ноги необходимо сгибать для сохранения положения равновесия и быстрого изменения направления движения. Туловище слегка подается вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать противника к мячу (но не отталкивать его). Для ведения, характерным является синхронность ритма чередования шагов и движений руки контактирующей с мячом. Игрок, продвигаясь, таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, противников и ориентироваться на ворота. Целесообразно периодическое переключение зрительного контроля с мяча на поле и обратно.

Высокое (скоростное) ведение используется, когда игрок, ведущий мяч хочет быстро пересечь площадку и на его пути нет соперника, препятствующего ведению (например, при быстром прорыве или продвижении мяча в передовую зону без сопротивления противника). Тело игрока находится в слегка согнутом положении, голова поднята вверх, мяч отскакивает до уровня пояса. Пальцы рук разъединены и слегка согнуты, контакт с мячом осуществляется кончиками пальцев. Движения пальцев, скорее напоминают толчок, чем удар. Верхняя часть руки и кисть помогают пальцам придать мячу скорость. Свободная от ведения рука приносится сравнительно высоко, что способствует поддержанию равновесия и укрыванию мяча от соперника. Мяч ударяется об пол перед игроком не слишком далеко, чтобы к нему не нужно было тянуться, но не слишком близко, чтобы не ударить мяч коленом или носком ноги. Вести мяч надо почти на предельной скорости, позволяющей контролировать мяч. Игрок должен видеть всех своих партнеров и передавать им мяч, как только кто-нибудь из них окажется в выгодной позиции для продолжения атаки.

Ведение с изменением скорости, применяется игроком для отрыва от защитника. Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым мяч направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость передвижения. При низ-

ком и близком к вертикальному отскоку, ведение замедляется и может вообще выполняться игроком на месте.

Критерии эффективности при ведении

Игрок, выполняющий ведение должен:

1. Применять ведение тогда, когда это помогает команде;
2. Не использовать ведение, если впереди находится партнер в удобной для приема мяча позиции;
3. Не опускать во время ведения голову и постоянно искать партнера, которому можно передать мяч;
4. Не превышать скорость, на которой нападающий может контролировать мяч;
5. Во время выполнения ведения стремиться вести мяч рукой дальней от опекающего защитника;
6. Контролировать высоту ведения мяча в зависимости от расположения соперника: чем короче дистанция, тем ниже ведение.

Общие ошибки при ведении:

1. Неумение видеть площадку во время ведения;
2. Ведение мяча на слишком большой скорости;
3. Пронос мяча, или двойное ведение;
4. Ведение мяча рукой, ближней к сопернику;
5. Неумение выполнять ведение со сменой рук и высоты отскока;
6. Слабое владение техникой при выполнении ведения с изменением скорости.

Броски в ворота

Завершение атаки и взятие ворот противника – основной смысл игры. Квалифицированная гандбольная команда производит за время встречи в среднем 35-37 бросков с игры и до 8-10 семиметровых штрафных бросков, от точности которых во многом зависит достижение победы над соперником. Высокая эффективность бросков мяча определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники, являются сила броска (скорость полета мяча), быстрота выполнения и точность попадания в цель.

Обычно каждому броску в ворота предшествует небольшой замах руки с мячом, чем меньше замах, тем меньше времени игрок

тратит на бросок. Правильной можно считать такую технику броска, когда игрок бросает мяч с минимальным замахом или вовсе без замаха, сохраняя при этом силу броска. Техника таких бросков основана на том, что начальное движение на бросок начинается от корпуса. Заметное движение вперед выполняют последовательно плечом и предплечьем, обгоняя кисть с мячом. Эти движения создают почти те же условия для броска, что и замах, но они дают значительный выигрыш во времени и силе броска. Завершает бросок резкое хлестообразное движение кисти, и в результате финального усилия мяч целенаправленно посылается пальцами. Такие броски дают наибольший эффект в игре, они неожиданны и для защиты и вратаря.

Поскольку броски в ворота являются важнейшим элементом технической подготовки, в гандболе, *каждый игрок обязан владеть комплексом разнообразных бросков*. Куда входят: броски согнутой рукой сверху, сбоку или снизу (с места, с ходу, в прыжке, в падении, назад, с отскоком от площадки, с закручиванием мяча); броски прямой рукой (сверху в прыжке, сбоку, снизу) и комбинированные броски с закрытых позиций.

Классификация бросков в ворота приведена на рис 3.4. При анализе основных способов бросков в ворота в общей структуре конкретного способа, выделяются три фазы: подготовительная, основная и завершающая. Если в подготовительные движения, для точности, игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних условий без заметного ущерба приема, то выполнение основных движений должно отличаться стабильностью или рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

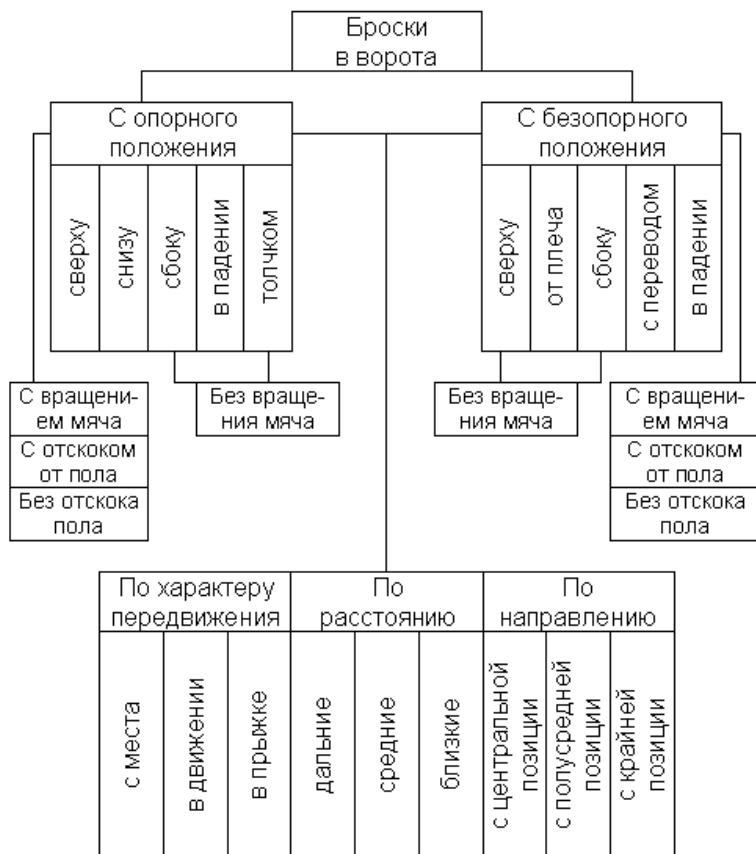


Рис. 3.4. Классификация техники бросков в ворота

Бросок согнутой рукой – это основной вид бросков в ворота. Подобный способ бросков может использоваться из различных исходных положений – с места, с хода, в прыжке и в падении.

Основой в данных бросках, является исходное положение руки с мячом. Бросок выполняется согнутой в локтевом суставе рукой. Мяч находится в кисти руки на уровне головы игрока. В отдельных случаях исходное положение руки с мячом может быть перед корпусом игрока, на линии плеч или даже сзади. Чаще всего этот бросок выполняется со средних и дальних дистанций с боль-

шим замахом в подготовительной фазе. Иногда, кисть с мячом, может занимать положение несколько выше головы игрока, может быть отведена в сторону или опущена до уровня груди.

Важно, чтобы бросок выполнялся не только рукой, но и всем корпусом. Движение в броске начинается с переноса центра тяжести вперед. При этом рука с мячом отстает от движения корпуса. Затем, начинается движение и рука: вначале плечо и локоть уходят вперед, обгоняя предплечье, затем, следует выпрямление руки вперед и выпуск мяча резким захлестывающим движением кисти.

Бросок с места. Игрок держит мяч в одной руке широко разведенными пальцами, рука согнута в локтевом суставе, корпус несколько развернут в сторону броска боком, противоположным бросающей руке, центр тяжести находится ближе к ноге, одноименной с рукой, производящей бросок. Такое положение занимает игрок в момент приема мяча и передачи в одну руку (бросающую).

Бросок начинается одновременно с выпрямлением (толчком), отставленной назад ноги и разворотом корпуса в сторону броска. Центр тяжести переносится напереди стоящую ногу (ноги последовательно выпрямляются). С разворотом корпуса, начинается движение и рука. Свободная от мяча рука сгибается в локтевом суставе и резко отводится назад. Этот бросок, чаще применяется для взятия ворот с близкого и среднего расстояния, при этом, он должен выполняться быстро и неожиданно. Бросок с места применяется также для выполнения семиметрового штрафного броска, в этом случае он может сочетаться с падением вперед.

Бросок с ходу. После ведения или ловли, игрок перекладывает мяч в ту руку, которой производится бросок. Исходное положение для броска занимает к моменту постановки в опорное положение ноги, одноименной бросающей руке. Со следующим шагом, выполняется сам бросок. Такой бросок, является наиболее мощным, если в этот момент сохранить опорное положение на площадке.

Слагающими броска в данном случае, будут скорость движения игрока и ускорения: за счет толчка опорной ноги, подачи корпуса вперед и наклона его в последней фазе броска, катапультирующего выправления руки с акцентированным захлестыванием кисти и послания мяча к цели, выпрямлением пальцев.

Именно в такой последовательности, гандболисты, должны научиться выполнять движения в броске с ходу.

По мере овладения техникой броска, он может быть выполнен под любую ногу. Идеальной техникой броска, можно считать умение производить бросок под шаг и левой и правой ноги или даже в момент между шагами.

Бросок с ходу, применяется для взятия ворот при завершении атаки с ближних, средних дальних дистанций. Выполняться он должен быстро и неожиданно.

Бросок в прыжке. Находясь в движении, игрок ловит мяч и с шагом ноги, противоположной бросающей руке, выпрыгивает вверх. Достигнув наивысшей точки взлета и приняв исходное положение, игрок производит бросок мяча в ворота. Свободная рука резко отводится назад, приземление после броска осуществляется на толчковую ногу. При этом броске, целесообразно применять большой замах на бросок, а также некоторую задержку (зависание), чтобы заставить вратаря пойти на защитное движение и использовать его для более точного попадания в ворота.

Бросок в прыжке, применяется для взятия ворот поверх блока защитников при отрыве от защитника, когда тот двигается вдоль ворот в одном направлении с нападающим. Этот бросок, может выполняться и с места, при выпрыгивании в площадь ворот. Тогда, прыжок направлен не вверх, а больше вперед и сам бросок выполняется без выраженного замаха.

Бросок в падении, применяется играющими у линии площади ворот. Поймав мяч и находясь спиной или боком к воротам, игрок быстро разворачивается к ним лицом. Разворот нужно уметь производить и влево и вправо. Мяч вначале «прячется» от защитника ближе к груди нападающего. Центр тяжести переносится напереди стоящую ногу и дальше вперед. Выпрыгивание в площадь ворот осуществляется за счет толчка опорной ноги и энергичного взмаха вперед – вверх другой ногой. Бросок производится в момент полета: чем меньше замах, тем больше возможностей для взятия ворот.

Приземление после броска происходит на свободную от броска руку с последующим перекатом на ноги, бедра и корпус.

Бросок в падении может применяться и в сочетании с прыжком с разбега. В этом случае корпус игрока, занимает в полете гори-

зонтальное положение (может применяться замах на бросок), приземление производится вначале на обе руки, а затем как обычно.

Бросок в падении, применяется для взятия ворот с близких дистанций в условиях непосредственной близости защитников. Выполняется бросок очень быстро.

Бросок сбоку, низом. Игрок с мячом, делает шаг, одноименной бросающей руке, ногой в сторону и, резко наклоняя корпус в ту же сторону, производит бросок. Мяч выпускается из руки на уровне пояса или ниже его. Бросок низом, применяется для взятия ворот с места и в движении. В сочетании с обманными движениями и при быстром исполнении без ярко выраженного замаха, этот бросок успешно используется при взятии ворот.

Броски прямой рукой. Броски прямой рукой, применяются в игре в тех случаях, когда перед нападающими находятся защитники противника. Основные виды бросков прямой рукой, включает в себя следующие способы: сверху, сбоку, снизу, назад и с поворотом. Каждый из них может выполняться с места, в движении и в прыжке. Особенностью броска, является положение вытянутой руки с мячом в момент броска, за счет чего нападающий получает возможность сделать бросок в ворота, уходя от преследующего или блокирующего защитника.

Бросок сверху в прыжке. После ведения или ловли мяча двумя руками с шагом ноги, противоположной бросающей руке, игрок выпрыгивает вверх, чтобы уйти от блока. Рука с мячом выносится вертикально вверх. Замахом на бросок служит энергичный прогиб корпуса и отведение прямой руки назад за голову. Бросок выполняется в высшей точке при взлете. Максимальная работа в этот момент связана с движением кисти, при этом, мяч направляется сверху вниз. Приземление осуществляется на обе ноги.

Бросок может выполняться с места и с подскоком. В момент подскока производится замах, рука с мячом выполняет кругообразное движение вниз – назад – вверх и в последний момент, бросок осуществляется поверх блока. Такой бросок может быть выполнен и без подскока.

Бросок сбоку. Нападающий с мячом, занимает позицию боком в сторону ворот. Мяч – в дальней от ворот руке. Кисть с мячом для броска отводится назад в сторону. Центр тяжести переносится на дальнюю от ворот ногу. Перенос центр тяжести, на впередистоя-

шую ногу и разворачивая корпус в сторону ворот, игрок выполняет бросок. Окончательное направление полету мяча, сообщается резким хлестообразным движением кисти. Бросок должен выполняться без заметной подготовки и с применением обманных движений.

Комбинированные броски. Комбинированные броски – это броски, уже рассмотренные выше. Отличие их состоит в том, что они представляют комбинацию из двух различных действий: первого – ложного (отвлекающего) и второго – собственно броска. Например, игрок после выполнения имитации броска, заставляет защитника выполнить блок сверху, после чего наклоняет корпус в сторону и проносит руку с мячом в броске сбоку от блокирующего. Оба движения выполняются слитно, в предельно быстром темпе, но так, чтобы защитник успел среагировать лишь на первое (обманное) движение.

Штрафной бросок. Штрафной бросок производится с места, с обязательной опорой на впередистоящую ногу. Способы выполнения, описанные выше, сохраняются, только меняются условия выполнения.

1. Из стойки одна нога впереди или после шага назад, гандболист может выполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двухопорном положении.

2. Из положения стоя на одной ноге, спортсмен делает замах и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разгоняя мяч, гандболист создает устойчивое положение за счет отведения зади стоящей ноги в сторону.

3. Штрафной бросок можно выполнить в падении с опорой на одну ногу и выполнением отмаха другой ногой. Кроме того, штрафной бросок можно произвести и в падении с двух ног.

Критерии эффективности бросков. Игрок должен:

1) Определить, когда и как бросать мяч, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска. Овладеть всеми основными способами бросков и совершенствовать те, которые больше всего ему подходят;

2) Уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение на каждой тренировке в любых условиях;

3) Быть уверенным в своих силах. Воспитывать в себе чувство способности реализовать каждый бросок. В тренировках начинать

бросать с близких дистанций, постепенно по мере возрастания надежности броска, увеличивать расстояние до ворот. Это поможет развить уверенность в бросках;

4) Быть в равновесии и сохранять основную стойку. Хотя каждый способ броска, характеризуется особым положением тела, игроки при любом броске должны находиться в равновесии, удерживая мяч двумя руками и сохранять основную стойку. Только после этого, игрок может выполнять бросок. Есть несколько исключений из этого правила, но оно все равно остается основным при бросках;

5) Применять несколько способов разбега при бросках. При разбеге обычными шагами замах и метание, должны осуществляться при опоре на одну ногу. Для увеличения быстроты и точности броска, необходимо использовать встречные силы махов бросающей руки и разноименной ноги;

6) Тренироваться в условиях максимально приближенных к игровым. При отработке бросков работать в ситуации «один против одного», с подключением нейтрального игрока, подающего мяч;

7) После освоения определенных способов бросков, игрок должен учиться бросать мяч в ворота максимально быстро, причем не просто бросать, избавляясь от мяча, а бросать, контролируя мяч и свои движения на протяжении всего времени выполнения приема.

8) Определять направление броска. Оно зависит от выпуска мяча по прямой линии, от корпуса нападающего к воротам. Когда же при броске одной рукой игрок постоянно направляет мяч в одну сторону, он должен проверить, придается ли мячу небольшое обратное вращение и плавно ли он уходит с кончиков пальцев. Если этого не происходит, то значит техника броска неправильна.

Общие ошибки при выполнении бросков:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели в завершающей фазе броска.

2. Недостаточно эффективно используются встречные силы махов бросающей руки и разноименной ноги.

3. Слишком сильное вращение мяча.

4. Плохое равновесие тела.

5. Поспешность при выполнении броска.

6. Не использование финтов перед броском, особенно при плотной опеке.

7. Разведение локтей при выполнении броска.

8. Неумение принять соответствующее положение после броска для перехода в защиту.

Сочетание приемов

На современном этапе развития гандбола, анализ технической подготовки игроков, обычно основывается на изучении в отдельности приемов ловли, передачи, ведения, бросков в ворота и т.д. Однако следует отметить, что в реальных условиях игровой деятельности, указанные приемы в изолированном виде, реализуются довольно редко. Чаще всего они применяются спортсменами в комплексе, в последовательном сочетании одного приема с другим или финтом для успешного решения сложных тактических задач в определенных игровых ситуациях.

Установленные игровой практикой комплексы приемов и финтов, фактически переходят в слитные сочетания, которые могут изучаться самостоятельно.

Оценивая количество приемов и финтов, а также особенности их взаимосвязей и переходов, большинство сочетаний может быть разделено на две группы:

1) сочетания, включающие в себя два отдельных приема или прием и финт, выполняемые без мяча и с мячом (например, рывок – остановка, финт на рывок в одну сторону – рывок в другую сторону, ведение – передача, ловля – передача, ведение – бросок, финт на передачу в одну сторону – передача в другую сторону).

2) сочетания, включающие в себя три отдельных приема, или два приема и финт, или прием и два финта, выполняемые без мяча и с мячом (например, финт на рывок – рывок – остановка, ведение – остановка – передача, финт на проход – проход – бросок).

Сочетания не могут состоять из одних финтов, так как сами по себе финты, оторванные от дальнейших основных приемов, конкретного игрового смысла не имеют. Чтобы противник реагировал на финты, их нужно выполнять правдоподобно, убедительно, в темпе, свойственном основному приему техники.

Любой финт включает в себя две фазы движения: ложную и истинную. Задача первой фазы – заставить поверить противника в

правдивость первого движения и среагировать на него, второй – быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника. Эффективность выполнения финта, зависит от естественного выполнения первой фазы движений и быстроты второй. Переход от финта к основному приему, должен осуществляться с максимальной быстротой и решительностью.

Ниже приводится краткий анализ ряда типовых сочетаний первой и второй групп, которые наиболее часто применяются в состязаниях высококвалифицированных команд.

Финт на рывок-рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед – влево, наклоняет слегка туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий толчок левой ногой вправо, туловище также резко откидывается вправо, очередной шаг правой ногой делается уже вправо – вперед, и игрок отрывается от защитника.

Финт на проход-проход. Применяется преимущественно для ухода от опеки соперника. Например, игрок с мячом перемещается по площадке, его настигает защитник и пытается помешать ведению. В этот момент, гандболист, владеющий мячом, притормаживая показывает, что он хочет сделать остановку и уйти в противоположную сторону. После того, как соперник среагировал на ложные движения и начал тормозить, нападающий внезапно заканчивает торможение, стартует и уходит в направлении первоначального движения. Таким же образом выполняется финт с изменением направления. Успешное выполнение этих финтов заключается в правдивости показа ложного торможения и во внезапном переключении от торможения к ускорению.

Финт на бросок-передача. Нападающий занимает соответствующее исходное положение и неторопливыми подготовительными движениями начинает имитировать выполнение броска в ворота. Определив реакцию игрока противника, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с мячом в противоположную сторону, после чего, передает мяч партнеру для продолжения атаки.

Двойной финт на проход-проход. Нападающий выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед – вправо. В

этом же направлении вытягиваются и руки с мячом. Следует маленькая пауза. Игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону, но в этот момент, игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его.

Финт на бросок – финт на передачу – бросок. Игрок, после получения мяча в положении центрального или полусреднего, находясь лицом к воротам, показывает, что он готовится к броску в прыжке или в опорном положении, а затем сразу же выполняет финт на передачу влево. Дезориентированный защитник, не в состоянии оказать эффективное сопротивление броску.

В заключение необходимо подчеркнуть, что умелое, гибкое владение финтами и сочетаниями, при игре в нападении и защите – неперемное условие дальнейшего повышения технического мастерства гандболистов.

Следует также помнить, что при выполнении финтов, игрок должен:

- 1) действовать так, чтобы его финты выглядели естественно;
- 2) применять разные финты;
- 3) быстро реагировать на действия защитников, прежде чем они займут удобную позицию;
- 4) применять финты, как с мячом, так и без мяча.

Вопросы для самопроверки:

1. Назовите основные фазы при выполнении бросков мяча в опорном и безопорном положениях.
2. Определите основные параметры при ловле мяча: по характеру передвижения игрока, по скорости и направлению полета мяча.
3. Дайте характеристику основных способов передвижений гандболистов, при игре без мяча.
4. Перечислите качества, необходимые игроку для успешного выполнения броска в ворота.
5. В чем преимущество и недостаток при выполнении броска в прыжке.
6. Перечислите несколько общих ошибок при выполнении финтов.

7. Что следует понимать под термином «сочетание приемов», и на какие группы они делятся?

8. Приведите ряд типовых сочетаний приемов наиболее часто встречающихся в реальных условиях игровой деятельности.

9. Проанализируйте классификацию индивидуальных технических приемов в нападении.

10. Каково значение работы ног при выполнении броска и передачи?

3.4. Техника защиты

Независимо от того, какую систему защиты выбирает команда, в игре возникают ситуации, при которых защитник противодействует игроку нападающей команды. Правильные действия игрока в защите, взаимосвязанные с действиями других членов команды, и создают защитный барьер, затрудняющий маневры атакующей команды.

Индивидуальная игра в защите – основа для командной защиты, а в сочетании с решительным, агрессивным настроем на игру – верный путь к успеху.

Индивидуальные технические приемы, необходимые для игры в защите, не являются трудными. Овладеть ими в состоянии каждый средний игрок. Значительно труднее обычно убедить игроков в важности индивидуальных защитных действий. Тренер обязан постоянно подчеркивать важность, доступность и значение индивидуальной игры в защите, чтобы помочь своим подопечным сформировать правильное отношение к ней.

Техника защиты подразделяется на две основные группы:

а) техника передвижений;

б) техника противодействия владению мячом.

Классификация основных способов защиты приведена на рис.

3.5.

Техника передвижений

Основная стойка защитника, необходима для правильного и быстрого выполнения защитных, приемов.

Исходное положение: ноги полусогнуты и расположены чуть шире плеч, одна нога на полшага впереди, колени и плечи обращены слегка внутрь. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги.

Руки в полусогнутом положении. Кисти раскрыты для действий по выбиванию и овладению мячом.

Правосторонняя и левосторонняя стойки, (когда одноименная нога находится впереди) применяются для быстрых перемещений вперед и назад.

Параллельная стойка (ступни ног на одной линии), наиболее удобна для быстрых передвижений в сторону.

Стойка с выставленной вперед ногой, применяется при удержании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему бросить в ворота. Игрок на согнутых ногах, располагается, как правило, между нападающим и воротами. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх – вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону вниз, чтобы помешать атаке в направлении, наиболее опасном для атаки ворот. Когда защитник опекает игрока, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с ним в стойке с выставленной вперед ногой и вытягивает руку прямо к мячу, стремясь затруднить противнику вынос мяча вверх для прицела.

Передвижения

Направление и характер передвижений защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому, защитник должен, сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега в стороны, вперед, назад.

Ходьба нужна защитнику для выбора позиции, при опеке нападающего. Защитник применяет ходьбу обычным и приставным шагом. Ходьба приставными шагами выполняется в стойке на согнутых ногах, стопы развернуты наружу. Гандболисту часто приходится применять быструю ходьбу, мелкими приставными шагами. Туловище при этом, не должно раскачиваться. Иногда, толчок ногами происходит почти одновременно. Таким образом, гандболист, должен передвигаться лицом и спиной вперед по-прямой, зигзагом и челночно.

Прыжки применяются при блокировании, отборе, перехватах мяча. Реагируя на действия нападающего, защитник должен уметь, совершить прыжок из любого исходного положения. Защитник прыгает, толкаясь одной и двумя ногами. В технике защитника,

приобретают особое значение прыжки вперед и в стороны. Они используются для быстрого преодоления расстояния между защитником и нападающим, когда нужно провести выбивание и отбор мяча. Защитник использует прыжки с места и с разбега, чаще ему приходится применять прыжки с места.

Техника овладения мячом

Блокирование, один из важнейших технических приемов игры в защите. Чтобы преградить путь к мячу в ворота, защитник быстро выносит выпрямленные и напряженные руки в направлении предполагаемого полета мяча (блокирует бросок). В зависимости от того, на какой высоте и как далеко от защитника пролетает мяч, брошенный в ворота, блокирование выполняется по-разному. Мяч, летящий справа и слева от защитника на высоте головы или выше, блокируется двумя руками, выставленными в сторону с шагом ноги (или выпадом). Мяч, пролетающий далеко от защитника, блокируется с шагом и прыжком в сторону. Мячи, летящие на уровне пояса и ниже, нельзя блокировать одной рукой, так как это малонадежно. Блок в любом случае выполняется двумя руками. Исключением может быть, блокирование низколетящих мячей сбоку от защитника, когда блокирование двумя руками затруднено и вызывает проигрыш во времени. Но и здесь блокирование одной рукой малонадежно. Поэтому, для блока защитник подключает ногу, которая поднимается в сторону вместе с рукой и преграждает полет мяча.

При выполнении защитных действий, связанных с блокированием, в ряде случаев, используется групповой блок. Групповой блок, облегчает действия вратаря. При обучении блокированию, необходимо предусматривать согласованные действия вратаря и защитников. Часто, защитник, выполняющий блок, ставит его не вообще против броска в ворота, а только закрывает одну часть ворот. В этом случае, вратарь уделяет больше внимания противоположной части ворот, а в итоге, мяч будет задержан либо защитником, либо вратарем.

Выбивание мяча. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого, защитник выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент, выбивание (сверху или снизу) осуществляется резким, коротким движением кисти с

плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу, из рук приземляющегося противника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт противника, и выпрыгнул вверх, то в момент приземления, ему следует стараться выбить мяч и не допустить тем самым бросок или проход.

Отбор мяча при броске – это прерывание броска в конце разгона мяча. Защитник подводит руку к мячу со стороны направления предполагаемого броска и как бы снимает мяч с руки нападающего. Самый важный момент в выполнении приема – это правильное подведение кисти к мячу. Чем точнее пальцы лягут на верхнюю часть мяча, тем меньше опасность захватить руку нападающего. Отбор при броске, производят в прыжке и в опорном положении.

Перехват мяча. Успех данного приема зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу мячу, то перехватить его сравнительно нетрудно. Следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Обычно же нападающий достаточно быстро выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Защитник, плечом и руками отсекает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом, ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Обманные действия. Защитник использует обманные действия, чтобы заставить противника играть по выгодной для защитника схеме. Например, когда нападающий с мячом приблизится к защитнику, последний умышленно наклоняет корпус в сторону. Нападающий идет туда, где путь более свободен. Именно такого результата и ожидает защитник.

В момент прохода нападающего, защитник резко выходит на противника и овладевает мячом. В другом случае, защитник умышленно оставляет неприкрытым одно из направлений для броска в ворота. Нападающий стремится использовать эту брешь в защите и выполняет бросок в ворота. Ожидавший такого броска защитник,

быстро делает выпад, выставляет руки на блок и стремится овладеть отскочившим от рук мячом.

Умение гибко использовать все технические действия защиты, постоянно разнообразить и расширять арсенал своих игровых действий – неперенное условие дальнейшего повышения технического мастерства. Тренер и спортсмен должны помнить, что любое защитное действие, только в том случае является эффективным, если оно доводится до конца.

Подопечный нападающий, только в том случае оставляется защитником, когда не представляет никакой опасности, то есть не может бросить мяч в ворота, не может передать или принять его. Если защитнику выгодно нарушить правила (в рамках назначения свободного броска), то он должен на это пойти. Защита обязана быть жесткой, а свои ворота необходимо держать в безопасности.

Характеристика индивидуальных навыков игры в защите.

Защитник должен:

- 1) Вынуждать соперника производить неточные броски;
- 2) Оттеснять игрока, владеющего мячом, на позицию неудобную для броска;
- 3) Останавливать игрока на дальних подступах к воротам;
- 4) Быть готовым к смене темпа и направления атаки, предположенного нападающим;
- 5) Переговариваться с партнёрами по обороне;
- 6) Плотнo опекаль соперника и провоцировать его на ошибки, если он медлителен и плохо владеет мячом;
- 7) Вынуждать игрока с мячом, делать поспешные передачи;
- 8) Передвигаться коротким скользящим шагом и не ставить ноги скрестно;
- 9) Не позволять опекаемому игроку занимать позицию между собой и воротами (за исключением опеки линейного);
- 10) Постоянно следить за нахождением мяча и поведением нападающих;
- 11) Быстро возвращаться в защиту при потере мяча;
- 12) При опеке игрока держать туловище прямо и равномерно распределять вес тела на обе ноги.

Техника вратаря

Вратарь – основная фигура в гандбольной команде. Техника вратаря характеризуется большой точностью расчета движений и практичностью совершаемых действий. Всякий прием или серия приемов должны быть направлены к одной цели – достижению целесообразности движений вратаря в защите своих ворот.

Во время игры физические и психологические нагрузки, которые испытывают вратари, значительно выше тех, что выпадает на долю полевых игроков. Вратари, как правило, главные действующие лица в большинстве острых игровых эпизодов.

Особая роль вратаря в гандбольной команде, обязывает к поиску талантливых, одаренных людей. Одаренность вратаря – это, прежде всего трудолюбие, хорошая двигательная обучаемость, сила характера, устойчивая психика, творческое понимание игровых ситуаций, оригинальность решений.

Успешная, стабильная игра вратаря, возможна при высоком уровне физической, технической и тактической подготовленности. Планирование технической подготовки вратарей, должно осуществляться с учетом специфики их игровых функций, а они достаточно многообразны. Во-первых, естественно, защита ворот, включая и руководство своими игроками, во-вторых, умение предвидеть действия игроков противника, а также и партнеров, и, в-третьих, умение наблюдать за игрой, подмечать и запоминать технические и тактические нюансы действий игроков, при атаке ворот.

Основные элементы техники игры вратаря -- отражение мячей руками и ногами, ловля мяча, броски за мячом и падения, выбрасывание, ведение мяча, выходы на перехват мяча.

Стойка. Для вратаря большое значение, имеет правильная стойка (положение рук, ног, корпуса), перед выполнением того или иного приема. Практика показывает, что наиболее оптимальной, является стойка, при которой ступни ног параллельны и находятся на расстоянии не более 25-30 сантиметров друг от друга. Пятки чуть касаются площадки, руки согнуты в локтях и направлены в стороны – вверх, кисти рук на уровне плеч (или чуть выше) и развернуты ладонями к мячу, корпус несколько подан вперед. Тяжесть тела, равномерно распределяется на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы.

Стойка на прямых ногах, применяется при отражении мячей, брошенных с крайних позиций. Вратарь стоит на прямых ногах, тя-

жесть тела в большей степени перенесена на ближнюю к штанге ногу. Тело в вертикальном положении. Ближняя к штанге рука поднята вверх, слегка согнута, ладонь над головой. Дальняя согнутая рука отведена в сторону.

Перемещения

Ходьба. В процессе игровой деятельности, вратарь использует ходьбу обычную и приставным шагом с целью занятия выгодной позиции. Ходьба приставным шагом выполняется в стойке на согнутых ногах. При этом постоянное состояние готовности, обязывает его не терять контакта с опорой. Если мяч разыгрывается вдали от зоны, то вратарь перемещается, делая широкий шаг в сторону. Если же появляется угроза взятия ворот, то ему необходимо двигаться короткими приставными шагами, стараясь, как можно быстрее принимать двухопорное положение. Вратарь должен очень быстро выполнять шаги вперед, назад и в стороны.

Прыжки совершаются вратарем, толчком одной или двумя ногами. Чаще всего, это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки, толчком одноименной или разноименной, направлению передвижения ногой, чаще перед прыжком, если позволяет ситуация, он делает всего один шаг.

Падения – не основной способ действия вратаря, но в сложных игровых ситуациях, он их использует для быстрого перемещения, при задержании низко летящих мячей.

Противодействие и овладение мячом

Отражение мяча. Каждый элемент техники вратаря, имеет различное количество приемов. Так, отбивание мяча, может производиться только с гашением скорости полета и с последующим падением мяча перед вратарем, но может быть и с переводом мяча за лицевую линию площади ворот. Этот прием в зависимости от полета мяча, можно выполнить одной или двумя руками, одной или двумя ногами, туловищем. Мячи, летящие на уровне коленей и ниже, вратарь отражает ногами, а мяч, летящий прямо во вратаря – туловищем. В остальных случаях, ворота защищают руками.

Для готовности вратаря к отражению мяча, большое значение имеет его исходное положение. При отражении атаки по центру площади вратаря, он занимает позицию в середине ворот.

Отражение мяча, летящего низом, производится посредством занятия позиции перед мячом. Если мяч направлен в нижний угол, он отражается резким выставлением ноги в сторону. Нога ставится на пятку, носком вверх. Руки выставляются одновременно с ногой в позиции сверху и снизу. Опорная нога при этом сгибается, а туловище наклоняется в сторону выставленной ноги.

Если бросок вниз произведен с ударом о поверхность площадки, вратарь должен стремиться выставить ногу, как можно ближе к точке соприкосновения с площадкой. Руки при этом выполняют те же действия.

Задержать мяч одной ногой, можно несколькими способами: махом, в выпаде, в шпагате. При махе, движение начинается с отведения бедра, голень чуть отстает. Одновременно производится толчок другой ногой в ту же сторону. Надо рассчитать силу толчка таким образом, чтобы мяч можно было принять внутренней стороной стопы. Туловище при этом, сохраняет свое вертикальное положение. Так отбивают мячи, летящие не выше бедра.

Задерживать мяч одной рукой можно снизу, сверху, сбоку в зависимости от положения руки, в момент встречи с мячом. Прием выполняется на месте или с перемещением, чаще всего с прыжком в сторону перпендикулярно к направлению полета мяча. Отталкиваясь дальней от мяча ногой, ближней нужно сделать мах в сторону движения, способствуя скорейшему перемещению. При отталкивании ближней ногой, дальней ногой тоже делается мах, но в противоположную общему перемещению сторону. Согласование толчка одной и маха другой ноги, способствует успешному задержанию мяча, летящего в верхний угол.

Принимать мяч, можно любой частью руки. При этом, делается супенирующее движение в зависимости от того, куда вратарь решил послать мяч. Например, принимая мяч на две руки сверху, вратарь посылает его в поверхность площадки, чтобы потом поймать. Такой же целью, служит выполнение пронизирующего движения одной рукой, при соприкосновении ее с мячом. Для того, чтобы направить мяч за ворота, вратарь делает супенирующее движение.

При бросках с углов площадки, вратарь перемещается в воротах в сторону производящего бросок игрока и занимает положение у штанги. В такой ситуации, нападающий может забросить мяч только в дальний угол. Ошибка вратаря здесь обычно состоит в том,

что он еще до броска начинает подстраховывать дальний угол ворот и, естественно, освобождает ближний угол ворот, куда в этом случае и бывает заброшен мяч.

Подвижность – одно из важнейших качеств вратаря. Обычно вратари стремятся выйти навстречу игроку, производящему бросок, что позволяет сократить угол обстрела, а в отдельных случаях лишить нападающего, возможности провести прицельный бросок. Такие выходы особенно важны при бросках с флангов и при получении мяча нападающим игроком на линии площади ворот.

Важным элементом техники вратаря, является его умение ввести мяч в игру, при организации командой, быстрого прорыва. Вратарь вводит мяч в игру с места или небольшого разбега. Во втором случае, применяются скрестные или удлиненные шаги.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте краткую характеристику основных технических приемов, используемых в защите.

2. Перечислите основные элементы техники игры вратаря.

3. Какие факторы оказывают влияние на совершенствование технического мастерства защитников?

4. Проведите сравнительный анализ техники перемещений нападающего и защитника, вратаря и защитника.

5. Охарактеризуйте основные моменты техники игры, при блокировании бросков в прыжке и в опорном положении.

6. Проанализируйте действия защитников, при входе нападающих в глубину обороны.

7. Сделайте краткий анализ техники основных приемов, при опеке линейных и крайних игроков.

Глава 4. Тактика гандбола

4.1. Характеристика тактики гандбола и ее компоненты

Одной из наиболее важных составляющих структуры гандбола является тактика. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды в соревнованиях.

В основе логически обоснованных тактических построений команды лежит слаженность действий игроков, их взаимопонимание, сочетание индивидуальных и коллективных действий. Многообразии тактических построений – основа успеха в современном гандболе. Важно при этом отметить, что выбор и определение тактического кредо команды во многом зависит от уровня технического мастерства гандболистов, их физической и психологической подготовленности.

Высокий уровень тактической оснащённости позволяет команде рационально использовать свой игровой потенциал, разумно выбирать тактические построения в зависимости от игры конкретного противника и быстро перестраиваться в ходе матча в связи с изменением тактики игры противника, соотношения сил и т.д.

В реальных условиях соревновательной деятельности при относительном равенстве в различных аспектах подготовленности (физической, технической, психологической) успеха добивается команда с более высоким уровнем тактического оснащения.

С учетом специфики командных игровых видов спорта тактику гандбола правомерно определить как искусство ведения спортивной борьбы путем оптимальной организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков, подчиненных целесообразному плану. Рациональность тактики игры команды определяется выбором и реализацией таких принципов и способов ведения игры, которые позволили бы с наибольшей эффективностью использовать собственно технические, физические, функциональные и психологические потенции и успешно противодействовать сопернику.

На современном этапе развития гандбола важнейшей задачей тактики является определение и реализация конкретных путей, средств и способов борьбы, которые более всего соответствуют об-

становке в конкретной игре (уровень технико-тактической и физической подготовленности команды противника, состояние своей команды и т.д.). В отличие от стратегии прерогативой тактики является решение задач в отдельном матче.

Тактика гандбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их эффективное использование возможно только при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на процесс данного конкретного матча.

К средствам ведения игры относятся приемы техники. Без овладения техникой процесс игры по существу невозможен. Однако, если техническая подготовка направлена на изучение структуры движений того или иного приема, то тактическая подготовка вооружает гандболиста необходимыми знаниями и умениями целесообразного применения изученных приемов в условиях специально организованной борьбы двух команд.

Основной целью тактической подготовки является изучение различных комбинаций. Под *комбинацией* следует понимать заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание (одному из гандболистов) выгодных условий для атаки ворот. Кроме того, комбинация может быть творчески создана и реализована игроками на основе типовых взаимодействий, их сыгранности и накопленного соревновательного опыта. При проведении заранее изученной комбинации не только не исключается, но и предполагается логическое ее развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты (при введении мяча из-за боковой линии, при перехвате мяча, розыгрыше стандартных положений).

Формой ведения игры называется внешнее проявление содержания действий команды, связанных с решением определенных тактических задач.

Формы ведения игры могут быть активными и пассивными. В зависимости от применения активных и пассивных форм тактика может носить наступательный или оборонительный характер. Необходимо подчеркнуть, что оборонительная тактика может быть как пассивно оборонительной, так и активной. Тот или иной вари-

ант ведения игры выбирается тренером, исходя из обстановки соревнования и реальных возможностей команды.

Таким образом, тактика имеет свою форму, средства и методы. При этом, как уже было отмечено, технические действия являются основными средствами тактики, а их системное использование в рамках определенных тактических построений и определяет методы ведения борьбы.

По мнению некоторых специалистов (В.П.Савин, 1990) к числу таких построений целесообразно отнести такие понятия, как система, стиль, темп и ритм ведения игры.

Система ведения игры определяется расстановкой и взаимодействием игроков в определенном порядке в атаке и обороне; в выполнении ими тех или иных запланированных действий с учетом занимаемых игровых мест; в подчинении действий игрока интересам команды; в возможности наиболее полного раскрытия и использования индивидуальных особенностей гандболистов.

В практической деятельности реализация тактических замыслов и систем осуществляется с использованием групповых, индивидуальных и тактических действий. При этом под групповыми действиями следует понимать согласованные действия двух или нескольких игроков, направленные на решение тактической задачи. Характеристика индивидуальных тактических действий предполагает использование игровых приемов в зависимости от сложившейся ситуации. Индивидуальные действия могут быть с мячом и без мяча.

Под темпом обычно понимают интенсивность (скорость) ведения игры. Увеличение темпа игры ставит противника в более сложные условия, приводит к ошибкам в технико-тактических действиях. Вместе с тем, при определенных условиях (накопившейся усталости), например, иногда целесообразно снизить темп игры с целью экономии сил и удержании счета.

Ритм игры предполагает чередование отдельных технико-тактических операций во времени. Различают равномерный и неравномерный ритм (аритмия). Для современного гандбола характерен неравномерный ритм ведения борьбы, т.е. чередование резкого увеличения темпа игры и его снижения в определенных фазах атаки и обороны.

4.2. Стратегия и тактика игры

Основным содержанием игры является двусторонний процесс борьбы, который предполагает комплексный характер стратегических и тактических действий.

Стратегия изучает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего соревнования и с главным соперником, а тактика изучает эти процессы в масштабе одной встречи.

Тесная взаимосвязь между стратегией и тактикой и ведущее положение стратегии объясняется тем, что частный тактический успех, т.е. успех в отдельной встрече, подчинен решению общей стратегической цели. И в тоже время, достижение одной стратегической цели находится в прямой зависимости от решения тактических задач. Поэтому положение тактики должно соответствовать целям стратегии.

Несомненно, тактика – часть стратегии. Она подчинена стратегии и ее обслуживает.

К числу первоочередных задач стратегии следует отнести изучение условий и характера основных соревнований, определение способов и форм подготовки при ведении спортивной борьбы. Исходя из этого, важно знать, что стратегия должна определять силы и средства, необходимые для достижения цели, следовательно, и общее стратегическое направление подготовки команды к соревнованиям. Все эти вопросы стратегия изучает в соответствии с закономерностями развития процесса игры, опытом соревновательной борьбы, взглядами и возможностями основных соперников и собственными возможностями.

Разработка конечных целей спортивной борьбы предполагает определение задач, как стратегии, так и тактики. Общие стратегические задачи заключаются в следующем:

- всестороннее изучение стратегии, тактики и техники основных соперников, их психологической и физической подготовленности с учетом соревновательной обстановки и определения на этой основе соотношения сил и собственных возможностей;
- прогнозирование стратегии и тактики, которую вероятнее всего, будут использовать основные соперники в главных соревно-

ваниях и разработка на этой основе контрмоделей игры, применительно к основным соперникам.

Тактические задачи намечают и детализируют пути осуществления стратегических задач, конкретные виды, способы и формы действий, тактические комбинации и отдельные приемы техники, которые гандболист планирует использовать в конкретных игровых ситуациях.

В период участия в соревнованиях главными вопросами стратегии являются:

- основы построения соревновательного режима;
- распределение средств и сил по стратегическим направлениям;
- способы оперативного управления.

На основе изучения закономерностей развития процесса игры, опыта подготовки и участия в соревнованиях, потенциальных возможностей команды, новых средств и способов подготовки и ведения соревновательной борьбы, взглядов и возможностей основных соперников составляется стратегический план. Стратегия исследует условия и характер предстоящих соревнований, способы и формы подготовки к ним, использование средств борьбы, а также основы управления командой в процессе соревнований.

Как уже отмечалось, с помощью тактики решаются задачи ведения борьбы с противником, относящиеся к конкретному матчу. Однако в реальных условиях игровой деятельности важное место занимают такие факторы, как: прогнозирование подготовки команды, рациональное использование сил в длительных турнирах, полноценное использование всех имеющихся условий и др. Перечисленные выше факторы практически можно отнести к задачам, которые тренер ставит перед командой на различных этапах подготовки. Решение всех этих задач входит в понятие стратегия, определяемое как искусство управления подготовкой и выступлением команды в соревнованиях различного ранга.

С целью более эффективного решения стратегических задач их целесообразно разделить на три уровня:

- перспективные, связанные с определением основных путей развития гандбола в длительном периоде;

- подготовительные, определяющие построение процесса подготовки гандболистов в годичном цикле;
- оперативные, решаемые в процессе управления, ходом соревновательной деятельности.

Стратегические задачи реализуются с помощью тактики. Поэтому роль тактики, заключается в выполнении соподчиненных функций по отношению к стратегии.

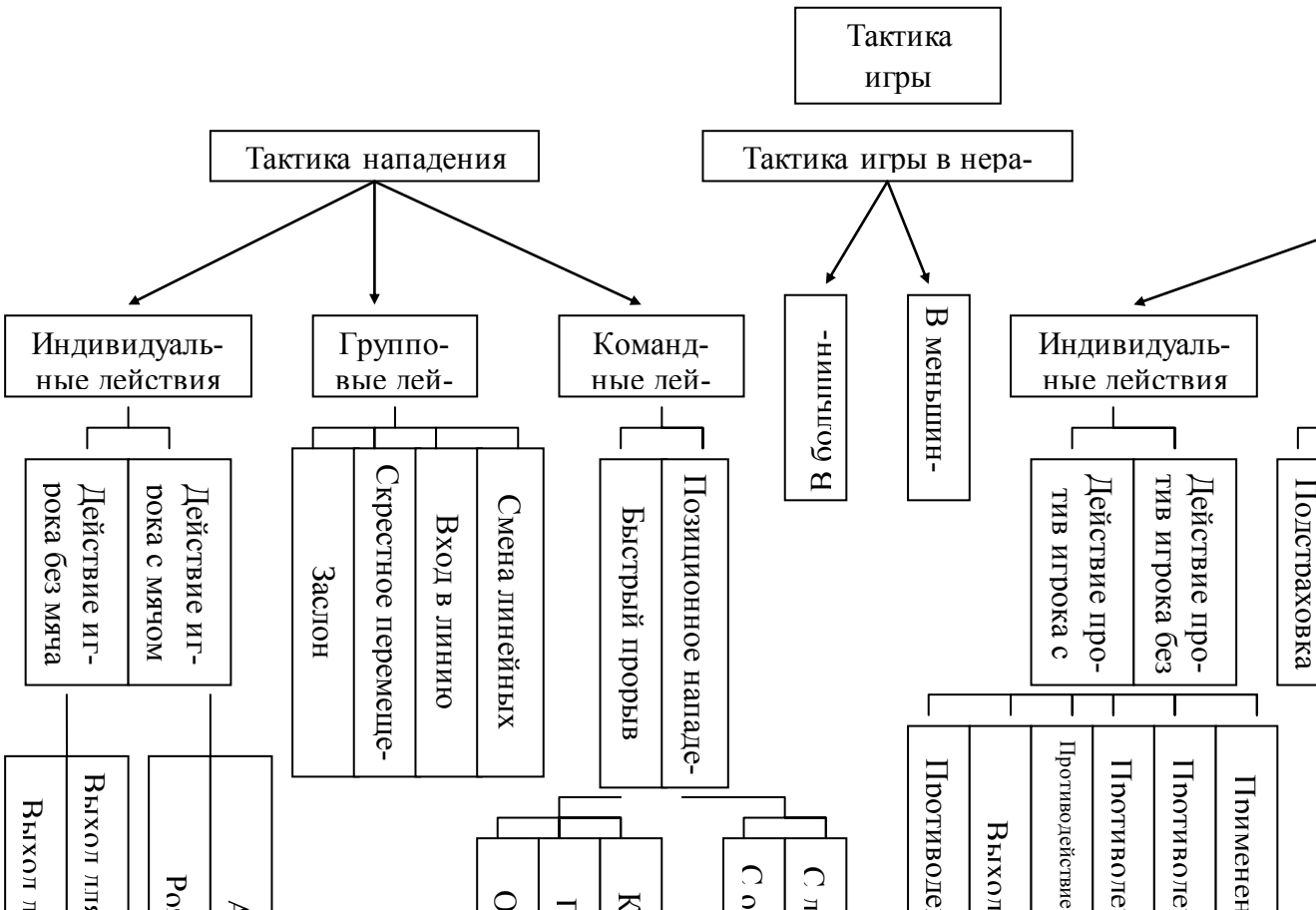
Классификация тактики игры

С учетом основных требований предъявляемых к гандболу и содержанием игры, в тактике гандбола принято выделять два равноценных раздела: тактику нападения и тактику защиты. Тактические действия делятся на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической подготовленности, тактическом мышлении и образуют технико-тактический арсенал игрока (защитников, нападающих, вратарей).

Высокое индивидуальное технико-тактическое мастерство определяет эффективность групповых и командных тактических действий с учетом использования командой определенных тактических построений в конкретном матче.

Каждая из перечисленных выше групп делится, исходя из форм ведения игры, на виды (например, индивидуальные действия в нападении могут быть действиями игрока без мяча и с мячом). Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий делятся на способы. Способы, имеющие различные особенности выполнения, обуславливают появление вариантов. Например, одним из способов позиционного нападения является система нападения с одним и двумя линейными игроками. В защите могут использоваться варианты зонной и смешанной защиты и т.д. На рисунке 4.1. приведена принципиальная схема классификации компонентов тактики гандбола.



Функции игроков в зависимости от игрового амплуа

На современном этапе развития гандбола четко прослеживается тенденция по развитию игры в двух направлениях: универсализации и специализации. Первое направление предполагает разностороннюю подготовку любого гандболиста, имеется в виду выполнение функций всех игровых амплуа. Второе – высокое профессиональное выполнение функций, связанных непосредственно со своим игровым амплуа. Специализация гандболистов предполагает рассмотреть основные обязанности спортсменов в зависимости от выполняемых ими игровых функций.

В гандболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: крайние нападающие, полусредние, центральные, линейные и вратари. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация и внутри этих функций. Так, например, крайние нападающие все чаще играют не только на своем игровом месте, но и осуществляют входы в глубину обороны противника, выполняя функции линейного игрока, и с успехом взаимодействуют с нападающими второй линии атаки. Отметим также, что в последнее время полусредние и центральные нападающие занимают место линейного игрока и результативно завершают атакующие действия команды.

Уровень современного гандбола настолько высок, что в настоящее время перед игроками ставятся задачи независимо от выполняемых ими функций. Они должны овладевать арсеналом средств и способов ведения игры, как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного гандболиста проходит по двум взаимосвязанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах специфических для выполнения своих функций.

С достаточно высокой степенью уверенности можно говорить, что разделение игроков по функциям никогда не потеряет своего смысла. Однако, полная универсализация гандболистов без распределения их по выполняемым функциям нецелесообразна, т.к. она не учитывает использования морфофункциональных данных игроков, их склонностей и способностей к решению определенных соревновательных задач и т.д. Необходимо также отметить, что ра-

циональное распределение игроков по функциям создает благоприятные условия для более полного раскрытия ими своих возможностей, а, следовательно, и для более эффективного использования каждого игрока в общих интересах коллектива команды. Универсальная подготовка гандболистов является базой для совершенствования технико-тактических приемов и для безболезненной взаимозаменяемости.

Центральный нападающий наиболее универсальный игрок, которому отводится конструктивная роль, как в атакующих, так и в защитных действиях команды. Диапазон его перемещений наиболее значителен. Центральный игрок принимает активное участие не только в создании выгодных условий партнерам для завершения атаки, но и является разрушителем нападающих действий команды соперника. Кроме того, он в известной степени «регулятор» темпа напряженности матча. Выполнение столь разнообразных функций невозможно без оптимального сочетания индивидуальных и коллективных действий.

Важная роль отводится центральному нападающему при игре в защите. Он нейтрализует действия линейного нападающего, а также игрока, выполняющего функции диспетчера, ведет активную борьбу на дальних подступах к воротам, выполняет функции по подстраховке партнеров по защите и т.д. Центральный игрок принимает активное участие в организации и проведении быстрого прорыва. При неудачной атаке противника, он выполняет первую передачу открывающемуся партнеру, чтобы обеспечить своевременность начала контратаки, а затем и сам включается в быстрое нападение с таким расчетом, чтобы в завершающей его фазе успеть к активным атакующим действиям. Если по каким-либо причинам центральный нападающий не смог подключиться к быстрому прорыву, ему следует задержаться сзади (или в центральной зоне) для подстраховки с целью организации защитных действий у своих ворот.

В позиционном нападении центральный нападающий является как бы диспетчером, который руководит основными комбинационными действиями при разрушении защиты противника и атаке его ворот. Основная область его действий в центральной зоне атаки на расстоянии 12-14-ти метров от ворот противника.

Крайний нападающий – это быстрый, подвижный и наиболее маневренный игрок в команде. Он должен быть высоко технически оснащен, уметь эффективно выполнять скоростной маневр, как с мячом, так и без мяча.

Основной район действий крайнего игрока – участок в углу площадки между боковой линией и линией площади ворот.

В нападении крайний нападающий обязан первым включаться в быстрый прорыв и умело завершать его; при позиционной игре повышать динамизм и маневренность действий команды за счет постоянных входов в глубину обороны противника, выводить на бросок полусредних нападающих и сам точно поражать ворота в условиях ограниченного времени и пространства.

При потере мяча в зоне нападения крайние нападающие первыми начинают оборонительные действия, выражающиеся в опеке игрока, владеющего мячом, или в активном отборе мяча с применением силовых единоборств.

Полусредний нападающий – это игрок второй линии атаки, активно выполняющий атакующие и оборонительные функции. Он должен быть высокого роста, очень подвижен, хорошо технически оснащен, уметь эффективно выполнять скоростной маневр, как с мячом, так и без мяча.

В случае перехвата мяча при защите ворот активно осуществляет скоростной маневр с целью получения мяча и завершения атаки в быстром прорыве.

Полусредний нападающий, также как и центральный игрок, часто берет на себя диспетчерские функции в атаке и обороне, являясь активным созидателем и завершителем атак и разрушителем атакующих действий противника. Выполнение большого объема действий предъявляет к полусреднему игроку ряд высоких требований. Он должен иметь высокий уровень развития физических и психических качеств, а также технико-тактической подготовленности, обладать отличным видением окружающей обстановки, оперативным мышлением.

Полусредний игрок должен уметь завершать атаку бросками со средних и дальних дистанций в прыжке и опорном положении в условиях жесткого противодействия защитников, дефицита времени и пространства.

Одной из основных задач полусреднего нападающего является способность взаимодействовать с центральными и крайними игроками с последующей передачей мяча линейному игроку. Следует помнить, что почти всегда игроку, который взаимодействует с линейным, необходимо активно атаковать ворота, отвлекая тем самым противника, чтобы линейный не оказался изолированным от своих партнеров. В противном случае против него будут сосредоточены главные усилия соперников.

Линейный нападающий должен владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры в условиях ограниченной площади зоны атаки при жестком противодействии со стороны защитников. Он должен быть максимально быстрым в принятии решений, подвижным и выносливым, владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры.

Высокая эффективность игры линейного во многом зависит от активных и согласованных действий его партнеров по нападению, стремящихся передать ему мяч в наиболее удобном положении. Овладев мячом в удобной позиции для завершения атаки, линейный может:

- сделать попытку сразу бросить мяч в ворота;
- обыграть опекающего его защитника и бросить мяч в ворота;
- вернуть мяч партнеру, находящемуся в выгодной позиции для завершения атаки.

Линейный без мяча активно взаимодействует с партнерами по нападению, используя заслоны и наведения, при этом он стремится занять выгодную позицию с целью «связывания» двух защитников и создания оперативного простора нападающим второй линии атаки.

В последнее время линейные все чаще выдвигаются на линию свободных бросков, отдавая мяч проходящим мимо него игрокам 2-ой линии атаки. При этом довольно часто применяются передачи из рук в руки, скрытые передачи одной рукой снизу назад и из-под руки в сочетании с финтами на передачу в другую сторону и на проход. В любом случае, линейный стремится занять такое исходное положение, которое позволяет ему при получении обратной передачи успешно завершать начатую партнерами комбинацию.

Вратарь – это игрок, основными функциями которого является защита ворот и организация обороны команды. Их успешное выполнение основывается на комплексе физических, психических качеств, а также высоком уровне технико-тактической подготовленности.

Технический арсенал вратарей не очень обширен, но, весьма своеобразен. Это предъявляет особенно высокие требования к рациональности и экономичности, надежности техники игры вратаря. Немаловажное значение в его игре занимают передачи мяча: от качества их выполнения зависит достижение успеха при организации и проведении быстрого прорыва.

Высокий уровень тактического мастерства вратаря в гандболе, определяется многими факторами, одним из которых является, правильный выбор позиции, поскольку именно он позволяет избрать наиболее рациональный и надежный способ задержания мячей. Постоянный контроль над движением мяча и за перемещениями нападающих противника – важные предпосылки своевременных действий вратаря.

Вратарь может отразить мяч, находясь на линии ворот или выдвинувшись навстречу бросающему сопернику. Последние действия особенно эффективны при сильных бросках с ближней дистанции с линии площади ворот, когда у вратаря мало времени для отбивания мяча и он, за счет уменьшения «угла обстрела», закрывает большую часть ворот.

При выходе нападающего «один на один» вратарь стремится: во-первых, предугадать или разгадать действия атакующего; во-вторых, в соответствии с ними занять выгодную позицию, стремясь при этом замаскировать свои предполагаемые действия; в-третьих, выбрать момент для собственных активных действий, в том числе обманных. Эффективность действий вратаря в подобных ситуациях во многом зависит, как от его игрового опыта, позволяющего как можно раньше предугадывать развитие игровой ситуации и избрать правильный способ действий, так и от знания особенностей игры, конкретных игроков команды противника.

Описанные выше функциональные обязанности игроков являются типичными, но их не следует воспринимать как догму. Функции игроков могут изменяться в зависимости от их индивидуальных качеств, тактических построений, используемых в игре; от

конкретных игровых ситуаций, возникающих в матчах. В творческой разработке игровых функций гандболистов заложен определенный резерв совершенствования игры.

4.3. Тактика нападения

Под тактикой нападения в гандболе следует понимать организацию и проведение атакующих действий, направленных на овладение инициативой, навязывание противнику своего плана игры, создание игрового преимущества и голевых ситуаций у ворот противника. Конечной и главной целью наступательных действий является взятие ворот.

Атакующие действия складываются из индивидуальных, групповых и командных действий.

4.3.1. Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные тактические действия – это целенаправленные действия гандболиста для решения конкретных игровых задач. Она базируется на разносторонней технической подготовленности, тактическая направленность, которой заключается в выборе из множества возможных технико-тактических действий наиболее рациональных.

Индивидуальные тактические действия целесообразно подразделять на действия без мяча и с мячом.

Действия игрока без мяча. К действиям игрока без мяча следует отнести маневрирование нападающего с целью отрыва от опеки защитника и выхода на свободное место для получения мяча. Тактика маневрирования, связана с выбором рационального способа передвижения в зависимости от игровой ситуации.

Педагогические наблюдения соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболистов показали, что игрок, участвующий в игре все 60 мин без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 4,5-5 мин, а остальное время играет без мяча, стараясь занять наилучшую позицию в рамках общекомандного тактического плана (В.И. Изаак, 2005).

При выполнении любого способа или варианта отрыв от защитника обеспечивается внезапным рывком, изменением направле-

ния и переменной темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки ворот, игроку следует предварительно сблизиться с защитником, сделать финт на рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующей возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника. При маневрировании и выборе позиции надо руководствоваться следующими рекомендациями:

- выбирая позицию стремиться обеспечить хорошую видимость игровой обстановки и облегчить партнеру взаимодействие;
- быстро и решительно выходить на прием мяча;
- быть готовым в момент броска в ворота занять выгодную позицию для отхода назад и страховки тыла своей команды.

На рисунках 4.2.-4.5. показаны способы выхода на свободное место нападающих различных игровых амплуа.

При выполнении любого способа выхода на свободное место отрыв от защитника, обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и переменной темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки ворот, игроку, следует предварительно сблизиться с защитником, сделав финт на рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент предшествующей возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника.

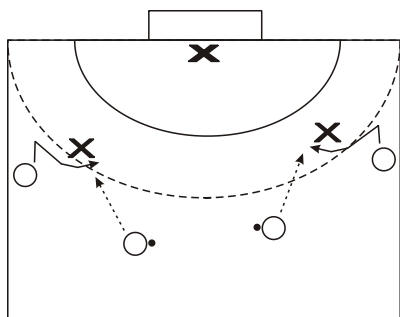


Рис. 4.2. Выход на свободное место крайнего игрока

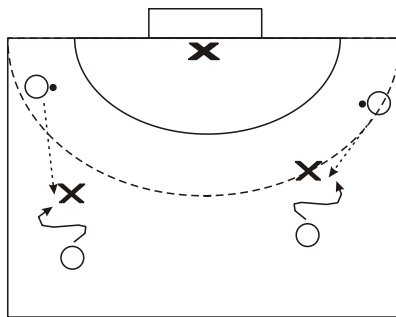


Рис. 4.3. Выход на свободное место полусреднего игрока

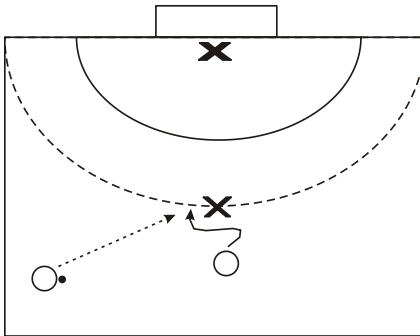


Рис. 4.4. Выход на свободное место центрального игрока

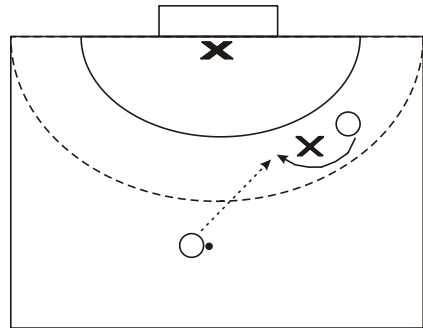










Рис. 4.5. Выход на свободное место линейного игрока

Условные обозначения:

	Игрок нападающей команды
	Игрок защищающей команды
	Преподаватель
	Движение игрока без мяча
	Ведение мяча
	Движение мяча
	Бросок в ворота
	Заслон

Выбирая позицию на поле, игрок без мяча, должен соблюдать следующие правила:

а) стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему осуществление подстраховки или перехвата мяча;

б) располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику осуществление одновременного зрительного контроля над подопечным и мячом;

в) выбрать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнеру проведение взаимодействия;

г) быть готовым в момент броска, занять выгодную позицию для отхода назад и страховки тыла своей команды.

Действия игрока с мячом. Игрок, овладевший мячом, при защите ворот должен стремиться развить контратаку в кратчайший срок, переводя мяч от своих ворот на территорию противника при помощи длинных диагональных или продольных передач, а в некоторых случаях – при помощи ведения мяча на максимальной скорости.

Тактическая направленность выполняемых гандболистом игровых приемов зависит от расположения своих игроков и противника. Игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

Остроту и разносторонность нападения игрок с мячом обеспечивает, угрожая противнику броском с дальних и средних дистанций. Получив мяч, игрок должен оценить ситуацию, посмотреть на ворота и находиться в состоянии готовности к броску. Сочетая нападающие действия с финтами на бросок, игрок оттягивает на себя защитников от партнера, которому предполагает передать мяч. При этом они должны быть простыми, естественными и убедительными. Очевидно, что не имеет смысла выполнять финты на большом расстоянии от защитника. Финт необходимо выполнять в остром игровом положении, когда возможны, а главное реальны, эффективные атакующие действия.

В процессе игры зачастую бывает трудно передать мяч линейному, так как его тщательно подстраховывают и блокируют соперники. В этом случае, эффективно использование финтов в сочетании со «скрытыми» передачами с отскоком от площадки, причем в момент выполнения передачи с отскоком не следует смотреть прямо на линейного, а следить за ним периферическим зрением. Естественно, что такие передачи удаются, как правило, на коротком расстоянии (от 1 до 2 м).

В процессе игры часто складывается такая ситуация, когда защитник опекает линейного спередди. В этом случае эффективными могут быть передачи через руки защитника или с отскоком от пола.

При ловле мяча линейный постоянно стремится к занятию выгодной позиции в условиях жесткого противодействия со стороны защитников.

В процессе реализации командного плана игрок, владеющий мячом, часто занимает позицию, позволяющую ему завершать атаку броском с дальней или средней дистанции, или добиваться успеха проходом, врезаясь между двумя защитниками с линии площадки ворот. Это положение возникает:

- при временном отсутствии противодействия защиты, позволяющим нападающему набрать скорость против защитника, находящегося в статическом положении;

- при получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;

- при реальных шансах на успех в случае перехвата мяча и организации контратаки.

Эффективность завершения атакующих действий гандболистов в позиционном нападении определяется правильным и своевременным применением финтов на проход, на бросок, на передачу, что позволяет гандболисту сначала замаскировать истинные намерения, а затем вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховки и завершить атаку броском в прыжке либо с опорного положения.

В условиях жесткого противодействия с защитником полезно придерживаться следующих правил:

- начинать атакующие действия необходимо в сторону выдвинутой ноги защитника, перенося при этом центр тяжести несколько влево. Если нога защитника выдвинута к осевой ноге нападающего, то следует выполнять это движение свободной ногой с помощью «скрещивающего» шага и проходить в сторону ворот;

- в условиях выполнения защитником подстраховки в «сильную» сторону необходимо начинать атакующие действия именно в этом направлении, с последующим уходом в другую сторону;

- в ситуациях, когда защитник опекает нападающего на расстоянии и при этом, он умеет хорошо выпрыгивать и противодействовать броску на блоке, то можно сблизиться с ним с использова-

нием ведения и бросить мяч в ворота в прыжке с отклонением и переводом мяча в левую или правую стороны;

– если нападающий сумел обыграть опекающего защитника и вышел на ударную позицию, то в решающий момент ему не следует спешить с броском. В этой ситуации он может после быстрого короткого ведения резко остановиться с одновременным финтом на бросок, после чего выполнить бросок в прыжке или в опорном положении;

– нападающему в завершающей фазе атаки необходимо менять темп и характер передвижений с целью маскировки своих намерений. Например, на большой скорости менять количество шагов в сочетании с ведением, при этом эффективным можно считать такой прием, как резкая остановка и выполнение броска со средней или дальней позиции, после небольшой паузы;

– следует помнить, что нападающий должен постоянно наблюдать за действиями опекающего его защитника с тем, чтобы по ходу матча как можно быстрее раскрыть его сильные и слабые стороны.

Для успешного выполнения обманных движений нападающему следует: действовать так, чтобы они выглядели естественно, казались обычными игровыми действиями, и противник мог поверить в истинность намерений нападающего; использовать разнообразные финты, как с мячом, так и без мяча; выполнять финты быстро, реагируя на действия защитников, прежде чем они займут удобную позицию.

4.3.2. Групповые действия

Групповые тактические действия – это действия двух или трех игроков, направленные на решение конкретных тактических задач в нападении. Групповые действия представляют собой небольшие, но исключительно важные типовые «блоки», из которых складывается фундамент слаженных, хорошо организованных комбинационных действий всей команды. Их эффективность определяется творческим взаимодействием игроков, основанном на большом взаимопонимании и высоком индивидуальном исполнительском мастерстве.

Наиболее универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействия двух и трех игроков.

Взаимодействие двух игроков. К основным способам взаимодействия двух игроков относятся передачи мяча, заслон, наведение и пересечение.

Передача мяча в парах. Сущность комбинации состоит в том, что нападающий, сблизившись с защитником, передает мяч партнеру. Можно выделить два способа этого взаимодействия в зависимости от задач, которые ставят перед собой нападающие: взаимодействовать, держа защитников на определенном расстоянии друг от друга, или заставить их близко сойтись (рис. 4.6, 4.7.).

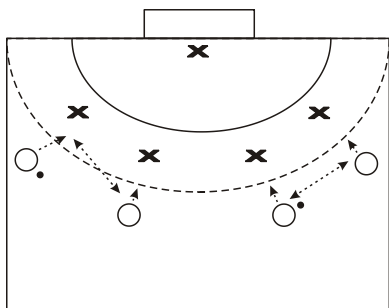


Рис. 4.6. Взаимодействие игроков без стягивания

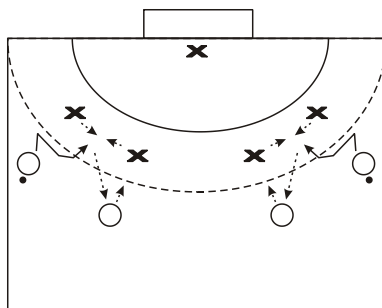


Рис. 4.7. Взаимодействие игроков при помощи стягивания

Необходимо помнить, что эффективность разбираемых выше комбинаций зависит от точности, своевременности, неожиданности и скрытности выполнения передач.

Точность передач определяется зрительно-моторной координацией на основе их точного дифференцирования по силе, времени и пространству.

Своевременность передачи связана с оценкой игровой ситуации, скорости перемещения выполняющего и принимающего передачу, реальной готовности к приему передачи партнера. В большинстве случаев малоквалифицированный игрок опаздывает с передачей, испытывая дефицит времени на принятие рационального решения. Однако не редки случаи, когда торопятся и делают передачу преждевременно, когда лучше сделать небольшую паузу.

Неожиданность и скрытность передач повышают их эффективность в условиях высокой плотности оборонительных построений и увеличения количества и жесткости силовых единоборств. С этой целью, передачу следует выполнять коротким кистевым движением, по существу исключив подготовительную фазу. До и в ходе выполнения передачи нужно использовать отвлекающие – обманные действия, передача может выполняться в процессе обыгрывания защитника, имитации броска в ворота, а также силового единоборства.

Заслон. Сущность комбинации состоит в том, что нападающий становится вблизи защитника опекающего его партнера, при этом он старается занять такую позицию, которая позволяет преградить защитнику кратчайший путь, по которому тот может преследовать уходящего подопечного. Выполнение такого маневра дает возможность нападающему задержать продвижение защитника или вынуждать последнего двигаться по более длинному пути, чем путь партнера. Такое взаимодействие, в случае его успешной реализации, позволяет партнеру на короткое время освободиться от опеки и атаковать ворота. Важно отметить, что игрок, поставивший заслон, не должен оставаться в статическом положении. Встретив защитника, он поворачивается и выходит на ударную позицию для поддержки нападения. Игрок с мячом должен помнить, что партнер, включившийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасным для противника.

В игровой практике в гандболе используются два вида заслонов – внутренний и внешний (В.Я.Игнатьева, 1983). Если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником лицом или спиной к последнему, то он создает *внутренний заслон*, цель которого – освободить партнера с мячом для броска в ворота. При наличии внутреннего заслона, нападающий чаще всего производит бросок в ворота через блокирующих защитников или с закрытой позиции, так как внутренний заслон лишает защитника готовности к опеке или блокированию (рис. 4.8.).

Если заслоняющий игрок занимает место сбоку или сзади защитника, который опекает партнера, то это – *наружный заслон*. Его целью является освобождение партнера с мячом или без мяча, для занятия удобной позиции и завершения атаки броском с выгодной позиции (рис. 4.9.).

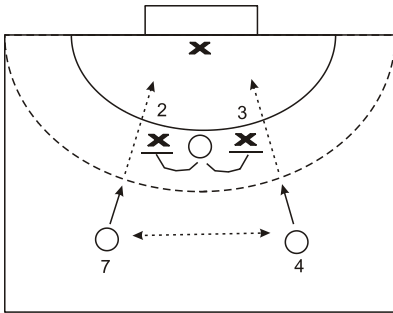


Рис. 4.8. Внутренний заслон

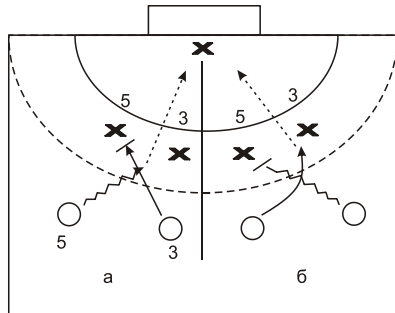


Рис. 4.9. Наружный заслон

Открытый уход осуществляется с помощью приемов перемещения и ведения (рис. 4.10., 4.11.). Его можно сделать как с мячом, так и без мяча. Чем большей быстротой и ловкостью обладает гандболист, тем больше у него возможностей освободиться от опеки защитника.

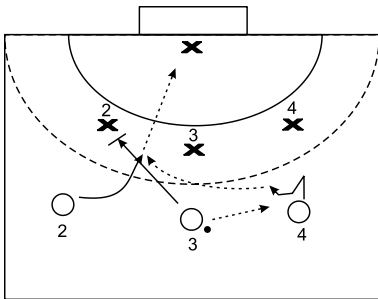


Рис. 4.10. Наружный заслон без ухода осуществляют три игрока

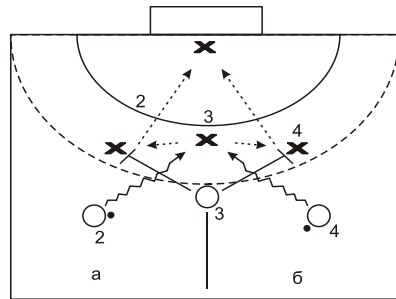


Рис. 4.11. Наружный заслон с уходом осуществляет два игрока

Двойка с заслоном. Полусредний нападающий 5 с мячом в движении имитирует бросок в ворота. Его блокирует защитник 9. В момент выхода вперед этого защитника, линейный игрок 3 ставит ему внутренний заслон. Используя этот заслон, игрок 5 проходит вперед, теперь ему преграждает путь защитник 8, ранее опекавший линейного нападающего. Одновременно с этим, игрок 3 перемеща-

ется на линию площади ворот и на короткий промежуток времени оказывается не прикрытым. Он получает мяч и завершает комбинацию броском в ворота. Данная комбинация представлена на рисунке 4.13.

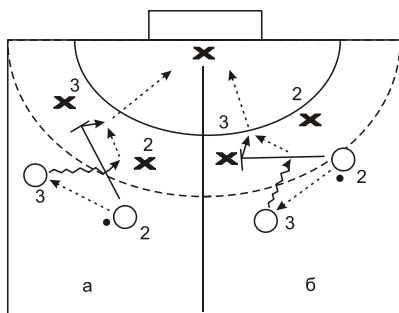


Рис. 4.12. Заслон с уходом:
а) полусреднего игрока;
б) центрального игрока.

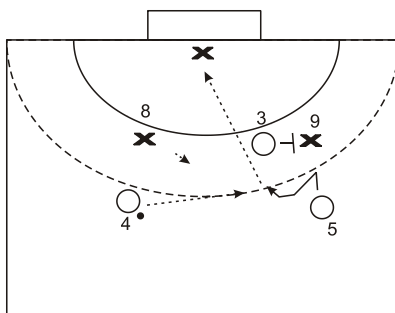


Рис. 4.13. Двойка с заслоном

Для успешного взаимодействия при заслонах необходимо: заслон ставить скрыто; занимать позицию вплотную к защитнику; ставить заслон, становясь спиной к защитнику, так как в этом положении меньше возможности нарушить правила и легче осуществить уход. Опекаемый не должен производить уход, пока не будет поставлен заслон, для отвлечения внимания защитника нападающий должен применять финты.

Скрещивание – комбинация, которая проводится партнерами при смене мест без мяча и с мячом, с целью освобождения от опеки и выхода на ударную позицию. Скрещивание делается с таким расчетом, чтобы **навести** друг на друга опекунов, при этом в зависимости от ситуации мяч может быть передан партнеру, а может быть оставлен у нападающего. Если этот тактический замысел удастся то, по крайней мере, один из нападающих получает реальную возможность оторваться от противника и получить мяч в выгодном положении.

Обычно эта комбинация применяется игроками второй линии нападения: получив мяч, игрок 2 выполняет скрестное перемещение в сторону левого полусреднего, имитируя бросок в ворота. Одно-

временно с перемещением центрального нападающего 2, у него за спиной начинает выполнять движения на освободившееся место левый полусредний 4, который и завершает комбинацию броском в ворота.

При выполнении этой комбинации может использоваться и другой вариант, заключающийся в том, что атаку начинает полусредний игрок 4. В этом случае комбинацию завершает центральный нападающий 2 (рис. 4.14.).

При выполнении скрестных перемещений должны соблюдаться следующие условия: необходимо использовать скрытую передачу в момент смены позиций; в завершающей фазе атаки нападающий должен производить бросок быстро с короткого разбега; комбинация должна осуществляться на большой скорости с минимальным риском потери мяча.

Особого внимания заслуживает комбинация, выполняемая двумя игроками при внутреннем скрестном перемещении (рис. 4.15.). В этом случае нападающий с мячом вынуждает защитника сделать выход от 6-метровой линии, создавая тем самым удобную позицию для партнера вблизи зоны вратаря.

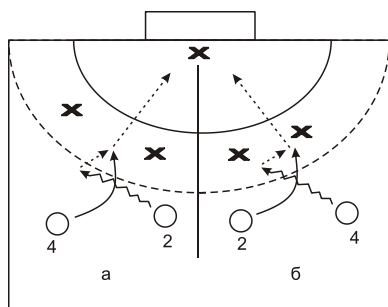


Рис. 4.14. Внешнее скрестное взаимодействие двух игроков

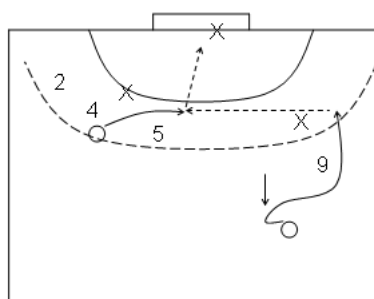


Рис. 4.15. Внутреннее скрестное взаимодействие двух игроков

Взаимодействие трех игроков. Большинство способов взаимодействий трех игроков построено на основе разобранных выше комбинаций двух игроков, к которым подключается третий для промежуточных тактических маневров и передач мяча. Выгодные игровые положения в нападении могут быть созданы с помощью

относительно простых взаимодействий между игроками первой и второй линий нападения на различных участках площадки.

Ниже представлены некоторые, наиболее часто встречающиеся, фрагменты комбинаций с участием трех игроков. Указанные комбинации были отобраны и систематизированы по результатам анализа игр ведущих команд мира на крупнейших соревнованиях последних четырех лет олимпийского цикла.

Комбинация 1. Нападающие располагаются так, как показано на рисунке 4.16. Последовательность выполнения комбинации следующая: правый крайний нападающий 2 делает неглубокую атаку против своего защитника, после чего переводит мяч нападающему 3, а сам смещается в угол площадки. Игрок 3 выполняет передачу мяча центральному нападающему 4, который, получив мяч, активно действует против защитника 4, заставляя его партнера по обороне сместиться вправо для подстраховки. После выполнения указанного маневра центральный игрок 4 переводит мяч полусреднему игроку 3, который выводит на бросок крайнего нападающего 2 для завершения комбинации.

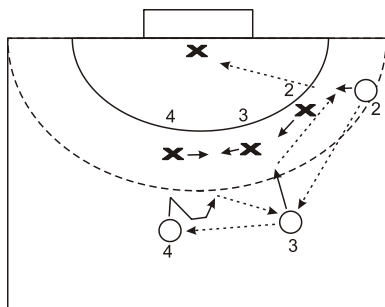


Рис.4.16. Взаимодействие трех игроков по треугольнику

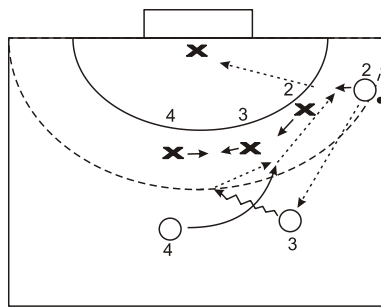


Рис. 4.17. Варианты перемещений: без мяча и с ведением мяча

Комбинация 2. Правый полусредний нападающий, получив мяч от крайнего игрока 2, выполняет на ведении атакующее движение в центр, вынуждая защитника 3 сместиться влево в сторону развития атаки. Центральный нападающий 4, получив от полусреднего мяч, атакует левее защитника 3, тем самым, заставляя сместиться

крайнего защитника 2 для подстраховки. Нападающий 4 может завершить комбинацию сам или вывести на бросок крайнего игрока 2 (рис. 4.17.).

Комбинация 3. Игроки располагаются так, как показано на рисунке 4.18. Комбинация начинается от левого крайнего нападающего 2, который, выполнив атаку между защитниками 2 и 3, переводит мяч левому полусреднему 3. Нападающий 3 передает мяч центральному 4, который возвращает его полусреднему, а сам занимает позицию между защитниками 3 и 4, вместо линейного игрока. Полусредний нападающий, используя ведение, смещается в центр и завершает комбинацию броском в ворота или выводит на бросок линейного игрока.

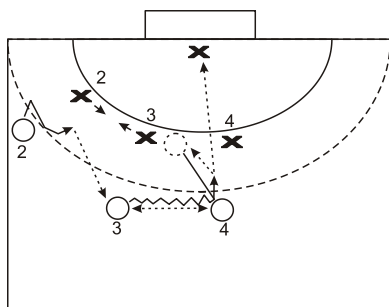


Рис. 4.18. Выход центрального в глубину обороны

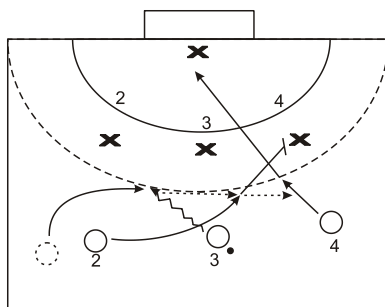


Рис. 4.19. Малая восьмерка

Комбинация 4. Игроки располагаются так, как показано на рисунке 4.19. Центральный нападающий 3, получив мяч, выполняет скрестные перемещения с левым полусредним 2, передает ему за спиной мяч и занимает освободившуюся позицию. Нападающий 2 передает мяч правому полусреднему 4 и, войдя в глубину обороны, ставит внутренний заслон защитнику 4. Правый полусредний, овладев мячом, атакует ворота, при этом он в зависимости от игровой ситуации может принять следующие решения: вывести на бросок линейного игрока; завершить атаку броском в ворота; перевести мяч левому полусреднему нападающему.

Комбинация 5. Игроки располагаются так, как показано на рисунке 4.20. Левый полусредний 3, получив мяч от центрального

нападающего 4, атакует между 3 и 2 защитниками, после чего передает мяч за спиной входящему в глубину обороны крайнему нападающему 2, а сам занимает его место.

Крайний 2, отдав мяч центральному игроку, продолжает движение и занимает позицию между защитниками 3 и 4. Центральный нападающий 4 смещается в освободившуюся зону левого полусреднего 3; получив мяч от крайнего игрока 2, он имеет возможность сам завершить атаку, или вывести на бросок крайнего игрока 2, выполняющего в данной ситуации функции линейного игрока.

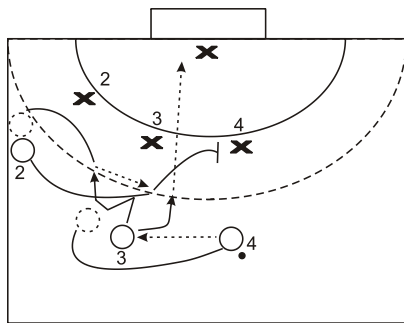


Рис. 4.20. Сдвоенный заслон

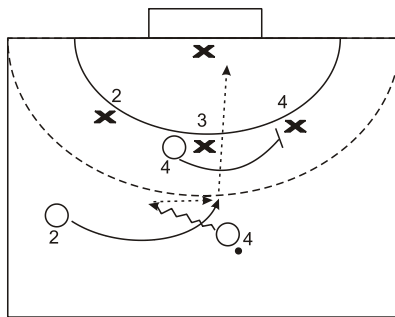


Рис. 4.21. Скрестный вход с заслоном

Комбинация 6. Линейный нападающий 4 занимает позицию между 2 и 3 защитниками. Центральный игрок 3 выполняет скрестное перемещение с левым полусредним 2 и передает ему за спиной мяч. В этот момент линейный 4 перемещается в зону развития атаки, ставит внутренний заслон защитнику 4. Левый полусредний 2, выйдя на ударную позицию, может сам завершить атаку, а в случае выхода на него защитника 3 – вывести на бросок линейного игрока (рис. 4.21.)

4.3.3. Командные тактические действия

Основа успеха командных атакующих действий в гандболе определяется эффективностью коллективных действий, направленных на то, чтобы рациональными путями и как можно быстрее создать одному из игроков удобное положение для завершения атаки.

Результативность атакующих действий зависит от реализации ряда общих методических положений – принципов, вытекающих из основных тенденций развития современного гандбола (повышение интенсивности, темпа игры, количества и жесткости силовых единоборств, плотности оборонительных построений и др.).

В ходе тактических действий команда старается обеспечить:

а) «чистый» выход для завершения атаки с близкой дистанции;

б) беспрепятственный (или с минимальным сопротивлением) бросок со средней дистанции;

в) кратковременное численное превосходство нападающих над защитниками на определенном участке площадки;

г) благоприятные условия для единоборства нападающего с защитником, куда входят:

исключение подстраховки защитниками друг друга;
временное увеличение дистанции между нападающим и опекающим его защитником, позволяющее провести подготовительные действия к атаке;

вынужденное быстрое сближение защитника с нападающим (противодвижение);

д) страховку тыла против возможной контратаки.

Очень важно в атаке оптимальное соотношение индивидуальных и коллективных тактических действий, когда игра каждого гандболиста направлена на решение главных задач команд и вместе с тем, каждому предоставляется возможность самостоятельных решений, использование своих «коронных» технико-тактических приемов.

Как уже отмечалось, нападение в гандболе по тактической направленности подразделяется на два вида: нападение быстрым прорывом и позиционное.

Нападение быстрым прорывом. Быстрый прорыв представляет собой достаточно эффективную систему нападения, позволяющую кратчайшим путем использовать преимущество над противником в физической и технической подготовленности. Сущность си-

стемы заключается в том, что игроки, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремясь при этом за минимальное время преодолеть расстояние до ворот противника с тем, чтобы добиться численного преимущества и использовать его для атаки ворот с близкой дистанции.

Быстрый прорыв можно разделить на три фазы: начало, развитие и завершение. Успех первой фазы определяется быстротой проведения первоначального отрыва, скоростью рывка каждого участника и, главным образом, своевременностью первой передачи без каких-либо лишних движений. Игроки отрываются от соперников, начиная движение вперед в момент, когда партнер еще готовится овладеть мячом, если, конечно, есть уверенность в том, что он овладеет мячом. Обычно в прорыве активное участие принимают 2-3 игрока первой линии защиты при поддержке 2-х игроков второй линии; 6-й игрок обеспечивает страховку тыла. Направление передвижения этих игроков зависит от их расположения на площадке и места, где команда сумела овладеть мячом. В то время как игроки без мяча делают рывок, их партнер, владеющий мячом, должен немедленно отдать его игроку, оказавшемуся впереди противника.

Стремясь к использованию в игре быстрого прорыва, команда должна создавать для этого необходимые предпосылки. Речь идет об активной защите с постоянным воздействием на игрока с мячом, о нацеленности на перехват мяча.

Вторая фаза быстрого прорыва – развитие – включает дальнейшие прямолинейные передвижения игроков, ведение мяча и одну–две передачи между нападающими для прохождения средней части поля. По времени эта фаза длится 2-3 сек.

Завершающая фаза прорыва проходит около ворот противника и длится 1,5-2 сек. Заключительный бросок обычно выполняется после короткого ведения или быстрого выхода игрока на ударную позицию и завершение атаки с линии площади ворот. В целом хорошо подготовленная команда тратит на проведение быстрого прорыва, 4-6 сек., используя не более трех передач. Когда в завершающей фазе достигнуто численное превосходство над защищающимися игроками (2х1), оно может быть реализовано так, как показано на рисунке 3.22: игрок 3 передает мяч и начинает движение в сторону ворот с целью получения мяча от партнера по нападению. Если защитник сместится в зону действий игрока 4, то нападающий 3

получит мяч обратно и завершит атаку. Если же защитник попытается прикрыть игрока 3, то игрок 4 сможет сам выполнить бросок с удобной для него позиции.

При организации прорыва двумя игроками на одной стороне площадки, выдвинувшийся вперед игрок без мяча использует маневр с заходом за спину защитника (рис. 4.23.).

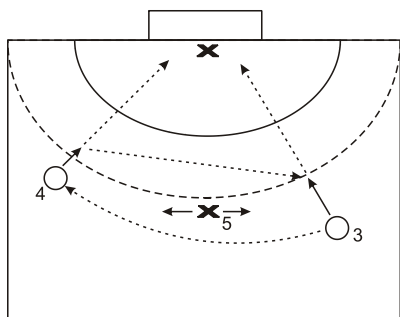


Рис. 4.22. Первый вариант завершения быстрого прорыва в ситуации 2х1

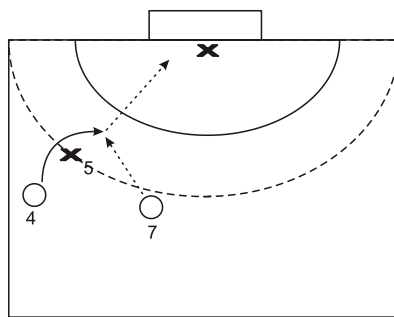


Рис. 4.23. Вариант завершения быстрого прорыва в ситуации 2х1 по одной стороне поля

В быстром прорыве нередки случаи, когда нападающие не имеют численного превосходства над защитниками и действуют в равных составах. В этом случае важны не только смелые и решительные действия атакующих, но и создание условий для скоростного маневрирования с тем, чтобы перед игроками с мячом было свободное пространство.

Не менее важна поддержка отстающих партнеров. При этом, например, может использоваться такой важный прием, который можно назвать «разность скоростей» (рис. 4.24.). Нападающий 3 войдя в зону, действует активно против своего защитника. На это движение, неизбежно среагируют соответствующим образом обороняющийся (защитник 3 попытается остановить передвижение нападающего, другой обороняющийся вынужден подстраховывать партнера) в это время, набрав скорость в глубине площадки, слева в зону защиты врывается игрок 4 и получает мяч от партнера. Если нападающий 4 сумел оторваться от соперников, то обороняющимся игрокам придется решать две достаточно сложные задачи: во-

первых, сместиться влево; во-вторых, противодействовать сопернику, имеющему преимущество в скорости движения. В этой ситуации нападающий 4 имеет два варианта завершения атаки: бросить мяч в ворота или вывести на бросок игрока 3.

При численном преимуществе нападающих в ситуации 3x2 (рис. 4.25.) игрок, занимающий центральную позицию, ведет мяч к воротам противника, соблюдая принципы взаимодействия по треугольнику. Одновременно оба его партнера, передвигаясь к воротам от боковых линий, увлекают за собой обоих защитников. Центральный игрок, используя свободный проход между защитниками, заканчивает ведение броском с близкой дистанции. Если один из защитников сместится на опеку центрального игрока, то последует передача освободившемуся крайнему. Если атаку начинает игрок от правой или левой боковой линии, то он должен продолжать движение с мячом до тех пор, пока защитник не попытается преградить ему путь к воротам. Тогда нападающий 6 отдаст мяч назад партнеру 7, а последний в зависимости от действий второго защитника или сам будет бросать в ворота или передаст мяч игроку 5 для завершения атаки.

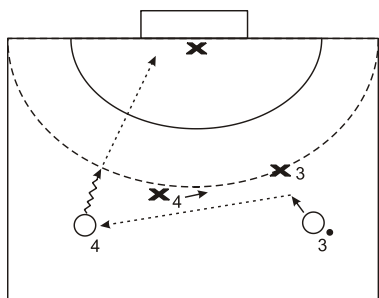


Рис. 4.24. Вариант завершения быстрого прорыва в ситуации 2x2

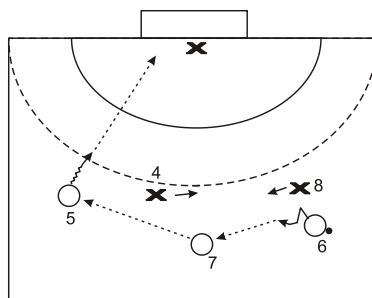


Рис. 4.25. Вариант завершения быстрого прорыва в ситуации 3x2

При численном преимуществе: в ситуации 4x3, содержание действий нападающих в принципе остаётся прежним. Быстрый прорыв при этом имеет три варианта проведения:

а) длинной передачей к воротам противника, когда вторая фаза фактически выпадает;

- б) через центр поля (с ведением и без ведения мяча);
- в) вдоль боковой линии.

Первый вариант самый простой и особых пояснений не требует.

Во втором варианте (рис. 4.26.) игрок 8, получив мяч от вратаря, передает его партнеру 5, в это время крайние нападающие 4 и 7 убегают в отрыв, пересекая середину поля. Игрок 8 начинает движение несколько сзади, обеспечивая страховку. В зависимости от поведения защищающейся команды игрок 5 может вывести на бросок одного из крайних нападающих 4 или 7 или сам завершить атаку.

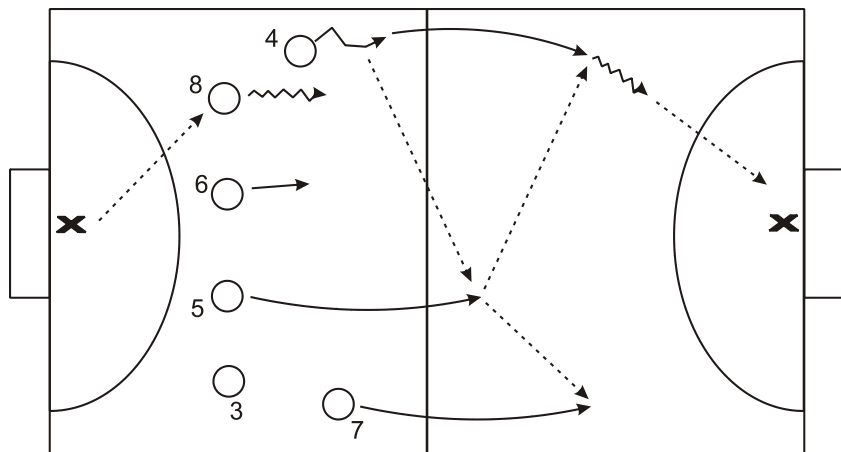


Рис. 4.26. Быстрый прорыв по центру поля

В третьем варианте (рис. 4.27.) первые две передачи осуществляются вдоль боковой линии от игрока 8, получившего мяч от вратаря к игроку 3. Последний либо самостоятельно атакует ворота, либо передает мяч для завершающего броска игрокам 10 или 11, поддерживающим атаку.

Командный прорыв – наиболее универсальная система при организации атакующих действий против команды, не успевшей организовать оборону. В процессе реализации командного прорыва используется каждое благоприятное положение, связанное с владением мяча, для стремительного перехода в зону противника.

Командный прорыв развивается и завершается, как правило, в условиях подвижного численного равновесия нападающих и защитников, с применением на скорости таких взаимодействий двух и трех игроков, как пересечение, тройка, скрестный выход. Широкий фронт наступления с использованием двух последовательных эшелонов позволяет команде оказать разрушающее давление на оборону соперника и добиться результата, используя броски в ворота с близкого расстояния.

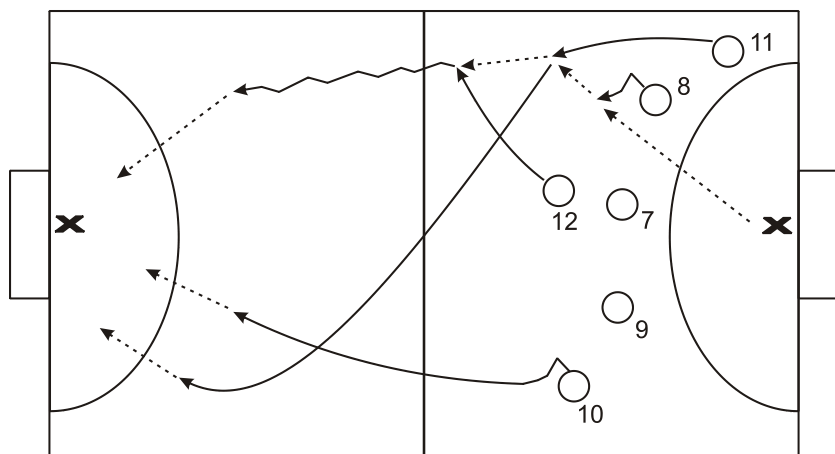


Рис. 4.27. Быстрый прорыв вдоль боковой линии с пересечением

В командном прорыве, так же, как и в одиночном и групповом, можно выделить три отчетливо выраженные фазы: начало, развитие и завершение. В первой фазе атаки в момент, когда один из игроков овладевает мячом, два его партнера (обычно это крайние нападающие) уходят в отрыв. В это время в зоне защиты разворачивается острая борьба против игрока, овладевшего мячом: игроки обороняющейся команды всячески препятствуют выполнению первой передачи вперед. В этой ситуации нападающий с коротким ведением уходит из зоны защиты и, преодолевая сопротивление, выполняет передачу партнеру, которому удалось освободиться от плотной опеки и выйти на заранее обусловленную позицию для приема мяча. Партнер, в свою очередь, немедленно отправляет мяч вперед игрокам первого эшелона.

Поведение игроков во второй фазе выглядит следующим образом: в атаку включаются два-три игрока второго эшелона, принимающие участие в организации атаки (шестой игрок несколько отстает для страховки тыла на случай потери мяча). Эти игроки, достигнув центра поля, продвигаются вперед, взаимодействуя на скорости с партнерами из первого эшелона, по типу пересечения, тройки или скрещиваемого выхода.

В третьей фазе, атака завершается в соответствии с типовыми взаимодействиями двух или трех игроков, которые проводились с ходу нападающими в предыдущей фазе развития. Если же защитники группируются у своих ворот, стараясь воспрепятствовать проходу, то один из игроков второго эшелона может бросить мяч в ворота со средней дистанции.

Ниже, в качестве конкретного примера приводятся два варианта командного быстрого прорыва:

- 1) с использованием во второй фазе взаимодействия трех игроков с ходу, по принципу тройки;
- 2) с применением взаимодействий трех игроков на скорости, по принципу скрещиваемого выхода.

На рисунке 4.28. игрок 3 получает мяч от вратаря и делает передачу в центр площадки нападающему 4, который на ведении выполняет скрестное перемещение с крайним нападающим 2. С учетом сложившейся конкретной обстановки игрок 2 может сам завершить атаку или вывести на бросок нападающего 4, находящегося справа от него.

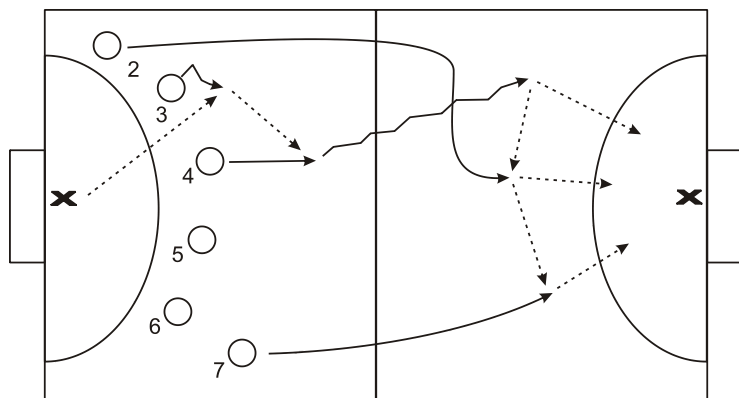


Рис. 4.28. Первый вариант командного прорыва при системе защиты 5-0

На рисунке 4.29. атака начинается от игрока 6, который уходит с ведением от противника и выполняет первую передачу партнеру 7, вышедшему для приема мяча в центральную часть площадки. У него за спиной проходит нападающий 5 и занимает позицию правого крайнего нападающего. В сложившейся ситуации игрок 7 имеет три варианта продолжения атаки: вывести на бросок игроков 2 или 5 или самому завершить комбинацию.

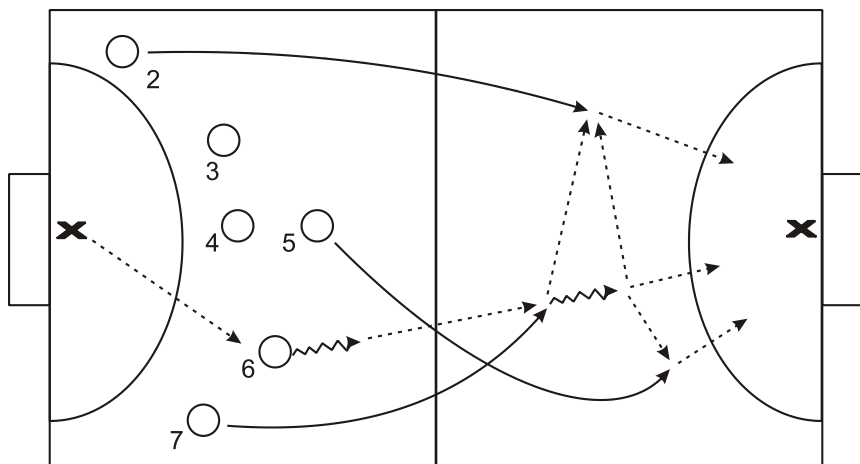


Рис. 4.29. Второй вариант командного прорыва при системе защиты 5-1

Приведенные примеры свидетельствуют о том, что командный прорыв с успехом выполняется командой, имеющей в своем составе гандболистов с относительно универсальной подготовленностью, которые умеют действовать с ходу, на любом участке площадки.

В быстром прорыве важное значение имеет умение предельно обострить ситуацию. От игрока с мячом должна постоянно исходить угроза броска в ворота или выполнение голевой передачи. Настроенность на решительные действия в любой ситуации, в том числе и при недостаточно точной передаче или даже срыве атаки, важная предпосылка эффективности атак с использованием быстрого прорыва.

При организации быстрого прорыва необходимо соблюдение следующих принципов:

1. При срыве атаки команды соперника один из игроков защищающейся команды должен своевременно открыться для того, чтобы через него можно было начать контратаку.

2. Крайние защитники обязаны выдвигаться к линии свободных бросков при переводе атакующих действий на противоположный фланг для своевременного убегания в отрыв.

3. Игроки, принимающие участие в быстром прорыве, обязаны за счет активных перемещений отрываться от соперников и занимать выгодные позиции для получения мяча и продолжения атаки.

4. При организации и развитии контратаки следует реже использовать ведение и больше применять передачи для быстрого прохождения центра поля.

5. При проведении быстрого прорыва необходимо выполнять основные требования подстраховки. Крайних игроков, убегающих в отрыв, страхуют полусредние защитники, полусредних – центральные и т.д.

Таким образом, главными факторами эффективности атак с использованием быстрого прорыва является: быстрота, решительность и целенаправленность технико-тактических действий во всех фазах атаки; способность к мгновенному переходу от оборонительных действий к наступательным – быстрое, точное и рациональное начало атаки (первой или второй пас); достаточный уровень технико-тактической подготовленности, позволяющий обыгрывать соперника «один на один» и способность быстро реализовать ситуации 2х1, 3х1, 3х2; стремительность и решительность в завершающей фазе атаки.

Позиционное нападение. В реальных условиях игровой деятельности атаки быстрым прорывом составляют около 10%, чаще же в процессе игры приходится играть против команды, успевшей организовать командную оборону. В этом случае, атакующая команда должна хорошо организованной защите противопоставить систематизированное нападение с участием всех шести игроков.

Позиционное нападение не должно быть стереотипным или заранее наигранным, чтобы сковывалась инициатива игроков в выборе соответствующих решений в различных игровых ситуациях.

Оно должно содержать достаточное количество комбинаций и их вариантов, а также импровизации, чтобы уверенно и эффективно действовать против систем защиты.

В позиционном нападении можно выделить три фазы: *начало* – организованный переход команды в зону защиты и расстановка ее игроков на предусмотренные позиции; *развитие* – осуществление игроками заранее запланированных взаимодействий, конечной целью которых является создание выгодной ситуации для освобождения нападающего от опеки, обеспечение выгодных условий единоборства и т.д.; *завершение* – непосредственное выполнение игроком атаки ворот, а в случае неудачи – обеспечение подстраховки игроков при отходе в зону защиты.

В позиционном нападении в гандболе сложились две системы: игра через одного и через двух линейных игроков (рис. 4.30., 4.31.).

Система нападения «через одного линейного игрока» детально разработана и часто встречается в спортивной практике. Действия команды, использующей в своих комбинациях одного линейного игрока, основываются на том, что за счет своих перемещений, своевременной постановки он создает выгодные условия для развития и завершения атаки игрокам второй линии – полусредним или разыгрывающим. Линейный располагается, как правило, спиной или боком к воротам и лицом к своим партнерам, чтобы в любую минуту иметь возможность получить мяч. Линейный становится как бы стержнем подготовки атаки ворот.

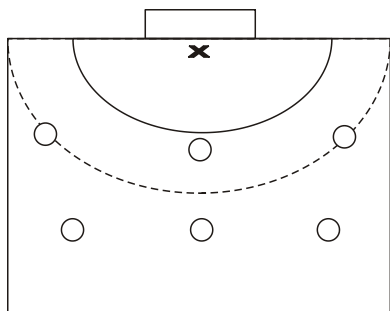


Рис. 4.30. Расстановка игроков 5-1 с одним линейным

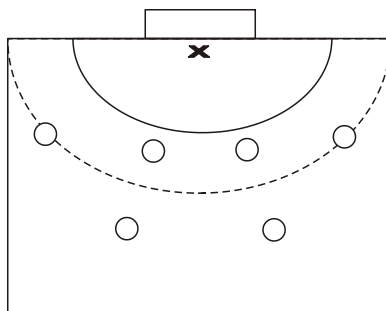


Рис. 4.31. Расстановка игроков 4-2 с двумя линейными

Система нападения «через двух линейных игроков» находит широкое применение при условии наличия в команде двух нападающих высокого уровня подготовленности, а также игроков второй линии атаки, обладающих мощными бросками со средних и дальних дистанций. В этом случае успешное проведение позиционной атаки зависит от высокого исполнительского мастерства гандболистов, их инициативы, взаимопонимания и согласованности в действиях. Приобретает особое значение быстрота выполнения передач и завершающих бросков.

Игроки второй линии атаки (полусредние нападающие) взаимодействуют с линейными в своеобразных треугольниках: крайний, полусредний, линейный. В зависимости от индивидуальных возможностей линейных игроков и их партнеров, а также от общих тактических замыслов команды, в состязаниях применяются различные схемы исходных расстановок с одним и двумя линейными.

Критерии выбора системы командного нападения. Выбор системы игры во многом зависит от компетентности тренера, учета современных тенденций развития гандбола и возможностей игроков команды, которую он тренирует. Следует помнить, что редко бывает такая ситуация, когда все игроки стартового состава обладают равными способностями, одинаковым уровнем физической и технико-тактической подготовленности. Поэтому тренеру в своей работе необходимо учитывать лучшие качества отдельных игроков при выборе системы нападения, приспособлявая эти качества при разучивании командной тактики.

Необходимо помнить, что важными факторами при разучивании различных систем нападения являются скорость, расчет и маскировка действий. Как правило, все системы нападения используются против двух типов защиты – зонной и смешанной.

В связи с тем, что защитные действия команды противника могут изменяться от матча к матчу и даже в одной игре, тренер должен стремиться к созданию такой системы, которая бы соответствовала поставленным им задачам и целям в долгосрочной перспективе.

На основании опыта многолетней работы с командами высокой квалификации по гандболу и рекомендациями ведущих тренеров в командных игровых видах спорта, мы предлагаем некоторые критерии для выбора системы игры в нападении:

1. Каждый игрок в составе команды координирует свои действия с действиями партнеров. Атаки должны быть построены таким образом, чтобы они плавно переходили от одной фазы нападения к другой с учетом поведения защищающейся команды.

2. Командные взаимодействия не должны быть излишне сложными, игроки при выполнении комбинаций должны четко представить их конечную цель и сознательно участвовать в развитии атаки и в ее завершающей фазе.

3. Между нападением и защитой должен соблюдаться баланс равновесия, имеется в виду то, что в случае потери мяча каждый игрок должен четко представлять, какие функции он должен выполнять при возвращении в защиту, то есть при разборе игроков нападающей команды.

4. Нападение должно быть достаточно гибким, чтобы противостоять различным системам защиты, нападающие обязаны оперативно решать поставленные задачи с учетом конкретных игровых ситуаций, возникающих по ходу игры: введение мяча из-за боковой линии, выполнение штрафного броска, участие в быстром прорыве при перехвате мяча, «замораживание» мяча при организации позиционного нападения и т.д.

5. При взаимодействии в различных видах командного нападения, каждый игрок должен четко представлять, как он должен действовать в определенный момент игры, оказавшись на «чужом» месте. В этом случае, эффективность взаимодействий между игроками различных линий, зависит от точного расчета и синхронных действий.

6. Действия нападающих должны быть направленными на то, чтобы поставить защиту в затруднительное положение, заставив обороняющихся ошибаться. Неожиданные комбинации нередко расстраивают действия защитников, что делает нападение более эффективным.

7. Игроки приобретают уверенность в себе и в принципах командного нападения, благодаря совершенствованию основ игры, технико-тактической подготовки, эффективному использованию разученных комбинаций.

8. Избранная тренером система нападения, должна соответствовать умениям и способностям игроков. Этот критерий должен быть основополагающим при выборе стратегии и тактики игры.

Очевидно, что если у тренера большой выбор игроков, он может соответственно разнообразить систему нападения. В том случае, когда выбор игроков невелик и при их частой смене, тренер должен приспособлять систему нападения к имеющимся исполнителям с учетом их индивидуальных особенностей.

Определение системы нападения. Создание и разучивание системы является учебным процессом, который предполагает определенную последовательность в распределении материала. Обучение необходимо начинать с создания представления в целом о системе нападения. На втором этапе игроки совместно с тренером разбирают основные наиболее существенные моменты на макете, после чего медленно выполняют основные фрагменты комбинации на площадке. Кроме этого, подробное описание комбинаций может быть выдано игрокам в письменном виде на специальных карточках.

В практической части занятия, начинается непосредственное выполнение комбинаций в реальных условиях, максимально приближенных к игровым. Каждое задание должно быть составной частью изучаемой системы. Необходимо помнить, что основным элементом системы нападения, является создание ситуации, в которой один из игроков, владеющий мячом, остается свободным для выполнения броска, или, по крайней мере, остается один на один с защитником. На этом уровне закладываются основы командного нападения. Безусловно, что если игрок обладает высокой техникой и в состоянии обыграть защитника в ситуации один против одного, его можно считать готовым к занятию места в команде.

От упражнений один против одного необходимо переходить к взаимодействиям двое против двоих, трое против троих и т.д. Использование таких упражнений позволяет игроку определить свое место в системе нападения команды и успешно выполнять свои функции.

В обязанности тренера входит создание такого нападения, в котором бы максимально эффективно использовались сильные стороны игроков и сводились к минимуму недостатки в индивидуальной технико-тактической подготовленности.

Факторы успеха командного нападения. Любая система нападения должна предусматривать:

1. Обеспечение плавного перехода от одной комбинации к другой в том случае, если не был достигнут успех с первой попытки.

2. Развитие способности у игроков правильно и быстро выполнять технико-тактические приемы в условиях дефицита времени и пространства при жестком противодействии защитников.

3. Систематическое использование входов крайних и полусредних нападающих в глубину обороны с целью блокирования защитника и обеспечения эффективных бросков с дальних и средних дистанций.

4. Соблюдение условий, при которых комбинации не должны быть очень сложными и включать в себя большое количество перемещений и мало эффективных игровых фрагментов.

5. Осуществление своевременного перехода от защиты к быстрому прорыву, а в случае неудачи при его завершении, переходить к выполнению заранее разученных действий в позиционном нападении.

Сигналы для управления игрой. Существуют четыре способа сигнализации, определяющие начало комбинации в конкретный момент игры. Чаще всего в практике используются следующие сигналы: зрительный, словесный, определенные способы передачи мяча и движения игроков. Обычно сигналы подает разыгрывающий игрок.

Словесные сигналы могут нести в себе следующую информацию: номер комбинации, имя игрока, название комбинации и т.д. Однако употребление этого сигнала часто затрудняется ввиду шума зрителей.

Зрительные сигналы включают в себя жестикуляцию руками или пальцами с обозначением номера комбинации. Это хороший способ для определения командных тактических действий в позиционном нападении.

Сигналы движением игрока указывают на определенную комбинацию, благодаря действиям того или иного нападающего, двигающегося по определенному пути. Например, если разыгрывающий передает мяч за спиной полусреднему игроку и меняется с ним местами с последующим взаимодействием с линейным игроком, начинается одна комбинация; если он после обратной передачи от полусреднего нападающего начинает взаимодействовать с крайним игроком, это может означать начало другой комбинации и т.д. Данный способ сигнализации эффективен при проведении непре-

рывных комбинаций, в рамках командной игры в позиционном нападении.

Нападение против некоторых систем зонной защиты. При организации атакующих действий против различных систем зонной защиты, нападающей команде следует использовать заранее разученные тактические комбинации, основанные на последовательном сочетании известных типовых взаимодействий двух или трех игроков в органической связи с главной исходной расстановкой команды для позиционного нападения.

Необходимо помнить о том, что эффективность комбинаций и их реализация, предполагает участие всех игроков команды: одни из них осуществляют основной атакующий маневр, другие – освобождающие или отвлекающие действия, третьи – маневр для страховки тыла.

Вопросы для самопроверки:

Раскройте основные понятия, связанные с тактикой игры: стратегия, тактика, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.

1. Объясните функции гандболистов в зависимости от игрового амплуа.

2. Перечислите критерии и факторы, определяющие успех командных тактических действий в позиционном нападении.

3. Раскройте последовательность чередования специальных упражнений при обучении элементам быстрого прорыва.

4. В чем сущность групповых атакующих действий?

5. Приведите примерные схемы контратаки и позиционной атаки по фазам.

6. Дайте краткую характеристику наиболее универсальных схем при групповых и командных взаимодействиях.

4.4. Тактика защиты

Под тактикой защиты следует понимать организованные действия команды, не владеющей мячом, с целью нейтрализации атак противника. Оборонительные действия могут строиться по принципу персональной, зонной и смешанной защиты. Они образуются на умении игроков правильно оценить складывающиеся игровые ситу-

ации; на четком взаимодействии всех гандболистов, участвующих в обороне; на индивидуальном мастерстве спортсменов, основные составляющие которого – умение вести единоборство «один на один» как против соперника, владеющего мячом, так и без мяча.

Активная рациональная защита способствует не только нейтрализации соперника, но и созданию предпосылок для овладения инициативой – отбора мяча и организации контратакующих действий.

Обороняющейся команде необходимо решить четыре основные задачи:

1) не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в ворота;

2) стремиться к тому, чтобы перехватить мяч и создать хорошие условия для контратаки;

3) нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, решительно препятствовать проведению подготовительных операций для атаки;

4) не допустить быстрого перехода соперника в нападение.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

4.4.1. Индивидуальные действия

Под индивидуальными тактическими действиями в защите следует понимать противодействие игроку, владеющему мячом, и действия против игрока, не владеющего мячом.

Действия против нападающего без мяча. При опеке игроков, не владеющих мячом, важное место в действиях защитника занимает правильный выбор позиции, позволяющий регулировать плотность опеки конкретного соперника и противодействовать ему на опасном направлении атаки. Опека соперника может быть разнообразной – от исключения передачи мяча нападающему до лишения его возможности занять выгодную позицию перед воротами.

При выборе позиции, позволяющей эффективно действовать в обороне, защитник, как правило, располагается между нападающим, которого он опекает, и своими воротами так, чтобы видеть и

нападающего и мяч. Следует помнить, что дистанция и положение защитника по отношению к нападающему должна уточняться в каждой конкретной ситуации, исходя из сопоставления скоростных, ростовых и технических показателей соперников. Так, например, на рисунке 4.32., показано положение, когда крайний защитник, имея некоторое преимущество в скорости, располагается на площадке таким образом, что может перехватить мяч, если он будет направлен нападающему, и в то же время воспрепятствовать рывку последнего, на удобную позицию для получения мяча и завершения атаки. Защитник может также препятствовать полусреднему нападающему в получении мяча, используя дальний выход на расстоянии 10-12 м (рис. 4.33.).

Умение игрока нейтрализовать своего подопечного – важнейший залог успеха в общем комплексе защитных действий. Многочисленные игровые единоборства с атакующими противниками требуют от защищающихся предельно собранной и, в достаточной мере, жесткой игры без нарушений правил. Важное место при этом должен занимать такой технико-тактический прием, как своевременный и точный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку.

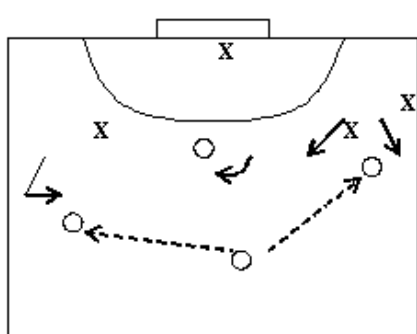


Рис. 4.32. Расположение крайнего защитника по отношению к нападающему которого он опекает

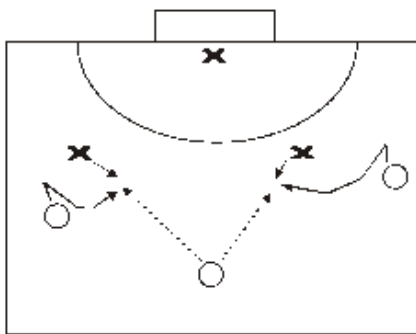


Рис. 4.33. Расположение полусреднего защитника по отношению к нападающему которого он опекает

В гандболе, описанный выше прием имеет место при опеке линейного игрока (рис. 4.32.). Держать линейного игрока – значит, непрерывно перемещаться за подопечным с тем, чтобы все время находиться вплотную к нему. Защитник, опекающий линейного, должен бороться с ним за выгодную позицию для получения мяча. Следует стремиться к тому, чтобы линейный мог овладеть мячом только при дополнительном движении вперед от линии площадки ворот. Если линейный занимает удобную позицию для ловли мяча, то защитник нередко располагается перед ним, чтобы помешать приему мяча.

Следует постоянно помнить, что любого игрока команды противника без мяча необходимо плотно опекать, проявляя решительность и жесткость, вынуждая его выполнять большой объем работы, чтобы получить мяч.

Несмотря на то, что держание подопечного – индивидуальный тактический прием, успех в его проведении во многом зависит от согласованности усилий партнеров и тактики команды в целом. За отдельными исключениями, вызванными специально поставленными перед спортсменами задачами, нельзя считать правильными действия защитника, когда он на протяжении всего матча неотступно преследует своего подопечного. Такое формальное понимание этого тактического приема лишь ослабляет игру.

Действия против нападающего с мячом. Действия против игрока владеющего мячом включают маневрирование с целью сближения с соперником, выбора рационального способа борьбы и его реализация. Предпосылкой эффективных индивидуальных защитных действий является разнообразие способов борьбы за мяч (перехват, «связывание» нападающего, выбивание мяча, силовые приемы и др.). Индивидуальные оборонительные действия должны сводить до минимума возможность обыгрывания атакующим игроком, выполнения им острой передачи или броска в ворота.

Готовясь к выполнению броска в ворота или передаче, нападающий обрабатывает мяч, то есть выполняет определенные подготовительные движения. В это время защитник обязан играть самоотверженно и агрессивно против нападающего, бороться за мяч, одновременно соблюдая правила подстраховки и взаимодействий с партнерами. Следует активно воздействовать на противника, огра-

ничивать ему свободу операций с мячом, вынуждая занять невыгодную позицию, совершить ошибку и потерять мяч.

Внимательно следя за мячом, обороняющийся по возможности внезапно атакует его в момент окончания подготовки к броску. Блокируя руку противника с мячом, можно предотвратить бросок или изменить направление полета мяча. Если бросок по воротам все же сделан, обороняющиеся игроки действуют в зависимости от обстановки. Отскочившим от вратаря или от ворот мячом нужно постараться овладеть. При повторном овладении мяча противником, обороняющиеся игроки стремятся помешать нанести еще один бросок по цели.

Защитнику важно психологически настроиться на противодействие каждому броску в ворота с предельной концентрацией внимания. Если у нападающего есть излюбленное место для броска, то надо опекать его там вплотную, чтобы воспрепятствовать подготовительным движениям. Важно так же не реагировать на финты противника и не выпрыгивать до тех пор, пока бросающий игрок находится в опорном положении, и не потерял контроля над мячом. По ходу надо обращать внимание на особенности подготовительных движений нападающего перед броском, в частности, положения ног, перемещения общего центра тяжести тела, направление взгляда. Это позволит защитнику безошибочно отличать истинные намерения от фингов и активно противостоять нападающему в момент основной фазы броска.

При концентрированной защите следует знать, что из трех атакующих возможностей соперника надо противодействовать двум (броску и проходу вправо или броску и проходу влево), давая ясно понять партнерам, где и как нужно осуществить подстраховку. В защитной стойке вперед следует выставлять ту ногу, в сторону которой нападающий не сможет пройти.

Опекая «своего» соперника, защитник все время обязан наблюдать и за общей обстановкой на площадке. Это позволит своевременно оценивать изменившиеся условия и успешно взаимодействовать с партнерами.

Следует помнить, что в оборонительных действиях команды, ведущая роль отводится игроку, занимающего центральную позицию. Игру центрального защитника отличает умение правильно оценить степень угрозы со стороны нападающих в конкретно сло-

жившихся ситуациях и предвидеть наиболее опасные продолжения игровых эпизодов. Исходя из этого, он выбирает целесообразный способ противодействия (непосредственную атаку соперника, владеющего мячом, или его персональную опеку).

4.4.2. Групповые действия

Групповые тактические действия в обороне направлены с одной стороны на противодействие атакующим комбинациям соперника, с другой – на рациональное использование технико-тактического арсенала всех обороняющихся игроков, путем их согласованных взаимодействий, взаимопомощи, взаимостраховки.

Предпосылкой эффективных групповых технико-тактических действий является развитие тактического мышления. Поэтому постоянное внимание, всесторонний анализ групповых тактических действий, как в ходе тренировочных и контрольных, так и официальных игр, способствует повышению рациональности и надежности игры в обороне.

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух или трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому, с целью активного противодействия нападающим в различных игровых ситуациях. К способам взаимодействия игроков в защите относятся: подстраховка, переключение, смена подопечных.

Подстраховка – распространенный прием взаимопомощи при игре в защите. Этот прием заключается в постоянной готовности обороняющихся приходить друг другу на помощь при опеке своих нападающих, подстраховывая действия партнера в единоборстве с опасным соперником в момент приема мяча, когда защитник атакует соперника, оставляя неприкрытым своего подопечного. Чтобы предотвратить передачу мяча выдвинувшемуся вперед нападающему, один из защитников сближается с ним, дублируя усилия партнера. Подобный маневр обязывает страхующего защитника в дальнейшем действовать своевременно и быстро. Следует помнить, что оставленный им соперник, получив свободу недалеко от ворот, сможет в ходе развития атаки сам выполнить завершающий бросок: в этом сложность обороны с подстраховкой. Поэтому, применяя ее,

нужно гибко взаимодействовать с партнерами, сочетать различные методы защитных построений.

Подстраховку обычно осуществляют за счет ослабления опеки игрока, находящегося в данный момент на расстоянии, где он не может угрожать воротам, или за счет менее плотной опеки игрока противника, который сравнительно редко или нерешительно атакует ворота.

Взаимопомощь двух защитников показана на рисунке 4.34. Нападающий 8, обыграв своего защитника 2, получил возможность завершить атаку броском в ворота, но защитник 3 подстраховал партнера и переключился на опеку нападающего 8. В случае перевода мяча нападающему 9 крайний защитник 2 действует против нападающего 8, а защитник 3 выдвигается с целью опеки игрока 9. На этом же рисунке проиллюстрирована подстраховка при неудачной попытке защитника 6 перехватить мяч, адресованный нападающему 11. В этой ситуации проход нападающего 11 перекрывает защитник 5.

Переключение. Если атакующая команда удачно применяет заслоны, наведения или переключения защитникам необходимо ответить на эти взаимодействия сменой подопечных. В этом случае обмен соперниками позволит обороняющимся игрокам быстрее восстановить оборону. При этом принятие решения о переключении принимает защитник, опекающий нападающего, в данной ситуации владеющий мячом.

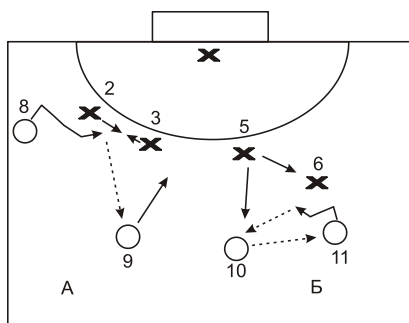


Рис. 4.34. Взаимодействие защитников с подстраховкой

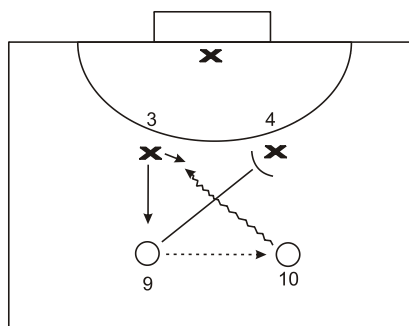


Рис. 4.35. Переключение игроков защиты при заслоне

Решив переключиться, защитник встречает уходящего заслоном, активно противодействуя броску или передаче, а партнер сразу же берет под опеку другого нападающего, поставившего заслон, стремясь затруднить ему перемещение с целью занятия выгодной позиции для броска.

На рисунках 4.35-4.37. показаны некоторые варианты переключений при заслоне и наведении против нападающих, выполняющих различные игровые функции.

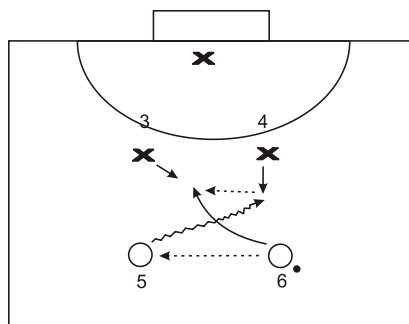


Рис. 4.36. Переключение игроков в защиты при пересечении

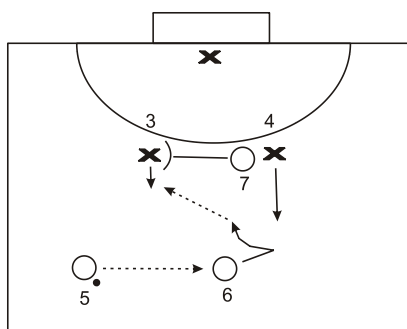


Рис. 4.37. Переключение игроков защиты при наведении

Наиболее трудным является переключение при заслоне в движении при организации быстрого прорыва. В этом варианте защитник, против которого применен заслон, не дает возможности получить мяч опекаемому им игроку, а второй защитник в это время стремится выбить мяч или остановить продвижение другого нападающего. Если заслон осуществляется в движении и нападающий выполняет ведение мяча, то в этом случае усилия обоих защитников нужно сосредоточить против нападающего, владеющего мячом, с тем чтобы попытаться отобрать или выбить у него мяч или, по крайней мере, не допустить передачи второму нападающему, поддерживающему атаку.

Групповой отбор мяча. Этот способ взаимодействия обороняющихся используется преимущественно при игре на позициях крайних игроков, когда нападающего с мячом атакуют одновременно два защитника. Существуют два варианта группового отбора. В первом, защитник, опекающий игрока с мячом, вынуждает его де-

лать глубокую атаку к боковой линии или в угол площадки, а затем остановиться и повернуться спиной к площадке. В этот момент второй защитник подключается к действиям против игрока с мячом. Оба защитника стараются вынудить нападающего сделать неточную передачу или нарушить правило 3 сек. Во втором варианте игрока, ведущего мяч для взаимодействия по принципу пересечения или наведения, останавливает другой защитник, а опекающий в этот момент старается выбить мяч у нападающего сзади или сбоку (рис. 4.38.).

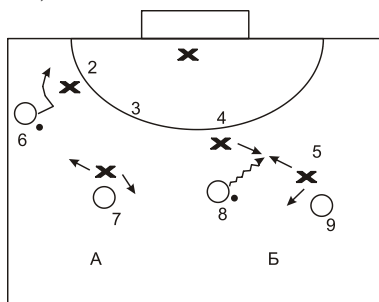


Рис. 4.38. Взаимодействие защитников при групповом отборе

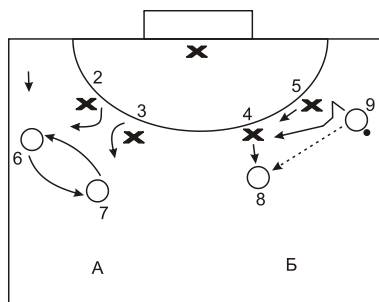


Рис. 4.39. Переключение со сменой мест и передачей опекаемых

Отступление и проскальзывание. В процессе организации защитных действий с участием двух игроков далеко не всегда немедленное переключение выгодно защищающейся команде, так в ряде ситуаций оно нарушает равновесие сил в единоборствах (быстрый нападающий начинает действовать против медленного защитника), что позволяет игрокам противника проводить различные отвлекающие, ложные приемы.

Сказанное дает основание утверждать, что обороняющимся необходимо приложить все силы и умения, для того чтобы с помощью передвижений и блокировки затруднить противнику взаимодействие, не дать выполнить заслон, переключаясь при этом только в случае прямой угрозы воротам.

Вместо смены подопечных при заслоне, когда нападающие, взаимодействуя, передвигаются поперек поля без угрозы воротам, защитнику следует быстро отступить назад, обойти заслоняющегося и вновь сблизиться со своим подопечным. Когда же заслон ста-

вится для нападающего с мячом, при реальной угрозе ворот, отступление связано с определенной долей риска. В момент отступления, нападающий может без особых помех завершить атаку броском в ворота. Поэтому, второй защитник, который опекает игрока, поставившего заслон, должен внимательно наблюдать за нападающим с мячом и быть готовым помешать прицельному броску.

Переключение. Являясь важным тактическим приемом в защите, переключение может осуществляться при встречном или скрестном движении нападающих. В этом случае обмен подопечными происходит в момент, когда нападающие сравниваются друг с другом (рис. 4.39.).

Переключение осуществляется и в ситуации, когда один нападающий движется вдоль площади вратаря. В этом случае опекающий защитник сопровождает его до ближайшего партнера и передает ему своего подопечного. Теперь уже движущегося игрока опекает другой защитник и т.д. На рисунке 4.40. показан вариант переключения при опеке полусреднего нападающего и при выполнении заслона линейным игроком. Во втором случае защитник 3 переключается на игрока, ставящего заслон, а защитник 2 на нападающего с мячом 4. Не следует переключаться при опеке на игрока, владеющего мячом. Его надо опекать до тех пор, пока он не отдаст мяч. Также не следует переключаться на игрока более быстро, чем защитник.

Чтобы избежать переключения при борьбе с наведением или пересечением, целесообразно применять проскальзывание. Это взаимодействие обороняющихся позволяет защитникам избегать заслонов и столкновений между собой при опеке. Чаще всего это взаимодействие применяется при личной и смешанной защите. На рисунке 4.41. показан вариант проскальзывания при опеке игрока с мячом. Нападающий 4, используя ведение, движется так, чтобы навести своего опекуна 2 на его же партнера – защитника 3. Чтобы избежать столкновения защитник 2 должен приблизиться к опекаемому как можно ближе, а защитник 3 – отступить назад. Как только пара игроков 2 и 4 пройдет, защитник 3 снова занимает необходимую позицию по отношению к своему подопечному 5. В другом варианте нападающий 2 пытается навести защитника 4 на своего партнера по нападению 3. В этом случае опекун 4 проскальзывает между своим партнером 5 и нападающим 3. Партнер опекающего

игрока – защитник 5 отступает назад, создавая свободное пространство.

Применяя проскальзывание, необходимо давать преимущество прохода:

- а) партнеру, опекающему игрока с мячом;
- б) партнеру, движущемуся в сторону мяча;
- в) в смешанной защите – игроку, опекающему своего подопечного лично.

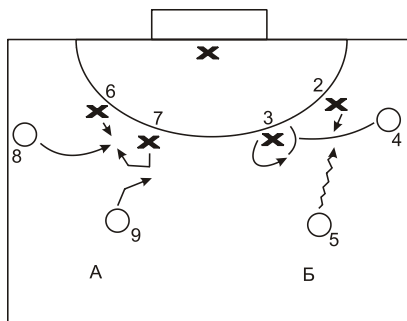


Рис. 4.40. Переключение при смене полусредних и при заслоне

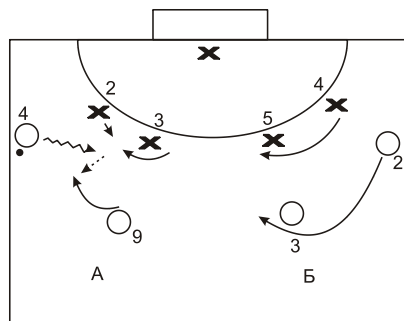


Рис. 4.41. Взаимодействие защитников «проскальзывание»

Разбор игроков. В процессе игры часто создаются условия, при которых защитники в определенный момент одновременно осуществляют плотную опеку нескольких нападающих. Смысл этих взаимодействий заключается в том, чтобы заставить нападающего с мячом нарушить правило «трех секунд», «трех шагов с мячом» или выполнить передачу партнеру, находящемуся в невыгодной позиции для приема мяча. В процессе выполнения запланированных перемещений важно определить начало и место осуществления взаимодействий. При этом необходимо помнить, что разбор должен осуществляться в следующей последовательности:

- в случае, когда игрок с мячом после ведения и ловли делает третий шаг, готовясь к передаче;
- если дан свисток на введение мяча в игру;
- если нападающий в прыжке готовится выполнить передачу.

Взаимодействие трех игроков. Взаимодействие трех игроков в обороне включает конкретные способы нейтрализации: смена позиций, скрестный выход, сопровождение, сдвоенный заслон, наве-

дение на двух игроков и т.д. При этом требуются хорошо организованные, согласованные усилия всех защитников. Так, например, при организации оборонительных действий в ситуации 3х3 на крайних и полусредних позициях (рис. 4.42.), защитнику 2 следует, прежде всего, выдвинуться вперед и помешать приему мяча нападающему 5 от полусреднего 6, а защитнику 4 затруднить выполнение передачи линейному 7. Если все же передача игроку 7 состоялась, то защитник 3 должен проявить максимум усилий, для того чтобы не позволить линейному игроку завершить атаку броском в ворота.

Нейтрализация игроков нападения при выполнении скрестного перемещения и участия линейного 7, предполагает своевременный выход защитника 2 на полусреднего 5 и сопровождение его до тех пор, пока он не передаст мяч партнеру по нападению – центральному 6, после чего он переключается на опеку нападающего 6, а защитник 3 действует против полусреднего 5 (рис. 4.43.). В момент выполнения этих действий защитник 4 отвечает за нейтрализацию линейного 7.

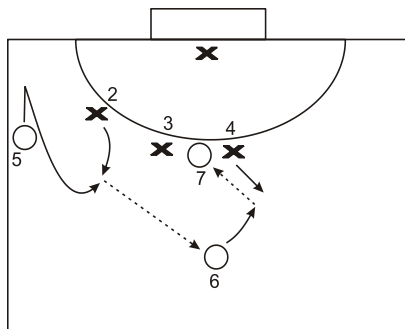


Рис. 4.42. Противодействие тройке

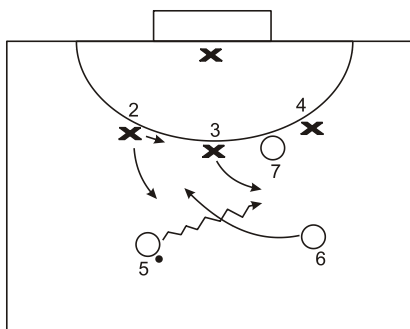


Рис. 4.43. Противодействие скрестному выходу

Защита в численном меньшинстве. Нередко во время игры защитники, отступающие назад после потери мяча, оказываются в меньшинстве. Защитникам приходится при этом взаимодействовать против численно превосходящих сил нападения. В этом случае основные задачи защищающихся – не дать нападающим бросить мяч в ворота с близкой дистанции, замедлить продвижение нападающих

к воротам и тем самым выиграть время, пока не подойдут на помощь партнеры. Следует помнить, что защитникам в этой ситуации нецелесообразно активно бороться за мяч. Лучше, отступая до центральной линии площадки, закрыть кратчайший путь к своим воротам. Можно считать, что защитники сделали все возможное, если они заставили численно превосходящего противника бросить мяч в ворота с дальней дистанции.

В реальных условиях игровой деятельности чаще всего возникают следующие ситуации с численным превосходством нападающих: двое против одного, трое против двоих, четверо против троих, пятеро против четверых.

Двое против одного. Играя против двух нападающих (рис. 4.44.), защитник 2, при получении мяча полусредним нападающим 4, смещается в его сторону с целью помешать ему завершить атаку с удобной позиции. Выполнив эту задачу, защитник 2 отступает назад и начинает действовать против игрока с мячом 3, вынуждая его сместиться к лицевой линии и выполнить бросок с острого угла. Если атакующие передают мяч между собой, можно выполнить следующий тактический прием: отступить к линии площадки ворот, а затем сделать финт в направлении игрока,двигающегося ближе к центру, заставляя его поспешить с выполнением передачи. Соперник должен быть лишен возможности выполнить бросок с удобной позиции. При этом защитник обязан быть постоянно готовым к овладению мяча, если он будет отбит вратарем и окажется в поле.

Трое против двоих. Противодействуя нападающим, которые располагаются в одну линию, отступающие защитники тоже могут стоять на одной линии. Трое нападающих, взаимодействуя в прорыве по треугольнику, создают для двух защитников более трудное, но не безнадежное положение. В данной ситуации защитникам выгоднее располагаться так, как показано на рисунке 4.45. Передний защитник 2 встречает нападающего 5, проходящего по середине поля, вынуждая его передать мяч на правый край игроку 6. Сразу же после передачи мяча игроку 6 задний защитник 3 переходит на его опеку, а защитник 2 оттягивается несколько назад, страхуя опасную передачу игроку 4.

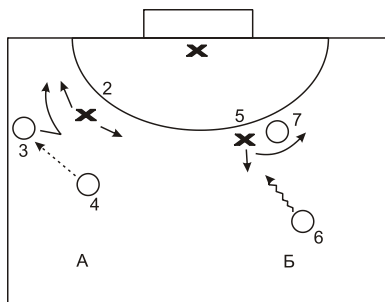


Рис. 4.44. Действия в численном меньшинстве (1x2)

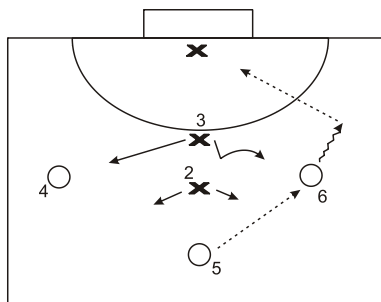


Рис. 4.45. Действия в численном меньшинстве (2x3)

Необходимо помнить, что не следует выходить на игрока владеющего мячом, который набрал скорость, пока он не сделает тактической ошибки.

Если атакующие передают мяч между собой, можно отступить к линии площади ворот, а затем выполнить финт в направлении игрока движущегося ближе к центру, заставляя его поспешить с выполнением передачи или лишая уверенности при ее выполнении. В любом случае соперник должен быть лишен возможности выполнить бросок с близкой дистанции.

4.4.3. Командные действия

В основе командной тактики обороны лежат организованные тактические действия против атакующей команды соперника. Быстрая концентрация сил в опасной зоне, перегруппировка, взаимозаменяемость, взаимостраховка – таковы основные компоненты организации командных защитных действий.

Командные действия в зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной основной задачи, разделяются на три вида защиты: персональная, зонная и смешанная.

Персональная защита – это организация обороны, в основе которой – персональная ответственность каждого обороняющегося игрока за конкретного соперника, точнее за противодействие ему. Команда, хорошо освоившая персональную защиту, как правило, отлично организует зонную и смешанную защиту.

При персональной защите каждый игрок опекает одного из нападающих, постоянно мешая ему передвигаться в сторону защищаемых ворот, получать, вести и передавать мяч, производить броски по воротам. Защитник постоянно действует в тесном соприкосновении с нападающим противника, стремится поставить его в невыгодное игровое положение.

Персональная защита применима в игре против любой команды и против любой системы нападения. Эта защита позволяет разрушать любые комбинации противника, сбивать темп атаки, создавать наилучшие условия для отбора мяча.

Персональная оборона может применяться в зоне свободных бросков, на своей половине поля, а также по всему полю.

Выполняя действия при персональной защите в зоне свободных бросков (до 10-11 м), каждый защитник занимает позицию перед нападающим, действуя в определенном секторе защиты. При удалении опекаемого из этого сектора, защитник сопровождает его до своего соседа по команде. Только после того, как защитник убедится, что его подопечный принят играющим рядом защитником, он полностью переключается на другого нападающего, вошедшего в его сектор. Границы секторов между отдельными защитниками не устанавливаются, они подвижны.

При персональной защите на своей половине и по всему полю защитник может сопровождать нападающего по всей ширине и глубине площадки без передачи его партнеру. Здесь защита строится так, что сильнейший защитник опекает сильнейшего нападающего и т.д. В случаях использования нападающими заслонов и скрестных перемещений, защитники должны проводить смену подопечных. Но как только угроза своим воротам минует, сильнейший защитник вновь начинает опекать сильнейшего нападающего.

Вышеперечисленное требует от игроков большой сыгранности в защите, понимания коллективной игры, быстрой оценки игровых положений и моментального принятия решения.

Зонная защита. Основывается на контроле каждым обороняющимся игроком определенной части площадки. При этом игрок, ответственный за зону, вступает в борьбу с любым соперником, действующим с мячом в его зоне. За игроком без мяча внимательно наблюдает обороняющийся гандболист. Надежная зонная защита немислима без взаимной страховки и взаимопомощи.

Зонная защита позволяет массированно препятствовать противнику в действиях направленных на взятие ворот. Сущность ее состоит в том, что защитники, подстраховывая друг друга, постоянно создают численное преимущество в том месте, где находится мяч (противник с мячом). При правильных действиях в зонной защите команда одновременно и быстро перемещается то вправо, то влево, в зависимости от того, куда передается мяч. При этом расстановка защитников, их положение относительно друг друга изменяются незначительно.

Применяя зонную защиту, игрокам не следует выдвигаться далеко вперед. Обычно защитные действия выполняются внутри зоны свободных бросков. Игроки располагаются в одну или две линии. В зависимости от того или иного построения, защита может иметь следующие цифровые значения: 6-0, 5-1, 4-2 и др.

Зонная защита 6-0. Этот вариант защиты применяется против команд, игроки которых не обладают сильными бросками с дальних дистанций. Защитники располагаются в одну линию вдоль площади вратаря (рис. 4.46.).

При начальном обучении игроки защищаются по принципу «игрок против игрока», по возможности подстраховывая действия соседа по защите. По мере овладения элементами игры защита ведется по принципу постановки двойного блока каждому опасному нападающему. При этом игроки стоят ближе друг к другу и крайние защитники не так далеко оттягиваются на края.

Четкость игры достигается быстрыми перемещениями всех защитников вдоль линии площади вратаря. Дальнейшее совершенствование игры предусматривает защиту с выходами. Здесь у защитника, против которого действует опасный нападающий, главная задача – выход вперед для его нейтрализации. В такой ситуации обороняющиеся смещаются вдоль линии площади вратаря в освободившуюся зону с целью подстраховки, вышедшего вперед партнера по защите. Нейтрализовав нападающего, защитник возвращается на исходную позицию, а его партнеры также занимают свои места. Если в разбираемой ситуации, в зону атаки сразу же входит другой нападающий, то отход одного защитника и выход другого, а также соответствующие перемещения всех остальных защитников осуществляются одновременно. При этом нарушений в персональ-

ной расстановке не должно быть. Выходы вперед к игроку владеющего мячом ведутся не далее 8-9 м от ворот.

Зонная защита 5-1 (рис. 4.47.). Пять защитников, равномерно рассредоточиваясь, занимают места вдоль линии площади ворот, а один выходит вперед и находится в центре защиты у линии свободных бросков. Передний защитник (наиболее выносливый, опытный) выполняет очень сложную и большую по объему работу. Он атакует любого нападающего с мячом в центре, препятствует передачам мяча, перемещениям игроков и разрушает «завязывание» комбинаций в центре.

Активизация защиты предполагает выдвижение полусредних защитников на наиболее опасных нападающих, владеющих мячом. В этом случае необходимо четкое взаимодействие между партнерами по обороне: передний защитник страхует центральную зону, если туда врывается нападающий, а центральный защитник контролирует действия линейного. Необходимо четкое взаимодействие защитников при проходах нападающих с флангов за спиной вышедших вперед полусредних защитников. Важно, чтобы крайние защитники блокировали это движение нападающих, сопровождая при этом нападающего и передавая его своему соседу. Для этого подаются сигналы голосом. Защита с выходящими полусредними игроками может с успехом применяться против любой команды.

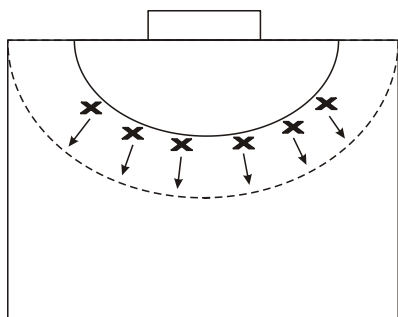


Рис. 4.46. Система зонной защиты 6-0

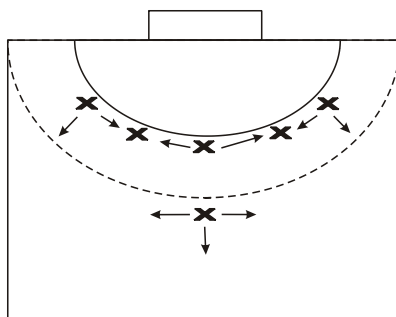


Рис. 4.47. Система зонной защиты 5-1

Зонная защита 4-2 (рис. 4.48.). Защитники располагаются в две линии. Четверо – вдоль линии площади ворот, а двое впереди

(передняя линия), где активно противодействуют нападающим, препятствуют передачам мяча, передвижениям игроков и разрушают завязывание тактических комбинаций. Эти двое защитников свои функции выполняют, не выходя далее линии свободных бросков. При этом варианте обороняющиеся должны быть очень подвижными и четко передавать друг другу нападающих противника. Применяется такой вариант защиты чаще всего против команд, хорошо завершающих атаки со средних и дальних дистанций по центру, а также в тех случаях, когда противник в игре использует двух линейных нападающих.

Зонная защита 3-3 (рис. 4.49.). Защитники располагаются по трое в каждой линии. Данный вариант защиты является наиболее сложным. Все атаки и перемещения нападающих должны встречать резкое сопротивление защитников до линии свободных бросков. Каждый защитник передней линии обязан нейтрализовать нападающего, находящегося в зоне защитных действий. Нападающие вначале сопровождаются защитниками первой линии, затем передаются защитникам играющим сзади. В дальнейшем каждый защитник активно играет в своей зоне, атакуя нападающего с мячом.

Зонную защиту 3-3 целесообразно применять против команд, завершающих свои атаки преимущественно бросками с дальних и средних дистанций. При этом защитникам иногда приходится действовать индивидуально, что требует хорошей подготовки к действиям при персональной защите.

При этом варианте наибольшая ответственность ложится на действия полусредних игроков, занимающих ключевые позиции в защите. Нападающие противника не должны войти в опасную зону защиты. Защитники должны для этого использовать все пункты правил, разрешающие останавливать и блокировать игрока пытающегося занять выгодную позицию для завершения атаки. Отдельные нарушения, связанные с использованием правила мелкого фолла, также могут использоваться.

В случае если нападающий прорывается в опасную зону или входит в глубину обороны, то его обязан сопровождать тот защитник, с позиции которого он начал передвижение. Сопровождение продолжается до тех пор, пока нападающий не выйдет из зоны или до момента его «передачи», для опеки другому защитнику.

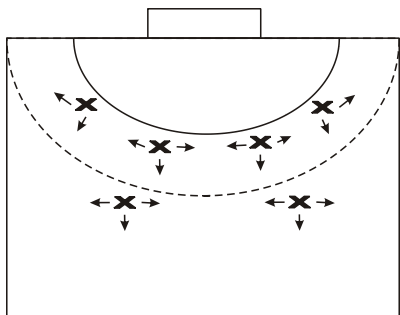


Рис. 4.48. Система зонной защиты 4-2

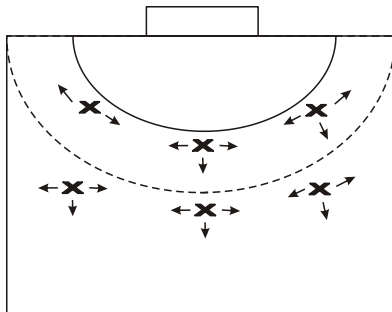


Рис. 4.49. Система зонной защиты 3-3

Зонная защита 3-3 требует большой сыгранности и четкого взаимодействия. Крайний защитник должен корректировать действия полусреднего, который в свою очередь также координирует свои действия с центральным защитником. Общее руководство действиями осуществляет также защитник, играющий в центре у линии площади ворот. Сигнализация голосом при этом должна быть ясной и четкой: «твой», «мой», «взял», «ушел» и т.д.

Смешанная защита. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки – лидеры нападения, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок-игрока» и принципов зонной защиты. Для персональной опеки обычно назначаются лучшие защитники. Различие отдельных вариантов защиты состоит в количестве обороняющихся по принципу зонной и персональной защиты. Наиболее часто встречаются варианты смешанной защиты 5+1; 4+2.

Смешанная защита 5+1 (рис. 4.50.). Пять защитников занимают места вдоль линии площади ворот, они защищаются по зонному принципу. Один защитник располагается впереди на расстоянии 10-12 м от ворот – он опекает персонально сильнейшего нападающего противника. Обычно это наиболее результативный нападающий или разыгрывающий, обладающий мощными бросками с дальних дистанций.

Защитник, играющий персонально, «держит» своего подопечного, перемещаясь с ним по всей площадке. Когда нападающий

удаляется от ворот далее 10-12 м нецелесообразно продолжать его преследование, лучше вернуться в зону и усилить действия своих партнеров, но при этом постоянно держать опекаемого в поле зрения, чтобы в любой момент и в любом месте выйти навстречу, активно вступающему в борьбу нападающему и продолжить персональную опеку.

В процессе игры нередко имеет место ситуации, когда игрок второй линии нападения (разыгрывающий или полусредний) входит в глубину обороны и какое-то время выполняет функции второго линейного нападающего. В этом случае под персональную опеку берется другой игрок: отработанная система нападения будет нарушена, а опасный разыгрывающий у линии менее опасен, так как здесь более плотная защита и функции игрока. Этой позиции ему менее знакомы.

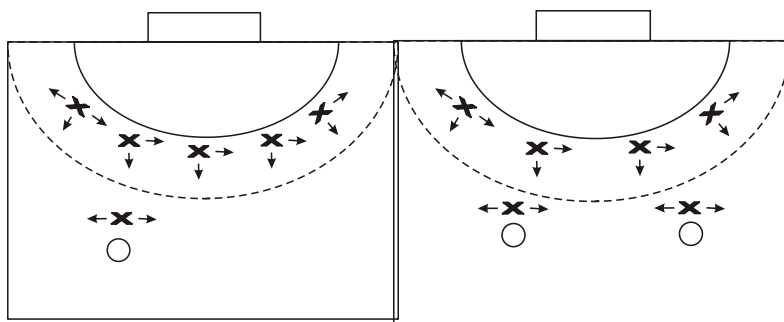


Рис. 4.50. Система зонной защиты 5+1

Рис. 4.51. Система зонной защиты 4+2

Смешанная система защиты 4+2 (рис. 4.51.). Этот вариант смешанной защиты максимально приближен к действиям персональной защиты. При первоначальном построении игроки занимают места так: два защитника занимают места на краях, а четверо – в центре, образуя ромб, обращенный тупым углом вперед. Два крайних защитника постоянно играют на флангах, защищая ворота от бросков с крайних позиций и подстраховывая партнеров по защите. Организация защитных действий предполагает соблюдение принципов зонной защиты. Четверо защитников, которые располагаются вдоль линии площади ворот, действуют по принципу персональной

защиты. Они останавливают нападающих при входе в зону свободных бросков и «разбирают» своих подопечных.

Таким образом, командная тактика обороны базируется на тактических системах, в которых обусловлены построения игроков и их функции в различных фазах атаки соперника.

Рассмотрим организацию защитных действий в наиболее распространенных системах зонной защиты.

Взаимодействие защитников в системе обороны 6-0

Вариант 1. Вход крайнего нападающего вторым в линию (рис. 4.52.).

При входе правого крайнего нападающего 13 в глубину обороны защитник 7 сопровождает своего подопечного до полусреднего защитника 6, а сам переключается на опеку правого полусреднего 11, который переместился в освободившуюся зону крайнего нападающего 13. Защитник 6 действует против центрального нападающего 10, занявшего место полусреднего игрока 11. Особое внимание следует уделить поведению защитников 4 и 3 при опеке вошедшего крайнего 13 и его возможных взаимодействиях с левым полусредним 9. В этой ситуации защитник 3 жестко действует против игрока 13, исключая возможность занятия им выгодной позиции для получения мяча. Центральный защитник 4 атакует игрока 9, владеющего мячом, стремясь максимально сковать его действия, отесняя на малопригодную позицию для выполнения броска, при этом его действия должны быть надежными, т.е. исключаящими обыгрывание.

Вариант 2. Действия обороняющихся при использовании нападающими комбинации «стяжка» (рис. 4.53.).

В основе взаимодействия защитников лежит быстрое перемещение в сторону нахождения мяча, своевременный выход и подстраховка. Полусредний защитник 3 подстраховывает крайнего защитника. В то же время его задачей является своевременное перемещение и контроль над действиями полусреднего 9. Центральный защитник 4, оказывая помощь защитнику 3, должен успеть выйти и остановить продвижение нападающего 10. Центральный защитник, стараясь освободиться от заслона, а полусредний защитник, оказывая помощь в опеке линейному защитнику 14, не теряет из под кон-

троля нападающего защитника 11. Крайний защитник может выдвинуться с тем, чтобы «отсечь» от мяча крайнего 13 и разрушить взаимодействие между полусредним и крайним нападающим, а при благоприятных условиях выполнить перехват. В случае, если защитник 4 не успевает выйти и взять под опеку нападающего 10, эту функцию берет на себя защитник 5, а защитник 4 смещается к центру. Полусредний защитник 6 начинает опекать линейного 14. В сложившейся ситуации велика ответственность защитника 5 – ему необходимо активно воздействовать на нападающего 10, помешать ему, сделать передачу линейному и затруднить перевод мяча на край, так как в этом случае против одного крайнего защитника 7 оказываются два нападающих.

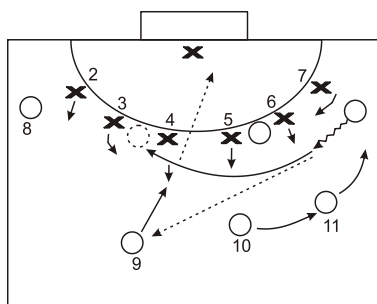


Рис. 4.52. Взаимодействие защитников при входе крайнего вторым в линию

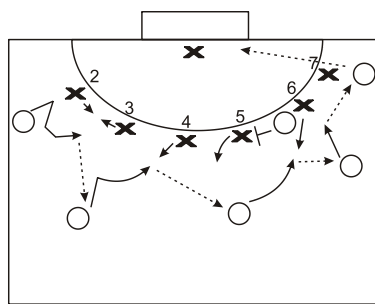


Рис. 4.53. Взаимодействие защитников при комбинации «стяжка»

Вариант 3. Вход полусреднего нападающего вторым в линию (рис. 4.54.).

Правый полусредний нападающий владеет мячом, и начинает выполнять атаку к центру. В этом случае против него играет защитник 6, полусредний защитник 5 контролирует действия линейного 14. Центральный защитник 4 смещается ближе к центру и наблюдает за «своим» нападающим.

От нападающего 11 мяч доводится до левого полусреднего 9, а сам он, продолжая движение без мяча, входит в глубину обороны, занимая место между защитниками 3 и 4. От того в какую сторону выполнит атаку нападающий 9, зависят и действия защитников –

при атаке в центр игрок 4 выдвигается вперед, а защитник 3 отвечает за действия линейного 11; при переводе мяча правому полусреднему 10 защитник 6 выдвигается и играет против нападающего 10, защитник 5 отвечает за действия линейного 14; при уходе в сторону левого фланга защитник 3 смещается и играет с нападающим 9, центральный 4 контролирует действия линейного 11, крайний 2 подстраховывает партнера по обороне и следит за перемещениями нападающего 8.

Вариант 4. Взаимодействие защитников при скрестном перемещении полусреднего и центрального нападающего (рис. 4.55).

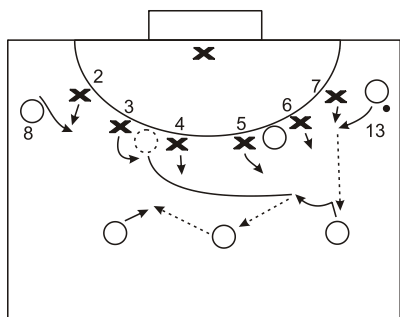


Рис. 4.54. Взаимодействие защитников при входе полусреднего вторым в линию

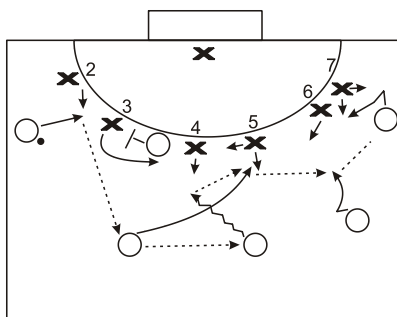


Рис. 4.55. Взаимодействие защитников при скрестном перемещении нападающих второй линии

Основной целью нападающих при выполнении комбинаций, связанных со скрестным перемещением центрального и полусреднего игрока, является создание численного преимущества на одном из флангов атаки.

Порядок выполнения оборонительных действий защищающейся команды предполагает хорошо организованные согласованные усилия всех защитников.

Защитник 4 жестко играет против центрального нападающего 10, он должен сковать действия нападающего в момент приема мяча и помешать выполнению точной передачи линейному 14. Защитник 5 переключается на опеку нападающего 9, стремясь максимально сковать его действия, оттесняя на позицию малопригодную для

бросков. Полусредний 6, страхуя партнера по обороне 5, не упускает из вида нападающего 11. Крайний защитник 2 выдвигается к линии свободных бросков, затрудняя получение мяча нападающему 13 от полусреднего 11.

Взаимодействие защитников в системе обороны 5-1.

Вариант 1. Вход полусреднего нападающего вторым в линию (рис. 4.56.).

Играющий впереди защитник 7 затрудняет передвижение левого полусреднего нападающего 9, при входе его в глубину обороны, после чего, сместившись вправо, переключается на опеку центрального нападающего 10. В разбираемой ситуации защитник 5 должен своевременно освободиться от заслона и максимально внимательно действовать против правого полусреднего игрока 11. В это время центральный защитник 4 берет под опеку нападающего 9, он не позволяет ему получить мяч, опекая его спереди или сбоку. Крайний защитник 6 выдвигается к линии свободных бросков с целью помешать получить мяч нападающему 13. Возможен вариант, когда передний защитник 7 при входе нападающего 9 вторым в линию, занимает место центрального нападающего в глубине обороны. В этом случае соблюдаются основные принципы зонной защиты при системе обороны 6-0, описанные в соответствующем разделе.

Вариант 2. Действия защитников при использовании нападающими комбинации «стяжка» (рис. 4.57.).

При начале комбинации с левого фланга крайний защитник 2 жестко действует против нападающего 8, стремясь максимально сковать его действия, оттесняя на позицию малопригодную для выполнения броска. Центральный защитник 4 играет позиционно, он подстраховывает защитника 3 и следит за перемещениями линейного игрока 14. Передний 7 плотно опекает нападающего 10. Кроме того, в его обязанности входит разрушение взаимодействий между полусредними 9 и 10 и центральным нападающим 10. Центральный защитник 4, играющий в глубине обороны, оценивает ситуацию и при необходимости оказывает помощь полусреднему защитнику 3, страхуя его при борьбе с нападающим 9. В ситуации, когда мяч оказывается у правого полусреднего 11, центральный защитник 4 берет

под опеку линейного 14, а защитник 5 выдвигается вперед и действует против нападающего 11 на дальних подступах к воротам. Крайний защитник 6 контролирует действия нападающего 13: он занимает позицию у линии площади ворот, или выдвигается к линии свободных бросков с тем, чтобы затруднить получение мяча своему подопечному 13.

Вариант 3. Действия защитников при скрестном перемещении нападающих второй линии (рис. 4.58.).

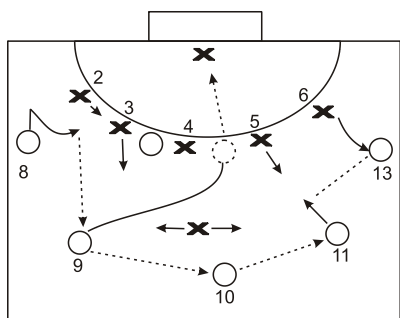


Рис. 4.56. Взаимодействие защитников при входе полусреднего вторым в линию

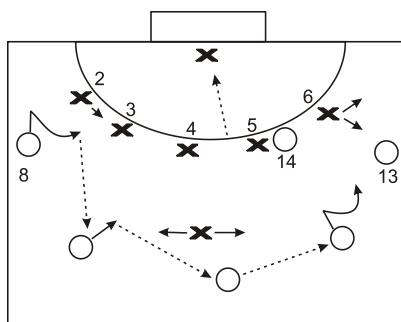


Рис. 4.57. Взаимодействие защитников при комбинации «стяжка»

Передний защитник 7 плотно играет против центрального нападающего 10 и сопровождает его влево до тех пор, пока он не передаст мяч игроку 11, после этого он переключается на опеку полусреднего 11. Целью нападающих является создание перегрузки на левом фланге атаки, выход полусреднего 11 на бросок с использованием для этой цели заслона центральному защитнику 4. В сложившейся ситуации защитник 7 переключается на опеку игрока 10. Центральный защитник 4 освобождается от заслона и вступает в борьбу с нападающим 11, владеющим мячом. Защитник 5 передвигается по линии площади ворот и действует против линейного игрока 14. В это время защитник 3 контролирует действия полусреднего нападающего 9, не забывая при этом о подстраховке партнера по обороне 4. Крайний защитник 2 располагается на своей позиции у линии площади ворот. В случае если его подопечный игрок 8 за-

нимает место в самом углу площадки, он должен периферическим зрением осуществлять контроль за его действиями. В ситуации, когда крайний нападающий делает рывок для получения мяча, защитник не должен пропустить в этот момент, он обязан в этом случае играть жестко, исключая возможность получения мяча опекаемому от левого полусреднего 9.

Вариант 4. Действия защитников при входе крайнего нападающего вторым в линию (рис. 4.59.).

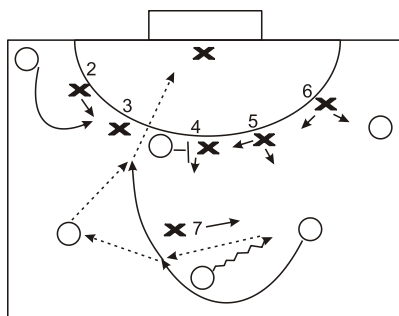


Рис. 4.58. Взаимодействие защитников при скрестном перемещении центрального и полусреднего нападающих

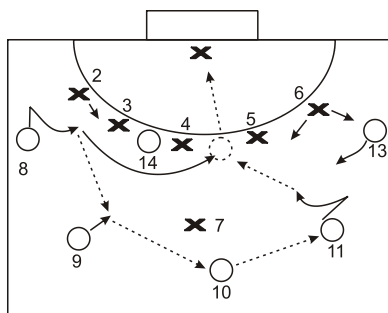


Рис. 4.59. Взаимодействие защитников при входе крайнего нападающего вторым в линию

Разберем поведение защитников в ситуации, когда крайний нападающий входит в глубину обороны противника, с целью прижатия или выполнения заслона одному из игроков обороны. Основная задача, которую должен решить крайний защитник 2 – осуществление плотной опеки игрока 8 в момент получения мяча. Кроме этого, он должен сопровождать нападающего (входящего) до партнера по обороне защитника 3, играть с ним жестко, после чего своевременно переключиться на опеку полусреднего нападающего 9, который занимает место крайнего игрока 8. Действия переднего защитника выглядят так: он берет под контроль одного из нападающих второй линии атаки или входит в глубину обороны и занимает место второго центрального защитника. При переводе мяча правому полусреднему 11 действия защитников 4 и 5 выглядят следующим образом: защитник 5 выдвигается вперед и жестко играет

против игрока 11, мешая ему выполнить бросок в ворота или перевести мяч вошедшему крайнему 8; защитник 4 в этой ситуации принимает все усилия для того, чтобы лишить нападающего 8 занять удобную позицию для приема мяча и завершения атаки. Крайний защитник 6 выдвигается к линии свободных бросков с тем, чтобы, действуя в непосредственном контакте с нападающим 13, помешать ему получить мяч от полусреднего 11. Регулярное использование в процессе игры такого приема, позволяет достаточно эффективно разрушать наигранные взаимодействия между крайним и полусредним нападающим.

Вопросы для самопроверки:

1. Что следует отнести к средствам и формам ведения игры в защите?
2. Дайте краткую характеристику обязанностей игроков с учетом выполняемых функций.
3. Опишите наиболее универсальные тактические схемы при взаимодействиях двух и трех игроков.
4. Перечислите наиболее важные критерии, лежащие в основе выбора системы защиты.
5. Сформулируйте основные принципы командных оборонительных действий и раскройте сущность оборонительных систем, приведите примеры.
6. Покажите особенности игры в численном неравенстве. Приведите примеры игры в численном меньшинстве, большинстве.
7. Опишите несколько вариантов защиты при персональной опеке.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

Глава 5. Основные компоненты спортивной тренировки

5.1. Цель и задачи спортивной тренировки

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической и психологической подготовленности, обусловленной спецификой вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основные задачи, решаемые в процессе тренировки следующие:

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной тренировки. Более конкретные задачи связаны с разделами подготовки.

В области технического совершенствования таких задач, являются: создание необходимых представлений о спортивной технике; овладение необходимыми умениями и навыками; усовершенствование спортивной техники, путем изменения ее динамических и спортивных параметров. А также освоения новых приемов и элементов, обеспечение вариативности спортивной техники, ее адекватности условиям соревновательной деятельности и функциональ-

ным возможностям спортсмена, обеспечение устойчивости основных характеристик к действию сбивающих факторов.

Тактическое совершенствование предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом необходимо постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного спортсмена тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты в тренировочных условиях путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния спортсмена, характерного для соревновательной деятельности. Следует, также, обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики спорта.

В процессе физической подготовки спортсмену необходимо повышать уровень возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности, развивать двигательные качества силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности, а также способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности, их «сопряженное» проявление и совершенствование.

В процессе психической подготовки необходимо воспитывать и совершенствовать морально–волевые качества и специальные психические функции спортсмена, уметь управлять его психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности.

Отдельная группа задач связана с интеграцией, т.е. объединением в единое целое качеств, умений, навыков, накопленных знаний и опыта, преимущественно связанных с различными сторонами подготовленности.

Возникающие в процессе спортивной тренировки задачи конкретизируются применительно к однородным группам спортсменов, командам, отдельным спортсменам с учётом этапа многолетней подготовки, типа занятий, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья, подготовленности и других причин.

5.2. Средства спортивной тренировки

Средства спортивной тренировки – разнообразные физические упражнения прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов. Состав, средств спортивной тренировки, формируется с учетом особенностей конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации.

Средства спортивной тренировки – физические упражнения – условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К *общеподготовительным* относятся упражнения, служащие всестороннему развитию организма спортсмена. Они могут, как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находиться с ними в определенном противоречии (при решении задач всестороннего и гармоничного физического воспитания).

Вспомогательные упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. Применяют их в основном для освоения и совершенствования основных приемов соревновательной деятельности. К ним относятся различные имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерных устройствах, модернизированные под гандбол различные спортивные игры и др.

Такое подразделение весьма условно, грани между выделенными группами упражнений нечетки, и по сути, средства как по их форме и структуре, так и по особенностям воздействия на организм плавно переходят из одной группы в другую.

Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия. При этом можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности – технической, тактической и т.п. а также направленные на развитие отдельных двигательных качеств.

5.3. Методы спортивной тренировки

Под методами, применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение.

В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

В спортивной практике, особенно в последние годы, широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы, видеомагнитофонные записи, макеты игровых площадок для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др. так и более сложные световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движении и их результатах, но и принудительную коррекцию.

Метод выполнения упражнений подразделяется на целостный и расчлененный. В гандболе преимущественно используется целостный метод, т.е. движения выполняются в целом без разделения их на части. Поскольку большинство движений непродолжительны по времени и высоки по скорости, разделять их нецелесообразно. Однако при изучении сложных технических приемов или тактических действий можно первоначально осваивать их по частям, а затем объединять в единое целое. Предварительное разделение приема на отдельные части не должно искажать структуру движения.

Игровой метод широко применяется в учебно-тренировочном процессе гандболистов. Его эффективность связана с повышением интереса занимающихся и эмоционального фона занятия. Кроме того, при этом совершенствуются технико-тактические приемы игры в условиях приближения к соревновательным, где одновременно (в связи с быстро меняющимися ситуациями) развиваются оперативное мышление, внимание, периферическое зрение и другие важные качества.

Соревновательный метод характеризуется возможностью сопоставления сил отдельных гандболистов или групп в условиях острого соперничества, что позволяет значительно увеличивать физическое и волевое напряжение и способствует повышению функциональных возможностей.

5.4. Общая структура изучения приема

При изучении любого приема игры и тактического взаимодействия можно выделить основные взаимосвязанные между собой фазы. Они соответствуют фазам формирования двигательного динамического стереотипа и свидетельствуют о логической связи, которая должна соблюдаться при изучении приема:

1. Ознакомление с приемом.
2. Изучение приема в упрощенных, специально-созданных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненной обстановке, приближенной к условиям игры.

4. Применение приема в игре.

Ознакомление с приемом. При ознакомлении с приемом сначала надо создать представление о нем. Под этим понимается не только сообщение основных сведений о его значении, уместном применении, но и получение двигательных ощущений, возникающих при выполнении движений. В задачу на данном этапе обучения входит: а) выявление знаний гандболиста и ощущений, имеющихся в двигательном опыте; б) сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме, его месте в игре, основном назначении и наиболее эффективном осуществлении; в) создание двигательного и зрительного представления о правильных движениях и действиях.

Эти задачи осуществляются с помощью комплекса методов. Ведущий здесь метод показа и рассказа. С помощью показа создается зрительное представление о приеме, которое должно быть таким, чтобы оставалось впечатление о наиболее совершенном его выполнении как образца, к которому следует стремиться. При повторных показах акцентируется внимание спортсмена на наиболее важных деталях приема.

С помощью словесных методов спортсмен получает сведения о приеме, его месте и значении в игре, наиболее эффективном применении в той или иной обстановке.

Создание представления о приеме заканчивается самостоятельным его выполнением. В результате занимающийся получает двигательное представление о характере, одновременности и последовательности движений.

Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях. Главная задача состоит в том, чтобы познать основную структуру приема овладеть правильным его выполнением.

Сложный процесс игры не позволяет вести успешное обучение приемам и тактическим взаимодействиям непосредственно в игре. В этой связи поначалу прием изучается изолированно от игры, с помощью специально организованных упражнений, когда на выполнение необходимых движений влияет наименьшее количество возможных помех. Это способствует концентрации внимания спортсмена на выполнении движений.

Основные задачи изучения приема на данном этапе таковы: а) овладеть правильной структурной выполнением приема; б) устранить напряжение и «лишние» движения; в) устранить возможные ошибки при выполнении поставленной задачи.

При обучении на данном этапе основное внимание обращается на правильное исходное положение, а затем на фазы движения и их согласованность. Нельзя еще требовать правильного осуществления всех тонкостей движений или взаимодействий, а также максимальной быстроты и точности. Технический прием или тактическое взаимодействие должны проводиться со скоростью свойственной конкретным игрокам.

При выполнении приемов техники, упростить условия можно исходным положением, расстоянием, направлением движения, скоростью и др.

При изучении тактики, игровая обстановка может быть упрощена уменьшением или увеличением числа партнёров, указанием цели, которая должна быть достигнута, созданием более благоприятных условий, определённой расстановкой, количеством тактических задач, которые должны быть решены одновременно или последовательно.

Совершенствование приема в усложненной обстановке. После овладения основными формами приема переходят к следующему этапу его изучения. В задачу на этом этапе входит изменение обстановки, в которой выполняется прием, приближение ее к игровым условиям.

Совершенствуя приемы, необходимо: а) добавиться четкого выполнения основной структуры приема и его деталей, б) изучить варианты его выполнения, в) использовать прием в сочетании с

другими приемами, г) научить выполнению приема в условиях противодействия.

Усложнение обстановки, для выполнения изучаемого приема или взаимодействия, может быть достигнуто различными путями: а) включением факторов, отвлекающих внимание от выполнения приёма; б) изменением характера перемещений (бег, прыжки, приставные шаги и т.п.), изменением амплитуды движений, скорости в различных фазах, района действий и т.п.; г) повышением точности; д) включением противодействия (условного, активного, превышающего); е) комплексным сочетанием различных факторов и внезапным их появлением.

Закрепление приема в игре. Выполнение приема изолированно от игрового процесса еще не означает, что игрок владеет им в игре. Закрепляя прием в игровых условиях необходимо овладеть навыками внезапного применения его в изменяющейся обстановке при наличии эмоциональных окрасок различного характера.

Конкретно на этапе игровой подготовки должны решаться следующие задачи: а) закрепление навыка во внезапно изменяющихся условиях, б) совершенствование подвижности и вариативности приема. в) выполнение приема в условиях возникающего активного противодействия, г) совершенствование мастерства и индивидуального стиля выполнения, д) свободное применение приема в игре.

На данном этапе упражнения выполняются с применением соревновательного метода. Главное внимание занимающихся направляется на творческое использование приема и его вариантов в различных условиях.

Рассмотренные выше методы находят применение в повседневной тренировочной работе. Однако, учитывая тот факт, что основная задача тренировочного процесса – достижение высоких спортивных результатов, то для ее решения привлекается особая группа методов, направленных главным образом на повышение функциональных возможностей и развитие физических качеств гандболиста.

Эти методы тренировки подразделяются на две основные группы: методы стандартно-повторного упражнения и методы попеременно-вариантивного упражнения.

Группа методов стандартно-повторного упражнения включает в себя стандартно-непрерывный и стандартно-интервальный методы. Примером стандартно-непрерывного метода, является равномерный бег. Стандартно-интервальный метод включает различные виды упражнений, выполняемых в режиме интервальной нагрузки при условии повторения стандартного упражнения с одинаковыми интервалами отдыха.

Группа методов переменнo-вариативного упражнения включает в себя методы непрерывно-переменного упражнения и методы переменнo-интервального метода упражнения. Иллюстрацией непрерывно-переменного метода могут служить различные виды переменного бега (фартлек), а переменнo-интервального – различные модификации интервальных методов, при использовании которых изменяются величина нагрузки в упражнении и интервал отдыха.

Вопросы для самопроверки:

1. Укажите в общем виде основные задачи, которые определяют направления спортивной тренировки.
2. Охарактеризуйте основные средства и методы спортивной тренировки.
3. Покажите на примерах, как реализуются методические принципы в обучении и тренировке.
4. Опишите основные фазы при совершенствовании технико-тактических приемов в гандболе.

Глава 6. Физическая подготовка

6.1. Физическая подготовка – основа спортивного мастерства

Высокий уровень физических качеств определяет в значительной мере успешность всей подготовки гандболистов. Современный гандбол – атлетическая игра, предъявляющая высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям человека. Продолжительный, интенсивный бег, прыжки, разнообразные высоко-координированные движения, часто применяемые в безопорных положениях. Быстрая смена деятельности, связанная с внезапным её началом и прекращением, «силовая» борьба в девятиметровой зоне, требуют высокого уровня развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, эластичности связок. Высокоэффективная техника, проявляющаяся в стартовых рывках, в выполнении приемов в высоком прыжке, на большой скорости, требует высокого уровня специальной физической подготовки. В свою очередь, новый уровень развития физических качеств, создает благоприятные предпосылки для повышения уровня тренированности.

Среди специалистов по спортивным играм, существует мнение, что спортивная специализация, односторонняя только по цели. Путь, к ней ведет через большое количество разнообразных упражнений, развивающих: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость применительно к требованиям избранного вида спорта.

Чем целенаправленнее тренировка, тем фундаментальнее база – физическое развитие и здоровье, а они требуют предварительного укрепления нервно-мышечного аппарата, внутренних органов и систем.

Главная цель физической подготовки – разностороннее развитие, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья спортсмена. Конкретные разделы физической подготовки гандболиста, направлены на решение следующих задач:

- 1) Повышение уровня развития мобилизационных возможностей функциональных систем организма (функциональная подготовка);
- 2) Повышение уровня развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, а также взаимосвя-

занных с ними комплексных физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности – прыгучести, мощности, стартовых ускорений и метательных движений, игровой ловкости и игровой выносливости (атлетическая подготовка).

В целом, процесс физической подготовки должен сформировать направленную адаптацию организма спортсмена к воздействию больших физических нагрузок, специфичных для гандбола.

Основными средствами функциональной и атлетической подготовки, являются физические упражнения, которые по преимущественной направленности делятся на следующие группы:

а) упражнения, для повышения функциональных возможностей внутренних систем организма (на работоспособность);

б) упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

При выполнении упражнений, для совершенствования физической подготовленности, применяются известные в спортивной практике методы. Главные из которых: метод максимального усилия, равномерный, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Комплексный характер проявления физической подготовленности в гандболе обусловил сочетание различных методов и организационно – методических форм:

а) варианты «круговой тренировки»;

б) методы сопряженных воздействий, в основе которых, тесная взаимосвязь физической подготовки (технической и тактической).

Следует подчеркнуть, что гандболистам необходимо овладеть элементами техники тех видов спорта, средства которых применяются для их физической подготовки, так как, только через правильно сформированный двигательный навык, могут эффективно проявляться определенные физические качества.

Функциональная подготовка

Функциональные возможности гандболиста, составляют основу его физической подготовленности. Уровень функциональных возможностей конкретно проявляется в спортивной работоспособности – способности игрока совершать специфическую для него

работу, в течение длительного времени, достаточную, для получения устойчивых тренировочных сдвигов. В процессе тренировочных занятий, гандболисту приходится выполнять большую (как по объему, так и по интенсивности) нагрузку, часто превышающую соревновательную. Установлено, что активно участвующий в матче игрок, в течение 60 минут, пробегая в переменном темпе до 6-8 км, совершает от 80 до 120 рывков, разрушая согласованность действий противника в нападении. Таким образом, работоспособность может быть охарактеризована тем максимальным количеством тренировочной работы, которое в состоянии выполнить спортсмен без существенного снижения ее эффективности.

Уровень выполняемой работы, зависит не только от энергетических ресурсов организма, но и в определенной степени от атлетической подготовленности, нервно-мышечной координации, совершенства техники и других факторов, обеспечивающих устойчивость и экономичность двигательной деятельности.

Функциональные возможности спортсменов, определяются не только общими запасами в мышцах энергетических веществ, но и психологической готовностью переносить гипоксическое состояние, т.е. кислородную недостаточность, вызывающую утомление.

Субъективным чувством утомления, является усталость, которая предохраняет организм от чрезмерной работы. Усталость далеко не всегда адекватна к выполненной спортсменом работе. Тренер должен научить спортсмена трезво оценивать признаки усталости, знать истинные границы работоспособности своего организма. В то же время, нужно помнить, что травмы и срывы происходят, прежде всего, из-за: значительного утомления, слишком большого объема и интенсивности нагрузки, недостаточности разминки.

Специфика двигательной деятельности в гандболе обуславливает целесообразность совместного использования в тренировке упражнений различной интенсивности с кратковременными и сравнительно длительными интервалами пассивного и активного отдыха. Прерывистый характер игровых действий, требует быстрого развертывания дыхательных процессов до максимальных величин. Кратковременная высокоинтенсивная работа по интервальному методу, сопровождается накоплением в организме продуктов анаэробного распада, которые в свою очередь служат мощным стимулятором дыхательных процессов.

Система средств, направленная на повышение функциональной подготовленности гандболистов, может быть схематично представлена следующим образом:

а) Равномерная продолжительная работа умеренной интенсивности, требующая участия, возможно большего объема мышечной массы (например, кросс в чередовании с ходьбой, бег на длинные дистанции, езда на велосипеде, плавание и др.);

б) Темповая, переменная работа; тренировка на стадионе или на пересеченной местности; бег трусцой, в течение 10-15 минут; гимнастические упражнения 5-10 минут; быстрый бег в равномерном темпе 4-6 минут; ходьба 5-10 минут; бег трусцой около 10 минут, с 4-6 ускорениями на 80-100 м, с последующей быстрой ходьбой; спринтерский бег на 100-150 м в гору, с последующей быстрой ходьбой; бег в среднем темпе на 500-600 м; бег трусцой в течение 6-8 минут);

в) Повторная тренировка 3-5 мин на средней скорости, затем 2-3 мин отдыха (3 x 800 м или 5 x 400 м с гимнастическими упражнениями);

г) Интервальная тренировка с высокой интенсивностью, предполагающая использование малых пауз для отдыха (10-15 секунд максимальной работы, 20-30 секунд отдыха). Или 30-40 секунд субмаксимальной работы и 60-90 секунд отдыха. Спринтерский бег 5x150 м или 4x200 м, многократный спринтерский бег в гору или вверх по лестнице на 20-30 м; высокоинтенсивная переменная тренировка на проявление максимума работоспособности (20-25 рывков на 20-25 м в сочетании с серийными прыжками 6x25 прыжков, в паузах бег трусцой).

Следует помнить, что высокорослые игроки, как правило, обладают пониженными функциональными возможностями по сравнению с остальными игроками и требуют специфического планирования функциональной подготовки.

6.2. Воспитание физических качеств

6.2.1. Воспитание силовых качеств

Процесс силовой подготовки направлен на развитие различных видов силовых качеств: максимальной и взрывной силы, силовой выносливости. Силовая подготовка предусматривает не только повышение максимальных показателей силовых качеств, но и совершенствование способностей к их унификации в процессе соревновательной деятельности, основанное на оптимальном соответствии уровня развития силовых качеств, совершенства спортивной техники и деятельности вегетативных систем.

Современная теория и практика спортивной тренировки рассматривает силу как важнейшее физическое качество спортсмена, в значительной мере определяющее уровень быстроты движений, скорости передвижения игрока, высоты прыжков.

Виды силы и силовые проявления

По характеру проявления могут быть абсолютная сила относительная, взрывная и стартовая, силовая выносливость.

Абсолютная сила характеризуется предельными силовыми возможностями спортсмена, проявляемыми в движениях глобального характера. В гандболе она имеет существенное значение для проведения единоборств.

Относительная сила, т.е. сила, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена, является показателем возможности гандболиста преодолевать вес собственного тела, что имеет существенное значение в быстроте маневрирования в тех ситуациях, когда игрок действует без мяча в поисках удобной позиции для получения мяча.

Взрывная сила, отражает способность к достижению значительных усилий в минимально короткое время, регламентируемое условиями спортивного упражнения игрового действия, эта ситуация конкретно реализуется гандболистами в прыжках, быстрых прорывах, сильных и точных передачах мяча на дальние расстояния, бросках мяча.

Силовая выносливость – это, способность спортсмена к проявлению мышечных усилий в течение относительно длительного времени.

Эффективность силовых проявлений в каких-либо движениях во многом определяется режимом напряжения мышц. Различают три основных вида режима напряжения мышц: изотонический, изометрический и ауксотонический.

При изотоническом режиме меняется длина мышц, а напряжение остается относительно постоянным. Изометрический режим, характеризуется постоянной длиной мышцы и изменением ее тонуса.

При ауксотоническом (динамическом) режиме меняются длина и напряжение мышцы.

В соревновательной и тренировочной деятельности, гандболисту приходится проявлять различные виды силы и режимы работы. Так, например, действуя в защите против нападающего, при силовых единоборствах, гандболист проявляет силу в изометрическом режиме, при беге и выполнении рывков с остановками и изменением направления движения, ведением мяча, бросков в условиях сопротивления взрывной силы в динамическом режиме. В первом случае, гандболист проявляет свои собственные силовые возможности, во втором – скоростно-силовые, т.е. способность проявить максимум усилий в кратчайший промежуток времени, за счет выполнения движения с большой скоростью. Такая многообразность проявления силовых качеств, с различными режимами напряжения мышц в игровой деятельности гандболиста и определяет специфику методики их воспитания.

Методы развития силовых качеств

В многочисленных исследованиях последних лет было установлено, что повышение уровня силовых способностей спортсмена малоэффективно, если в тренировочном процессе не используется метод максимального напряжения мышц.

Известно, что основными пусковыми механизмами мышечного напряжения, являются:

волевое усилие, проявляемое главным образом в изометрических упражнениях;

внешнее сопротивление выполняемому движению (упражнения, выполняемые с отягощением, штанга, эспандеры, медицинболы и др.):

кинетическая энергия собственного тела или движущегося снаряда («ударное» стимулирование).

Указанные стимуляторы мышечных напряжений лежат в основе практикуемых в настоящее время методов воспитания силовых качеств. К основным из них относятся следующие:

- повторных усилий;
- максимальных кратковременных усилий;
- прогрессирующих отягощений;
- ударный;
- сопряженных воздействий;
- вариативный;
- «взрывной » и «стартовой силы»;
- изометрических напряжений.

Метод повторных усилий чаще других используется в гандболе. Его суть заключается в том, что спортсмен повторно выполняет упражнение с преодолением среднего веса. Наилучший эффект даёт вес отягощения, равный 70-80% от максимального, при выполнении упражнения до «отказа». В этом случае в последних повторениях, усиливается эффективная пульсация из ЦНС, способствующая адаптационно – трофическим перестройкам в мышцах, что и обеспечивает прирост силовых возможностей. Каждая серия до «отказа», всего 3-4 серии, интервал отдыха между сериями – 3-4 мин.

Повторный метод менее выгоден в энергетическом отношении, так как в упражнении до «отказа» выполняется большой объем работы. Кроме того, при использовании данного метода последние попытки проходят на фоне снижений, вследствие утомления возбудимости ЦНС, что затрудняет образование тонких условно-рефлекторных связей, которые собственно, и обеспечивают дальнейший прирост силы.

Разновидностью метода повторных усилий, является метод динамических усилий. Он характеризуется выполнением упражнений с предельной скоростью, при отягощении 20-30% от максимума. При этом значительные мышечные напряжения достигаются не за счет веса отягощения, а за счет высокой скорости движения.

Метод максимальных усилий в настоящее время считается наиболее эффективным для повышения абсолютной силы мышц.

Он предполагает работу с предельными и околопредельными весами.

Результативность его определяется частотой и силой факторной импульсации, вызывающей предельные мышечные напряжения, включение большого количества двигательных единиц и их синхронизацию, что и обеспечивает значительный прирост силовых качеств. Кроме того, данный метод энергетически выгоден, чем метод повторных усилий.

На практике, метод «с максимальным усилием», у игроков применяется при развитии большой мышечной силы, без значительной мышечной массы. Он заключается в повторных преодолениях сопротивлений, близких к предельным весам (85-95% от максимальных), с малым количеством повторений и небольшими паузами (например, 2-3 подъема штанги в одном подходе; всего 5-7 подходов с паузой 3-4 мин между ними).

Метод прогрессирующих отягощений предполагает постепенное увеличение величины сопротивления как в одном тренировочном занятии, так и в последующих.

В тренировочном занятии в первом подходе рекомендуется начинать с отягощения, равного 50% от веса, который спортсмен может поднять 10 раз (10МП). Во втором подходе упражнение выполняется с весом 75% от 10МП, в третьем с весом 10МП. Всего за тренировку делается 3 подхода. Интервал отдыха между подходами – 2-4 мин. В каждом подходе упражнение выполняется с предельной скоростью до явного утомления.

Данный метод достаточно эффективен при совершенствовании силовых качеств. Он обеспечивает постепенную вработываемость и максимальное напряжение мышц, причем в первом подходе – за счёт скорости движения, а в последнем за счёт веса отягощения.

В практике подготовки гандболистов этот метод используется преимущественно в упражнениях со штангой и на тренажерных устройствах, так как с помощью этих снарядов можно оперативно и точно дозировать величины отягощения.

Ударный метод предполагает использование упражнений включающих в себя различные прыжки «в глубину» без отягощения и с небольшими отягощениями, с приземлением на одну и обе ноги. Величина уступающих мышечных напряжений может регулиро-

ваться весом отягощений, «глубиной» прыжка и углом приземления. Наибольшее напряжение в мышцах и связках возникает при соскоке вертикально вниз, когда угол приземления близок к 90° .

В качестве примера использования ударного метода, развития взрывной силы ног, можно назвать прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. Экспериментально проверена и доказана большая эффективность этого упражнения проводимого по следующей методике. Упражнение выполняется с высоты 70-80 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх. Прыжки выполняются серийно – 2-3 серии, в каждой – 8-10 прыжков. Интервал отдыха между сериями 3-5 мин, (для высококвалифицированных спортсменов). Выполняется упражнение не более двух раз в неделю. Отягощением является вес собственного тела. При приземлении спортсмен непроизвольно максимально напрягает мышцы нижних конечностей, чтобы погасить кинетическую энергию падающей массы, и на фоне максимально напряженных мышц делает быстрое и мощное выпрыгивание вверх. Очень важен в этом упражнении быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

Для развития «взрывной» силы все шире внедряются в практику тренировки следующие упражнения в динамических скоростных режимах: толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников; элементы вольной борьбы и самбо.

Метод *сопряженных воздействий* заключается в использовании малых отягощений в форме специальных манжет, поясов, жилетов, а также утяжеленных мячей непосредственно в упражнениях на технику.

Эти отягощения и способы их применения не должны отрицательно влиять на структуру игрового двигательного навыка. Очень важно определить оптимум величины отягощений.

Вариативный метод предусматривает выполнение главным образом специальных упражнений с различными по весу отягощениями (меньше и больше соревновательных весов мячи, пояса, накладки и т.д.).

В качестве примера можно привести упражнения с мячами разного веса (легкими теннисными, стандартными 500-600 г, утяжеленными 800-1000 г), пробежание коротких отрезков с различными отягощениями (без отягощений, с утяжеленными поясами, набивными мячами) и некоторые другие упражнения. Упражнения с равновесными мячами выполняются серийно. В одной серии сначала производят 10-15 бросков утяжеленного мяча, затем 15-20 бросков нормального (стандартного), после чего 10-15 бросков утяжеленного мяча. Всего 3 серии. Интервал отдыха 3-4 мин. Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные скоростного, что в конечном итоге приводит к повышению результата в соревновательном упражнении.

Метод «взрывной» и «стартовой» силы предполагает использование его для повышения мощности стартовых ускорений и метательных движений гандболиста. Для развития этих способностей используются:

короткие стартовые ускорения (на 3-6-10 м) из различных исходных положений (стоя боком, спиной вперед, на одном или обоих коленях, сидя, лежа, сразу после прыжка и т.д.);

резкие изменения направления движений во время быстрого бега;

бег в гору на расстояние 15-20 м с фиксацией времени;

бег вверх и вниз по лестнице с фиксацией времени;

метание на дальность и точность предметов сравнительно небольшого веса (набивных мячей, облегченных легкоатлетических ядер, камней, мешочков с песком, резиновых колец и др.) с быстротой близкой к максимальной.

Использование основных упражнений на технику защиты, передвижений, проходов, передач мяча в прорыв также способствует развитию или поддержанию мощности стартовых ускорений и метательных движений.

Одной из важнейших комплексных способностей гандболиста является *прыгучесть*. В основе прыгучести лежат: абсолютная сила, реактивная способность мышц, взрывная сила и координация

всего движения. В тренировочном процессе необходимо учитывать некоторые особенности проявления прыгучести гандболиста:

быстроту и своевременность прыжка с точным определением места отталкивания;

выполнение прыжка с короткого разбега или с места преимущественно в вертикальном направлении; выполнение прыжка без участия рук в процессе отталкивания;

неоднократное повторение прыжка в условиях силовой борьбы («серийная прыгучесть»);

умение управлять своим телом в воздухе в условиях соприкосновения с соперником;

точность приземления и готовность к немедленным действиям сразу же после приземления.

Одним из главных факторов, определяющих уровень прыгучести, является абсолютная сила мышц разгибателей стопы. Основными средствами для развития прыгучести у гандболистов можно считать разнообразные прыжки вверх и в длину с места и с короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями. В качестве примерных можно использовать следующие упражнения:

Прыжки с короткого разбега (3-4 м) для доставания подвешенных предметов, позволяющих фиксировать высоту каждого прыжка.

Прыжки с места с отталкиванием обеими ногами, с доставанием подвешенных предметов, серийные прыжки на время (максимальное количество за 10,15,20 сек) и на количество повторений (от 30 до 50 раз за минимальное время);

многократные прыжки на дальность на одной и двух ногах;

стоя на носке одной ноги, другой опираясь, на какой либо предмет на высоте пояса, прыжки вверх с отталкиванием передней частью ступни;

прыжки с набивным мячом, зажатым между стопами ног;

прыжки «в глубину» с последующим предельно быстрым выпрыгиванием и доставанием подвешенного предмета на максимальной высоте.

Развитию прыгучести или ее поддержанию способствуют также упражнения, в технике игры включающие ловлю мяча в прыжке и в борьбе с соперником за овладение мячом в воздухе.

Важно помнить, что правильное выполнение ряда технических приемов гандбола во многом зависит от уровня развития силы мышечных групп, окружающих суставную сумку плечевого сустава и групп мышц осуществляющих движение кистей и пальцев рук. Для преимущественного развития этих групп мышц, используются локальные упражнения: маховые движения руками с гантелями в различных исходных положениях; вращение, сгибание-разгибание кистей рук с гантелями в обычном хвате посередине или за один шар; подбрасывание набивного мяча одной кистью: выпускание из рук легкоатлетического ядра и последующая ловля его той же рукой с захватом, пальцами сверху; отталкивание из упора и возвращение в упор на расставленные пальцы; сжатие кистью различных упругих предметов (теннисного мяча, пружины, резинового кольца и т.п.); накручивание на планку шнура с подвешенным грузом: толкание легкоатлетического ядра при помощи захлестывающего движения кисти и пальцев рук.

Совершенствование силовой подготовки гандболистов должен быть направлено на:

- развитие и поддержание уровня абсолютной (максимальной) силы мышц;

- повышение градиента силы, т.е. проявление максимума усилия за более короткое время;

- формирование умений концентрировать рабочее усилие на начальном участке амплитуды движений;

- улучшение способности к проявлению максимума усилия в момент переключения от уступающей работы к преодолевающей с сокращением времени амортизационной фазы.

Силу у квалифицированных гандболистов нужно развивать на основе комплекса силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Силовые упражнения должны, как правило, сочетаться с упражнениями, направленными на увеличение подвижности в суставах и на расслабление.

Таким образом, все рассмотренные методы воспитания силовых качеств можно успешно применять в подготовке гандболистов высокой квалификации. Однако эффективность силовой подготовки во многом определяется разумным использованием указанных методов (в зависимости от задач конкретного тренировочного этапа, контингента занимающихся, их состояния на данный момент).

Средства развития силовых качеств

Силовую подготовку, как основную часть подготовки гандболиста с педагогической точки зрения целесообразно подразделять, на: общую, специализированную и специальную. Соответственно этим видам классифицируются и средства силовой подготовки (рис 6.1).

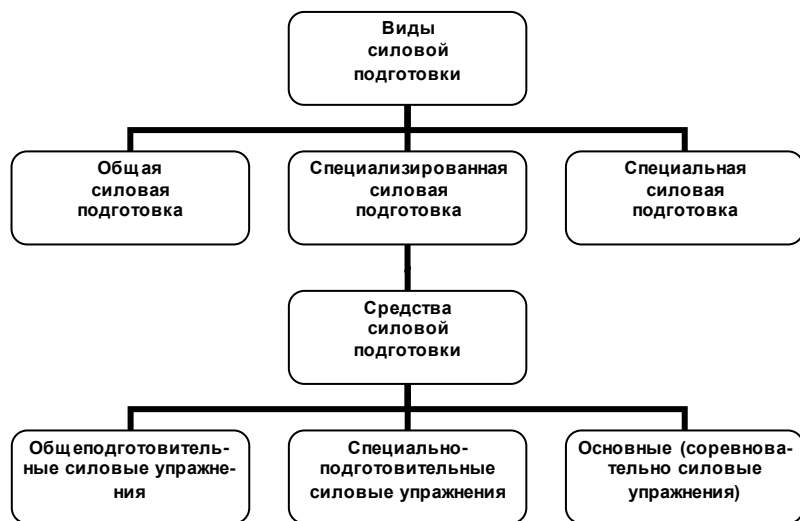


Рис.6.1. Классификация видов и средств силовой подготовки.

Цель общеподготовительных силовых упражнений укрепление – опорно-двигательного аппарата, гармоническое развитие основных мышечных групп. Они проводятся в основном в начале подготовительного периода и являются фундаментом специальной подготовки. Группа общеподготовительных упражнений включает в себя следующее:

1. Упражнения со снарядами (штанги, диски от штанги, набивные мячи, эспандеры, гантели, металлические палки, различные тренажерные устройства, скакалки и др.).

2. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка, канат и др.).

3. Упражнения с партнером.

4. Упражнения с преодолением веса собственного тела (приседания, отжимания, из упора лежа, стойка на кистях, различные прыжковые упражнения).

5. Упражнения из других видов спорта (плавание, борьба, модифицированные спортивные игры с силовыми единоборствами, легкая атлетика, акробатика).

Указанные упражнения в соревновательном периоде можно использовать как средство активного отдыха и восстановления от больших соревновательных и тренировочных нагрузок. Переключение с основного вида деятельности на другой, позитивно влияет на состояние спортсмена и его последующую деятельность.

Специально – подготовительные силовые упражнения направлены на развитие специальных качеств гандболиста и воздействуют преимущественно на те, мышечные группы, которые участвуют в выполнении различных приемов соревновательной деятельности. Такие упражнения должны быть адекватны соревновательным по структуре и нервно-мышечным усилиям.

Специально – подготовительные упражнения выполняется вне зала (на стадионе, спортплощадке) и занимают ведущее место в тренировочном процессе в конце общеподготовительного и начале специально-подготовительного этапов годичного циклов.

Среди групп специально – подготовительных упражнений, можно выделить следующие:

1. Имитационные силовые упражнения: бег по площадке с различными отягощениями, имитация бросков и передач мяча, прыжковые имитационные упражнения с поясными эспандерами и утяжеленными поясами.

2. Модифицированные к гандболу спортивные игры: баскетбол, регби, футбол (с применением силовых единоборств согласно гандбольным правилам).

Основные (соревновательные) силовые упражнения проводятся на гандбольной площадке непосредственно в структуре основных двигательных навыков. Эти упражнения одновременно воздействуют и на технику выполнения игровых приемов.

Среди групп основных силовых упражнений можно выделить следующие:

1. Упражнения для мышц ног: старты, рывки, челночный бег, бег с изменением направления: тоже самое с отягощением в виде

утяжеленных поясов, поясного экспандера (выполняются без мяча и с мячом).

2. Упражнения для мышц плечевого пояса и кистей рук: с утяжеленными мячами броски, передачи с поясным экспандером в ведении, передаче мяча, обыгрывании.

3. Упражнения для комплексного воздействия на основные мышечные группы, участвующие в соревновательных движениях: игровые упражнения технико-тактической направленности, связанные с выполнением силовых приемов и силовых единоборств.

При использовании различных средств силовой подготовки в каждом конкретном случае следует руководствоваться принципом динамического соответствия (Ю.В. Верхошанский, 1970) при подборе тех или иных средств. Это значит, что в тренировке надо использовать средства и методы, которые адекватны специализируемому (основному) упражнению по структуре и режиму работы нервно-мышечного аппарата.

Построение силовой подготовки

Силовые упражнения целесообразнее применять в начале занятия, на фоне «свежего» состояния ЦНС. В этом случае лучше осуществляется образование и совершенствование нервно - координационных связей, за счет которых обеспечивается прирост мышечной силы. В тоже время силовые упражнения вызывают утомление, и проводить на их фоне упражнения по технике и скорости нецелесообразно. Поэтому нередко приходится силовые упражнения переносить в середину и конец занятия, отчего эффективность их снижается. Если в занятиях есть упражнения с предельными и непредельными средними весами, начинать следует с предельных. Как правило, скоростно-силовые упражнения, требующие тонких нервно – мышечных ощущений, выполняют в начале занятия, до упражнений статистического и чисто силового характера. В перерыве между упражнениями полезно применять как активный (упражнения на расслабление, растягивание, висы, ходьба, бег), так и пассивный (лежа на спине с поднятыми вверх расслабленными ногами, потряхивание) отдых.

В недельном тренировочном цикле, силовые упражнения следует включать в первый день занятий. В этом случае они наиболее

эффективны, так как выполняются на фоне оптимального состояния ЦНС, когда отсутствует утомление от предшествующих занятий. Частота «силовых» занятий зависит от контингента занимающихся и задач тренировочного процесса. В подготовительном периоде возможно проведение 4-5 занятий в недельном цикле. В соревновательном периоде объем силовой подготовки сокращается и во многом зависит от плотности календаря соревнований.

Адаптационная перестройка координационных нервно-мышечных связей, обеспечивающих увеличение силы, происходит быстрее, если продолжительное время повторять неизменный комплекс силовых упражнений, варьируя, лишь величину отягощений. В гандболе такой период составляет 2-3 недели. Затем комплекс следует менять, так как организм спортсменов может адаптироваться к данным упражнениям, и они не будут вызывать значительных адаптационных сдвигов.

Рационально придерживаться следующего построения силовой подготовки в подготовительном периоде.

Первые две недели выполняются комплексы общеразвивающих силовых упражнений (штанга, блины, с партнером), 3-4 занятия в неделю со средними весами. Третья – четвертая недели общеподготовительного этапа включают 5-4 занятий в неделю. Выполняются общеобразовательные комплексы с использованием штанги, прыжков в глубину и тренажерных устройств. Раз в неделю подключаются специализированные комплексы скоростно-силовых упражнений. Последующие две недели 3-4 занятия в неделю. Вне зала комплексы специализированных упражнений по методу круговой тренировки в режиме игровой деятельности, на площадке – специальные скоростно-силовые упражнения.

Седьмая – десятая недели проводятся примерно в таком же построении. Ведущее место занимают скоростно-силовые комплексы в режиме игровой деятельности на стадионе и специальная скоростно-силовая подготовка на площадке (упражнения с утяжеленными мячами, с сопротивлением партнера, рывки с весом с изменением направления, различные варианты челночного бега).

В соревновательном периоде необходимо поддерживать уровень достигнутой силы специализированными упражнениями с целью активного отдыха (переключение на другую деятельность), а также поддержание силы на должном уровне. На промежуточных

этапах полезно использовать разработанные комплексы или «силовые блоки» имеющие общую и специальную направленность.

При развитии силовых качеств надо исходить из индивидуальных особенностей спортсменов. При этом обязательно учитываются уровень здоровья, развития общей и специальной силы, возраст, состояние тренированности в данный момент. В то же время следует обращать особое внимание на отстающие группы мышц, уровень силы которых столь важен в игровой деятельности. В качестве снарядов и тренажерных устройств можно использовать различные модификации тренажерных устройств, эспандеры, утяжеленные мячи и пояса, всевозможные блочные устройства и другие.

6.2.2. Воспитание скоростных качеств

Гандболист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные по величине расстояния, быстро изменять направления и темп движения, быстро выполнять технико-тактические приемы игры (броски, передачи, ведения, обыгрывание, финты), быстро реагировать на действия противника и партнеров, оценивать игровую ситуацию принимать рациональные решения и выполнять соответствующие действия.

Характеристика и основные виды проявления скоростных способностей гандболистов

Под быстротой как физическим качеством следует понимать способность гандболиста выполнять движения в минимальный для данных условий отрезок времени.

К формам проявления быстроты относятся: быстрота мыслительных процессов: быстрота простых и сложных реакций в ответ на какой либо внешний раздражитель или комплекс раздражителей; быстрота выполнения одиночного движения; частота движений (время выполнения серии одиночных движений).

Исследованиями установлено, что все указанные виды или формы скоростных качеств относительно независимы. Это значит, что спортсмен, обладающий высокой скоростью двигательной реакции совсем не обязательно должен быть быстр в выполнении отдельных двигательных актов, и обладать высокой частотой движе-

ний. Относительная независимость различных видов проявления быстроты человека объясняется независимостью и специфичностью физиологических механизмов, лежащих в их основе.

Быстрота двигательных действий игрока в первую очередь определяется соответствующей деятельностью ЦНС координирующей движения. Она зависит также от «стартовой» и «взрывной» силы, от умения правильно чередовать направление и расслабление мышц и подвижности в суставах. Влияют на качество быстроты техника игры и концентрированность волевых усилий.

С биомеханической точки зрения на уровень быстроты влияют АТФ в мышцах и скорость ее расщепления под воздействием нервного импульса и быстроты ресинтеза (восстановления).

Состав и структура скоростных качеств гандболиста включает в себя следующие виды: 1) быстрота простой и сложной реакции; 2) стартовая скорость; 3) дистанционная скорость; 4) быстрота тормозных движений; 5) быстрота выполнения технических приемов; 6) быстрота переключения от одного действия к другому.

Указанные компоненты относительно независимы один от другого. В соревновательной обстановке они как правило проявляются комплексно. Видимо, поэтому обычно принято оценивать уровень скоростных качеств гандболиста по его способности выполнять скоростной маневр при выполнении различных по сложности технико-тактических действий. Отметим, что при этом в органической взаимосвязи проявляются все составляющие структуры скоростной подготовленности. Недостаточное развитие какого-либо из видов скоростных качеств значительно снижает эффективность скоростного маневра. Эта эффективность во многом определяется и уровнем развития других физических качеств (сила, ловкость, выносливость) и особенно техникой движения.

В тренировочном процессе иногда нужно избирательно воздействовать на то или иное скоростное качество. Поэтому надо иметь более детальное представление об основных видах скоростных качеств гандболистов.

В игровой обстановке нередко приходится быстро реагировать на различные виды раздражителей (перемещения партнеров и противника, движение мяча, изменения игровых ситуаций и т.д.). В этой связи большое значение имеет быстрота простых и особенно сложных двигательных реакций.

Сложные реакции подразделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект (В.Я. Игнатьева, 1983).

Латентное время сложной реакции выбора зависит от качества вариантов выбора и во многом определяется поведением противника. Например, нападающий, выходя один на один с вратарем соперника должен выбирать наиболее уязвимое место вратаря и выполнять с учетом этого соответствующий технический прием.

Наиболее типичны для гандбола реакции на движущийся объект, скрытый период которых составляет от 0,22 до 1с., и складывается из четырех элементов:

увидеть движущийся объект (мяч, игрока);

прогнозировать его движение;

выбрать план действия;

выполнить движение (большая часть времени уходит на то, чтобы определить движущийся объект).

Особенно важна быстрота двигательной реакции для гандбольного вратаря. Не случайно, что у вратарей высокие показатели зрительно-моторной реакции. Исследованиями установлено, что быстрота реакции вратаря, при перемещении по линии ворот, составляет в среднем 0,18-0,22 с. При выходе на бросающего игрока 0,22-0,24 с, а при отбивании мяча ногами 0,24-0,28 с. Если учесть, что в современном гандболе скорость полета мяча в бросках составляет свыше 30 м/с, то это значит, что с расстояния до 8 м, вратарь практически не успевает среагировать на брошенный мяч. Однако очень часто вратарь удачно реагирует на мяч, брошенный даже с более близкого расстояния. Осуществляет он это не только за счет правильного выбора позиции, но и за счет предугадывания направления полета мяча, изучения подготовительных действий игрока бросающего мяч. Такие реакции называются реакциями антиципации. Они в современном гандболе приобретают особое значение. Все виды реакций генетически обусловлены, определенным образом взаимосвязаны между собой и довольно трудно поддаются развиту. Это обязывает более внимательно подходить к отбору детей для занятий гандболом, где наряду с оценкой других качеств нужно определить и способность детей к быстроте проявления двигательных реакций при помощи соответствующих тестов.

Исследование стартовой и дистанционной скорости бега гандболиста показало, что как первая, так и вторая скорость определяется рядом факторов, из которых наиболее важными являются:

собственно-скоростные возможности гандболиста (скорость одиночного движения и частота шагов), которые во многом определяются частотой и силой эффективной импульсации ЦНС, подвижностью нервных процессов, а также строением мышц;

взрывная сила мышц нижних конечностей, зависящая от биомеханических факторов (длина плеч рычагов и т.д.), внутримышечной координации (рекрутация и синхронизация двигательных единиц) и мышечной координации (взаимодействие отдельных мышечных групп мышц-синергистов и антагонистов);

Техника бега, включающая состав и координационную структуру движения, временное соотношение основных фаз бега, рациональное распределение усилий в фазе отталкивания, положение туловища, своевременный перенос ОЦТ с одной ноги на другую, взаимодействие частей тела (рук и ног), последовательное включение отдельных мышечных групп и т.д.

Быстрота выполнения технических приемов (ведение, обводка, броски и передачи мяча, определяется: быстротой тактического мышления; быстротой одиночного движения и быстротой двигательной реакции на движущийся объект; взрывной силой мышечных групп плечевого пояса и особенно кистей рук; техникой движения).

Техника движения должна соответствовать уровню скоростного потенциала гандболиста обеспечивать его полную реализацию при выполнении игрового приема. Для повышения скорости выполнения технического приема необходимо, прежде всего, сократить подготовительные действия, уменьшить время выполнения отдельных фаз движения. Например, при выполнении бросков и передач надо сократить величину замаха и разгона мяча, а для того чтобы не уменьшалась скорость полета мяча, увеличить специальную взрывную силу кистей рук.

Также, как и предыдущие виды скоростных качеств, быстрота тормозных действий и переключений зависит от:

собственно скоростных качеств (быстроты двигательной реакции и одиночного движения), обеспечивающих быстрое включение и осуществление тормозных действий и переключений;

взрывной силы мышц нижних конечностей, которая, например, в челночном беге обеспечивает противодействие силам инерции, возникающим при торможении, а также способствует быстроте начала последующего движения (после торможения);

техники движения, т.е. правильного расположения туловища гандболиста, своевременного переноса ОЦТ, оптимального сгибания нижних конечностей в коленном и тазобедренных суставах, рационального приложения усилий и т.д.

Таким образом, даже при кратном рассмотрении факторов, определяющих эффективность проявления скоростных качеств гандболистов, очевидно, что ведущие из них – собственно-скоростные, скоростно-силовые и технические способности спортсменов. Поэтому и методика воспитания скоростных качеств должна в первую очередь обеспечивать воздействие на механизмы, лежащие в основе указанных факторов.

Основные положения методики воспитания скоростных качеств гандболиста

Исследователями установлено, что скоростные способности генетически обусловлены, трудно поддаются воспитанию, что наибольший темп их прироста наблюдается в возрасте от 12 до 14 лет. В более зрелом возрасте темп прироста скоростных способностей снижается. Дальнейшее увеличение скорости в специфических движениях осуществляется уже в тесной взаимосвязи с воспитанием других физических качеств и совершенствованием техники движений

В принципе увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и техники движения. Увеличить скорость за счет повышения ее максимума – чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

В связи с этим следует различать скоростные способности, проявляемые при выполнении бросков, передач, обыгрывании и других технико-тактических действий. Очевидно, что при развитии скоростных способностей нужно учитывать все их возможные проявления в соревновательной деятельности.

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Для развития элементарных форм быстроты в гандболе широко используются гимнастические упражнения и особенно спортивные игры, предъявляющие высокие требования к проявлению скоростных качеств. Специально - подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств. Специально – подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности представляют собой различные действия и приемы, характерные для гандбола.

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достигнуть таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера.

Работа над повышением скоростных качеств гандболиста может быть разделена на два взаимосвязанных этапа: этап дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (время реакции, время одиночного движения, частота движений и др.) и этап интегрального совершенствования, на котором происходит объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для гандбола. Вполне понятно, что это разделение условно, однако оно позволяет обеспечить единство и взаимосвязь аналитического и синтезирующего

подходов, при совершенствовании скоростных качеств спортсменов.

Эффективность скоростной подготовки во многом зависит от интенсивности выполнения упражнений, способности гандболиста предельно мобилизоваться при этом. Именно степень мобилизации скоростных качеств, умение спортсмена в процессе тренировочных занятий, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, и по возможности более чаще превышать наилучшие личные результаты в отдельных упражнениях, служат основным стимулом повышения его скоростной подготовленности.

Уровень проявления скоростных качеств при тренировке гандболистов, особенно квалифицированных, во многом зависит от подбора таких средств и методических приемов, которые позволили бы обеспечить предельное проявление скоростных возможностей занимающихся. Эффективным здесь является использование различных средств педагогической стимуляции работоспособности – педагогических, физических, психологических – как при изолированном, так и при комплексном их применении. Возможно большое количество вариантов средств предварительной стимуляции, может носить избирательный (например, только педагогический или физический) или комплексный (различные средства в одном стимулирующем комплексе) характер; планироваться перед комплексом скоростных упражнений или вводиться отдельными порциями между скоростными упражнениями.

Эффективным методом повышения скоростных способностей является вариативный метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Выполнение скоростных упражнений в затрудненных условиях стимулирует активные мышечные напряжения, способствующие повышению скорости движения. Например, в тренировках без мяча для повышения скорости бега можно использовать такие упражнения, как бег в гору, по песку и снегу, бег с отягощением. На специальном этапе тренировки выполняют бег с использованием отягощений на поясе, бег с преодолением сопротивления в виде партнера, с различным грузом или поясным эспандером.

Повысить скорость выполнения технического приема и отдельного двигательного акта, можно также и с помощью упражне-

ний на специальных тренажерных устройствах с преодолением сопротивления собственного веса тела, а также (утяжеленные пояса, манжеты по методу сопряженного воздействия. Отягощения при этом должны быть оптимальными чтобы не влиять на структуру движения. Так, вес утяжеленного мяча должен находиться в пределах 0,8-1,2 кг).

Не меньшее значение имеют игровой и соревновательные методы, использование которых создает дополнительный стимул к повышению скоростных качеств за счет изменения эмоционального фона, психического состояния спортсмена, духа соперничества.

Следует, однако, отметить что нельзя успешно воспитывать скоростные качества гандболистов используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в том случае если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

Техника скоростных упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы при их выполнении основные усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения. Наконец продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость, несмотря на утомление, не снижалась. (В.Н. Платонов, 1987).

Особое значение имеют режимы выполнения скоростных упражнений. Продолжительность каждого упражнения не должна превышать 20-22 с, а интервалы отдыха должны быть оптимальными. При определении интервалов отдыха между упражнениями руководствуются двумя физиологическими процессами: изменением возбудимости ЦНС и восстановлением вегетативных функций, связанных с ликвидацией накопленного за время выполнения упражнений кислородного долга. Таким образом, интервал между упражнениями должен быть таким, чтобы к моменту начала повторного упражнения, обеспечить, с одной стороны, восстановление гандболиста, с другой оптимальную возбудимость его ЦНС. Экспериментально установлено, что оптимальный интервал между пробегом отдельных отрезков равен: 100 м – 8 мин, 30 м – 2-1,5 мин.

Отдых в интервалах должен быть активным. Для этого в паузах выполняются различные упражнения, не требующие больших усилий (ведение мяча в медленном темпе передачи и броски и т.д.).

Одним из путей повышения эффективности скоростной подготовки является планирование в тренировочном процессе микроциклов спринтерской направленности. Необходимость в этом (особенно при тренировке квалифицированных спортсменов) вызвана, тем, что большие объемы и интенсивность работы, характерные для современного тренировочного процесса, часто обуславливают выполнение программ занятий микроциклов в условиях постоянно возрастающего утомления. Это в большой степени сдерживает проявление спринтерских качеств в занятиях скоростной направленности. Планирование отдельных микроциклов скоростной направленности в значительной мере позволяет устранить данное противоречие. Однако высокий тренирующий эффект таких микроциклов возможен лишь тогда, когда их планируют после восстановительных микроциклов, что позволяет достигнуть наивысших показателей работоспособности в отдельных упражнениях.

Проявлению скоростных качеств, способствует правильная психическая мотивация при выполнении тренировочной работы, применение игрового и соревновательного методов при выполнении различных упражнений, создание соревновательного микроклимата в каждом тренировочном занятии.

Кратко рассмотрим основные требования к компонентам нагрузки (характеру и продолжительности упражнений, интенсивности работы при их выполнении, продолжительности и характеру отдыха между упражнениями, количеству повторений), которые должны быть учтены в процессе скоростной подготовки.

Для повышения скоростных возможностей гандболистов, применяют самые разнообразные общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения. Чем выше квалификация спортсменов, тем в большей мере используются соревновательные и специальноподготовительные упражнения, обеспечивающие комплексное совершенствование скоростных качеств, применительно к выполнению различных приемов и действий, составляющих содержание соревновательной деятельности.

Одно из основных требований к скоростным упражнениям – хорошее освоение их спортсменами. При этом условии, они в состоянии сконцентрировать основное внимание и волевые усилия не на технике, а на скорости выполнения упражнений.

При планировании интенсивности работы или скорости прохождения различных по величине отрезков и дистанций необходимо исходить из того, что тренировочная работа должна оказывать на организм спортсмена воздействие, стимулирующее приспособительные изменения, лежащие в основе проявления свойств, которые в сумме определяют уровень скоростных возможностей. Этому способствует высокая, вплоть до максимальной, интенсивность упражнений. При выполнении скоростных упражнений гандболист должен стремиться обеспечить уровень проявления скорости за счет предельной мобилизации сил и соответствующих его морфологическим особенностям быстроты и амплитуды движений.

Скоростная подготовка не может быть ограничена скоростными упражнениями с максимальным и близким к нему уровнем интенсивности. Совершенствованию различных скоростных способностей и их составляющих, помогают упражнения, выполняемые и со значительно меньшей интенсивностью – 85-95% максимально доступных величин. Именно широкая вариативность интенсивности работы при выполнении отдельных упражнений со значительным использованием средств, требующих предельной мобилизации скоростных качеств, является одним из неперенных условий планомерного повышения уровня скоростных возможностей спортсменов и профилактики явления «скоростного барьера». Жесткого стереотипа, ограничивающего возможности дальнейшего повышения скоростных качеств.

При развитии скоростных качеств, продолжительность пауз следует планировать таким образом, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость ЦНС было повышена, а физико-химические сдвиги в организме уже в значительной мере нейтрализованы.

Если паузы будут короче в организме спортсмена, то произойдет относительно быстрое накопление продуктов распада, что приведет к снижению работоспособности в очередных упражнениях. Дальнейшее продолжение работы в этих условиях будет в большой мере повышать анаэробную (гликолитическую) производительность, чем совершенствовать скоростные возможности.

Многочисленное выполнение скоростных упражнений с высокой интенсивностью даже при оптимальных паузах вызывает кумуляцию физико-химических сдвигов, снижение уровня психической

готовности к выполнению высокоинтенсивной работы. Увеличению объема работы в оптимальных условиях для развития скоростных возможностей способствует серийное выполнение упражнений: 5-6 по 5-10 с: 3-4 по 15-20 с: 2-3 по 25-30 с и т.д. Продолжительность пауз между сериями обычно от 2 до 5 мин в зависимости от характера упражнений, продолжительности и интенсивности.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств, для развития скоростных качеств гандболистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства.

В качестве примера можно привести упражнения скоростной подготовки, преимущественно развивающие различные виды скоростных качеств.

Упражнения для развития двигательной реакции:

1. Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому и зрительному сигналу.

2. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Например, группа движется по кругу в среднем темпе, по сигналу поднятая тренером вверх рука – группа выполняет слаломный бег в максимальном темпе. По сигналу – рука в сторону резко останавливается и начинает бег в максимальном темпе в обратную сторону. По сигналу рука за головой группа – выполняет поворот на 180° и осуществляет бег спиной вперед в максимальном темпе.

3. Упражнение в движении в парах:

а) игрок движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера;

б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед.

Упражнения могут выполняться как с мячами, так и без мячей.

4. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости полета мяча. Передавать мяч партнеру под неудобную руку, заставляя его быстро реагировать на передачу.

5. Игра в волейбол через полотно, натянутое вместо сетки, для того чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над сеткой мяч.

6. Игры в настольный и большой теннис.

7. Прыжки через короткую и длинную скакалку с максимальной частотой вращения: пробегание под вертящейся скакалкой.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости:

Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча, бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями.

2. То же в единоборствующих парах, в тройках.

3. Различные виды эстафет.

4. Бег с высоким подниманием коленей и максимальной частотой шагов.

5. Продвижение быстрыми скачками на 25-30 м с отгалкиванием с носка.

6. Резкие перемены темпа бега при прохождении средних дистанций.

7. Достижение максимальной скорости бега на дистанции 20-30 м с предварительным разбегом (6-8 м).

8. Игровые упражнения 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, выполняемые на максимальной скорости.

Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключении:

1. Различные виды челночного бега:

а) челночный бег 3x10, 5x10 м;

б) челночный бег 3x15 м.

2. Слаломный бег с отягощением и обводкой стоек.

3. Бег по коридору с притормаживанием на его сторонах.

4. Бег 15 м, поворот на 180° на центральной линии, бег спиной вперед 15 м, снова поворот на 180°, обычный бег 15-20 м.

5. То же с мячом.

6. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, ведения, обыгрывания, броски).

Упражнения для комплексного развития скоростных качеств:

1. Игровые упражнения 1x1, 2x1, 3x2, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу.

2. Подвижные игры с различными эстафетами, выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств.

3. Различные модификации спортивных игр (футбол, баскетбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 с и интервалов активного отдыха.

Построение скоростной подготовки гандболистов

1. Объем скоростной подготовки, средства и методы в годовом цикле неодинаковы и изменяются в зависимости от конкретных задач отдельных этапов.

2. На общеподготовительном этапе, скоростная подготовка занимает 5-7% от общего времени, отводимого на физическую подготовку. Ее основные задачи на данном этапе создание предпосылок для успешного повышения специальных скоростных качеств и повышение мощности и емкости алактатного механизма энергообеспечения.

3. Так как скоростная подготовка относится к работе максимальной мощности и скоростные упражнения требуют предельных мышечных напряжений, нецелесообразно ее проводить во втягивающем мезоцикле, без соответствующей предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата гандболистов.

4. На данном этапе в качестве основных средств могут быть использованы все возможные скоростно-силовые имитационные и прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений, бег на короткие дистанции, эстафеты, игровые упражнения, баскетбол, футбол и др.

5. Основная работа по воспитанию скоростных качеств, должна приходиться на специально-подготовительный этап в объеме 15-18%. Исходя из закономерностей взаимосвязи физических качеств, акцент на скоростную подготовку целесообразно делать после того, как в достаточной степени будут развиты силовые и аэробные возможности гандболистов. Развитие скоростных качеств в зале или на стадионе проводятся с применением тех же технических средств и методов, что и на предыдущем этапе, однако с большим акцентом на выполнение упражнений, отвечающих специфике гандбола. Ведущими формами организации занятий следует считать круговую и поточную.

6. Скоростная подготовка в зале проходит с использованием специальных средств комплексного воздействия. При этом в начале этапа используются комплексные упражнения, одновременно воздействующие на быстроту двигательной реакции, на развитие стартовой и дистанционной скорости, а также быстроты маневрирования. Затем следует уделять особое внимание скорости выполнения технико-тактических действий, преимущественно используя игры и игровые упражнения в соответствующем режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств.

7. Основные методы на данном этапе повторный, соревновательный, вариативный и сопряженный.

8. Для повышения скоростных способностей очень важен высокий эмоциональный фон. С этой целью используют упражнения соревновательного характера.

9. В эстафетах следует подбирать команды, равные по скоростным качествам. Однако в парах, иногда наоборот, можно ставить сильного со слабым, чтобы сильный был в роли лидера, а слабый тянулся за ним.

10. Основные формы организации занятий на этом этапе – поточная и групповая. Режимы работы над повышением скоростной подготовленности гандболистов несколько изменяются. На данном этапе очень важно оптимально сочетать общепринятые режимы нагрузки и отдыха, обеспечивающие развитие скоростных качеств, с режимом соревновательной деятельности. Кроме того, упражнения для развития быстроты эффективны лишь в том случае, когда у занимающихся нет следов утомления от предыдущей деятельности. В связи с этим в микроциклах следует проводить тренировочные

занятия по развитию скоростных качеств на 1-й и 2-й день после отдыха. В отдельных занятиях соблюдаются те же требования, т.е. скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в объеме от 20 до 40 мин.

11. В *соревновательном периоде* планомерная тренировочная работа из-за плотности календаря затруднена. В связи с этим скоростная подготовка в объеме 12-15% проводится главным образом в виде комплексных упражнений, предусматривающих одновременное решение задач скоростной и технико-тактической подготовки.

12. В качестве наиболее приемлемых средств используют традиционные игровые упражнения 2x1, 2x2, 3x3, 4x3, «челнок», различные эстафеты, выполняемые на предельной скорости и в режиме, обеспечивающим прирост скоростных качеств. При этом используют повторный и сопряженный методы.

13. Основной формой организации занятий является поточный метод. Скоростную подготовку вне зала на этом этапе проводить нецелесообразно.

14. На промежуточных этапах объем скоростной подготовки примерно такой же, как в подготовительном периоде, а в первые две недели промежуточного этапа (восстановительно-подготовительные упражнения) соответствуют аналогичному объему на общеподготовительном этапе. В последующие недели (3, 4, 5, 6-я) скоростная подготовка проводится также как на специально-подготовительном этапе подготовительного периода.

6.2.3. Воспитание выносливости

Характеристика выносливости гандболиста

Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, функциональной подготовленностью, устойчивостью физических качеств и двигательных навыков к сбивающему влиянию утомления, а также психологической устойчивостью. Уровень развития выносливости оценивается показателями активности и эффективности длительных соревновательных действий.

В гандболе выносливость приятно подразделять на общую и специальную.

Под общей выносливостью обычно понимается способность спортсмена к продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности.

Способность гандболиста поддерживать высокий темп в течение различных игровых отрезков, тайма, всего матча характеризует его специальную выносливость.

Игровая деятельность гандболиста многогранна и связана с глобальной работой мышечной системы (мышцы рук, ног, туловища) при которых происходит очень большой расход энергии. По этому, физиологической основой выносливости гандболиста следует считать процессы ее энергообеспечения. Вместе с тем, игровая деятельность, носит ярко-выраженный характер переменной интенсивности (от максимальной до умеренной), поэтому и механизмы энергообеспечения, лимитирующие ее, будут различны.

Кратковременность и высокая интенсивность игровых отрезков, выполнения скоростно-силовых и технико-тактических действий с максимальной и субмаксимальной мощностью, требуют высокого развития анаэробного (алактатного и гликолитического) механизма энергообеспечения. В тоже время в ряде игровых эпизодов (начало игры после забитого гола, позиционная оборона и др) деятельность гандболиста осуществляется в невысоким темпе за счет смешанного (аэробно-анаэробного и аэробного механизма энергообеспечения). Кроме того, аэробные процессы имеют существенное значения в восстановлении (как в ходе игры, так и перерывах между таймами).

В процессе развития выносливости применяются самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения. В арсенале средств развития общей выносливости – упражнения, построенные на материале различных циклических видов спорта, спортивных игр, различные упражнения, выполняемые на силовых тренажерах. Эти упражнения, вовлекающие в работу большую часть мышечного аппарата, носят частичный или локальный характер. Упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время, развитию алактатных, анаэробных возможностей, способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность применения различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения (интенсивности работы, продолжи-

тельности и характера пауз между упражнениями, общего количества повторений и др.). Изменяя характер упражнений можно преимущественно влиять, например, на повышение функциональных возможностей мышцы сердца или емкости капиллярной сети, совершенствование экономичности работы и другие. Однако в практике, как правило, не удастся очень узко дифференцировать упражнения по направленности воздействия на отдельные компоненты выносливости. Обычно одновременно совершенствуется 2-3 способности, связанные со специальной выносливостью (анаэробные возможности и психическая устойчивость к утомлению, аэробные возможности и экономичность работы, экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала и другие).

Соревновательные упражнения является мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости. В официальных играх в условиях ответственных соревнований у спортсменов наблюдается более глубокая мобилизация возможностей функциональных систем по сравнению с выполнением аналогичных упражнений в процессе тренировки.

При развитии выносливости нужно так подбирать тренировочные упражнения и методику их применения, чтобы с одной стороны, обеспечить реакции со стороны функциональных систем организма, которые приведут к приросту выносливости, а с другой – позволят выполнить большой суммарный объем тренировочной работы.

Методика совершенствования общей выносливости

Развитием общей выносливости преследуются две основные задачи: создание перспективы для перехода к повышенным нагрузкам и перенос выносливости на избранные формы спортивных упражнений. Это предусматривает существенные различия в средствах и методах развития общей выносливости в зависимости от требований, диктуемых спецификой конкретного вида спорта.

В частности у спортсменов гандболистов процесс развития общей выносливости значительно сложнее, чем в циклических видах спорта. Работа, направленная на повышение аэробных возможностей, должна выполняться лишь в объеме, обеспечивающем эф-

фективное выполнение специфической работы и протекание восстановительных процессов, в то же время не создавать препятствий для последующего развития скоростных качеств и совершенствования скоростной техники. Основной же упор должен быть сделан на повышение работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

В методике общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в командных игровых видах спорта, идентичными являются периоды, в течение которых выполняются основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в определенной мере второй этап подготовительного периода), а также средства (упражнения общеподготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы. Главное же отличие – это разница объема средств, направленных на совершенствование общей выносливости применительно к работе различного характера. Сюда относятся продолжительность упражнений умеренной интенсивности (аэробного характера), вовлекающих в работу значительную часть мышечного аппарата: упражнений скоростного, скоростно-силового и силового характера; упражнений, предъявляющих высокие требования к анаэробным (гликолитическим) возможностям: средств; способствующих развитию гибкости и координационных способностей (табл. 6.1) (В.Н. Платонов, 1987).

Таблица 6.1.

Соотношение разделов развития общей выносливости при тренировке квалифицированных гандболистов (% общего объема работы в макроцикле)

Продолжительность	Развитие общей выносливости (%) применительно к работе
-------------------	--

работы	Аэробного характера	Анаэробного (гликолитического характера)	Скоростного скоростно-силового характера	Направленной на развитие координационных способностей
До 30 с	20	25	40	15
30-60 с	25	30	30	15
1,5-2,5 мин	40	25	20	15
3-5 мин	50	25	15	10
10-15 мин	60	20	10	10
30-60 мин	70	15	5	10
Более 60 мин	75	15	5	5

Методика совершенствования специальной выносливости

Для достижения высокого уровня специальной выносливости гандболисту необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей ее определяющих, в условиях характерных для соревновательной деятельности.

На ранних этапах подготовки гандболист еще не в состоянии выполнять весь объем технико-тактических действий с высокой интенсивностью на протяжении всей игры. Однако выполнять большой объем работы с такой интенсивностью необходимо, так как это способствует становлению соревновательной техники, повышает экономичность работы, вырабатывает рациональную координацию двигательных и вегетативных функций, совершенствует психику. Для развития этих специфических качеств, широко используют различные варианты интервального и непрерывного методов.

При работе над развитием специальной выносливости основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание упражнений различной продолжительности при выполнении программы отдельного занятия. Часто используют варианты, при которых продолжительность упражнений постоянная или постепенно возрастает либо убывает.

Интенсивности работы планируют так, чтобы она была близкой к планируемой. Широко используют, упражнения с интенсивностью несколько превышающей планируемую, соревновательную.

Если продолжительность отдельных упражнений невелика (намного меньше продолжительности соревновательной деятельности), то длительность интервалов отдыха между ними должна быть не большой. Она, как правило, должна обеспечивать выполнение последующего упражнения на фоне утомления после предыдущего. Однако следует учитывать, что интервал времени, в течении которого можно выполнить очередное упражнение в условиях утомления, весьма велик (например, после работы с максимальной интенсивностью продолжительностью 20-30с. работоспособность остается пониженной примерно в течение 1,5-3 мин). Поэтому при планировании продолжительности пауз учитывают квалификацию и степень тренированности спортсмена, следя за тем, чтобы нагрузка с одной стороны предъявляла его организму требования способные оказать тренирующее воздействия, а с другой не была чрезмерной и в силу этого не оказывала бы неблагоприятного воздействия.

Когда отдельные тренировочные упражнения продолжительны, то паузы между повторениями могут быть длительными, так как в этом случае основное тренирующее воздействие оказывают сдвиги, происходящие во время выполнения каждого отдельного упражнения, а не результат кумулятивного воздействия комплекса упражнений.

При выборе упражнений направленных на развитие специальной выносливости, их необходимо увязывать с характерными особенностями соревновательной деятельности в гандболе. Например, планируя работу над развитием специальной выносливости у квалифицированных гандболистов нужно учитывать, что им приходится сталкиваться со значительным утомлением, как общего, так и локального характера в процессе игры. Спортсмены в течение года принимают участие в 70-80 официальных играх. В процессе игры они выполняют большой объем работы в условиях дефицита времени и пространства при активном сопротивлении противника и при высоком нервном напряжении. Следует также помнить, что исключительно высокий темп современного гандбола требует последовательного развития у гандболистов умения неоднократно сразу вхо-

дить в игру, полностью выкладывается и преодолевать значительное утомление.

Существенное влияние на развитие специальной выносливости оказывает сочетание упражнений программ отдельного занятия. Для тренировочных заданий характерно выполнение упражнений короткой продолжительности (в пределах 8-10 с) с максимальной интенсивностью. Упражнение выполняется серийно. Всего 2-3 серии. Приводить больше 3 серий нецелесообразно, так как незначительные запасы креатин – фосфатных субстратов к четвертому повторению будут исчерпаны, и упражнение будет выполняться за счет гликолитического механизма энергообеспечения.

Следует помнить, что количество отдельных упражнений зависит от их характера, объема нагрузки в занятиях, квалификации и тренированности гандболистов, методики построения программы занятия и т.д. Таким образом, планируя объем работы, направленной на повышение уровня развития специальной выносливости исходят из конкретной ситуации. При прочих равных условиях количество упражнений может быть увеличено за счет серийного выполнения, а также разнообразия тренировочной программы отдельного занятия.

Повышение возможностей систем энергообеспечения

В процессе тренировки тренеры сталкиваются с необходимостью повышения уровня аэробных и анаэробных возможностей гандболистов. Рационально построенная тренировка позволяет существенно повысить уровень аэробной и анаэробной производительности.

Повышение аэробных возможностей

Для повышения аэробной работоспособности гандболистов необходимо увеличить максимальное потребление кислорода (МПК) и быстроту его достижения, а также развить способность поддерживать МПК длительное время.

Уровень МПК является основным критерием аэробной производительности и определяет аэробную работоспособность спортсмена. Быстрота достижения МПК прямо зависит от скорости разветвления дыхательных процессов, что в игровой деятельности весьма существенно, так как в значительной мере способствует

быстрой вработываемости и переходу на более эффективный механизм энергообеспечения.

При определении средств и методов развития аэробных способностей гандболиста целесообразно выделить задания с преимущественным воздействием на емкость и мощность аэробных энергопроцессов.

В качестве тренировочных заданий по повышению емкости аэробных процессов практикуют равномерный и переменный бег по «гладкой» и пересеченной местности, плавание и другие. Продолжительность упражнений от 30 мин до 1,5 ч. Упражнения выполняются с умеренной мощностью. Интенсивность на уровне порога анаэробного обмена. Частота сердечных сокращений (ЧСС) – до 150-160 уд/мин.

Этот режим занятий обеспечивает устойчивое состояние, при котором кислородный запрос удовлетворяется потреблением кислорода в ходе самой работы. В данных тренировочных заданиях достигаются большие величины производительности кардиореспираторной системы, и поддерживается относительно высокий уровень потребления кислорода. Однако такие задания неспецифичны для игровой деятельности гандболиста, поэтому их целесообразно использовать преимущественно на общеподготовительном и промежуточных этапах годичного цикла, а также на соревновательных этапах в утренних тренировочных занятиях. Подобные тренировочные задания способствуют развитию капиллярной сети, что значительно улучшает транспортировку кислорода работающим мышцам.

Более специфичны и, следовательно, наиболее эффективны тренировочные задания с воздействием преимущественно на мощность аэробных процессов энергообеспечения.

Развитию аэробных возможностей способствует анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха. В этом случае продукты анаэробного обмена стимулируют дыхательные процессы. Первые 10-60 с после интенсивной работы потребление кислорода увеличивается, повышаются ударный и минутный объемы крови. Если повторная нагрузка дается в момент, когда эти показатели еще достаточно велики, то потребление кислорода от повторения к повторению будет расти, пока не достигнет максимума. При определенном соотноше-

нии работы и отдыха, может наступить равновесие между кислородным запросом и текущим потреблением кислорода, тогда повторная работа может продолжаться длительное время.

Эффективны для совершенствования мощности аэробных процессов энергообеспечения тренировочные задания в следующем режиме работы: интенсивность – 75-85% от максимума ЧСС – на уровне 180 *уд/мин*, продолжительность упражнений 1-1,5 *мин*. В этом случае тренировочное задание выполняется в условиях кислородного долга и максимум потребления кислорода происходит в период интервала отдыха. Продолжительность интервалов отдыха должна быть от 60 до 120 *с*, с тем чтобы последующая работа проходила на фоне благоприятных изменений после предшествующей.

Число повторений должно быть таким, чтобы упражнения выполнялись в условиях стабильного потребления кислорода, что соответствует 8-10 повторениям. ЧСС в конце паузы отдыха должна быть не более 120-130 *уд/мин*. При наступлении утомления снижается уровень потребления кислорода и дальнейшее продолжение работы нецелесообразно.

Критерием достаточности может служить величина пульсового долга, который после выполнения подобного задания не должен превышать 400-500 *уд*. Если величина пульсового долга окажется больше, значит, задание стало смешанным – аэробно-анаэробным.

Помимо данных тренировочных заданий большой эффект в повышении аэробной производительности дает использование различных видов фартлека (игра скоростей) продолжительностью 40-60 *мин* и аэробная силовая тренировка в виде круговой формы ее организации.

Для примера приводится одна из тренировок с фартлеком 1 Бег в медленном темпе 10 *мин*

1. Бег в медленном темпе 10 *мин*.
2. Темповый бег 400 *м*.
3. Бег в медленном темпе 5 *мин*.
4. Темповый бег 200 *м*.
5. Бег в медленном темпе 5 *мин*.
6. Ускорения 5х60 *м* с обманными движениями и поворотами.
7. Бег в медленным темпе 10 *мин*.

8. Бег в гору в чередовании с рывками 40-60 м под гору 8-10 повторений.

9. Бег в медленном темпе 10 мин

В качестве примера аэробной силовой тренировки можно привести круговую тренировку, включающую 8 станций (время работы на каждой станции 50-60 с, паузы отдыха 60 с):

1-я станция – имитация броска 1 кг медицинбола

2-я станция – отжимание из упора лежа с последующим кувырком.

3-я станция – приседание с «блином» (15-20 кг).

4-я станция – имитация обыгрывания без мяча.

5-я станция – сидя, ноги вверх окрестные движения ногами с одновременными движениями руками с «блином» (10-15 кг) вперед в сторону.

6-я станция – толчком двух ног запрыгивание на тумбу высотой 70-80 см.

7-я станция – выполнение финтов, стоя на месте, с утяжеленными поясами.

8-я станция – челночный бег. 2 серии 6 раз по 10 м.

Упражнения на станциях, выполняются с интенсивностью 70-80% от максимальной ЧСС – 150-180 уд/мин. Потребление кислорода 45-82% от максимума. Выполнению упражнений на станциях предшествует основательная разминка.

Тренировочные задания смешанной направленности.

Соревновательная деятельность гандболиста осуществляется преимущественно за счет смешанного аэробно-анаэробного механизма энергообеспечения. Естественно и тренировочные задания по совершенствованию специальной физической и технико-тактической подготовленности проходят в таком же режиме.

Анализ динамики тренировочных нагрузок разной направленности в годичном цикле команд высокой квалификации свидетельствует о том, что на нагрузки смешанной направленности приходится до 50% суммарного объема. (Набиев Т.Э., 2006).

Нагрузки смешанной направленности способствуют повышению аэробной и анаэробной работоспособности. Их отличают следующие физиологические сдвиги: ЧСС – от 150 уд/мин до мак-

симальных значений. МПК – 60-75% от максимума, содержание молочной кислоты в крови от 40 до 130 мг%.

В качестве тренировочных заданий можно использовать широкий круг средств и методов. В том числе некоторые виды фартлека, круговую тренировку скоростно-силовой направленности, различные виды спортивных игр, некоторые модификации комплексного развития физических качеств в виде полосы препятствий игровые упражнения и двусторонние игры.

Особое место занимают различные спортивные игры, проводимые в следующем режиме: игра в высоком темпе 4-5 мин, отдых – 2 мин. Возможны и другие тренировочные режимы.

В качестве примера приводим следующие модификации игр.

1. Баскетбол: игра с партнером на плечах – 1 мин, отдых – 1 мин и обычный баскетбол – 3 мин. После этого отдых – 5 мин и снова такое же повторение. Всего 6-8 повторений.

2. Регби на площадке 40x20 м. Продолжительность одного игрового отрезка – 5 мин, затем отдых – 2 мин. Всего 6-8 повторений.

3. Игра 3x3 по всей гандбольной площадке – 2 мин, отдых 4 мин. Всего 6-8 повторений.

Повышению анаэробных возможностей гандболистов способствует воздействие на анаэробно-гликолитический и анаэробно-алактатный (креатанфосфатный) механизмы энергообеспечения с помощью специфических тренировочных заданий.

Тренировочные задания анаэробно-гликолитической направленности.

Нагрузки, связанные с повышением анаэробно-гликолитических возможностей, обычно применяют в годичном цикле в конце общеподготовительного этапа, после того как были освоены объемы аэробной и смешанной работы.

В тренировочных заданиях гликолитической направленности целесообразно выделить два вида: задание с направленностью на увеличение емкости гликолиза и задание на повышение его мощности. В первом случае различного рода неспецифические и специфические упражнения выполняют в следующем режиме: продолжительность одного повторения – 1-2 мин, количество повторений в

серии – 3-4, интервалы отдыха после повторений 60-90 с. Количество серий 3-4. Хороший эффект дает выполнение упражнений с сокращающимися интервалами отдыха: между 1-м и 2-м интервалами – 3 мин и 4-м – 1 мин.

Интервалы между сериями 10-12 мин. Ограничение количества повторений в серии и количества серий вызваны лимитом субстратов (гликогена). Большой интервал отдыха между сериями необходим для ликвидации значительного кислородного долга.

После окончания задания физиологические показатели будут следующие: ЧСС – 200-210 уд/мин (максимальная), потребление кислорода – близкое к предельному, содержание молочной кислоты в крови 160 мг%.

Тренировочные задания на повышение гликолитической мощности выполняют обычно в таком режиме: время работы 30-40 с (в одном повторении), в серии – 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений – 60-90 с. Время отдыха между сериями 10-12 мин.

Физиологические сдвиги в результате такой нагрузки примерно такие же, как в тренировочных заданиях на гликолитическую мощность.

В качестве примерных упражнений для повышения анаэробных-гликолитических возможностей гандболистов, можно рекомендовать следующие:

1. Повторный бег с партнерами на плечах, продолжительность упражнений 40 с. В серии 4 повторения, пауза отдыха между повторениями 2 мин. Всего 3 серии, интервал отдыха между сериями 8-10 мин, ЧСС 210 уд/мин.

2. Повторный бег 4x400 м. Три серии с паузами отдыха между повторениями 120-75 с, а между сериями 8-20 мин, ЧСС 190 уд/мин.

3. Повторный бег 4x300 м. Всего 2 серии, пауза отдыха между повторениями 5-3-1 мин (упражнения с сокращающимися интервалами отдыха), интервал отдыха между сериями 10-12 мин.

4. Повторный бег 5x200 м. Одна серия, пауза отдыха между повторениями 2 мин. ЧСС 200 уд/мин, после отдыха 140.

5. Бег 400 и 800 м.

6. Повторный бег 8x250 м. Отдых между забегами – 3 мин, ЧСС 200 уд/мин, после отдыха 120-130 уд/мин.

7. Игровые упражнения и двусторонняя тренировочная игра. В серии 3-4 игровых отрезка от 90 до 120 с. Время отдыха между игровыми отрезками – 60-120 с. Всего 3-4 серии. Время отдыха между сериями – 10-12 мин. Во время отдыха целесообразно выполнять упражнения технического характера в медленном темпе. Игра проводится в высоком темпе без остановок.

Тренировочные задания анаэробно-алактатной направленности.

Для тренировочных заданий алактатной направленности характерно выполнение упражнений короткой продолжительности (в пределах 8-10 с) с максимальной интенсивностью. Упражнение выполняется серийно. Всего 2-3 серии. Проводить больше 3 серий нецелесообразно, так как незначительные запасы креатинфосфатных субстратов к четвертому повторению будут исчерпаны, и упражнение будет выполняться за счет гликолитического механизма энергообеспечения.

Интервал отдыха между повторениями 2 мин. Всего в серии 6-8 мин. Специфичным для гандбола является выполнение скоростных упражнений с силовыми и скоростно-силовыми проявлениями. Для этого перед выполнением упражнений необходимо соответствующая мотивационная установка.

В качестве примера для повышения анаэробно-алактатной работоспособности приводим следующие тренировочные задания:

1. Повторное пробегание коротких отрезков в максимальном темпе (20-30 м).
2. Разновидности «короткого» челночного бега (3 раза по 10 м).
3. Обводка пяти стоек с броском в ворота (30 м).
4. Силовое единоборство 1х1 в ограниченной зоне.
5. Игры – футбол, баскетбол, регби. Проводятся в режиме, обеспечивающем высокую степень их воздействия на алактатный механизм энергообеспечения.

Пробегание игровых отрезков продолжительностью 10-15 с: выполняются серийно с предельной интенсивностью и силовыми проявлениями. В одной серии 5-6 повторений. Между повторениями отдых 1,5-2 мин. Всего три серии, отдых между сериями 8 мин. При этом происходят характерные для таких заданий физиоло-

гические сдвиги: ЧСС 150-170 уд/мин. Содержание молочной кислоты в крови 40-100 мг%, потребление кислорода – 2-3 л/мин.

После занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата.

Воспитание выносливости в процессе подготовки гандболистов высокой квалификации.

Эффективность воспитания выносливости во многом определяется рациональным построением тренировочного процесса в микро, меза и макро циклах. Очень важно соблюдать определенную последовательность выполнения упражнений различной направленности, обеспечивая их положительное взаимодействие (Н.И. Волков, 1975, М.А. Годик, 1980). Целесообразна следующая последовательность:

1. Вначале алактатные анаэробные упражнения (скоростные и скоростно-силовые), а затем анаэробные гликолитические (на скоростную выносливость).

2. Вначале алактатные анаэробные, а затем аэробные упражнения (на общую выносливость).

3. Вначале анаэробные гликолитические упражнения, а затем аэробные.

Если последовательность упражнений будет обратная, то взаимодействие срочного тренировочного эффекта будет отрицательным и такое занятие будет малоэффективно.

Аналогичной последовательности надо придерживаться и при построении тренировочного дня, если он включает два или более тренировочных занятий.

При построении недельных микроциклов можно рекомендовать следующее распределение основных занятий различной направленности. В первый день алактатная и затем аэробная направленность, во второй день алактатная и затем анаэробная гликолитическая, в пятый – аэробно гликолитическая и затем аэробная, в шестой – аэробная.

При построении больших тренировочных циклов придерживаются обратной последовательности. Так, в начале сезона на общеподготовительном этапе следует целенаправленно развивать

аэробные способности, затем, на специально подготовительном – аэробно гликолитические. Затем, на специально подготовительном и предсоревновательном этапах, развиваются анаэробно-алактатные способности.

6.2.4. Воспитание ловкости

Характеристика ловкости, или координационных способностей гандболиста

Ловкость – это комплексная способность спортсмена к проявлению высокого уровня силы и быстроты в органическом сочетании с координированностью движений и их точностью. Характеризуется способностью хорошо осваивать сложные по координации действия, быстро и правильно оценивать складывающуюся ситуацию, успешно решать сложные двигательные задачи или оперативно перестраивать свою деятельность в соответствии с мгновенно меняющимися условиями. Для гандболиста чрезвычайно важны координированные действия в безопорном положении, различные действия с мячом в быстро изменяющихся ситуациях, отлично развитое чувство равновесия (вестибулярная чувствительность) и ориентировки.

В структуре координационных способностей выделяют: 1) способность к овладению новыми движениями; 2) умение дифференцировать и управлять различными характеристиками движений; 3) способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Умение дифференцировать и управлять различными характеристиками проявляется в варьировании динамическими, временными, пространственными и пространственно-временными характеристиками движений, обеспечении плавности движений и поддержании равновесия. Эти способности во многом определяют успех соревновательной деятельности, а также качество выполнения технико-тактических приемов в различных эпизодах игровой деятельности.

Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности важнейший фактор определяющий в конечном итоге результативность в гандболе.

Высокий уровень координационных способностей позволяет гандболисту быстро овладеть новыми двигательными навыками; рационально использовать имеющийся запас навыков и двигательные качества – силу, быстроту, гибкость; обеспечивать необходимую вариативность движений в соответствии с требованиями, возникающими в конкретных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности.

Координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков, их оптимальном увязывании между собой, сознательном и условно – рефлекторном корригировании движений. Поэтому естественно, что координационные способности зависят от двигательной подготовленности игрока, количества и сложности освоенных им навыков. Чем больше их количество, чем они разнообразнее и сложнее, тем быстрее и эффективнее спортсмен приспосабливается к конкретным условиям, решает новые двигательные задачи, тем адекватнее его реакция требованиям возникшей ситуации. Двигательный запас и координационные способности взаимно обусловлены. Чем большим количеством двигательных навыков владеет спортсмен, тем быстрее и эффективнее он решает задачи, сложные в координационном отношении. Быстрота же и эффективность решения двигательных задач в свою очередь, увеличивают двигательный запас спортсмена. Наряду с этими качествами координационные способности во многом обусловлены оперативностью гандболиста в переработке информации, поступающей извне.

Особое внимание на координационные способности спортсмена оказывают специализированные восприятия – чувства пространства, чувства темпа, ритма, мяча, площадки и т.п., которыми определяется умение гандболиста управлять своими движениями.

С психологической точки зрения ловкость зависит от полноценности восприятия окружающей обстановки и собственных движений, от инициативности. Она тесно связана с быстротой и точностью сложных двигательных реакций.

Методика воспитания ловкости

Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать координационно-сложные действия и перестраивать

двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. При этом существенное значение имеет избирательное совершенствование способности точно воспринимать свои движения в пространстве и времени (чувство пространства, чувство времени), рационально чередовать напряжение и расслабление.

Основным путем воспитания ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками. При этом в занятии следует включать сложно координационные упражнения с элементами новизны. По мере освоения и автоматизации навыков значение упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается. Используют также разные методические приемы, стимулирующие более высокое проявление двигательных координаций.

При нормировании нагрузок в процессе воспитания ловкости нужно руководствоваться следующими положениями:

задания на координацию, требующие тонких нервно мышечных дифференцировок и волевой собранности, выполнять в начале занятия, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;

суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик, при этом следует помнить, что в занятиях надо придерживаться оптимальных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушалась координация движения.

При определении методики воспитания ловкости можно выделить средства и приемы воспитания общей ловкости, базирующейся на приобретении двигательного опыта, и специальной ловкости, воспитываемой в условиях адекватных игровым.

В условиях подготовки спортсменов высокой квалификации в тренировочные занятия целесообразно вводить фактор необычности при выполнении игровых действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений. В качестве примера можно привести следующие методические приемы и подходы.

**Примерные методические приемы, обеспечивающие
координацию движений при выполнении
техничко-тактических действий.**

Методические приёмы

Введение необычных исходных положений

2. Зеркальное выполнение упражнения.

3. Изменение скорости и темпа движений.

4. Варьирование тактических условий.

5. Введение дополнительных раздражителей или объектов действий.

6. Изменение пространственных границ, в которых выполняется тренировочное задание.

7. Направленное варьирование внешних отягощений.

Выполнение приёма

Броски мяча: после выполнения кувырка; после выполнения 5 скачков на одной ноге; после получения мяча в прыжке над зоной площади ворот; после овладения катящегося мяча левой рукой и перекладывания его в правую.

Ведение мяча левой рукой. В движении выполнять имитацию броска в ворота поочередно левой и правой рукой. Повторять движения партнера при выполнении различных технических приемов.

Выполнение различных игровых упражнений с темповой аритмией.

Смена тактических установок: игра «без центра» (после забитого гола мяч не разыгрывается с центра поля, а сразу вводится в игру вратарем); гол, забитый с дальней дистанции считается за два; игры с различными партнерами и соперниками.

Игровые упражнения в разных количественных составах. Одновременная комбинация игр гандбол, баскетбол, футбол.

Игровые упражнения на уменьшенной площадке.

Упражнения с различными по весу мячами на точность и быстроту бросков и передач.

Средства воспитания ловкости

К средствам, для развития ловкости относятся различные сочетания акробатических, гимнастических и легкоатлетических упражнений с элементами техники передач, ловли и бросков мяча (например, акробатический кувырок вперед с ловлей мяча, легкоатлетический прыжок в длину или высоту с мячом в руках после разбега с ведением мяча).

Чтобы игроки могли управлять своим телом в воздухе в упражнениях, нужно продлевать время безопорной фазы (время «полета»). Для этого используются различные пружинные мостики и батут.

Неплохие результаты, дают упражнения в раскачивании на канате, шесте или кольцах с последующими разнообразными соскоками на точность приземления. А также упражнения в прыжке и имитацией удержания партнера в воздухе с одновременным выбиванием у него мяча, в прыжках в «окно» (между двух планок, установленных на стойках) на точность приземления и в прыжке через ряд разновысоких барьеров, расставленных на неодинаковом расстоянии с четким ограничением и определением места толчка и приземления.

Процесс совершенствования координации движений с использованием мячей разного веса и объема должен, как бы опережать процесс совершенствования в технике игры, идти впереди него, предъявляя к игроку повышенные требования в отношении качества владения мячом. В этом плане, можно использовать следующие примерные упражнения:

прыжки через гимнастическую скамейку с подбрасыванием и ловлей мяча, с ведением мяча правой и левой рукой;

броски мяча: подбросить вверх, сесть на площадку, встать и поймать мяч; то же самое, но повернуться на 180-360° и поймать мяч; то же самое, но сесть и поймать мяч, сидя опять подбросить его вверх и поймать уже стоя;

пробегание под подброшенным невысоко вверх мячом и ловля с поворотом к мячу;

ловля или «увёртывание» от мячей при передвижении;

прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру;

прыжки вверх за мячом и «увертывание» или отбивание второго мяча при приземлении;

из положения, лежа на спине мяч за головой, подбросить мяч вверх перед собой и поймать сидя;

одну ногу поднять вперед, бросить мяч под эту ногу с наружной стороны вверх и поймать;

держа мяч в одной руке, обводить им вокруг туловища, переключая с одной руки на другую и не касаясь туловища; то же, но в наклоне вперед обводить мяч восьмеркой между ног;

из стойки, ноги врозь вперед, бросить мяч назад-вверх, повернуться кругом, выпрямиться и поймать мяч;

из положения, лежа на животе мяч на площадке около головы бросить мяч партнеру в сторону – назад;

жонглирование двумя мячами.

Для развития ловкости в быстро меняющихся ситуациях рекомендуются упражнения типа «полосы препятствий», выполняемые в быстром темпе одно вслед за другим, например:

1) акробатический прыжок – кувырок через препятствие, затем после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки, после чего соскочить на точность приземления. Упражнение заканчивается спрыгиванием и рывком к финишной черте;

2) старт, лежа на спине с набивным мячом в руках пробежать – 4-5 м и перепрыгнуть через барьер, после чего перелезть через гимнастическое бревно, затем выполнить рывок на 6-8 м и вспрыгнуть с ходу на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом. Упражнение заканчивается спрыгиванием вниз и заключительным рывком к финишной черте.

Подобные полосы препятствий преодолеваются, как правило, в состязании двух команд с фиксированием времени, затраченного командами и каждым участником. При определении доз упражнений на ловкость необходимо учитывать, что они требуют не только физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому нецелесообразно в одно занятие включать много таких упражнений. Если они специально вводятся в тренировочное занятие, их следует выполнять в начале основной части урока.

Основные методы использования этих упражнений: повторно-переменный, игровой и соревновательный. В индивидуальной работе с высокорослыми игроками, наряду с разобранными выше, необходимо в увеличенном объеме применять упражнения в технике игры, связанные с ловлей и передачей мяча, обыгрыванием, с последующим броском в ворота и убеганием в отрыв.

6.2.5. Воспитание гибкости

Характеристика гибкости гандболиста

Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду различных движений спортсмена. Термин гибкость более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить об их подвижности (подвижность в голеностопных суставах подвижность в плечевых суставах).

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень спортивного мастерства в различных видах спорта. Так при недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс усвоения двигательных навыков. Некоторые из них часто узловые компоненты эффективной техники выполнения соревновательных упражнений, не могут быть вообще освоены. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшает внутримышечную и межмышечную координацию. Приводит к снижению экономичности работы и часто является причиной повреждения мышц и связок.

Слабый уровень развития гибкости является причиной снижения результативности тренировки направленной на развитие других двигательных способностей. Так установлено, что эффективность силовой подготовки в значительной мере возрастает при увеличении амплитуды движений. Это позволяет проявить большую силу за счет использования эластических свойств мышц в начале движений, а также обеспечить стимулирующую нагрузку во всех точках диапазона движения. Это различие определяется как запас гибкости.

Различные виды спорта предъявляют специфические требования к гибкости, что обусловлено, прежде всего, биомеханической структурой соревновательного упражнения. Важно также знать, что при достаточном уровне развития гибкости спортсмена доступная ему амплитуда движений в различных суставах, превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей гибкости активной. Активная гибкость реализуется при выполнении различных физических упражнений, и поэтому на практике ее значение выше, чем пассивной гибкости, которая является отражением величины резерва для развития активной гибкости.

Необходимо учитывать, что связь между активной и пассивной гибкостью незначительна. Часто встречаются спортсмены, имеющие высокий уровень пассивной гибкости, при слаборазвитой, активной и наоборот. Уровень пассивной гибкости является основой для повышения активной, однако повышение последней требует специальной целенаправленной работы. Часто связанной не только с совершенствованием способностей, непосредственно определяющих уровень гибкости, но и с повышением силовых способностей спортсменов. В частности, такое положение наблюдается при большой разнице между активной и пассивной гибкостью. Чем выше эта разница, тем в большей мере увеличение силы приводит к увеличению подвижности в суставах.

Различают также анатомическую, предельно возможную подвижность, ограничителем которой является строение соответствующих суставов. При выполнении обычных движений, человек использует лишь небольшую часть предельно возможной подвижности. Соревновательная деятельность в гандболе предъявляет высокие требования к подвижности в суставах. При выполнении отдельных элементов техники подвижность в суставах может достигать 85-95% и более анатомической.

Особенности строения различных суставах, сочетание их тканей устанавливают анатомически возможные границы гибкости, хотя направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, связок, изменяет форму сочленяющихся костных поверхностей. Уровень гибкости, прежде всего, ограничивается напряжением мышц-антагонистов. В силу этого гибкость во многом зависит от способности сочетать напряжение мышц, производящих движение, с расслаблением растягиваемых мышц (Л.П. Матвеев, 1977).

На протяжении жизни человека величина суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков значительно изменяются, что определяет величину подвижности в суставах и предрасположенность к развитию гибкости. Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей 10-14 лет. В эти годы работа над развитием гибкости оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем школьном возрасте (Б.В. Сермеев, 1978).

Уровень гибкости зависит от пола спортсмена, особенностей внешней среды, всякого рода дополнительных факторов. Так, уровень гибкости у женщин значительно выше, чем у мужчин. Он изменяется в течение дня: наименьшие величины гибкости наблюдаются утром, после сна. затем она постепенно возрастает достигая предельных величин днем, а к вечеру постепенно снижается. Специальная разминка, различные виды массажа, согревающие процедуры (горячая ванна, растирания и др.) приводят к существенному увеличению гибкости. Длительные же паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление снижает уровень гибкости, прежде всего активной, при планировании работы, направленной на развитие гибкости у спортсменов. Все эти факторы надо учитывать.

Методика воспитания гибкости

Для воспитания гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения.

Упражнения подразделяют на две группы: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, пружинистые и маховые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи.

В настоящее время в тренировках ведущих гандбольных команд для воспитания гибкости игроков успешно используется упражнения на растягивание. Эти упражнения следует выполнять систематически (ежедневно) до появления легких болезненных ощущений. Эти упражнения, как правило, включает в разминку. Разминочный эффект держится 10 мин при комнатной температуре.

В тренировке гандболиста гибкость совершенствуют в процессе все возможных упражнений, комплексно воздействующих на все физические качества и технику движений. Однако для более эффективного воздействия на гибкость целесообразно использовать специальные упражнения и методические приемы.

В качестве примера можно привести следующие методические приемы:

1. Активные свободные движения руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой.

2. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания.

3. Использование инерции какой-либо части тела (махи ноги вперед).

4. Использование конкретных заданий – ориентиров, например наклоны туловища до касания пальцами рук пола.

5. Активная помощь партнера.

6. Использование дополнительной внешней опоры, например наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам.

7. Использование дополнительных отягощений, например наклоны туловища с отягощением на плечах.

В тренировочном занятии специальные упражнения на гибкость целесообразно давать в подготовительной части, а в тренировочном дне в утреннем занятии.

В микроцикле упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок.

В годичном цикле гибкости уделяется больше внимания на этапах общей подготовки.

В настоящее время в ряде видов спорта для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется аутогенная тренировка и ее модификация - психорегулирующая тренировка

Способы преодоления мышечной напряженности

Напряженность, или скованность, движений, отрицательно отражается на результатах их выполнения.

В силовых упражнениях излишнее напряжение мышц антагонистов уменьшает величину проявляемой силы, а в упражнениях на выносливость ведёт к чрезмерной трате сил и приводит к утомлению. Особенно, вредна напряженность, при выполнении технических приемов и скоростных движений

Различают психическую и мышечную напряженность.

Мышечная напряжённость проявляется в трёх формах:

тоническая напряжённость, когда мышца напряжена в условиях покоя:

скоростная напряжённость, когда мышца не успевает расслабиться в быстрых движениях:

координационная напряжённости, когда в фазе расслабления мышца остается возбуждённой из-за несовершенной координации.

Для преодоления тонической напряжённости выполняют:

упражнение на расслабление в паузах и после окончания тренировочной деятельности (потряхивания, махи и т. д.), а также упражнения на растягивание, плавание, массаж, купание в теплой воде после нагрузок.

Для преодоления скоростной напряженности целесообразно практиковать упражнения, требующие быстрого чередования напряжения и расслабления (прыжки, метание набивных мячей, рывок и толчок штанги)

Чтобы преодолеть координационную напряженность, можно использовать следующий методический подход: разъяснить, что упражнения нужно выполнять легко, и дать специальные упражнения на расслабление.

Упражнение выполняют в таком порядке: сначала резко напрягают мышцы, а затем расслабляют и в этот момент начинают снова выполнять упражнение. Полезно также выполнять упражнения на фоне утомления.

Вопросы для самопроверки

1. Дайте характеристику основных физических качеств;

2. Расскажите о различных видах силовой подготовки и факторах, их определяющих.
3. Сформулируйте основные принципы построения скоростной подготовки в гандболе.
4. Опишите структуру и сформулируйте основные принципы воспитания скоростно-силовых качеств в системе подготовки гандболистов.
5. Дайте характеристику выносливости гандболиста и факторам, её определяющим.
6. Приведите примеры тренировочных заданий по развитию общей и специальной выносливости гандболистов.
7. Дайте определение физическим качествам ловкости и гибкости, а также способам и методам их развития.
8. Приведите основные методические приёмы, обеспечивающие координацию движений, при выполнении технико-тактических действий, гандболистов.

Глава 7. Техническая подготовка

Содержание и основные задачи

На современном этапе развития гандбола, достижение высоких показателей, возможно только в результате всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:

а) владеть основными приемами игры и уметь осуществлять их наиболее совершенными способами в различных условиях игровой деятельности;

б) выполнять игровые приемы в определенной последовательности и в разнообразных условиях. Основных приемов игры немного. Разнообразие действий, осуществляется за счет сочетания приемов. С помощью рационального использования отдельных технических приемов, появляется возможность повышения эффективности игровой деятельности;

в) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другими, при этом, выполнять их с наибольшим эффектом. В условиях ведения острой комбинационной игры, требуется максимальное использование особенностей игроков (рост, подвижность, способность предвидеть и оценивать ситуации и др.) и четкое разграничение функций;

г) повышать качество выполнения приемов, в условиях дефицита времени и пространства.

Важно помнить, что весь процесс тренировки, должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего сопротивления.

Возможность овладения рациональной техникой в наиболее короткие сроки, зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего многолетнего тренировочного процесса. На разных этапах спортивной деятельности, перед спортсменами выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми, подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники, изменяются с возрастом и квалификацией игроков.

7.1. Обучение техническим приемам и их совершенствование

Под техническим приемом, в гандболе, как и в других спортивных играх, следует понимать, двигательное действие, степень владения которого, характеризуется двигательным умением и двигательным навыком. В этой связи, процесс обучения техническим приемам и совершенствования в них, тесно взаимосвязан с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

Успешность обучения, к овладению техническими приемами, во многом зависит от степени готовности обучаемых. Различают физическую, моторную и психологическую готовность.

Недостаточная физическая готовность, снижает эффективность освоения техническими приемами. Например, успешное овладение техникой выполнения финтов на высокой скорости и на ограниченном пространстве, требует определенного уровня развития силы мышц и подготовки суставных связок ног.

С моторной готовностью, связана, быстрота овладения техническим приемом, которая определяется координацией движений и накоплением двигательного опыта. Их недостаток должен быть компенсирован предварительной подготовкой с введением в нее соответствующих подводящих упражнений, более доступных обучаемым.

Психическая готовность, определяется; степенью мотивации к освоению техническими приемами, как наиболее важной предпосылкой достижения цели, устойчивостью интересов к занятию данным видом спорта, уровнем развития таких психологических качеств, как настойчивость, решительность, смелость, инициативность.

В процессе обучения двигательных действий, принято выделять три этапа, которые соответствуют определенным стадиям формирования двигательного навыка и различаются по педагогическим задачам, а также по содержанию средств и методов:

- 1) этап начального разучивания технического приема;
- 2) этап углубленного разучивания технического приема;
- 3) этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема (Н.В. Семашко, 1976; В.П. Савин, 1990).

Этап начального разучивания. Основная задача этого этапа, сводится к созданию представления у занимающихся, об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Изучение приема, начинают с создания общего представления о нем, путем сообщения знаний, формирования зрительного, логического и кинестетического образа выполнения приема. Прежде всего, следует раскрыть сущность приема, его значимость в игровой деятельности, целесообразность и эффективность исполнения.

Формируя зрительный образ выполнения технического приема, целесообразно сочетать натуральный показ с демонстрацией наглядных пособий, видеозаписи и др. Логическому осмыслению структуры приема, с акцентом на выполнение его отдельных фаз и их последовательности, помогает разумное сочетание, объяснения и показа, а также сопровождение показа-приема, устным комментарием.

Формирование кинестетического образа, изучаемого приема, осуществляется путем его опробывания, т.е. практического прочувствования отдельных фаз движения или движения в целом. Таким образом, для формирования общего представления об изучаемом приеме в процессе обучения, используют словесные и демонстрационные методы.

Овладение основой техники приема, осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Сложный прием, целесообразно изучать по частям, предварительно расчленив его на отдельные фазы (части), выделив в них главные и второстепенные. Овладев каждой из них в отдельности, следует переходить к выполнению укрупненных частей и приема в целом.

На этапе начального разучивания приема у обучаемых, особенно при недостаточном двигательном опыте, появляются неточности в движениях и заметные отклонения от требований правильного его выполнения. Нарушается структура движения, появляются ненужные детали, скованность в движении. Движения выполняются на пониженной скорости.

Некоторые из этих неточностей и отклонений, связаны с закономерностями начального этапа формирования двигательного навыка, и вполне допустимы. Наряду с этим, возможны ошибки,

обусловленные в методике обучения, и неблагоприятными условиями. В их числе могут быть:

- недостатки в физической подготовке обучаемых, и отсутствие у них необходимого двигательного опыта;
- недостаточное понимание занимающимися, структуры движений и двигательной задачи;
- неудовлетворительный контроль и самоконтроль в выполнении приема;
- пониженная восприимчивость обучаемых, из-за наступившего утомления.

При обучении техническим приемам, важно придерживаться оптимального количества повторений, упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Снижение качества выполнения, приема – сигнал к прекращению его выполнения. Интервал отдыха между повторениями, должен обеспечивать восстановление обучаемых, однако его продолжительность должна быть в таких пределах, чтобы следующее повторение приходилось на достаточно высокий уровень функционирования различных систем организма, при оптимальной возбудимости ЦНС. Большие перерывы между занятиями, ведут к частичному угасанию условно-рефлекторных связей, лежащих в основе формирования двигательных умений и навыков. Поэтому, занятия по обучению техническим приемам, нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Этап углубленного разучивания. Главная задача обучения на данном этапе – добиться правильного выполнения приема, в том числе в усложненных условиях, т.е. сформировать двигательное умение.

На этом этапе, путем многократного повторения приема, уточняют технику движения по временным, пространственным и динамическим характеристикам. В соответствии с индивидуальными особенностями, обучаемые усваивают должный ритм движения, добиваются свободного и слитного выполнения приема, как в стандартных, так и в усложненных условиях. Все это достигается с помощью группы словесных и демонстрационных методов, метода стандартно-повторного упражнения, а также игрового и соревновательных методов.

После того, как выполнение приема в стандартных условиях стало совершенным, условия усложняют, вводят различные сочета-

ния и их варианты. Например, прием выполняется на месте и в движении, в сочетании с другими приемами, из различных исходных положений, на высокой, но контролируемой скорости, с включением незначительных противодействий. Эффективность обучения, на данном этапе заметно повышается, при должной организации контроля и самоконтроля в процессе выполнения движения. Для этого, целесообразно применение различных приборов срочной информации и тренажерных устройств. Усвоение технического приема, зависит от режима выполнения упражнений, соотношения нагрузки и отдыха, величины проявлений скоростных и силовых качеств. Длительное выполнение приема в полную силу нецелесообразно, так как приводит к ошибкам в технике.

По мере освоения приема, дозировка упражнений может увеличиваться. Однако, выполнение упражнений на фоне значительного утомления нецелесообразно, так как нередко приводит к ошибкам. Упражнение лучше выполнять серийно – 3-4 серии с интервалом отдыха между ними 3-5 мин. Количество повторений в серии, будет зависеть от сложности технического приема, от энергетических затрат на его выполнение, от степени его освоенности.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Основная задача обучения на данном этапе, сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема, в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности. Для этого, необходимо добиться:

- автоматизированности выполнения приема;
- свободного, экономичного и надежного выполнения приема;
- умения, выполнить прием на высокой скорости;
- необходимого уровня стабильности и вариативности, при выполнении приема.

Автоматизированность, легкость, экономичность при выполнении приема, достигается за счет совершенствования управляющей системы, путем многократных повторений приема в различных сочетаниях и условиях с периодическим выключением зрительного анализатора и переключением внимания на другие действия. Способствует этому и решение других задач, в том числе тактических, при ослабленном контроле со стороны сознания, направленным главным образом на наиболее важные фазы движения, на легкость и

экономичность выполнения приема, на избавление от излишней закрепощенности.

Надежность и вариативность выполнения технического приема, обеспечивается многократным его повторением в сложных условиях, при появлении больших величин, физических и психологических напряжений, при действии различных сбивающих факторов, а именно активного противодействия соперника.

Усложнение условий (ограничение пространства и времени, внезапное изменение игровой ситуации), наступившего утомления, излишнего волнения и др.

В современном гандболе, особое значение, имеет умение выполнять технические приемы на высокой скорости. Для этого, практикуют ступенчатое увеличение, так называемых контро-лируемых скоростей, доводя их до возможного максимума и формируя устойчивый навык выполнения приема на высокой скорости.

На данном этапе, наряду с методами стандартно-повторного упражнения используется игровой, соревновательный и сопряженного воздействия.

Игровой и соревновательный методы, способствуют повышению устойчивости двигательного навыка, в условиях противоборства с соперником, психологической напряженности, внезапно меняющейся игровой ситуации.

Метод сопряженного воздействия, позволяет совершенствовать технический прием и одновременно, направленно воздействовать на повышение уровня физической и технической подготовленности.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования технических приемов, в связи с их выполнением в усложненных условиях и переключением внимания на другие объекты, возможно появление ошибок: излишняя скованность, незначительное нарушение структуры движения. Чтобы исправить ошибки, необходимо внимательно проанализировать движения. При помощи контрастного сопоставления нужного варианта с выполняемым вариантом, можно выявить непригодные элементы движения. Концентрируя на них внимание, в процессе повторения приема в несколько упрощенных условиях, следует добиться правильного его выполнения, после чего, можно снова переходить на выполнение приема в усложненных условиях.

Рассмотренные здесь, общие принципы построения педагогического процесса по этапам обучения, являются основополагающими. Их, следует применять с учетом возраста и подготовленности занимающихся, а также типа их нервной системы, условий обучения и специфических особенностей конкретного приема. Для более глубокого и детального представления о закономерностях обучения техническим приемам в игре и совершенствования в них, необходимо рассмотреть, так называемые: «частные методики обучения отдельным техническим приемам».

7.1.1. Техника нападения без мяча

Техника перемещений

Последовательность при изучении перемещений гандболиста, выглядит следующим образом: бег, остановки, прыжки.

С первых же упражнений, необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, постоянной готовности, изменять характер и направление в действиях. В этой стадии обучения, необходимо особое внимание уделять стартовому рывку. Этому, в значительной степени способствует стойка гандболиста. Следует помнить, что перенос общего центра тяжести (ОЦТ) к носкам, обеспечивает продвижение вперед и облегчает преодоление силы инерции в начале движения.

На начальной стадии обучения, после показа стойки, необходимо выполнение следующих упражнений:

- а) из основной стойки, приподняться на носки, при этом необходимо распределение тяжести тела на обе ноги, после чего занять исходное положение;
- б) стоя на носках, перенести тяжести тела с одной ноги на другую и вновь принять стойку;
- в) по сигналу, принять стойку самостоятельно.

Ошибки, на которые необходимо обратить внимание: тяжести тела переносится неравномерно; пятки плотно стоят на опоре, и тяжесть тела переносится на всю стопу; чрезмерно наклонено вперед туловище; сведены колени, что приводит к напряженности в позе.

Совершенствованию техники перемещений, должно способствовать, овладение гандболистами скоростью и маневренностью,

при выполнении различных приемов игры. Для этого, необходимо в упражнениях изменять темп бега с перехода от обычного к ускоренному темпу бега и внезапной остановке. Изменяется направление: за счет рывков, прыжков, поворотов: кроме того начинаются перемещения с любой заданной скоростью из различных исходных положений. При этом сочетаются: бег, прыжки, остановки, повороты в разном взаимоподчинении, вводится противодействие.

Используются упражнения, типы заданий, проводимые соревновательным методом. Примеры:

1. Построение в круг. Занимающиеся игроки, двигаются бегом. По сигналу выполняется рывок, каждый стремится догнать впереди бегущего игрока.

Варианты:

а) по сигналу выполнить остановку, а затем сделать рывок, догнать и обойти партнера;

б) выполнив поворот, догнать игрока бежавшего сзади.

2. Построение аналогичное. У каждого игрока по мячу. Мяч подбрасывается вперед на 5-6 м, по незначительной траектории. Гандболист делает рывок и ловит мяч прежде, чем он опустится на площадку.

Бег. Последовательность в изучении: бег лицом вперед; бег приставными шагами в стороны, вперед и назад и спиной вперед. Создание представления о технике бега определенным образом, достигается путем краткого объяснения и исправлением ошибок.

Последовательность в изучении техники бега, следующая;

1. Техника бегового шага.

а) бег на месте с переходом в бег по-прямой;

б) обычный бег с переходом в семенящий бег;

в) бег по дистанции.

В процессе обучения, необходимо обратить внимание на бесшумность и легкость бега, правильное отталкивание от площадки, определяющее быстроту перемещения и изменение направления движения.

Следует помнить, что правильному отталкиванию в процессе бега способствуют;

а) пружинистый бег с высоким подниманием бедра,

б) прыжки с высоким подниманием бедра,

в) прыжки с ноги на ногу по отметкам, с переходом в бег,

г) бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом.

Ускорение по прямым и дугам между предметами, с заданием догнать и обойти партнера.

4. Ускорение за мячом, лежащим впереди на площадке, с последующими дополнительными действиями: рывок с мячом в руках, или ведение, или передача и ускорение для повторного рывка и др.

5. Гандболисты в парах, находясь в стойке, лицом друг к другу – “салки”. Игрок осаливает партнера в голень и не даст осалить себя. Перемещаться только в стойке.

2. Техника бега при ускорениях.

На это направлено:

а) старты с места, с пробегом отрезков 5-10 м;

б) выполнение ускорений после обычного бега (по ориентирам, по внезапным слуховым и зрительным сигналам);

в) ускорение с изменением направления;

г) ускорение с изменением направления, остановки по сигналам.

Обратить внимание; на величину шагов, постановку стопы на площадке с носка, возможно, больше к проекции ОЦТ, энергичные движения рук, мощное отталкивание.

Остановки. Изучаются параллельно с бегом: первоначально осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Следует помнить, что с самого начала, необходимо построить обучение таким образом, чтобы оставалась постоянной, ширина шага и не замедлялась скорость бега перед остановкой, при этом, первый шаг остановки, должен быть широким. Для закрепления усвоенного материала могут использоваться следующие упражнения;

а) равномерный бег, с использованием чередующихся остановок, выполняемых произвольно;

б) аналогично, но остановки по сигналу;

в) аналогично, но остановки в заранее обусловленном месте, по ориентиру.

Ошибки, возникающие по ходу обучения: смещение ОЦТ на одну из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; чрезмерно увеличенный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Устранение ошибок, осуществляется с использованием повторных показов, замечаний и исследования причин их появления.

Прыжки. В процессе освоения техники прыжков, необходимо научить правильному отталкиванию (в различных направлениях), высоты взлета, координации движений в безопорном положении и правильному приземлению. В первоначальной стадии, изучаются прыжки с места, а затем в движении, толчком одной и двумя ногами.

Для освоения техники прыжка с места, могут быть использованы следующие упражнения:

- а) прыжки вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх в сторону;
- б) прыжки вверх, с поворотом от 90° до 360°;
- в) многоскоки, с акцентом на высоту;
- г) серии прыжков, включающие сочетания указанных выше приемов.

Для совершенствования техники прыжков в движении, тренировочные средства подбираются так, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки вверх с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем, прыжки совершенствуются с помощью одних и тех же упражнений и приемов, куда они входят органической частью.

При выполнении прыжков, необходимо постоянно обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета, на движения рук, способствующие прыжку, а также на положение ног и туловища при приземлении.

К числу наиболее характерных ошибок, при совершенствовании техники прыжков, относятся: поступательное движение в безопорном положении (недостаточный вертикальный взлет), неправильный вынос рук, приземление на прямые ноги. Правильное приземление, обеспечивает возможность игроку выполнять любое очередное действие без специальной подготовки.

Воспитанию вышеописанных навыков способствуют;

- а) прыжки с акцентом на приземление,
- б) прыжки “в глубину”,
- в) повторные прыжки после приземления,
- г) выпрыгивание на предметы (ступени, скамейки и др.).

7.1.2. Техника нападения с мячом

Техника владения мячом, предполагает следующую последовательность в изучении игровых приемов: ловля, передачи, броски, ведение.

Эффективность изучения техническими приемами, во многом зависит от правильной стойки гандболиста с мячом. С целью правильного захвата и удерживания мяча, могут быть рекомендованы следующие упражнения:

а) имитирование держания мяча в руке, следя за правильным расположением кисти с расставленными пальцами, на поверхности мяча;

б) аналогично, при этом обхватив, лежащий на полу мяч одной рукой, поднять его без помощи другой руки;

в) подбрасывать мяч вверх и пытаться поймать его: сначала двумя руками, затем одной.

Ловля. В начале обучения, осваивают ловлю мяча двумя руками, а затем одной. На первых упражнениях, ловят мяч, летящий по воздуху, затем ловят после отскока от площадки и катящийся мяч.

Изучая любой способ ловли мяча, необходимо последовательно требовать от спортсменов, чтобы они могли принять правильное исходное положение для выполнения приема, сосредоточить внимание на полете мяча, выполнять амортизирующие движения, сблизиться с мячом во время ловли, правильно закончить ловлю.

В первых упражнениях акцентируется внимание, на правильном окончании и выходе в положение стойки. Параллельно с этим, занимающиеся овладевают навыками расположения рук на мяче. Чтобы облегчить задачу спортсмена, первые упражнения в ловле, проводятся с передач, выполняемых с небольшой траекторией.

Для обучения ловли, рекомендуется такое упражнение. Ловящий мяч, заранее выставляет руки в направлении полета мяча. Задача его состоит, прежде всего, в том, чтобы контролируя полет мяча, своевременно начать амортизирующие движения рук и закончить ловлю.

Основные ошибки при выполнении указанных действий, следующие: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не

выполненные или несвоевременно начаты амортизирующие движения рук; движения выполнены только руками, без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Отрабатывая технику ловли, необходимо ловить мяч на различном уровне. Изменять силу и скорость летящего мяча, ловить мяч, летящий из различных направлений (навстречу, поступательно), при выполнении различных способов перемещения (на бегу, в прыжке), с остановкой и поворотом, в условиях противодействия противника. Совершенствование ловли, предусматривает быстроту передачи, передачу на скорости, ее внезапность, скрытость, точность.

Для изучения ловли мяча, применяются следующие упражнения:

а) находясь в стойке, выпустить мяч на площадку; приседая, сопровождать его руками до момента отскока. Уловить момент начала отскока и поймать мяч;

б) то же самое, но мяч подбрасывается вертикально вверх и ловится после отскока;

в) мяч подбрасывается вверх вперед и после движения к месту отскока, ловится. Это же упражнение можно проводить с набрасыванием мяча партнером.

Используя такие упражнения в процессе тренировки, занимающиеся приобретают навыки овладения мячом в различных игровых ситуациях.

Характерными особенностями техники ловли мяча в различных игровых ситуациях, является отсутствие зрительной оценки полета мяча, при его приеме. Движение рук, направленные на овладение и амортизацию скорости полета мяча, должны выполняться быстро.

Передачи. Сначала изучаются способы передачи одной рукой, от плеча сверху. Порядок изучения других способов, не имеет существенного значения. Важно, особое внимание уделять умению выполнять передачи по различным направлениям, незаметно и быстро. Поэтому, наряду с передачами, большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа “жонглирования”.

Например:

1. Перекладывать мяч из руки в руку, перемещая его вокруг туловища.

2. Подбрасывать мяч вверх за голову и ловить его сзади. Перебрасывать мяч вперед и ловить (одной и двумя руками).

3. Ударив мяч в площадку, перепрыгнуть через отскочивший мяч, ловить его с поворотом.

4. Жонглирование двумя мячами:

а) подбрасывая мяч правой рукой, пой его левой с передачей в правую руку;

б) поймав мяч, подбрасывать двумя руками сбоку от себя, попеременно: один справа, другой слева.

Изучая тот или иной способ передачи, после показа и объяснения необходимых движений, занимающиеся упражняются самостоятельно. Тренер последовательно, переключает их внимание, в начале на правильное исходное положение, затем на согласованность в движениях рук и ног, на заключительное усилие кисти.

От правильного выполнения движений, зависит точность передачи. Здесь, важно объяснить значение траектории и направления полета мяча.

В спортивной практике для организации и проведения упражнений по совершенствованию техники передач, используются различные способы построений, с учетом квалификации подготовленности игроков и занимаемых игровых мест. Ниже приводятся комплексы специальных упражнений, по технике передач.

Упражнения.

1. Передачи мяча с места. Игроки построены лицом друг к другу в 3 ряда, на расстоянии 6-8 м, интервал между игроками 2-3 м. Каждая пара имеет мяч. По сигналу, выполняются различные способы ловли и передачи мяча (рис. 7.1.).

2. Передача мяча осуществляется в последовательности, показанной на рис.7.2. Чтобы усложнить это упражнение, его можно выполнять с несколькими мячами. Игрок 1 имеет три мяча, которые он по очереди передает игроку 2, тот игроку 3 и так далее. Последний передает каждый мяч первому игроку, и упражнение продолжается в таком же порядке без перерыва.

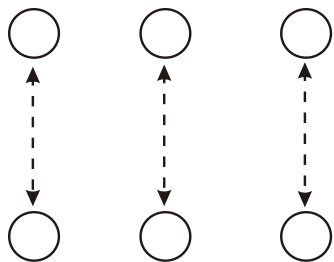


Рис. 7.1. Изучение ловли и передачи мяча на месте

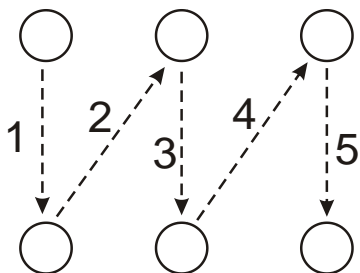


Рис.7. 2. Изучение ловли и передачи мяча на месте с изменением направления

3. Упражнение на рисунке 7.4., применяется при обучении передачи вперед и в сторону. Мяч передается по порядку номеров до восьмого игрока, после чего он возвращается к первому игроку от 8-го к 5-му; 5-6; 6-3; 3-4; 4-1.

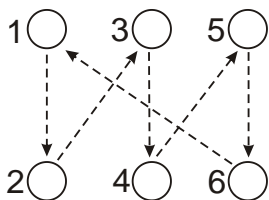


Рис. 7.3. Изучение ловли и передачи мяча в различной последовательности

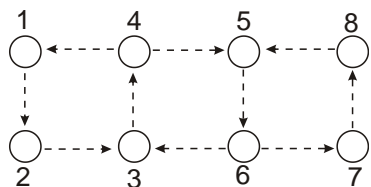


Рис. 7.4. Изучение ловли и передачи мяча с изменением направления

4. Группы по 4-6 занимающихся во встречных колоннах (две колонны лицом одна к другой на расстоянии 5 м). Направляющий передает мяч очередному игроку в противоположную колонну. После передачи с места (первый вариант) и на три шага (второй вариант) игроки разворачиваются и убегают в конец своей колонны (рис. 7.5). В третьем, усложненном варианте, после передачи с шагом вперед, занимающиеся перебегают в конец противоположной колонны (рис. 7.6).

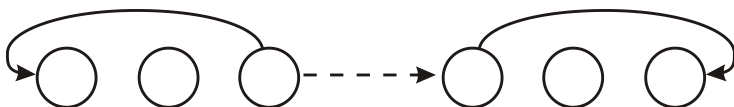


Рис.7.5. Изучение передачи и ловли мяча со сменой мест во встречных колоннах

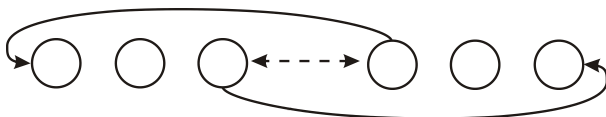


Рис. 7.6. Изучение передачи и ловли мяча в противоположных колоннах.

5. То же, что и в упражнении 5, но с правой стороны от каждой колонны, стойка. Занимающийся, после передачи мяча очередному игроку противоположной колонны, оббегает стойку и бегом возвращается в конец своей колонны (рис. 7).



Рис.7.7. Изучение передачи и ловли мяча со сменой мест

6. То же, что и в упражнении 5, но занимающийся, оббежав стойку, должен продолжить бежать в конец противоположной колонны.

7. Занимающиеся строятся в четыре колонны. Две параллельные колонны, находятся в 3-5 шагах друг от друга. В таком же порядке, две другие колонны находятся на расстоянии 15-18 м с противоположной стороны площадки. Игроки первой пары, в движении передают мяч друг-другу одной рукой от плеча сверху. Передача партнеру, должна быть не далее, чем на половину вытянутых вперед рук.

8. То же, что и в упражнении 7, но после выполнения двух передач, необходимо выполнить скрестное перемещение.

9. То же, что и в упражнении 8, но выполнять диагональные передачи, следует, после короткого рывка.

10. То же, что и в упражнении 9, при этом, выполняя передачи с отскоком от пола.

11. То же, что и в упражнении 10, но на пути занимающихся, ставится несколько препятствий (стулья, стойки, набивные мячи). Они должны оббегать препятствия с внешней стороны и рассчитывать свой бег так, чтобы оказаться между препятствиями при выполнении передачи или ловли мяча.

12. Занимающиеся располагаются в шести колоннах. Три колонны находятся в 3-4 шагах друг от друга. Три другие – в 15-18 м с противоположной стороны. Первые номера из трех колонн, начинают выполнять задание. Они передают мяч между собой с одновременным продвижением вперед: упражнение заканчивается передачей мяча очередной тройке из противоположной колонны. После передачи мяча, занимающиеся становятся в конец противоположной колонны.

Усложнение заданий в той же последовательности, что в упражнениях 7, 8, 9, 10.

Броски. Весь процесс подготовки, должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий, для развития навыков точного броска, что в значительной мере зависит от техники. Обучение начинается с овладения правильного исходного положения. Затем, изучается согласованность движений рук, ног и туловища. Важный фактор – навыки прицеливания, который должен воспитываться вместе с обучением движений броска. Необходимо сразу обучить, умению видеть одновременно цель и мяч, контролируя свои движения до момента их завершения.

Способы бросков, изучаются после того, как изучены одноименные передачи. Это, в значительной мере сокращает сроки обучения. Сложные броски (“с уклоном”, “в падении”, “с переводом”) изучаются, когда спортсмены имеют значительный опыт и подготовку. Трудность в выполнении броска, зависит от ряда причин. В начале обучения, необходимо учитывать дальность и ориентацию относительно ворот. Чем больше дальность, тем больше отклонение мяча от цели. Поэтому, вначале изучаются броски с ближней дистанции, затем со средней и дальней.

При совершенствовании техники бросков, как в опорном положении, так и в прыжке, основное внимание следует обращать на

работу кисти. Этому способствуют упражнения, направленные на воспитание ощущения на кончиках пальцев, и управление кистью:

1. Поднять прямую руку с мячом вверх, выполнить тыльное сгибание кисти, скатить мяч с кончиков пальцев назад по руке.

2. Из исходного положения вынести мяч наверх и скатить его с кончиков пальцев за счет ладонного сгибания кисти.

Затем вышеприведенные упражнения выполняются в ситуациях приближенных к игровым: с линии площади ворот с различных точек. Затем бросок соединяется с разбегом в три шага. Так как к этому времени занимающиеся уже владеют выполнением прыжка с разбега, ловлей и передачей в движении, то основное внимание уделяется теперь выносу мяча в исходное положение. Этому способствуют следующие упражнения:

1. Игроки располагаются в колонне на расстоянии 10-12 м от ворот. Занимающийся выбегает из колонны, снимает мяч с руки преподавателя и, продолжая движение, выполняет бросок.

2. То же самое упражнение, но преподаватель подбрасывает мяч, чтобы занимающиеся овладевали им в воздухе.

3. То же самое, но мяч ловят с передачи навстречу.

В настоящее время, в гандболе широко используются броски в прыжке, как со средних, так и с дальних дистанций. Указанные броски изучаются после того, как будет освоена техника бросков в опорном положении. Повышению эффективности бросков в прыжке, способствуют имитационные упражнения, вернее, передачи с траекторией свойственной броску. Внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем отталкивание для прыжка.

Эффективность выполнения бросков со средних и дальних дистанций, зависит не только от правильной техники, но и определенной подготовки. Для бросков подобного рода выбирается один из наиболее эффективных способов. Дистанция устанавливается индивидуально с учетом уровня подготовленности спортсмена. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног, затем обращается внимание на заключительное усилие кисти.

По мнению известных специалистов по спортивным играм (Семашко Н.В., 1976; Савин В.П., 1990) наиболее благоприятные условия для точного броска создаются в том случае, если угол в

точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, является минимальным. Уточняя исходное положение, необходимо стремиться к совмещению указанных линий. При этом, основное внимание, следует обращать на постоянную полноту амплитуды в движениях рук, особенно в локтевых суставах. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, отклонением мяча от цели, необходимо корректировать (при правильной работе рук) за счет работы ног: энергичного, короткого толчкового движения при разгибании. Правильные движения по основным характеристикам позволяют уточнить работу кисти. Если рука движется с полной амплитудой, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

По мере повышения уровня технической подготовленности спортсменов, необходимо определить индивидуальные способы бросков, тренировать их точность, а также изучать сложные броски (например, такие как бросок с переводом, с уклоном, снизу вверх и др.). Совершенствование техники должно быть направлено на стабилизацию движений, на умение выполнения бросков в различных условиях игры и противодействия, стабилизацию точности при различных физиологических и эмоциональных состояниях.

В процессе тренировочной работы над совершенствованием техники бросков, следует соблюдать важное методическое правило: упражнения для стабильности движений должны постоянно выполняться в одинаковых условиях большими сериями. Необходимо стремиться к тому, чтобы игрок занимал позицию для броска после предварительного выполнения какого-либо приема или сочетания приемов, при этом он должен принять исходное положение кратчайшим путем. В процессе тренировочных занятий, необходимо добиться сокращения времени на подготовку броска.

При изучении броска после остановки, следует тщательно отработать устойчивое положение. Как правило, при этом наблюдается потеря равновесия, которая существенно влияет на точность броска. Надо учить точному переходу в “стойку”.

При отработке бросков в прыжке, большое количество упражнений должно быть направлено на управление телом в безопорном положении, с тем, чтобы игрок мог, в зависимости от ситуации сознательно управлять движениями.

Основной задачей на этапе высшего спортивного мастерства, является повышение меткости. Следует помнить, что между меткостью и высоким уровнем технической подготовленности не всегда имеется положительная связь. В связи с этим, следует знать, что процесс повышения меткости индивидуален и очень трудоемок. В методике тренировки меткости, имеются свои особенности, основной из которых, является разработка специальных игровых ситуаций, с учетом уровня физической и технической подготовленности спортсменов.

В наблюдениях последних лет, над командами высокой квалификации по гандболу установлено, что точность бросков, выполняемых с близкой дистанции без противодействия, составляет 83,4%. При активном противодействии, она снижается примерно на 26%. К психологическому фактору, оказывающего влияние на точность, относится мобилизационная готовность, концентрация внимания, моральные факторы и другие. Примером влияния функционального состояния спортсмена, является снижение точности к концу игры или в моменты, когда броски выполняются после большой нагрузки.

Известные методы тренировки точности, базируются на одном из следующих принципов:

- а) совершенствования дифференцировочного торможения;
- б) повышения уровня двигательной чувствительности;
- в) использования переноса на выносливость тренированности;
- г) воздействия на психомоторику спортсмена (Годик М.А.,

1980).

В основе принципа дифференцировочного торможения, используются следующие методы тренировки: “точечный”, “контрастный”, “сближаемых заданий”. При “точечном” методе, серия бросков выполняется с постоянного места точки. Он наиболее приемлем на ранних ступенях подготовки спортсмена.

При методе “сближаемых заданий”, предлагается выполнять броски поочередно с очень близкой и очень далекой дистанции, затем места бросков постепенно сближаются. При “контрастном” методе, задания чередуются: например, выполняется, бросок с линии площадки ворот, и бросок с более удаленной дистанции.

Одним из способов повышения двигательной чувствительности, может быть включение в тренировочное занятие по со-

вершинствованию техники бросков, мячей разного веса. Однако следует помнить, что изменение веса мяча оправдано лишь в том случае, если применяются облегченные мячи. Тренировка мячами только увеличенного веса, отрицательно сказывается на меткости.

К методам, основанным на совершенствовании психомоторных функций, относятся, методы: “дополнительных ориентиров”, “идеомоторный”, “изменения эмоциональных состояний”.

Приведенные выше методы тренировки меткости по совершенствованию техники бросков, предлагают использование разных приемов.

Например:

Принцип: дифференцировочного торможение.

Метод: контрастных заданий.

Прием: чередование бросков с близкой дистанции в различной последовательности.

Упражнение: после 5-ти рывков на 3 м, серия из 10 бросков с чередованием бросков со штрафной линии с бросками на 1 м дальше нее.

Принцип: дифференцировочное торможение.

Метод: сближаемых заданий.

Прием: а) изменение направления бросков; б) изменение дальности бросков.

Упражнение: а) броски в прыжке, после получения мяча в движении от партнера (место броска и направление полета мяча постоянное, в один и тот же угол); б) броски в прыжке чередуются с опорными бросками по сигналу тренера (место броска постоянное, направление полета мяча меняется).

Принцип: воздействие на психомоторику.

Метод: дополнительных ориентиров.

Прием: смена направления полета мяча с изменением углов в завершающей фазе броска.

Упражнение: броски выполняются серийно с дальних и средних дистанций в следующей последовательности: а) против пассивно играющего защитника; б) против активного защитника, играющего на дальних подступах к воротам.

На различных этапах совершенствования меткости бросков, значение выше перечисленных методов и приемов неодинаково. Так, на первом этапе, главной задачей будет создание предпосылок

для закрепления бросковых навыков и совершенствования двигательной чувствительности по основным бросковым параметрам (направление, скорость, сочетание их между собой). В этой связи в тренировочном процессе, наиболее целесообразно применять “точечный” метод и метод “выключения зрения”.

По мере усвоения основных двигательных навыков, акцент делается на всемерном совершенствовании меткости путем:

а) достижения независимости в движениях бросающей руки, соподчинённости работы отдельных звеньев тела, умения создавать двигательный фон;

б) совершенствования регулирования параметров выброса мяча;

в) повышения уровня двигательной чувствительности;

г) повышения уровня пространственно-временной оценки.

Наибольшее значение, при этом имеют, методы; “сближаемых заданий”, “контрастный”, “постановки задач труднее основной”.

По мере повышения уровня технического мастерства, всё большие требования предъявляются к достижению и удержанию максимального уровня меткости в экстремальных условиях. Поставленные задачи решаются путем сочетания специальных методов тренировки меткости с методами организации упражнений, способствующих приобретению общей тренированности и игрового мастерства.

Работа над совершенствованием техники защиты на данном этапе подготовки, проводится в упражнениях параллельно совершенствованию приемов нападения.

Индивидуализация техники. Индивидуализация техники должна быть направлена на;

а) отработку изученных движений в соответствии с индивидуальными морфофизиологическими особенностями спортсмена;

б) приспособление изученных приемов к выполнению определенных функций в команде.

Решение первой задачи, предполагает использование наиболее характерных особенностей игрока, приспособивая к ним технику определенных приемов, и одновременно развивая те технические навыки, которыми спортсмен владеет слабо. Приёмы, входящие в индивидуальный комплекс, базируются на ранее изученных

примерах. Они приобретают свою окраску и специфику, в зависимости от места выполнения, времени действия и возможных взаимодействий с партнерами.

Для ведения игры и выполнения технических приемов, нападающим второй линии – атаки, центровым и полусредним, необходимо уметь:

- а) принимать мяч от партнеров, находясь в движении;
- б) создавать условия партнерам для эффективного завершения атакующих действий команды;
- в) умело взаимодействовать с линейными и крайними нападающими;
- г) атаковать ворота и завершать атаки бросками со средних и дальних дистанций;
- д) осуществлять своевременный отход в зону защиты, после неудачной атаки.

Игрокам, выполняющим функции крайних нападающих, нужно:

- а) овладеть бросками с углов, отталкиваясь, как правой, так и левой ногой;
- б) входить в глубину обороны, с целью создания преимущества на одном из участков площадки;
- в) создавать возможности для атаки ворот, партнерам по нападению (полусредним и крайним игрокам).

Для этого используются:

- а) входы в глубину обороны, с целью; выполнения заслона, “прижатия” защитника, получения мяча от центрального или полусреднего нападающих, в условиях жесткого противодействия защитника;
- в) “стягивание” двух защитников (крайнего и полусреднего) с последующим выполнением точной передачи партнеру по нападению;
- г) выход с крайней позиции в углу площадки для получения мяча и завершения атаки броскам.

Для ведения игры на месте линейного нападающего, необходимо уметь;

- а) освободиться от опеки, с целью получения мяча от игроков второй линии атаки;

б) овладеть техникой броска, отталкиваясь в “удобную” и “неудобную” сторону;

в) создавать условия для атаки ворот игрокам второй линии атаки.

Для освоения минимума техники специальных приемов, могут быть использованы следующие упражнения:

а) после ловли мяча в положении спиной к воротам – бросок в прыжке с поворотом;

б) выход вперед на 7-8 м к линии свободных бросков – получение мяча от игрока второй линии, возвращение на исходную позицию – завершение атаки броском в ворота;

в) самостоятельная атака ворот после получения мяча, в борьбе с защитником;

г) после ловли мяча, выполнение финта в левую сторону и бросок в правую.

В процессе выполнения упражнений, могут возникать следующие ошибки: нарушение ритма шагов (подскок); прыжок в длину, а не вверх; поперечные раскачивания мяча в момент выноса его в исходное положение руки в локте, при отсутствии ладонного сгибания.

Определение основных, наиболее часто встречающихся ошибок в технике выполнения бросков мяча, является основанием для разработки специальных подводящих упражнений.

7.2. Техника защиты

Последовательность освоения технических приемов защиты, во многом зависит от изучаемых приемов нападения, как только освоен прием нападения, переходят к соответствующему приему противодействия. Сложность обучения заключается в том, что выполнение приема зависит от инициативы нападающего игрока. Поэтому, одной из важных задач обучения приемам защиты, является воспитание навыков наблюдения и оценки действий противника. С учетом сказанного, тренер должен совершенно четко определить, на что надо обратить особое внимание, при планировании тренировочных нагрузок и как лучше осуществлять прием противодействия.

Приемы защиты, изучаются в такой последовательности: перемещения, перехваты, выходы и блокирования, “связывание” игрока владеющего мячом.

Перехваты. Этот активный прием защиты, требует хороших навыков ловли мяча в движении и в прыжке, в рывках вперед и в стороны и умения вести наблюдение за поведением противника. При обучении, надо прежде всего научить оценивать обстановку в наиболее подходящий момент для действий. Перехваты осуществляются, когда противник выполняет передачу с места, затем в движении. Вначале изучаются перехваты, при ловле и передаче, затем при ведении. Применяются упражнения такого характера:

1. Построение в кругах. Один игрок располагается в центре. Гандболисты, стоящие по кругу, передают мяч в разных направлениях. Стоящий в центре, старается перехватить мяч.

2. Построение тройками. Двое игроков передают мяч. Рядом с одним из них стоит защитник, который упражняется в перехватах мячей, направленных к подопечному.

Стремление выйти на перехват, не должно приводить к потере правильной позиции, при опеке игрока.

Сложнее перехватить мяч, следующий от подопечного партнера к его товарищу, а также с выходом на перехват из-за спины. Для изучения перехватов, при ведении применяется такое упражнение, как; первый гандболист ведет мяч вдоль площадки, второй следует за ним, выбирает момент и перехватывает мяч.

Выходы. Выходы осуществляются обычно против нападающих, обладающих сильными бросками. Выходы защитников имеют смысл в тех случаях, когда проводятся своевременно, то есть с опережением действий нападающего. При выполнении выходов, необходимо соблюдать следующие основные методические правила:

- а) смещаться при выходе, в сторону бросающей руки;
- б) сблизившись с нападающим, сопровождать его до тех пор, пока он не освободится от мяча;
- в) шаги защитника должны быть короткими и частыми (чтобы постоянно реагировать на любые действия нападающих);
- г) при нейтрализации финтов, следует помнить, что финт вправо проводится с постановкой левой ноги, а влево правой;
- д) стремиться атаковать нападающего в момент приема мяча.

Блокирование бросков, применяется центральным и полусредним защитниками, против нападающих второй линии. Опекая нападающего с мячом, защитник держит руки немного приподнятыми, в постоянной готовности выставить их на пути мяча, после возможного броска в ворота. Защитник не должен спешить с выпрыгиванием для блокирования броска (чтобы не позволить нападающему использовать отвлекающее движение для последующего прохода к воротам). В зависимости от договоренности, защитник стремится закрыть одну из сторон ворот, что облегчает действия вратаря.

Защитник должен постоянно стремиться занять позицию точно между своими воротами и нападающим с мячом (50-60 см влево или вправо от бросающей руки).

“Связывание” нападающего, осуществляются в момент овладения им мяча. Сущность этого приема заключается в том, что защитник очень быстро сближается с нападающим, получающим мяч, накладывает руки на его плечо (особенно на предплечье), чтобы полностью ограничить подвижность руки с мячом и исключить возможность передачи мяча. Другой рукой защитник придерживает свободную руку нападающего, исключая возможность перекалывания мяча из руки в руку и круговых движений туловищем с целью освобождения от опеки защитника.

“Связывание” линейного, имеет некоторые особенности, обусловленные позицией защитника. В игровой практике имеют место три такие позиции: впереди линейного, сзади и сбоку. Основная задача защитника в двух последних позициях – определить в какую сторону чаще разворачивается линейный для броска, и с учетом этого, активно противодействовать ему в выполнении технического приема.

Упражнения.

Игроки разбираются в парах – один нападающий, другой защитник. Нападающий имитирует броски по воротам в различных направлениях, на различной высоте, держа мяч захватом, а защитник реагирует движениями, соответствующими блоку, быстро вытягивая руки в направлении мяча.

2. Нападающие бросают мяч в ворота, а защитник в это время пытается блокировать броски. Он располагается со стороны руки,

бросающей мяч (рис. 7.10.) Нападающие могут применить любые способы для выполнения броска.

3. Против одного защитника на расстоянии 1-2 м, располагаются два нападающих, которые передают между собой мяч. Защитник перемещается к игроку, владеющему мячом, и выполняет блокирование (рис 7.11.).

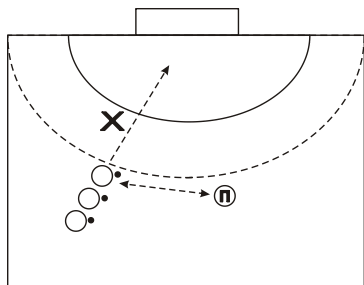


Рис. 7.10. Упражнение для изучения одиночного блокирования

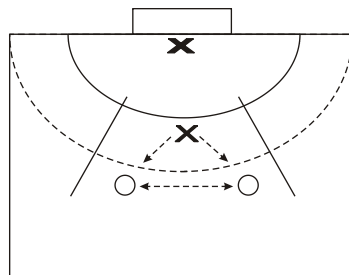


Рис. 7.11. Упражнение для изучения выхода и блокирования

4. Нападающие с мячами располагаются в двух колоннах в коридоре шириной от 1,5 до 2 м. Защитник попеременно блокирует броски от игроков левой и правой колонн.

5. Две колонны защитников располагаются на расстоянии 4-6 м от двух нападающих, передающих между собой мяч. Выходы к игроку, владеющему мячом по диагонали (рис. 7.12.).

6. Два защитника располагаются в треугольнике со сторонами от 6 до 8 м. Трое нападающих передают между собой мяч. Защитники стараются его перехватить. Мяч выше головы не передается (рис. 7.13.).

Действие игроков при персональной защите. При персональной защите, каждый игрок опекает одного из нападающих, постоянно мешая ему передвигаться в сторону защищаемых ворот, получать, вести и передавать мяч, производить броски в ворота. Защитник постоянно действует в тесном соприкосновении с нападающим противника, стремясь поставить его в невыгодное игровое положение или отойти дальше от атакуемых ворот.

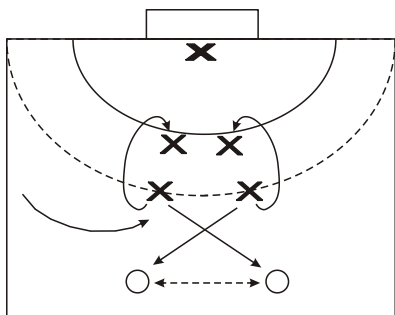


Рис. 7.12. Упражнение для изучения выходов и блокирования

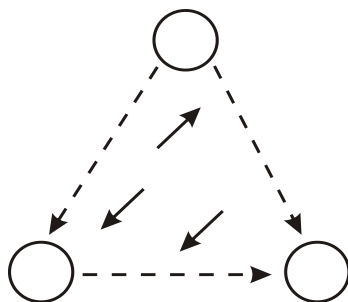


Рис. 7.13. Упражнение для изучения перехватов

Персональная защита используется в игре против любой команды и против любой системы нападения. Эта защита позволяет разрушать любые комбинации противника. Сбивать темп атаки, затруднять взаимодействие игроков нападения, создавать выгодные условия для перехвата и овладения мячом.

Персональная защита, может применяться в зоне свободных бросков на своей половине поля, а также по всей игровой площадке.

Выполняя действия при персональной защите в зоне свободных бросков (до 9-10 м), каждый защитник занимает позицию перед нападающим, действуя в определенном секторе защиты. При удалении опекаемого из этого сектора, защитник сопровождает его до своего соседа по команде. Только после того как защитник убедится, что его подопечный принят играющим рядом защитником, он полностью переключается на другого нападающего, вошедшего в его сектор. Границы секторов между отдельными защитниками не устанавливаются, они подвижны.

При персональной защите на своей половине и по всему полю, защитник может сопровождать нападающего по всей ширине и глубине площадки, без передачи его партнеру. Здесь защита строится так, что сильнейший защитник опекает сильнейшего нападающего и т.д. В случае заслонов и при скрестных перемещениях на скорости, защитники должны проводить смену подопечных. Но, как только угроза своих ворот минует, сильнейший защитник, вновь начинает опекать сильнейшего нападающего. Все это требует от

игроков большой сыгранности в защите, понимания принципов коллективной игры, быстрой оценки игровых положений и моментального принятия решения.

Техника игры вратаря

Основная стойка и перемещения. Для вратаря большое значение имеет правильная стойка (положения рук, ног, корпуса) перед выполнением того или иного приема. Практика показывает, что наиболее оптимальной является, стойка при которой ступни ног параллельны и находятся на расстоянии не более 25-30 см друг от друга. Пятки чуть касаются поверхности площадки, руки согнуты в локтях и направлены в стороны – вверх, кисти рук на уровне плеч (или чуть выше) и развернуты ладонями к мячу, корпус несколько подан вперед.

Во время игры, вратарь непрерывно перемещается в воротах для занятия наиболее выгодной позиции. Перемещение осуществляется по дуге с максимальным удалением от центра ворот (35-40 см) приставными, скрестными, а также обычными шагами и бегом.

Прием мяча. Вратарь применяет все способы приема мяча, характерные для полевых игроков. Эти приемы он осваивает вместе с полевыми игроками.

Отбивание мяча руками. Мяч, сильно посланный в угол ворот, не всегда можно поймать, или вернее его очень трудно поймать. Такой мяч вратарь обычно отбивает. Высокие мячи парируются быстрым выносом руки в направлении полета мяча, что сопровождается сильным наклоном туловища в том же направлении.

Таким же способом отбиваются и боковые мячи. Мяч, брошенный с близкого расстояния, парируется ладонью или предплечьем.

Низко летящие мячи или мячи, идущие в ворота рикошетом от пола, отбиваются руками с выпадом в сторону мяча.

Отбивание мяча ногой. Если у вратаря нет возможности отбить мяч рукой, он отбивает его ногой, делая короткий или длинный выпад “шпагат”. В обоих случаях ступня развернута наружу, а рука с раскрытой ладонью готова подстраховать эти действия.

Отбивать мяч можно также туловищем и бедром.

Введение мяча в игру. Вратарь вводит мяч в игру с места или с небольшого разбега. В случае если мяч вводится в игру с разбега, применяют скрестные или удлиненные шаги.

Обучение вратарей начинается с освоения стойки и перемещений. Действия по защите своих ворот, следует начинать с отбивания мячей на месте. Начиная с этого момента и далее, очень большое значение приобретает общий психологический настрой вратарей на отбивание мячей, а не на их ловлю. Это дает положительные результаты в дальнейшем совершенствовании вратаря в случае возможной специализации в этой роли.

Упражнения.

1. Игроки становятся по кругу радиусом 4 м, вратарь находится в центре круга, игроки передают мяч друг другу ногой, а вратарь также ногой старается достать его (рис. 7.14.)

2. То же упражнение, но мяч передается руками.

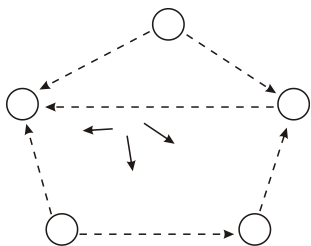


Рис. 7.14. Упражнение для изучения перемещений

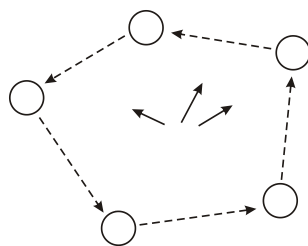


Рис. 7.15. Упражнение для изучения перемещений

3. “Защитник крепости” (рис. 7.15.). Игроки образуют круг, в центре которого находится вратарь и пирамида из трех палок, связанных между собой, которая и является мишенью для игроков. Он и разыгрывает мяч между собой, пытаясь обмануть вратаря и выбрать момент, когда пирамида останется незащищенной, чтобы попасть в нее мячом. Вратарь защищает пирамиду только ногами.

4. Игроки бросают мячи с короткой дистанции один за другим, не делая больших промежутков между бросками и не указывая место в воротах, куда будет направлен мяч.

5. Игроки бросают по воротам теннисные мячи, вынуждая вратаря выполнять все движения гораздо быстрее.

6. Вратарь стоит лицом к стенке на расстоянии 1,5-2 м от нее. Преподаватель бросает мяч о стену. Вратарь должен задержать отскочивший мяч, не зная направления полета мяча, он должен очень быстро реагировать.

7. Вратарь стоит спиной к занимающимся. По сигналу преподавателя он должен повернуться и задержать мяч, брошенный одним из игроков.

7.3. Сочетание приемов

Приемы в игре встречаются в виде различных сочетаний, что особенно характерно для приемов нападения. Сочетания изучаются после того, как занимающиеся научатся выполнять два и более приемов. Чтобы процесс овладения сочетаниями приемов шел успешно, следует учитывать их характер. Тогда можно будет ставить конкретные задачи, и подбирать соответствующие упражнения.

По мнению некоторых специалистов (В.П. Савин, 1974; В.И. Игнатьева, 1983) в процессе тренировочной работы над повышением технического мастерства, могут быть выделены три группы сочетания приемов:

I. Последовательное: один прием следует за другим (цепочкой). При изучении, основное внимание обращается на “связку”, т.е. на момент перехода от одного приема к другому. Именно здесь видоизменяются конечные движения первого приема и начальные движения следующего. К сочетанию такого характера относятся, бег с последующей остановкой или прыжком. Прыжок или поворот после остановки, перемещения приставными шагами после бега, передачи после ловли, ведение после ловли, броски после ловли и ведения, передачи и броски после обыгрывания и т.п.

II. Параллельное: один из приемов представляет собой фон, на котором выполняется другой прием. Характерно то, что прием, являющийся фоном, задает ритм и определяет порядок согласования движений. При изучении, надо четко определить фазы, одновременность и последовательность сочетающихся движений. В эту группу входят все сочетания, включающие один из способов пере-

мещения: передачу в движении, бросок в прыжке, поворот в движении или прыжке и др.

Изучение таких сочетаний, осуществляется с помощью подводящих упражнений, которые направлены на уточнение главным образом согласованности в фазах движений.

III. Сочетание, при котором, первый прием не выполняется до конца, а лишь отвлекает внимание противника. Вслед за ним выполняется задуманный прием (финт). При изучении, нужно разграничить характер выполнения приемов первой и второй части: первая выполняется со скоростью, свойственной приему, которому отвлекается внимание, а вторая должна выполняться максимально быстро. В конкретности каждой части, переходе от одной части к другой – задача обучения. Чтобы облегчить ее, первые упражнения проводятся в замедленном темпе с ограничениями действий противника. Лучше, эту роль вначале выполнять тренеру: он создает необходимые условия упражняющемуся и одновременно исправляет неточности или ошибки.

Для обучения финтам, можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Группа состоит из четырех человек. Трое из них образуют треугольник, а четвертый (защитник) находится напротив игрока с мячом. Последний выполняет финт “на передачу” вправо, а передает мяч влево, закончить финт можно ведением броска и др.

2. Гандболисты выстраиваются колоннами на линии свободных бросков. В роли защитника – тренер. Игрок выполняет финт на бросок и в момент, когда защитник пытается противодействовать, быстро уходит в сторону, сделав два или три шага, и выполняет бросок.

3. Построение то же, но нападающий, обыграв первого активно действующего защитника, бросает через второго, занимающего место на линии площадки ворот. Этот финт может быть закончен уходом на ведении вправо, передачей линейному или крайнему и т.д.

Важно помнить, что финты должны отрабатываться в упражнениях с единоборствами, параллельно с отбором мяча. При этом, отправным можно считать упражнение с партнером (в парах), в котором один игрок упражняется в обводке, другой – в отборе. Затем, упражнения усложняют и выполняют уже в условиях игровой дея-

тельности. Тренер должен стимулировать выполнение коронных фингов, творчество и импровизацию занимающихся, обращать внимание на естественность и правдивость выполнения первой фазы финга и быстроту второй.

Вопросы для самопроверки:

1. Охарактеризуйте основные положения совершенствования технической подготовки гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Раскройте содержание и последовательность распределения тренировочных средств, при совершенствовании техники игры гандболистов без мяча.

3. Определите основные положения построения технической подготовки, при игре в защите.

4. Расскажите об основных средствах и методах обучения техники игры вратаря.

Глава 8. Тактическая подготовка

Большое значение в приобретении гандболистами прочных знаний по вопросам тактики имеет систематический и обстоятельный анализ собственно тренировочной и спортивной работы, соревновательной деятельности. На теоретических занятиях намечаются пути конкретного применения различных тренировочных приемов. При планировании использования определенных тактических построений тщательно учитываются реальные возможности команды.

Запас знаний по вопросам тактики сам по себе еще не определяет уровня тактической подготовленности спортсмена. Необходимо, чтобы эти знания переросли в умение, позволяющее в соответствии со складывающейся обстановкой быстро находить верные тактические ходы и решения. Большое значение при этом имеют находчивость и творческая смелость, помогающие неожиданно примененными действиями дезориентировать соперников и легко достигнуть цели.

Изучение и закрепление различных приемов, взаимодействий и комбинаций, а также совершенствование в них – основное содержание тактической подготовки гандболистов. Занятия по тактике должны вестись двумя путями. Надо разучивать простейшие тактические взаимодействия в повторяющихся стандартных ситуациях, чтобы в аналогичных игровых условиях можно было бы их применять. Однако такой метод не всегда приемлем: очень трудно в неизменном виде внести в игру заранее разработанную схему взаимодействий между партнерами для отдельных игровых эпизодов. Малейшее изменение в предполагаемых расстановках спортсменов соревнующихся команд, так же как и непредвиденные ответные меры соперников, могут помешать применению заранее запланированных действий. Расчет только на творческую самостоятельность гандболистов в решении различных тактических задач в ходе спортивного поединка также неверен. Правильным следует признать органическое сочетание этих методов. Наряду с воспитанием у спортсменов находчивости, инициативности, творческой самостоятельности в проведении различных тактических взаимодействий и построений простейшие из них нужно заранее тщательно разучивать.

Тактическая подготовка позволяет гандболистам овладевать индивидуальными умениями в решении простейших игровых задач. На этой основе у них в дальнейшем воспитываются навыки участия в групповых и командных действиях. Все это является фундаментом непрерывного совершенствования в тактике в течение всего многолетнего периода выступлений в спортивных состязаниях.

Ниже последовательно рассмотрим следующие аспекты тактической подготовки: овладение индивидуальными действиями; овладение групповыми и командными действиями; совершенствование в тактике игры.

8.1. Обучение индивидуальным действиям

Первоначально разучиваются индивидуальные действия в нападении. Когда они будут освоены настолько, что потребуются вводить в упражнения сопротивление противника, то параллельно с изучением действий в нападении, приступают к усвоению индивидуальных приемов защиты.

Успех в воспитании тактически грамотных гандболистов, которые без затруднений могут входить в различные звенья и составы команд, во многом зависит от постановки начального обучения. Поэтому с первых занятий по изучению элементарных приемов техники владения мячом нужно раскрывать и их тактическую сторону. Помимо общего объяснения условий применения приема, его особенностей и роли в единоборстве с соперником необходимо при выполнении упражнений на технику систематически и настойчиво воспитывать тактические умения. От занимающихся требуют, чтобы каждую передачу мяча они выполняли точно, своевременно и удобно для принимающего. Этим тактическим компонентам надо уделять постоянное внимание. Тактические погрешности при начальном обучении владению мячом должны также тщательно разясняться и исправляться, как и технические. Такое единство в технико-тактическом обучении, непременно соблюдающееся и в дальнейшей тренировке гандболистов, является фундаментом подготовки тактически зрелых игроков.

При формировании навыков в индивидуальных тактических действиях гандболист должен научиться:

- правильно выбирать место в обороне и нападении;
- точно и своевременно передавать мяч;
- полезно маневрировать по полю;
- результативно бросать по воротам;
- хорошо владеть приемами отбора и блокировки мяча.

Эти умения в дальнейшем надо совершенствовать в ходе освоения различных сочетаний, состоящих из технических приемов и обманных движений, в специально создаваемой обстановке, моделирующей определенные игровые ситуации.

Воспитанию умения правильно выбирать место помогут как специальные, элементарные, так и всевозможные игровые упражнения в одни ворота. Полезны упражнения с численным преимуществом атакующих, а также те, в которых с каждой стороны, не считая вратаря, противодействует равное число спортсменов.

При изучении передач мяча, с помощью которых в наступательной игре осуществляется взаимосвязь между парт-нерами, необходимо тщательно следить за тем, чтобы техника выполнения каждого из них была подчинена тактическим задачам. Учиться правильно передавать мяч надо систематически, постепенно усложняя для этого упражнения.

При совершенствовании техники передач с успехом может использоваться проводимая на небольшой площади игра, в которой с каждой стороны участвуют до 4-х человек. В непрерывных перемещениях гандболисты борются за обладание мячом. В сложных ситуациях у игроков помимо закрепления навыков владения мячом, воспитывается умение взаимодействовать друг с другом. При проведении подобных тренировок спортсмены должны постоянно преследовать своих подопечных, ограничивать и затруднять их маневры, бороться за овладение мячом, не давать им никаких передышек.

Контроль мяча в подобных упражнениях при достаточно высоком темпе их проведения затруднен. Поэтому при выполнении заданий подобного рода от спортсменов требуется хорошая физическая и техническая подготовленность, так как непрерывное противодействие друг другу сравнительно быстро вызывает утомление.

При совершенствовании владения мячом гандболистам необходимо упражняться в выполнении различных бросков с учетом занимаемых игровых мест (линейные, крайние, полусредние, центральные). Интересы тактики требуют, чтобы в процессе совершен-

ствования техники бросков они выполнялись в составе звена: полу-средний – линейный; крайний – полусредний; центральный – полу-средний и т.д. Гандболисты должны учитывать особенности игры партнеров – уровень их технической подготовленности: особенности обработки и передачи мяча, выбор позиции и др. При проведении бросковой тренировки тренер должен неукоснительно следовать перечисленным выше рекомендациям.

Упражнения в бросках по воротам – универсальное средство подготовки вратаря. Эти упражнения являются основой проведения тренировки с мячом. Они не только совершенствуют технику вратаря, но и способствуют повышению его тактической подготовленности. В упражнениях в бросках по воротам вратарь, прежде всего, получает широкие возможности для развития умения выбирать оптимальное место для защиты ворот. Этот важнейший тактический навык должен совершенствоваться постоянно, т.к. от него во многом зависит качество игры вратаря в целом. На протяжении игры в одни ворота на каждую передачу, выполненную атакующими, вратарь, как правило, должен отвечать соответствующим перемещением в воротах. Придерживаясь этого правила, он всегда будет готов парировать бросок игрока, который в данный момент владеет мячом. Не рекомендуется, чтобы вратарь продолжительное время находился в воротах, т.к. в этом случае он не сможет справиться с нагрузкой, ограничит свои перемещения и ему не удастся обеспечить нужной позиции для отражения каждого броска. Поэтому через 10-15 минут вратарю целесообразно предоставлять небольшой отдых. Сочетание непрерывных перемещений вратаря в воротах с непосредственным парированием бросков будет способствовать подготовке спортсменов высокого класса.

Примерные упражнения:

1. *Организация:* игроки с мячами располагаются в колоннах на месте левого и правого полусредних (рис. 8.1.). В центре находится нейтральный игрок, подающий мяч занимающимся.

Проведение: направляющий колонны передает мяч нейтральному игроку, получает от него обратный пас и завершает упражнение броском в ворота.

Усложнение:

– усилить противодействие защитников;

– до получения мяча выполнять короткий рывок в сторону от защитника, имитируя уход на свободное место с последующим возвращением на исходную позицию;

– проводить упражнение в состоянии утомления.

2. То же что и упражнение 1, но мяч полусредние получают от крайних нападающих.

3. То же что и упражнение 1, но нападающим во время выполнения броска противодействуют защитники.

4. *Организация:* крайний игрок с мячами располагается на своем игровом месте. Левый полусредний нападающий находится на расстоянии 10-12 м от ворот. Против полусреднего игрока стоит защитник (рис. 8.2.).

Проведение: крайний нападающий выполняет передачу полусреднему игроку, который в борьбе против активно играющего защитника переводит обратно мяч крайнему игроку. Защитник в момент передачи мяча смещается на позицию крайнего нападающего, мешая ему выполнить бросок.

Усложнение:

– усилить противодействие со стороны защитника;

– крайнему нападающему до приема мяча имитировать выход на свободное место;

– проводить упражнение в состоянии утомления.

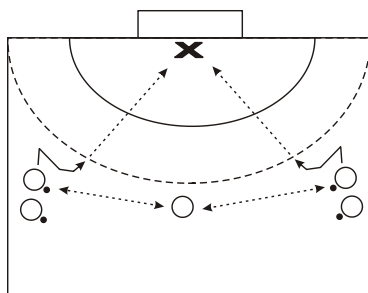


Рис. 8.1. Упражнение для отработки бросков без сопротивления защитников

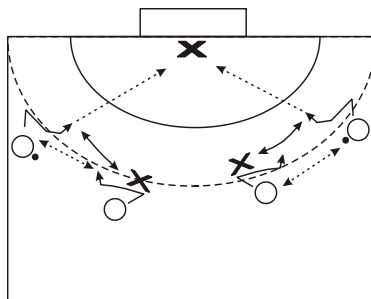


Рис. 8.2. Завершение атаки крайним нападающим в ситуации 1x1

5. *Организация*: игроки нападения располагается так, как показано на рисунке 8.3. Защитник выдвинут вперед на 10-12 м против полусреднего нападающего.

Проведение: правый полусредний нападающий отдает мяч крайнему игроку, получает его обратно и, выполнив атакующее движение против защитника, переводит мяч левому полусреднему. Защитник смещается на линию площади ворот. Левый полусредний после выполнения атаки возвращает мяч правому полусреднему нападающему, который заканчивает упражнение броском в ворота через защитника играющего на блоке.

Усложнение:

– осуществлять обыгрывание защитника в левую и правую стороны;

– неожиданно менять способ выполнения передачи;

– повысить скорость передвижений.

6. *Организация*: нападающие в двух колоннах занимают позиции левого и правого полусредних. В центре располагается игрок, от которого нападающие получают мяч (рис. 8.4.).

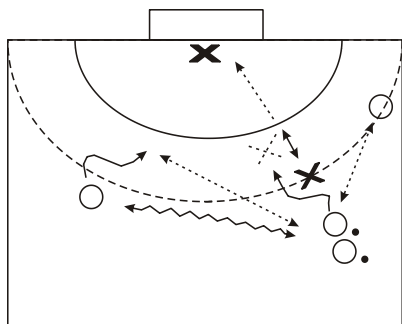


Рис. 8.3. Завершение атаки полусредним нападающим в ситуации 1x1

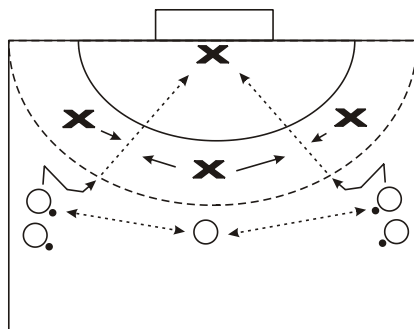


Рис. 8.4. Завершение атаки полусредними нападающими на «врезке»

Проведение: нападающий одной из колонн выполняет передачу центральному игроку, получает от него обратный пас и стремится обыграть полусреднего защитника и завершить атаку броском в ворота с близкой дистанции. Центральный защитник смещается для подстраховки, но действует полуактивно.

Усложнение:

- усилить противодействие защитников;
- проводить упражнение на фоне усталости;
- разнообразить броски в завершающей фазе.

7. *Организация:* на линии площади ворот располагаются 3 защитника, против них стоят в двух колоннах, нападающие с мячами, а в центре – разыгрывающий игрок (рис. 8.5.).

Проведение: полусредний нападающий передает мяч разыгрывающему игроку, получает от него обратный пас, после чего выполняет бросок в ворота, выполняя атаку между двумя защитниками.

Усложнение:

- выполнять бросок после активного сопротивления крайнего защитника;
- повысить интенсивность выполнения упражнения;
- менять направление атаки.

8. *Организация:* нападающие в двух колоннах занимают позиции левого и правого полусредних. Один из защитников выдвинут на расстояние 10-12 метров от ворот, второй находится на линии площади ворот (рис. 8.6.).

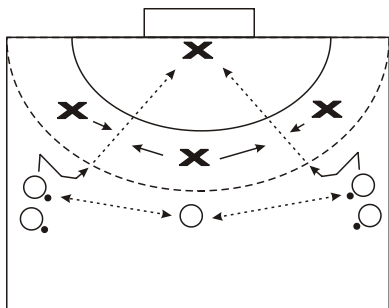


Рис. 8.5. Завершение атаки полусредними нападающими на «врезке»

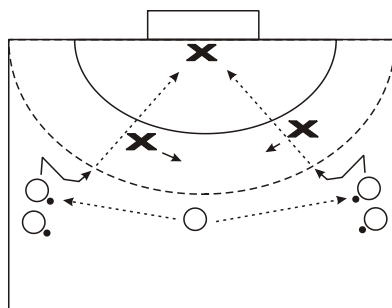


Рис. 8.6. Завершение атаки полусредними нападающими в ситуации 1x1

Проведение: направляющий колонны получает мяч от центрального игрока и действует против выдвинутого против него за-

щитника, затем, преодолев сопротивление, выполняет бросок через второго защитника, находящегося на линии площади ворот и играющего на блоке.

Усложнение:

- повысить интенсивность выполнения упражнения;
- усилить противодействие со стороны переднего защитника;
- менять защитников чаще, чем нападающих.

8.2. Обучение групповым действиям и совершенствование в них

По мере освоения индивидуальных тактических действий следует параллельно обучать *групповым*. Начинают обычно с простых тактических взаимодействий – передач мяча партнеру с места, затем обыгрывание после ведения и т.д. Ориентиром здесь служит расположение партнера с учетом реальной игровой обстановки на площадке. Далее партнерами выполняются упражнения в передачах мяча друг другу в движении, сначала без смены, а затем со сменой мест. В этих упражнениях обращается внимание на своевременность и точность передач, и их соизмерение со скоростью передвижения игроков.

Эффективность тактических комбинаций в групповых действиях во многом зависит от уровня технической и физической подготовленности игроков, от умения правильно тактически мыслить, от инициативы и сыгранности. При заучивании или при отработке групповых тактических действий большое внимание необходимо уделять координированию действий отдельных игроков выступающих на соседних местах в нападении. Такими отдельными звеньями могут быть пары игроков, например: разыгрывающий – линейный, полусредний – центральный, полусредний – крайний и т.д. По мере достижения сыгранности и взаимопонимания между игроками в двойках, можно переходить к отработке взаимодействий в составе звеньев-троек: центральный – линейный – полусредний; полусредний – линейный – крайний и т.д.

Лучшим средством для достижения сыгранности в звеньях являются игровые упражнения на ограниченном участке площадки, при игре в одни ворота с постановкой конкретных задач по действиям в нападении и защите. Такая методика лучше развивает

инициативу, творчество, позволяет гибко и правильно решать тактические задачи.

Обучение взаимодействиям в упражнениях с сопротивлением 2x1, 3x2, 2x2 начинают с теоретического занятия, в котором с помощью макета и просмотра видеозаписи разбирают различные варианты этих взаимодействий. После этого, по мере усвоения, перечисленные упражнения проводятся в упрощенных условиях со стойками и малоактивным противником на небольшой скорости. Затем упражнения усложняются, увеличивается сопротивление противника и скорость движения гандболистов, ограничивается пространство, используются переключения с одного варианта взаимодействия на другой в соответствии с обстановкой и оборонительными действиями противника.

В ходе освоения указанных взаимодействий параллельно разучивают различные комбинации: «вход крайнего», «смена линейных», «вход полусреднего», «обратный заслон», «скрестное перемещение» в методической последовательности, описанной ниже. Сначала создается представление о сущности комбинации и месте ее применения. После этого комбинация выполняется в упрощенных условиях, без сопротивления, с незначительным сопротивлением, затем в усложненных условиях, приближенным к игровым и, наконец, в условиях соревновательной деятельности.

При выполнении этих упражнений важно иметь в виду взаимопонимание партнеров, четкость, своевременность и синхронность их действий. Если упражнение не получается, надо выяснить причину. Определить то звено, из-за которого происходит срыв. После этого, расчленив комбинацию на отдельные связки, выделить и проработать слабое звено и снова перейти к выполнению упражнения в целом.

Игра с равным числом атакующих и обороняющихся. Игра в одни ворота предполагает участие в составе звена от 2-х до 4-х игроков на ограниченном участке площадки в зоне защиты. Спортсмены, контролируемые мяч, атакуют, их соперники защищаются. Нападающие, выполняя запланированные взаимодействия в условиях жесткой опеки, дефицита времени и пространства, отрабатывают навыки завершения атаки в трудных условиях, смело прибегая к различным техническим приемам. Освобождаясь от опекунов или обрабатывая мяч перед завершающим броском, прибегая ко всевоз-

можным финтам, спортсмены совершенствуют свои умения. Здесь налицо превосходные условия для экспериментирования, применения новых приемов техники выполнения бросков.

Обороняющиеся в вышеприведенных игровых упражнениях смогут эффективно тренироваться в непрерывном и плотном держании своих подопечных, блокированию бросков, перехвате мяча и быстром переходе к контратаке. Перед обороняющимися ставятся различные задачи. Довольно распространенный вариант, когда одна группа только нападает, а другая обороняется. В пользу последних начисляется одно очко, когда им удастся перехватить мяч, или когда бросок не достиг цели в результате удачного блокирования, или когда вратарь отражает бросок. Если одновременно с совершенствованием в защитных умениях отрабатывается быстрое переключение защитников на контрдействия, условия игрового упражнения видоизменяются: поощрительное очко защищающимся начисляется лишь в том случае, если, овладев мячом, они смогут провести контратаку или обозначить ее. Как правило, игра в одни ворота с равным числом противодействующих соперников сравнительно быстро вызывает утомление, поэтому через 8-10 минут рекомендуется делать 5-минутный перерыв.

Игра с неравным числом атакующих и обороняющихся. Игровые упражнения подобного рода проводятся преимущественно в заключительной фазе атаки для совершенствования взаимодействий атакующих и обороняющихся. Простейшее упражнение из этой группы – игра 3х2 – трем нападающим противодействуют два защитника. От атакующих необходимо требовать быстрой реализации преимущества.

Защищаться в таких условиях довольно трудно. От защитников требуется изобретательность, слаженная, построенная на внезапных перемещениях, игра. Здесь вполне уместен риск. Гораздо хуже если в подобных упражнениях защитники излишне осторожны. Целесообразно в процессе выполнения упражнения использовать следующий методический прием: успех обороняющихся, в результате которого они овладели мячом, оценивать выше, чем успех атакующих, забивших в их ворота мяч. Это уравнивает возможности противодействующих групп и повысит накал игры. Кроме того, целесообразно вводить в это упражнение временное ограничение на выполнение подготовительных действий перед броском по воротам

на 10-15 сек.. У нападающих учитываются забитые голы, у защищающихся – каждый момент, завершающийся переходом мяча под их контроль. Поскольку в этом упражнении атакующие должны добиваться результата, каждый выигранный защищающимися момент целесообразно оценивать двойным количеством очков.

Вспомогательную игру в одни ворота в соотношении 5х4, относящуюся к сложным тактическим упражнениям, необходимо систематически проводить с командами любой спортивной квалификации, сочетая и чередуя ее с розыгрышем шестого лишнего игрока (6х5). Такой метод, при котором параллельно осваиваются две наиболее распространенные формы наступательных действий с созданием численного превосходства, дает наилучшие результаты. Он позволяет глубоко изучить и осознать особенности каждого построения при их сопоставлении.

Тактические умения в нападении с численным преимуществом совершенствуются как в фазе его завершения, так и во время завязки и развития атаки. Для этого применяются различные игровые упражнения, проводящиеся не только на близких подступах к воротам, но и по всему полю.

В завершающей фазе взаимодействий нападающие и обороняющиеся должны, прежде всего, научиться быстро и правильно занимать свои места. От нападающих в этой фазе требуется достаточно активное участие в осуществлении разученных взаимодействий. Этим правилом чаще всего пренебрегают гандболисты первой линии нападения. Непрерывно и вплотную блокируемые соперниками, они снижают свою активность, не проявляют стремления бороться за выбор выгодной позиции, не готовятся к приему мяча. Это нарушает определенную согласованность их действий, что облегчает положение обороняющихся. Защитники в такой ситуации активизируются и начинают смелее помогать своим партнерам, играющим на дальних подступах к воротам.

Опыт показывает, что в процессе отработки ситуаций, связанных с реализацией лишнего игрока от нападающих надо требовать забивания голов, допуская контроль мяча без броска по воротам до 30 сек. Перед обороняющимися становятся различные задачи. Простейшая из них – защита ворот и отбор мяча у противников. Более сложным упражнением является такое, в котором, овладев мячом, защитники должны будут провести ответную контратаку. При

оценке действий обороняющихся в соревновательном игровом упражнении 5x4 перехват мяча или контратака приравнивается к забитому голу.

Для отработки тактических действий в условиях, по возможности приближенных к игровым, розыгрыш лишнего игрока от начала до конца проводится в движении. В исходной расстановке четверо атакующих занимают места в центральной части поля, а остальные двое отводятся назад. Один из них (лишний атакующий) начинает продвижение вперед из глубокого тыла. Все четверо занимающихся располагаются недалеко от четверых нападающих. На поле дополнительно вводится недостающий обороняющийся. По сигналу тренера, когда все игроки начинают продвигаться вперед с передачами мяча на ходу, этот дополнительный игрок отпускает на 5-6 м от себя лишнего атакующего, а затем активно включается в защиту. Нападающие должны без промедления использовать полученную фору и добиваться результата. Мяч вводится тренером в игру через любого гандболиста атакующей стороны.

Игровые упражнения в одни ворота пятью нападающими против четырех защитников приобрели в тактической подготовке гандболистов первостепенное значение. Они систематически используются в тренировочном процессе команд самого различного уровня подготовленности. Главной задачей на тренировках является достижение стабильности в использовании выгодного численного преимущества. При этом надо стремиться к тому, чтобы атаки при лишнем игроке на поле завершались голами в ворота в 75-80% случаев. Потеря этих выгодных для взятия ворот моментов не только влияет на конечный результат встречи, но и на психологическое состояние игроков. У команды возникает неуверенность в своих силах. Виновники неудач стремятся поскорее реабилитировать себя и забить гол. Все это разлаживает игру, лишает ее коллективности и приводит к новым ошибкам. Неблагоприятная обстановка усугубляется, если противнику удастся реализовать такие же преимущества четко и продуктивно.

В тренировочной работе в основном взаимодействия готовятся при заранее определенной обстановке, обусловленной индивидуальными способностями спортсменов. На это затрачивается основное время тренировки. Дополнительно ведется подготовка к ис-

пользованию лишнего игрока на поле при других вариантах расстановки.

С целью эффективного завершения разученных гандболистами групповых комбинаций необходимо научить игроков мгновенно оценивать качество позиций, занимаемых спортсменами обеих команд. Быстро и своевременно ориентируясь в конкретной игровой обстановке гандболисты смогут тактически грамотно действовать, безошибочно определяя партнера, которому в сложившейся ситуации более целесообразно передать мяч.

Примерные упражнения:

1. *Организация:* крайний 2 и полусредний нападающий 3, располагаются на своих игровых местах, защитники 4 и 7 находятся на линии площади ворот (рис. 8.7.).

Проведение: два нападающих, выполняя различные виды перемещений, действуют против одного защитника.

Усложнение:

- использовать различные виды передач;
- проводить упражнение на фоне усталости;
- разнообразить броски в завершающей фазе атаки.

2. *Организация:* в центральной зоне располагаются защитники 2 и 3, между ними линейный игрок 6, на расстоянии 10-12 м от ворот находятся 2 полусредних нападающих 4 и 5, справа от них нейтральный игрок, подающий мяч (рис. 8.8.).

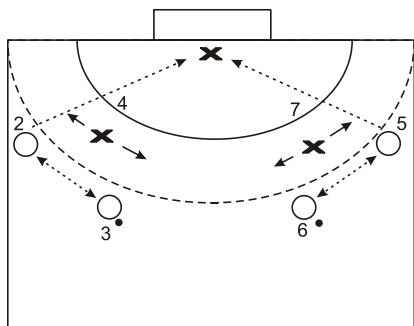


Рис. 8.7. Упражнение для отработки групповых тактических действий в ситуации 2х1

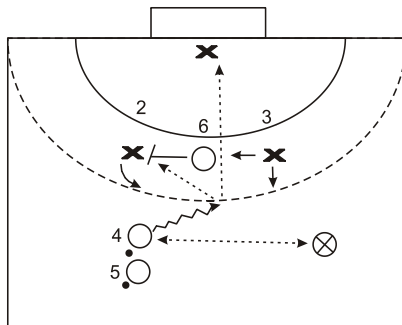


Рис. 8.8. Упражнение для отработки взаимодействий игроков второй линии атаки с линейным нападающим

Проведение: левый полусредний нападающий, получив мяч от нейтрального игрока, выполняет бросок в ворота или переводит мяч линейному игроку.

Усложнение:

- усилить противодействие защитников;
- неожиданно менять направление и скорость передач;
- менять обороняющихся игроков чаще, чем атакующих.

3. *Организация:* игроки располагаются в трех колоннах на крайних и полусредних позициях. В центральной зоне действуют три защитника (рис. 8.9.).

Проведение: крайний нападающий 5, передает мяч левому полусреднему 7, который выполняет атаку против защитника 2. Крайний игрок 5, проходит у него за спиной и, получив мяч, передает его правому полусреднему 9, после чего занимает место между защитниками 3 и 4. Игрок 9, в этой ситуации, может сам завершить атаку, или вывести на бросок крайнего нападающего 5, вошедшего в глубину обороны.

Усложнение:

- повысить скорость выполнения упражнения до предельной отметки;
- неожиданно менять способ выполнения передач;
- проводить упражнение в состоянии повышенного утомления.

4. *Организация:* нападающие игроки, в двух колоннах располагаются на расстоянии 10-12 м от ворот. Линейный игрок занимает позицию между центральным и полусредним нападающим, нейтральные игроки находятся на месте крайних нападающих (рис. 8.10.).

Проведение: полусредний игрок 3, получив мяч от нейтрального игрока, переводит его левому полусреднему нападающему 2. Линейный ставит заслон защитнику 4, полусредний в этой ситуации может сам завершить атаку или вывести на бросок линейного игрока. Упражнение проводится попеременно с левой и правой стороны.

Усложнение:

- усилить противодействие защитников;
- повысить скорость передвижений;
- разнообразить броски в завершающей фазе атаки.

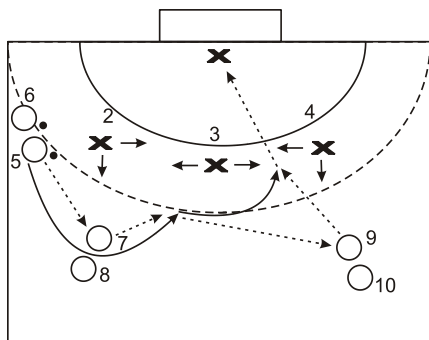


Рис. 8.9. Упражнение для отработки входов крайних игроков в глубину обороны

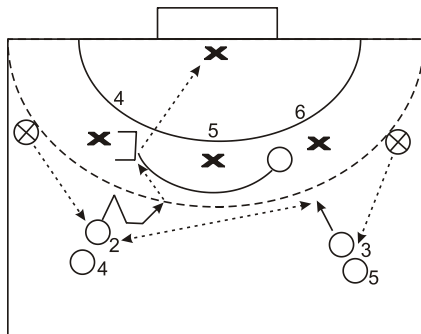


Рис. 8.10. Упражнения для отработки заслонов, линейными игроками

Групповые взаимодействия в быстром прорыве целесообразно разучивать, используя поточный метод. Может быть рекомендована следующая последовательность упражнений в потоке:

- атака ворот через все поле со значительным численным превосходством атакующих (6x1, 6x2 и др.) – подобные упражнения выполняются при постоянном увеличении противодействия обороняющихся, в начале без смены мест, в дальнейшем со сменой мест атакующих, на встречном потоке и т.д.;

- групповая атака через все поле против одного-двух защитников (2x1, 3x2, 4x3);

- разучивание и совершенствование действий в типичных игровых ситуациях («наведение», «скрещивание», «скользящий заслон» и др.).

При организации группового отрыва необходимо сочетать разучивание комбинации с импровизационными действиями, возникающими по ходу игры.

При использовании подобных упражнений необходимо регламентировать продолжительность атак в быстром прорыве с тем, чтобы они не переходили в быстрое нападение. Целесообразно также регулировать степень сопротивления обороняющихся, обеспечивая продуктивность и эффективность заданий.

8.3. Обучение командным действиям

Параллельно с совершенствованием индивидуальных и групповых тактических действий следует начинать изучение командных тактических действий. С этой целью сначала проводится теоретическое занятие, на котором наглядно демонстрируется (с помощью технических средств) расположение игроков на поле, основные функциональные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам в соответствии с занимаемым амплуа (крайний, полусредний, линейный, центральный) и правилами игры. После теоретического представления следует практическое выполнение расстановки, а также индивидуальных, групповых и командных перемещений на площадке.

При освоении функциональных обязанностей, в соответствии с занимаемым амплуа, начинают обучение командным действиям в рамках определенной тактической системы. Сначала разучивается какой-либо простейший вариант начала атаки, например, выход крайнего нападающего в глубину обороны или отработка начальной фазы контратаки. При этом необходимо придерживаться следующей методической последовательности в обучении и совершенствовании запланированных действий:

- а) объяснение, показ и постановка конкретного задания каждому игроку;
- б) опробование упражнения в движении без мяча;
- в) выполнение упражнения с мячом на месте;
- г) выполнение упражнения с передачей мяча в движении без сопротивления и с незначительным сопротивлением соперника;
- д) выполнение упражнения в сложных условиях игровой деятельности.

Овладение любой системой позиционного нападения тесно связано с разучиванием тактических комбинаций, включающих, как правило, сочетания взаимодействий с прямым или косвенным участием всех шести игроков команды. При этом каждая комбинация представляет собой комплекс заранее разученных командных действий, непосредственно вытекающих из конкретного варианта расстановки игроков при позиционном нападении, конкретного варианта той или иной системы защиты.

Разученные комбинации повторяются в игровых упражнениях в игре бхб на одной половине площадки. В удобные моменты игры тренер дает указание: занять исходные позиции для проведения определенной комбинации. Если занимающимся не удастся провести задуманное, если они допускают грубые ошибки, нужно остановить упражнение, снизить активность защитников и, повторив комбинацию несколько раз в облегченных условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и самой игре на одной половине поля важно давать конкретные тактические задания, как отдельным игрокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации.

При совершенствовании командных тактических действий против различных систем защиты хорошие результаты дает использование так называемых «челночных» игровых упражнений, по ходу которых тренер может неожиданно предлагать новые взаимодействия для занимающихся, как на одной, так и на другой стороне площадки. Например, в «челноке» участвуют три команды в полных составах. Атакующая шестерка действует на одной половине площадки, предположим против системы зонной защиты 6-0, и, добившись результата, сразу переходит на другую половину, где ее ожидает плотная персональная опека. Успешно завершив атаку против плотной опеки, команда вновь готовится к действиям против «зоны» у других ворот. Но здесь ее ждет уже другая система, смешанная защита 5+1 и т.п. Данное упражнение повторяется несколько раз, затем в «челнок» включается вторая шестерка занимающихся (а первая занимает ее место в обороне) и, наконец, третья команда.

Эффективная организация тренировочного процесса по совершенствованию командных тактических действий предполагает соблюдение определенных правил при подборе и использовании тренировочных упражнений. Тренер должен:

- 1) объяснять цель, значение каждого нового упражнения и конкретную задачу в каждом из них. Любое упражнение должно быть понятным для игроков, а те, в свою очередь, должны верить в полезность предлагаемых упражнений;

- 2) следить, чтобы упражнения выполнялись игроками быстро, правильно, с полной отдачей сил и внимания;

3) добиваться, чтобы упражнения для совершенствования в тактике по своей структуре и характеру приближались к типовым соревновательным ситуациям, а игроки выполняли их с такой же старательностью и самоотверженностью как в состязании;

4) вводя сопротивление условного противника и соревновательные элементы, не допускать существенных нарушений структуры упражнения;

5) предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершенствования нападения и защиты, увязывать их с индивидуальными возможностями и особенностями игроков;

6) чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо освоили, разнообразить эти упражнения, сохраняя поставленную задачу и их структуру;

7) не применять излишне сложные упражнения;

8) тщательно продумывать организацию упражнений, их взаимосвязь, взаимовлияние в занятии;

9) не вмешиваться сразу и часто в процесс упражнения или игры дать возможность игрокам самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помочь; уметь отделять в анализе тренировки случайные промахи, ошибки от постоянно действующих факторов и возникших проблем;

10) не допускать при выполнении упражнений резкого снижения работоспособности, подвижности и концентрации внимания;

11) строго придерживаться плана занятий, не превышать запланированного времени на выполнение каждого из упражнений. Если упражнение получается у игроков легко, то интерес и желание выкладываться пропадает; в таком случае имеет смысл усложнить условия, например, ввести элемент соревнования; если упражнение не получается – добавить немного времени для достижения какого-либо заметного успеха, пусть небольшого, частного;

12) постоянно вести строгий учет объема и интенсивности выполненных игроками упражнений.

При определении методической последовательности в овладении командными действиями необходимо руководствоваться следующим. Сначала формируются навыки действий в системе позиционного нападения при параллельном освоении нападения быстрым прорывом. После этого переходят к изучению тактики защитных действий. Здесь начинают с системы личной защиты, по-

том переходят к персональной защите на всей площадке. Зонную систему защиты и ее варианты осваивают позднее, после того как занимающиеся научатся правильно опекать игрока противника и взаимодействовать с партнерами.

Овладение тактическими системами командных действий рационально осуществлять по фазам (начало–развитие–завершение) с последующим увязыванием их в единое целое.

Эффективность овладения тактическими системами определяется специализацией игровых функций гандболистов. При этом на практике часто возникает ситуация, когда тренеры стремятся скорее определить спортсменам их игровые функции. Однако анализ динамики спортивных достижений ведущих гандболистов на протяжении многих лет показал, что слишком раннее жесткое подразделение их на крайних, полусредних, линейных, вратарей значительно суживает перспективы дальнейшего совершенствования. Каждый занимающийся в течение, по крайней мере, полутора лет тренировки обязан овладеть в равной степени точными и разнообразными передачами и бросками мяча, финтами, а также грамотной игрой в защите. И только после того, как занимающийся овладеет в достаточной степени всеми этими технико-тактическими приемами, целесообразно переходить к отчетливо выраженной игровой специализации.

Освоение различных систем позиционного нападения может проходить в следующей последовательности:

а) начало нападения, связанное с определенной расстановкой игроков и переводом мяча в зону нападения;

б) развитие нападения, основной целью которого является проведение с ходу типовых взаимодействий трех или четырех игроков, которые базируются на исходной расстановке нападающих и ее вариантах;

в) проведение заранее разученных комбинаций по особому сигналу;

г) завершение нападения, связанное с рациональным выбором момента и способа атаки.

Изучение тактических комбинаций и их совершенствование трудоемкий процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1) первый этап – игроки, участвующие в комбинации располагаются в зоне нападения с учетом выполняемых игровых функ-

ций. Тренер, объяснив сущность комбинации, показывает передвижения и приемы, которые необходимо выполнять при ее применении. Игроки многократно повторяют просмотренную комбинацию, уточняя два-три варианта ее завершения. На площадке можно отметить те точки, на которых должен оказаться каждый игрок в заключительный момент атаки ворот; затем в упражнение вводятся один-два защитника, которые оказывают активное сопротивление в главных «узлах» комбинации;

2) в упражнения включаются все шесть защитников, которые опекают нападающих без подстраховки и переключений;

3) защитники оказывают активное сопротивление нападающим, которые применяют все разученные варианты комбинации;

4) разученные комбинации повторяются в игровых упражнениях в игре бхб на одной половине поля. В удобные моменты игры тренер дает игрокам указание занять исходные позиции для проведения определенной комбинации. Если занимающимся не удается провести задуманное, если они допускают грубые ошибки, нужно остановить упражнение, снизить активность защитников и, повторив комбинацию несколько раз в облегченных условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и самой игре на одной половине поля важно давать конкретные тактические задания, как отдельным игрокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации.

Примерные упражнения:

1. Пять нападающих действуют против четырех защитников; за боковой линией стоит резервный игрок. По сигналу тренера мяч передается вратарю. Защищающаяся команда организует быстрый прорыв, ей на помощь выходит резервный игрок, а один из нападающих покидает поле. Таким образом, быстрый прорыв осуществляется в ситуации 5х4.

При выполнении упражнения необходимо соблюдение следующих условий:

а) мяч от вратаря принимается нападающими только на своей половине поля;

б) с целью максимально эффективного использования численного преимущества стремиться результативно завершать атаки на различных игровых позициях;

в) в случае срыва контратаки плавно без остановок перейти к позиционному нападению с выполнением запланированных взаимодействий.

2. Две команды по шесть человек действуют по всей площадке. Перед игроками ставится задача – положить мяч за лицевую линию соперника. При выполнении упражнения исключается ведение мяча. При касании рукой противника, владеющего мячом, мяч отбирается и передается команде соперника. Играть на время или на количество мячей, занесенных в зону соперника.

3. Шесть нападающих действуют в позиционном нападении против шести защитников. По сигналу тренера мяч передается вратарю, и обороняющаяся команда переходит в контратаку.

При организации быстрого прорыва, необходимо соблюдение следующих условий:

а) мяч от вратаря принимается нападающими только на своей половине поля;

б) на проведение контратаки должно быть затрачено не более 6-7 сек.;

в) в случае срыва контратаки нападающая команда продолжает атаковать против организованной защиты в течение 30 сек.

Вопросы для самопроверки

1. Определите аспекты и сущность основных форм, средств и методов тактической подготовки.

2. Раскройте на отдельных примерах особенности планирования тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки в годичном цикле.

3. Охарактеризуйте особенности различных методических подходов к обучению и совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.

4. Что представляет собой метод усложненных заданий при организации и проведении игровых упражнений?

5. Объясните назначение контрольных учебно-тренировочных игр в системе подготовки команды к соревнованиям.

б. Что собой представляют запланированные и оперативные замены в процессе матча?

8.4. Обучение тактике игры в защите

Обучение тактическим оборонительным действиям осуществляется параллельно с обучением атакующим действиям и начинается с освоения индивидуальных тактических действий (перемещения, выбор позиции и опека игрока, владеющего мячом). Прежде всего, осваивают правильный выбор позиции для проведения оборонительных действий. Располагаться надо так, чтобы видеть движения противника с мячом, перемещения его и своих партнеров и находится на наиболее вероятном пути направления атаки, чтобы быть готовым остановить игрока с мячом.

Одновременно обучают и правильному применению опеки противника, акцентируя внимание на том, когда и каким способом опекать игрока противника. Одновременно в игровых упражнениях, подвижных и спортивных играх формируются навыки технико-тактических защитных действий. При этом важно развивать умение прогнозировать вероятное направление атаки, способы сближения с противником, владеющего мячом, выбор момента для остановки и «связывания» игрока.

Обучение действиям против игрока, владеющего мячом, в зонной защите начинают с дистанционной опеки, т.е. опеки соперника, находящегося на некотором расстоянии в зоне свободных бросков. Главное здесь научить занимающихся своевременному выходу и «связыванию» нападающего, ограничивая ему маневр и препятствуя взаимодействию с партнерами.

В упражнениях по совершенствованию опеки внимание защитника должно быть направлено к одновременному контролю действий игрока с мячом, передвижению игроков противника и партнеров.

Начинать обучение выходу и остановке игрока как индивидуальному тактическому приему можно в упражнениях с партнером. Затем также можно использовать способы «связывания» и выбивания мяча у нападающего. При обучении этим приемам внимание занимающихся акцентируют на правильном выборе позиции при сближении с противником и своевременного блокирования. При

этом важно научить занимающихся целесообразному выбору того или иного технического приема, согласуясь с конкретной игровой обстановкой.

При обучении индивидуальному тактическому действию – блокированию мяча – очень важно развивать у занимающихся способность зрительного восприятия и оценки выполнения броска соперником во времени и пространстве по подготовительным движениям и на их основе делать мгновенный выбор способа и момента начала выполнения приема. Для этого необходимо, чтобы соперник при выполнении бросков в игровых упражнениях изменял способ броска, скорость и расстояние.

Параллельно с освоением индивидуальных тактических действий следует обучать и групповым: страховке, переключению, двойному блоку и взаимодействию защитников с вратарем.

Обучение страховке начинают с выбора позиции в соответствии с вероятным развитием атаки и расположением партнеров. При этом необходимо добиваться, чтобы страхующий защитник располагался несколько сзади партнера, смещаясь при этом в сторону наиболее вероятного направления атаки противника, и был готов оказать помощь партнеру или исправить его ошибку.

Одновременно со страховкой обучают переключению, т.е. передаче друг другу своих подопечных, когда нападающие противника меняются местами, или когда противник обыграл партнера. В игровых упражнениях по обучению переключению акцентируют внимание гандболистов на своевременность начала переключения, синхронность и оперативность взаимодействий партнеров.

Эффективность перечисленных выше приемов зависит от синхронности действий и взаимопонимания партнеров; при этом главную роль в подстраховке выполняет защитник, встречающий игрока на дальних подступах к воротам. В связи с этим обучение основным элементам подстраховки целесообразно начинать с освоения вступления в контакт с противником владеющим мячом. С этой целью при проведении тренировочных упражнений важно, чтобы выходящий игрок стремительно атаковал противника в момент получения мяча, когда тот еще недостаточно надежно его контролирует, и вступал с ним в единоборство. Затем в упражнение подключается партнер по защите, прикрывающий нападающего, которому может быть адресован мяч.

Обучение взаимодействию защитников с вратарем и совершенствование приема начинают с теоретического разбора основных вариантов взаимодействия с последующим опробованием их в упрощенных условиях. При этом важно помнить о руководящей роли вратаря по организации оборонительных действий, о рациональном расположении защитников в момент атаки противника, о подстраховки ими вратаря, о подборе отбитого им мяча.

Совершенствование групповых взаимодействий осуществляют в игровых упражнениях в усложненных условиях и непосредственно в игре.

Командные тактические действия в обороне. Обучение командной тактике обороны начинается с создания у занимающихся четкого представления о разучиваемом варианте тактического построения и особенностях его проведения на различных участках гандбольной площадки.

Рассказ и обучение начинаются с демонстрации варианта по видеозаписи и на макете гандбольной площадки. Начинать надо с более простого варианта позиционной обороны – системы 6-0. Практическое разучивание следует проводить в зоне защиты с учетом выполняемых защитниками игровых функций.

Освоение командных оборонительных тактических действий в своей зоне защиты начинают с зонной системы защиты, с расстановкой игроков и вариантов передвижения и взаимодействия в зависимости от перемещений мяча и игроков противника. Начинать лучше с упражнения бхб, в котором шестерка защищающихся располагается с учетом выполняемых игровых функций, а нападающие выполняют передачу мяча между собой, заставляя игроков обороны перемещаться. Затем нападающие активно атакуют, пытаясь создать численное превосходство на каком-либо участке и выйти на ударную позицию, а защищающаяся команда стремится им активно противодействовать, сосредотачиваясь на наиболее опасных участках.

Такой же последовательности следует придерживаться и при разучивании других вариантов защиты (5-1; 5+1; 4-2). Следует отметить, что при освоении этих систем акцентируется особое внимание на действиях выдвинутого вперед игрока. Своими рациональными передвижениями он мешает организации атаки игроками про-

тивника, стремится увести ее в нужное для своей команды направление и при этом не должен быть обыгран.

По мере освоения групповых взаимодействий в активном отборе переходят к упражнениям бх5 и бх6 в зоне защиты, в котором осваиваются взаимодействия всех игроков команды в рамках той или иной системы активного отбора.

Овладение персональной обороной в своей зоне защиты начинают с упражнения бх6. Здесь очень важно правильное расположение и плотное держание игрока, возможно четкое переключение в случае выполнения атакующими заслонов и обеспечение страховки игроков, опекающих лидеров команды противника.

После овладения системами зонной и персональной обороны можно изучать различные варианты комбинированной обороны, придерживаясь рассмотренных методических подходов.

Тактические умения в обороне развиваются параллельно с наступательными действиями, которые приходится вести в условиях численного меньшинства. Действия защищающихся двойки. Если противник сумел достигнуть выгодного для себя соотношения игроков вблизи защищаемых ворот путем маневрирования и прорыва, усилия защищающихся в подавляющем большинстве случаев направлены на выигрыш времени. Это позволит отвести назад недостающего игрока и ликвидировать неравенство. Если же численное преимущество – следствие удаления одного из спортсменов, то положение осложняется. Нападающая команда получает право играть две минуты, имея лишнего игрока на поле. Здесь приходится действовать в трудных условиях, сочетая различные методы оборонительных действий.

Обороняющиеся, при удалении у них игрока, противодействуя атакующим, должны в совершенстве сочетать различные методы защитных действий. Так, отрабатывая зонную защиту как основу своих маневров, они в соответствии с обстановкой дополняют ее, используя прессинг и подстраховку.

Во время проведения тренировочных занятий у спортсменов необходимо воспитывать старательность, собранность и внимательность, от чего в немалой степени зависит успех действий обороняющихся.

Пять защищающихся и вратарь могут достаточно надежно противодействовать атакующим. Высококвалифицированной ко-

манде при встрече с противником того же класса можно поставить задачу сохранить ворота от гола в 50% случаев обороны при недо-стающем игроке на поле.

Тренировочные упражнения с неравным числом спортсменов эпизодически надо проводить и по всему полю в игровой форме. В процессе их выполнения наряду с прочими совершенствуются умения спортсменов атаковать при численном меньшинстве игроков и обороняться при лишнем игроке на поле. Такие ситуации возникают достаточно часто. Правила обязывают команду, владеющую мячом, даже если она находится в меньшинстве, активно действовать в нападении. Несмотря на то, что в таких положениях добиться результата трудно, успех в них определяется не только взятием ворот. Выигрыш времени, благодаря четко слаженным действиям, также немаловажное слагаемое успеха. Это обязывает гандболистов, проводящих контратаку, особенно дорожить мячом. Неточности в передачах, как и безответственное отношение к завершающим броскам по воротам, недопустимы.

При обороне ворот при численном превосходстве защищающаяся команда заинтересована, прежде всего, в быстром отборе мяча у противника. В упражнениях варьируются два метода действий, отличающихся друг от друга ролью, которая отводится лишнему игроку на поле. В любом случае при отработке этого упражнения особые требования предъявляются к коллективности и жесткости при выполнении защитных действий гандболистами.

В процессе отработки командных взаимодействий может использоваться такой методический прием, как использование личной опеки на три четверти площадки. В этом случае одни игроки изучают способы борьбы с противником, владеющим мячом, используя групповой отбор мяча; другие осваивают способы подстраховки проходов и выбора позиции для перехвата мяча при передаче его на длинные дистанции.

В заключении изучается прессинг по всей площадке с переходом от решения одних тактических задач к другим, по мере того как противнику удастся переводить мяч из одной части площадки на другую с приближением к воротам.

При отработке командных действий против различных систем нападения, предлагаемых противником, хорошие результаты дает применение т.н. «челночных» игровых упражнений, по ходу кото-

рых тренер может неожиданно предлагать новые взаимодействия для занимающихся как на одной, так и на другой стороне площадки. Например, в «челноке» участвуют три команды. Атакующая шестерка действует на одной половине площадки, предположим, против системы защиты 6-0 и, добившись результата, сразу переходит на другую половину, где ее ожидает смешанная защита 5+1.

Вопросы для самопроверки:

1. Опишите основные тактические средства и формы ведения игры в защите.

2. Что лежит в основе формирования двигательных навыков, в индивидуальных тактических действиях защитников?

3. Что следует понимать под тезисом – использование игроками дистанционной опеки?

4. В какой методической последовательности осуществляется обучение командным тактическим действиям в обороне?

5. Перечислите наиболее важные составляющие лежащие в основе выбора системы игры в защите .

6. Перечислите основные критерии успешной игры в защите.

Глава 9. Психологическая и теоретическая подготовка

9.1. Психологическая подготовка

Психологические особенности игровой деятельности гандболистов

Психологические особенности игровой деятельности гандболиста вытекают из сущности гандбола, характера спортивной борьбы, регламентируемой правилами игры.

Наиболее важным отличием деятельности гандболиста является то, что она осуществляется в условиях жесткого силового единоробства при организации защитных и нападающих действий спортсменов. Кроме того, быстрота перемещений, высокая интенсивность борьбы, мгновенные изменения игровых ситуаций затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий (различные виды перемещений и изменением направления и дефицита времени и пространства). Все это представляет повышенные требования к психике гандболиста.

Перечисленные выше особенности игровой и соревновательной деятельности, требует от гандболиста устойчивости, распределения и переключения внимания и быстроты ориентировки. Умение оценивать ситуацию, предвидеть дальнейший ход ее развития, выбрать правильное решение и реализовать его зависит от тактического мышления и определяет творчество гандболиста. Творческий характер тактической деятельности проявляется в инициативности, неожиданности и нестандартности принимаемых решений.

Успешная деятельность гандболиста немислима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, выдержки и самообладания. Кроме этого в гандболе в большей степени, чем в других видах, проявляется коллективизм, когда действия каждого игрока подчинены общим задачам команды, когда для достижения победы очень важны чувства локтя, взаимопомощь и взаимовыручка, товарищеская поддержка.

Общая психологическая подготовка

Понятие «психологическая подготовка» спортсмена включает в себя две категории: общую психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится в полном единстве с физической, технической и тактической подготовкой, на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание моральных качеств спортсмена.
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.
3. Воспитание волевых качеств.
4. Развитие процессов воспитания, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство ворот», «чувство времени и пространства».
5. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения.
6. Развитие тактического мышления.
7. Развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание моральных качеств спортсмена

В процессе подготовки гандболиста чрезвычайно важно параллельно с воспитанием физических качеств и совершенствованием технико-тактической подготовленности, воздействовать на формирование его характера и личностных качеств. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, тактично устраняя негативные проявления с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность игроков необходимое условие успешного выступления команды. Формирование сплоченного коллектива и здорового психологического климата в команде – дело далеко не простое. Для этого, тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Большое внимание следует уделять проблеме комплектования и команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств. Волевые качества спортсмена устойчиво проявляются тогда, когда цели и мотивы волевых действий определяются взглядами спортсмена, твердыми убеждениями и моральными установками.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Если имеются изъяны в подготовленности, то гандболист, как правило, сталкивается с большими трудностями на соревнованиях. Он может потерять самообладание, не проявлять достаточной настойчивости, решаемости и инициативы. Недостаточный уровень подготовленности не может быть компенсирован напряжением воли. Целенаправленному воспитанию волевых качеств, способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности.

Чтобы стимулировать интерес к своей спортивной деятельности, в тренировочном процессе полезно использовать эмоциональные упражнения повышенной сложности, контролируя их выполнение. Кроме этого, надо практиковать конкретные целевые установки на определенный срок и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание, чрезвычайно важные качества гандболиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и, особенно в процессе игры. Несдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды, отрицательно влияет на результаты ее выступлений.

Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные игровые ситуации с внезапно меняющейся обстановкой и при этом добиваются того, чтобы гандболисты не терялись в этих условиях, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует отмечать и поощрять гандболистов, проявивших в напряженных, ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности в тренировочной и соревновательной деятельности. Инициативность воспитывается путем проведения слож-

ных игровых упражнений и двухсторонних учебных игр. При этом гандболистам предлагается принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Творческое начало и интенсивность гандболистов, проявляемые в официальных играх, должны поощряться тренером при разборе игр.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к выполнению своих обязанностей в организованности и исполнительности. Соблюдение гандболистами игровой дисциплины в ходе соревнования одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности гандболистов предполагает их высокую организованность и ответственность при выполнении тренировочных заданий, неукоснительное выполнение правил распорядка, установленных норм и требований. Для того чтобы выполнение этих требований и правил было постоянным и сознательным, необходимо, чтобы они были логичными и обоснованными. В воспитании дисциплинированности особую роль играет тренер. Личный пример безупречной организованности и дисциплинированности оказывает мощное воздействие на учеников.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформировать игровое задание каждому гандболисту. На разборе прошедшей игры объективно оценивается степень выполнения игрового задания каждым гандболистом и соблюдение ими игровой дисциплины.

Волевые качества тесно взаимосвязаны, а в соревновательной деятельности проявляются в полном единстве с физическими качествами и технико-тактическими навыками. В этой связи успешность их воспитания во многом зависит от организации и эффективности проведения тренировочного процесса, а также от рационального использования адекватных средств и методов избирательного воздействия на то или иное волевое качество.

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество гандболиста. В большой степени зависит оно от зрительных восприятий: объема поля зрения (периферическое зрение) и глубинного зрения.

Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в условиях соревнований связана с периферическим зрением. Хорошее видение поля, т.е. способность видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров и объективно оценивать игровую ситуацию, важная составляющая мастерства гандболистов. Ограниченный объем поля зрения не позволяет гандболисту полноценно реализовать свои технические и тактические возможности и приводит к нерациональным способам решения тактических задач. Периферическое зрение зависит от уровня тренированности спортсмена.

Не менее важное значение в игровой деятельности имеет глубинное зрение, выражающееся в способности гандболиста точно оценивать расстояния между движущимися объектами: мячом, игроками противника и партнерами. От точного определения расстояния и скорости движения объектов зависят своевременные и точные действия гандболиста, связанные с открыванием и выходом на ударную позицию, выполнением передач и т.д.

Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используются игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости направления и расстояния движения различных объектов, их величины и цвета. Например, выполняются игровые упражнения с мячами разного веса и цвета.

Большое значение в гандболе имеет восприятие движений, как технико-тактического приема в целом, так и отдельных его частей, во времени и пространстве. В основе этого лежат тонкие мышечно-двигательные ощущения и зрительно-моторная координация.

Так как большинство соревновательных действий гандболиста выполняется в условиях дефицита времени, необходима максимальная быстрота реагирования. Все действия гандболиста связаны с механизмом сложных реакций (реакций выбора, на движущийся объект и антиципации) и характеризуются быстротой и точностью восприятия и своевременностью ответных движений. Как правило, лучшие показатели быстроты двигательных реакций у вратаря. Для развития быстроты реакции необходимо использовать игровые упражнения, направленные на быстроту реагирования, на различ-

ные сигналы, движущиеся объекты, внезапное изменение игровой ситуации, неожиданные и нелогичные переключения.

Игровая деятельность гандболиста включает в себя различные по направлению и скорости передвижения, резкие повороты, остановки, падения, толчки и удары, вызывает значительные раздражения вестибулярного аппарата. Поэтому, эффективность игровой деятельности во многом зависит от вестибулярной устойчивости организма гандболиста.

Для развития вестибулярной устойчивости в тренировочный процесс, включают различные акробатические и гимнастические упражнения, рывки с изменением направления, челночный бег, упражнения на батуте и т.д. Полезно также применение специальных упражнений, связанных с выполнением технико-тактических действий в необычных условиях (прием и передача мяча после выполнения кувырка или поворота на 180° ; броски мяча в падении и др.).

Особенностью двигательной деятельности гандболистов являются специфические виды восприятия: «чувство площадки», «чувство мяча», «чувство времени и пространства». В их основе лежат мышечные, зрительные, слуховые и вестибулярные ощущения, которые развиваются и совершенствуются параллельно с физическими и психическими качествами и двигательными навыками.

Развитие внимания. Эффективность игровой деятельности гандболистов в значительной мере определяется развитием внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях, гандболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания, характеризуется его объемом. Вместе с тем гандболист должен уметь концентрировать внимание (сосредоточиваться) на наиболее важных деталях и объектах и деталях. Это относится к интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлечениям и действию сбивающих факторов свидетельствует об устойчивости внимания. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности гандболиста является его распределение и переключение, т.е. способность одновременно контролировать несколько объектов (движение мяча, скорость и направление перемещения партнеров, дви-

жение игроков противника и вратаря и т.д.) и быстро переключать внимание с одного объекта на другой.

Для развития интенсивности и устойчивости внимания выполняют упражнения с применением силовых единоборств на ограниченном пространстве. Гандболист, владеющий мячом, концентрирует внимание на перемещениях игроков соперника и с учетом этого определять наиболее эффективное продолжение атаки.

Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятии включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игра по всему полю с увеличенным составом команд и с двумя мячами.

Развитие тактического мышления. Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов гандболиста, направленных на поиск наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс – оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление определяет творческий характер игровой деятельности и развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также на учебно-тренировочных играх. При этом акцентируется внимание гандболистов на умении разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть наиболее вероятные ходы его действий, на умение ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя ключевые моменты. Гандболист высокой квалификации, должен уметь оперативно находить рациональные решения, используя наиболее эффективные для конкретной игровой ситуации технико-тактические приемы.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Умение спортсмена управлять своим эмоциональным состоянием в значительной степени содействует росту его спортивного мастерства. Позитивное или негативное отношение к отдельным моментам, эпизодам тренировки или соревнования сопровождается эмоциями, которые либо облегчают, либо затрудняют преодоление спортсменом субъективных и объективных трудностей.

Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости и ответственности соревнований. В течение матча эмоциональное состояние изменяется, в наиболее ответственные моменты

(после забитого или пропущенного мяча) интенсивность эмоций увеличивается.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает гандболисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительных и двигательных процессов. Для управления эмоциональным состоянием и его мобилизации следует:

а) включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у гандболистов уверенность в своих силах;

б) эпизодически включать в тренировочные занятия музыкальное сопровождение;

в) использовать методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерные эмоциональные возбуждения.

Психологическая подготовка к конкретному матчу

Психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих конкретных задач:

а) осознание игроками значимости предстоящего матча;

б) изучение особенностей условий предстоящего матча (время, место);

в) изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

г) сформированные твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

д) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив всё о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает план предложенной игры, реализация которого моделируется и уточняется в деталях в тренировочных занятиях.

На установке в лаконичном и окончательном виде план доводится до сознания гандболистов, и формулируются конкретные задачи каждому и команде в целом. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах гандболистов и возможность их победы.

Для решения пятой задачи могут быть использованы следующие методические приемы:

Сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;

Направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей гандболистов и их эмоционального состояния;

Применение специальных дыхательных упражнений;

Использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния спортсмена;

Использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

9.2. Теоретическая подготовка

Постоянное развитие спорта, поиск новых средств и методов подготовки, использование точных инструментальных методик – все это предъявляет повышенные требования к интеллекту тренера и спортсмена, к более глубокому осмысливанию ими тренировочной и соревновательной деятельности.

Полноценная реализация дидактического принципа сознательности, задача воспитания не только спортсмена, а всесторонне развитого человека, позволяющая увеличить значимость теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игру и их разбор, просмотр кинофильмов и видеозаписей, самостоятельная подготовка.

В содержание теоретической подготовки гандболистов входит широкий круг вопросов, непосредственно связанных со специализацией. Основные из них: история развития гандбола в нашей стране и за рубежом; состояние и пути дальнейшего развития гандбола в нашей стране; основы физической, технической, тактической и волевой подготовки; методика тренировки гандболиста; контроль и самоконтроль; гигиена, режим, питание и профилактика травматизма; восстановительные мероприятия.

Теоретическая и практическая подготовки должны быть взаимосвязаны и дополнять одна другую. Общий объем теоретической подготовки, а также последовательность и объем отдельных ее разделов будут зависеть от контингента команды, задач, стоящих перед ней и других факторов.

В командах высокой квалификации наибольший объем теоретической подготовки приходится на подготовительный период – на время тренировочных сборов. На этапах этого периода целесообразно изучать вопросы общей теории и особенно проблематику, связанную с методикой тренировки.

В соревновательном периоде, в условиях напряженных календарных игр, основными формами теоретической подготовки будут установки на игру и их разбор. Их содержание преимущественно направлено на изучение вопросов тактики и технической подготовки. Кроме того обращается особое внимание на вопросы самоконтроля и восстановительные мероприятия.

Большое значение в настоящее время приобретает самостоятельная теоретическая подготовка. Она направлена, с одной стороны на повышение общего образовательного и культурного уровня гандболиста, с другой на углубленное изучение вопросов специализации, куда входят: изучение учебно-методической литературы по спорту, подготовка индивидуальных планов тренировки систематическое ведение записей в дневнике, активное участие в разработке тактического плана на предстоящую игру, в разборе прошедшей игры.

Тренер должен направлять и контролировать самостоятельную теоретическую подготовку гандболистов.

Вопросы для самопроверки

1. Дайте характеристику основных психологических показателей соревновательной деятельности гандболистов и сформулируйте задачи общей психологической подготовки.

2. Охарактеризуйте волевые качества гандболиста и раскройте методику их воспитания.

3. Раскройте методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.

4. Определите задачи психологической подготовки к конкретному матчу и укажите пути их реализации.

5. Раскройте основные формы и содержание теоретической подготовки.

Глава 10. Подготовка вратаря

10.1. Характеристика игры вратаря

Гандбольный вратарь – центральная фигура в команде. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Надежная игра вратаря вселяет спокойствие и уверенность в действия партнеров, побуждает к атакующим действиям, к проявлению инициативы и творчества. Слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действия партнеров и, как правило, приводит к поражению команды. Структура и содержание игровой деятельности вратаря, связанные с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока. В отличие от полевых игроков вратарь постоянно участвует в игре и в течение 50 минут чистого времени находится в высоком физическом и особенно психическом напряжении.

Особенность игровой деятельности вратаря предъявляет повышенные требования к развитию у него физических и психических качеств. К специфическим физическим качествам вратаря следует отнести: скоростные, координационные и гибкость.

Скоростные качества проявляются в виде быстроты сложных двигательных реакций выбора на движущийся объект и антиципаций, т.е. предугадывания, быстроты выполнения отдельных движений и их частоты.

Координационные (ловкие) качества проявляются в сложных условиях при задержании мячей, выполняемых с различных расстояний и игровых мест при высокой скорости полета мяча, что требует накопления большого количества различных двигательных навыков и отработкой путей их оперативного объединения в комплексные двигательные действия.

Большинство движений вратаря связано с высокой подвижностью в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Это требует значительной растянутости соответствующих мышц и связок, чему способствует проявление качества гибкости.

Среди психических качеств вратаря, следует выделить внимание, восприятия и волевые качества.

Эффективность игровой деятельности вратаря в значительной мере связывают с проявлением внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под объемом внимания понимается способность вратаря одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнеров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте продолжительное время свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется устойчивостью внимания.

Умение вратаря ориентироваться в сложной обстановке связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением и включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства».

Игра вратаря во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, инициативности и дисциплинированности, выдержки и самообладания. Успешность игровой деятельности вратаря помимо указанных физических и психических качеств определяет и высокий уровень технико-тактической подготовленности.

10.2. Техника игры вратаря

Основная стойка

В ходе игры вратарь преимущественно находится в основной стойке. Она обеспечивает хорошую устойчивость и готовность к защите ворот, позволяет свободно перемещаться в различных направлениях. Основная стойка вратаря характеризуется следующими положениями звеньев тела: ноги слегка расставлены и согнуты под углом $160-170^{\circ}$, стопы несколько развернуты носками наружу; туловище наклонено вперед так, что проекция плеч находится на уровне колена, голова чуть подана вперед и держится прямо. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги с опорной на переднюю часть стопы, руки разведены в стороны и немного согнуты ладонями вперед.

Стойка на прямых ногах применяется при отражении мячей брошенных с крайних позиций. Вратарь стоит на прямых ногах тя-

жесть тела в большей степени на ближнюю к штанге ногу. Тело в вертикальном положении. Ближняя к штанге рука поднята вверх, слегка согнута, ладонь над головой. Другая рука согнута и отведена в сторону.

Передвижения

Своевременный и рациональный выбор позиции вратаря зависит от техники его передвижения; приставными шагами, выпадами, а также использованием прыжков и торможения.

Приставными шагами, вратарь перемещается на небольшое расстояние вдоль ворот – вправо и влево. Приставные шаги выполняются в стойке на согнутых ногах. При этом постоянное состояние готовности обязывает его не терять контакта с опорой. Если мяч разыгрывается на большом расстоянии от зоны, вратарь перемещается, делая широкий шаг в сторону. Если же возникает угроза взятия ворот, то ему необходимо двигаться короткими приставными шагами, стараясь как можно быстрее принимать двухопорное положение. Вратарь должен очень быстро выполнять шаги вперед, назад и в стороны.

Прыжки вратарь совершает толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки, толчком одноименной или разноименной направлению передвижения ногой, чаще перед прыжком, если позволяет ситуация, он делает всего один шаг.

Падение – не основной способ перемещения вратаря, но в некоторых случаях в сложных игровых ситуациях, он используется для быстрого перемещения к мячу.

Задержание и отбивание мяча

Задержание мяча позволяет вратарю изменить его направление после броска нападающего. Указанный прием может выполняться одной или двумя руками, одной или двумя ногами, а также туловищем. Последовательность задержания мячей может быть следующей: мячи, летящие на уровне коленей и ниже, вратарь отражает ногами, а мяч, летящий прямо во вратаря, туловищем. В остальных случаях мяч отбивается руками.

Если мяч идет прямо в ноги вратарю, он смыкает ступни, выпрямляя при этом ноги. Следует учесть, что брошенный с отскоком

об пол мяч может рикошетом отлететь в ворота, поэтому при задержании мяча двумя ногами следует придать ему противоположное направление, используя скачок двумя ногами, который производится вдоль площади ворот на расстоянии до 1 м.

Задержание мяча одной ногой предполагает использование нескольких способов: махом, в выпаде, в шпагате. При выполнении маха, движение начинается с отведения бедра, голень чуть отстает. Одновременно производится толчок другой ногой в ту же сторону. Надо рассчитать силу толчка таким образом, чтобы мяч можно было принять внутренней стороной стопы. Туловище при этом сохраняет своё вертикальное положение. Так задерживаются мячи, летящие на уровне бедра.

В процессе игровой деятельности довольно часто проводится задержание мяча в выпаде. В этом случае вратарь передвигается немного вперёд и в сторону вперёд. Для этого он, выполняя толчок одной ногой, несколько развернув её носком наружу, одновременно делает выпад второй. При этом голень почти перпендикулярна к направлению полёта мяча. Мяч принимается на любую часть стопы и голени. В зависимости от ширины выпада туловище находится в вертикальном положении или наклонено в сторону выпада. В процессе выполнения приема осуществляется страховка, отскакивающего от площадки мяча одной или двумя руками.

Задерживание мяча двумя руками может осуществляться сверху и снизу. Принимая мяч сверху, вратарь преграждает путь мячу сомкнутыми кистями с развернутыми вперед ладонями, а нижние мячи принимаются на любую часть выпрямленных рук с развернутыми вперед ладонями.

Отбивание мяча одной рукой осуществляется снизу, сбоку в зависимости от направления полета мяча. Прием выполняется на месте или с перемещением, чаще всего с прыжком в сторону перпендикулярно к направлению полета мяча. Отталкиваясь дальше от мяча ногой, ближней нужно сделать мах в сторону движения, способствуя скорейшему перемещению. При отталкивании ближней ногой, дальней тоже делают мах, но в противоположную общую сторону. Согласование толчка одной и маха другой ноги способствует задерживанию мяча, летящего в верхний угол.

Принимать мяч можно любой частью руки. При этом делается пронирующее или супенирующее движение в зависимости от того,

куда вратарь решил послать мяч. Например, принимая на две руки сверху, вратарь посылает его в поверхность площадки, чтобы потом поймать. Такой же целью служит выполнение пронирующего движения одной рукой при соприкосновении с мячом. Для того чтобы направлять мяч за ворота, вратарь делает супинирующее движение.

Задержание мяча, летящего по навесной траектории за спину вратаря, необходимо выполнять следующим образом. Вратарь быстро поворачивается примерно на 90° , делает широкий шаг за летящим мячом и в прыжке отбивает мяч одной рукой. Отступление назад мелкими шагами нерационально. Нередко вратарь задерживает мяч, комбинируя способы приема руками и ногами. Это необходимо для создания более надежной защиты ворот.

Ловля – это прием, позволяющий преградить доступ мячу в ворота с обязательным овладением им. Ловля выполняется только двумя руками. Мяч, летящий по навесной траектории вблизи от вратаря, лучше поймать. Но если скорость полета мяча велика, то вратарь должен применять любой другой способ защиты.

10.3. Тактика игры вратаря

Анализ игры высококвалифицированных вратарей показал, что их игра в основном носит оборонительный характер и лишь в небольшом объеме (около 3%) участвуют они в атакующих действиях. Наибольший объем в оборонительных действиях приходится на индивидуальные тактические действия, связанные с выбором позиции в воротах и передвижениями (86,4%), а также ловлей и отражением мяча (6,7%). В минимальном объеме вратарь участвует в групповых оборонительных действиях. В этой связи главным в тактических действиях вратаря являются передвижения и выбор позиции.

Выбор позиции и передвижения

Вратарь в совершенстве владеющий техникой способов перемещений и специальных технических приемов владения мячом, в момент угрозы взятия ворот сможет быстро занять оптимальную позицию для их обороны.

Выбирая эту позицию, он должен тщательно учитывать расположение противника осуществляющего бросок. Если из точки местонахождения мяча провести к стойкам ворот прямые линии, то

образуется так называемый угол обстрела. На биссектрисе этого угла и располагается вратарь. В зависимости от игровой обстановки и особенностей техники противника, выполняющего бросок, вратарь занимает место на расстоянии от 0,5 до 1,5 м от линии ворот. В отдельных случаях он может выходить вперед и несколько больше, но при этом возможность отражения им навесных бросков ухудшается.

Первостепенное значение имеет быстрота реакции вратаря: умения мгновенно выбрать и своевременно провести соответствующий технический прием является неотъемлемым признаком его игрового мастерства. Под быстротой реакции понимается не только выполнение различных приемов в предельно короткое время, но и способность быстро и правильно оценить любой, даже самый напряженный игровой момент. Атакующие, завершая наступление, могут использовать различные броски по воротам, сочетая их с предварительными обманными движениями. Быстрое реагирование вратаря на замах с выпрыгиванием может оказаться ошибочным, а преждевременный прыжок повлечет за собой потерю координации и выведет вратаря из состояния готовности.

При получении мяча линейным игроком, вратарь выбирает позицию на линии площади ворот, а в момент выполнения броска нападающим, выдвигается вперед и задерживает, брошенный мяч в прыжке широко расставляя руки или в опорном положении с выпадом. Необходимо знать, что при броске мяча во вратаря с позиции линейного игрока вратарь может не успеть поднять руки. В этом случае, приподнимаясь, он может попытаться отбить мяч грудью или ногами. Если мяч летит над головой, вратарь может энергичным быстрым движением, поднять руки вверх, стремясь кистью, предплечьем или плечом парировать бросок.

При отражении мяча, направленного в нижний угол ворот, вратарь в начале прыжка подаёт туловище в сторону. Это выполняется с помощью асимметричного смыкающего движения ног и выноса руки, противоположной направлению перемещения. Другая рука быстро поднимается и резким коротким движением в сторону выбрасывается вниз, чтобы ладонью задержать или отбить мяч. Бросок направленный невысоко над полом, рядом с вратарем, может быть парирован без перемещения туловища в сторону. Для это-

го достаточно быстро выкинуть руки по направлению к мячу так, чтобы любой их частью помешать его полёту.

Когда мяч направлен в верхний угол ворот, вратарь делает сильный прыжок вверх и в сторону летящего мяча, быстро выбрасывает выпрямленную руку и кистью отбивает его за ворота.

В успешной защите ворот от навесных бросков большую роль играет умение вратаря разгадать замысел противника и правильно, в зависимости от обстановки, выбрать место в воротах. Если же он всё таки среагировал на ложный замах и слишком далеко выдвинулся из ворот, отражать броски ему будет гораздо труднее.

Частично исправить ошибку вратарю помогут непрерывные короткие перемещения ногами и активная работа рук.

Выбор рациональной позиции при быстрой смене игровых позиций требует от вратаря оперативной оценки и точной ориентировки. Когда мяч находится у противника, вратарь перемещается в воротах и занимает ту или иную позицию с учётом конкретной игровой обстановки. Если атакующие действия переносятся в зону противника вратарь выходит из площади ворот на расстояние 10-12 м с целью перехвата мяча, при организации нападающей команды быстрого прорыва. При вынужденном выходе далеко от ворот возвращение на исходную позицию должно быть в движении лицом к мячу.

В командных тактических действиях вратарь участвует относительно редко. Его роль здесь сводится главным образом к руководству, действиями своих партнеров в обороне и к некоторым взаимодействиям с защитниками, выражаемых в страховке и переключениях. Так как вратарь большей частью находится позади игроков и лучше видит поле, он должен руководить оборонительными действиями партнеров. Конечно, для успешного руководства обязательное условие – хорошее взаимопонимание между вратарем и партнерами. Кроме того, вратарь должен хорошо знать тактические построения, применяемые командой в обороне, хорошо «читать» игру, прогнозировать возможное развитие атаки и противника, быстро и объективно оценивать создавшуюся ситуацию.

10.4. Подготовка вратаря

Методика подготовки вратаря существенно отличается от методики подготовки полевого игрока. Это находит отражение в большом объеме индивидуальной тренировки и самоподготовки вратарей, в специализированности выполняемых ими тренировочных нагрузок в направленности и содержании физической, технико-тактической и психологической подготовки.

Физическая подготовка

Общefизическая подготовка вратарей направлена на всестороннее и гармоническое развитие всех органов и систем и проводится по единому плану для всех игроков команды преимущественно вне зала.

Специализированная подготовка проводится также вне площадки и направлена на развитие тех двигательных качеств и способностей, которые преимущественно отличают деятельность вратаря. К ним относятся:

скоростные качества (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений);

статическая выносливость мышц ног и спины;

гибкость, выражающаяся в подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также в подвижности позвоночника;

координационные качества.

Специализированная подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений.

Для развития скоростных качеств, используют следующие упражнения: старты из различных исходных положений (лежа, сидя, спиной вперед, боком); скоростные перемещения в стойке вратаря, в приседе, полуприседе; прыжки через короткую и длинную скакалку с максимальной частотой вращения; пробегание под вертящейся скакалкой; различные игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты; специализированные упражнения с теннисным мячом (броски и отбивание теннисного мяча из различных положений, в том числе после неожиданного отскока и летящего с большой скоростью).

Статическая выносливость мышц спины и ног развивается с помощью различных изометрических упражнений в позах, соответствующих основной стойке вратаря. Кроме того, в занятия включа-

ют упражнения, выполняемые в основной стойке вратаря продолжительное время.

Для развития *гибкости*, используют упражнения на растягивание с увеличением амплитуды движения (наклоны, шпагаты, полшпагат, повороты, скручивания, различные выкруты).

Координационные качества развивают с помощью комбинированных сложно координационных упражнений, включающих в себя элементы акробатических упражнений, например: отбивание теннисного мяча, после выполнения кувырка или жонглирование двумя-тремя теннисными мячами при перемещении в разных направлениях в основной стойке; пробегание под невысоко подброшенным вверх мячом и ловля с поворотом к мячу; ловля или «увертывание» от мячей при передвижении; прыжки вверх за мячом и «увертывание» или отбивание второго мяча при приземлении.

Специальная физическая подготовка проводится в структуре основных двигательных навыков. Её осуществляют с помощью сопряжённого метода и специальных упражнений, одновременно воздействующих на развитие специальных физических качеств и технико-тактическую подготовленность. Это различные упражнения, связанные со скоростью - передвижения вратаря в воротах, с ловлей и отбиванием мяча в выпаде, в падении, в прыжке, после кувырков и другие.

Технико-тактическая подготовка

При организации тренировочной работы, связанной с обучением и совершенствованием технико-тактическим действиям вратаря, помимо упражнений общего характера, используют специальные упражнения, направленные на изучение и совершенствование различных способов передвижений и выбора позиции. В занятия включают, например, передвижение приставными шагами от штанги к штанге, выход вперёд по центру на 3-4 м и возвращение на исходную позицию спиной вперёд, занятие места при отражении бросков с крайних позиций, перемещение в воротах в соответствии с движением мяча и т.д.

В процессе выполнения этих упражнений внимание вратаря должно быть сосредоточено на технике передвижений, выборе позиции, на ориентировке в воротах.

Для обучения задержания и отбивания мяча используют броски, выполняемые с различных точек линии и площади ворот и линии свободных бросков, разных по силе и направлению (низом, верхом, с отскоком и т.д.). В качестве примера приводим такие упражнения:

1) игроки располагаются по кругу радиусом 4 м, вратарь находится в центре круга, игроки передают мяч друг другу ногой, а вратарь так же ногой старается достать его (рис. 10.1);

2) то же упражнение, но мяч передаётся руками;

3) защита «крепости» (рис. 10.2). Игроки образуют круг в центре, которого находится вратарь и пирамида из трех палок, связанных между собой, которая и является мишенью для игроков. Они разыгрывают мяч между собой, пытаясь обмануть вратаря и выбрать момент, когда пирамида останется незащищённой, чтобы попасть в неё мячом. Вратарь защищает пирамиду только ногами.

4) игроки бросают мячи с короткой дистанции один за другим, не делая больших промежутков между бросками и не указывая место в воротах, куда будет направлен мяч;

5) вратарь стоит лицом к стене на расстоянии 1,5-2 м от неё. Тренер бросает мяч о стену. Вратарь должен задержать отскачивший мяч не зная направления полёта мяча.

6) вратарь стоит в воротах спиной к занимающимся: по сигналу тренера он должен повернуться и задержать мяч, брошенный одним из игроков.

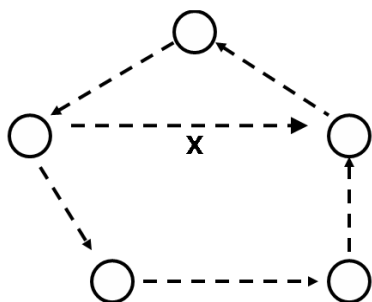


Рис. 10.1. Упражнение для изучения перемещений

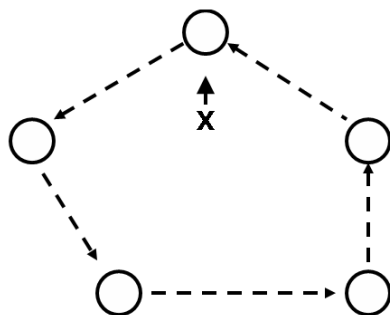


Рис. 10.2. Упражнение для изучения перемещений.

При выполнении упражнений тренер даёт задания игрокам, как и куда бросать, а вратарям как перемещаться и выбирать позицию, как отбивать мячи. Броски выполняют в определенной последовательности:

1) сначала слабые по силе броски с разных точек и расстояний (например, серия бросков с позиций крайних игроков, тоже с позиций линейных и т.д.);

2) из одной точки в разные секторы ворот;

3) из разных точек зоны в разные секторы ворот, неодинаковые по силе;

4) из разных точек с загромождением видимости вратарю;

5) после передач и обыгрывания, в сложных игровых ситуациях соревновательной деятельности.

В процессе выполнения упражнений, вратарь должен иметь в виду не только совершенствование техники при выполнении разных приемов задержания мяча, но также и рациональный выбор позиции, своевременный выход (и на оптимальное расстояние) на игрока, бросающего мяч, а также оперативное и своевременное возвращение в ворота.

Психологическая подготовка

Одна из проблем психологической подготовки – сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени. С особой остротой эта проблема проявляется в последние годы в связи с резко возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками, физическими и психическими напряжениями, затратами времени.

Психологическая подготовка должна осуществляться круглогодично в тесной взаимосвязи с технико-тактической и физической подготовкой.

Психологическая подготовка вратаря, так же как и полевых игроков включает в себя два раздела: общую психологическую подготовку и подготовку вратаря к конкретному матчу.

Среди задач общей психологической подготовки вратаря особое внимание уделяется следующим:

воспитанию моральных черт и качеств личности;

развитию процессов восприятия;

развитию внимания;

развития способности управлять своими эмоциями; развитию волевых качеств, особенно смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания^{1*}.

Ведя речь о психологической подготовке вратаря к конкретному матчу, необходимо, прежде всего, остановиться на регулировании предстартового состояния, на преодолении отрицательных и мобилизации стенических эмоций. В зависимости от индивидуальных особенностей вратаря, типа нервной системы подбирают и соответствующие средства и методы, среди них:

воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения;

применение специального массажа:

отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);

применение в разминке специальных упражнений, регулирующих степень возбуждения;

аутогенная или психорегулирующая тренировка.

Вопросы для самопроверки

1. Определите характерные особенности игровой деятельности вратаря, с учётом его физических и психических качеств.

2. Охарактеризуйте основные приёмы техники игры вратаря и их применение в процессе игровой деятельности.

3. Дайте характеристику основных приёмов тактики игры вратаря и их применение в процессе игровой деятельности.

4. Раскройте особенности физической подготовки вратаря.

5. Приведите примеры и остановитесь на особенностях средств и методов технико-тактической подготовки вратаря.

* Более подробно методика психологической подготовки представлена в главе 9.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Глава 11. Система подготовки гандболистов высокой квалификации

В процессе спортивной тренировки решаются взаимосвязанные задачи: всестороннего физического развития и воспитания специальных качеств; повышения функциональных возможностей организма, расширение арсенала техники; овладения гибкой тактикой; воспитания психологических и морально-волевых качеств; совершенствования навыков игровой деятельности.

На современном этапе развития спорта, процесс подготовки высококвалифицированных гандболистов представляет собой упорядоченную систему, имеющую строго определенный состав и структуру. При этом состав системы имеет два уровня составляющих компонентов.

По мнению некоторых специалистов (В.П.Савин, 1990) первый (основной) уровень включает в себя: тренировку, соревнование и восстановление, который органически взаимосвязан между собой и находится в оптимальном соотношении. Ведущая роль при этом в системе подготовки спортсменов принадлежит тренировочному процессу. Оптимальное соотношение объемов тренировочной и соревновательной деятельности в годичном цикле -3-1 (70 и 30 %).

В процессе спортивной тренировки решаются взаимосвязанные задачи: всестороннего развития и развития специальных качеств; повышения функциональных возможностей организма, расширение арсенала техники; овладения гибкой тактикой; воспитания психологических и морально-волевых качеств; совершенствования навыков игровой деятельности.

В тренировочном процессе можно решать многие задачи путем моделирования различной направленности, содержания и величины тренировочной нагрузки.

Второй составляющей системы является соревнование или, точнее, соревновательная подготовка. Она органически связана с тренировкой и направлена на дальнейшее совершенствование всех

сторон подготовленности гандболистов в условиях реальной борьбы с соперником. Отличительная и важная черта соревновательной подготовки заключается в том, что реальные условия борьбы с противником определяют более весомую и конкретную целевую установку и требуют высокого эмоционального и волевого настроя, мобилизации всех индивидуальных и коллективных возможностей гандболистов для достижения победы.

Специальная соревновательная подготовка выступает как синтезирующий процесс, в котором все стороны должны составить оптимальное целое. Искусству играть – необходимо специально учиться, иначе высокий уровень в отдельных видах подготовки не может быть эффективно использован. Соревновательная подготовка, являясь одной из наиболее важных сторон подготовки спортсмена, способствует совершенствованию умения ориентироваться на площадке, переходить от нападения к защите и наоборот, в соответствии с возникающими ситуациями. Правильно выбирать место для взаимодействия с партнерами, находить пути осуществления намеченного плана, брать на себя инициативу в организации атак или обороны и уметь; подчиняться в игре, распознавать сильные и слабые стороны противника и использовать их для победы.

Соревновательная подготовка представляет собой участие в различных соревнованиях, которые условно подразделяются на: учебно-тренировочные, товарищеские, контрольные и официальные.

Учебно-тренировочные игры проводятся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Направлены они на решение конкретных задач совершенствования различных сторон подготовленности гандболистов: физической, технической, тактической и волевой. Их особенностью является то, что они управляются тренером и могут иметь некоторые отклонения от определяемой правилами регламентации.

Целью товарищеских игр является дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности гандболистов, сыгранности звеньев, определение тактического кредо команды. Спарринг-партнёр команды подбирается обычно в зависимости от этапа тренировки, состояния команды, поставленных задач.

Контрольные игры предназначены, как правило, для проверки степени готовности отдельных гандболистов, звеньев и команды в

целом к официальным соревнованиям. Поэтому их проводят в предсоревновательном мезоцикле, незадолго до официальных соревнований. Спарринг-партнёр подбирается равный по силе или более сильный.

Официальные (календарные) игры имеют определённую градацию в зависимости от их значимости. Наиболее ответственные игры, требующие от гандболистов значительных физических и психических напряжений, проводятся в рамках крупных международных соревнований. Менее значимые, но также требующие больших психических и физических затрат – это международные турниры сборных и клубных команд и чемпионат страны.

Эффективность второй составляющей в системе подготовки гандболистов высокой квалификации во многом зависит от оптимального построения календаря официальных соревнований, в котором должны быть рационально увязаны игры внутренних и международных соревнований, что позволяет вести планомерный тренировочный процесс.

Тренировочная и соревновательная подготовка тесно взаимосвязана с третьей составляющей системы – восстановлением. Прежде всего, оно осуществляется за счет интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений, тренировочными занятиями и соревнованиями. Восстановление отдельных органов и функций организма гандболистов после тяжёлых тренировочных и соревновательных нагрузок протекает гетерохронно, причем у некоторых гандболистов довольно длительное время (более двух суток). Для ускорения «процесса» восстановления, используют средства педагогического, медико-биологического и психологического характера.

Педагогические восстановительные мероприятия заключаются в оптимальном чередовании режимов тренировки и отдыха, в строгом дозировании тренировочных нагрузок, в переключении с одних упражнений на другие.

Медико-биологические восстановительные мероприятия, подразделяются на физические (баня, массаж, душ, ванны и др.) и фармакологические, с использованием различных медицинских препаратов, стимулирующих процессы восстановления.

Основной целью восстановительных мероприятий является восстановление психики, связанной с утомлением ЦНС главным

образом от напряжённых, часто повторяющихся официальных игр. Аутогенная и психорегулирующая тренировка способствуют быстрому восстановлению.

Не последнее место в восстановлении организма спортсмена занимает также организация и содержание питания.

Важно отметить, что успешное функционирование первого уровня системы определяется под системами средств обеспечения. Они-то и составляют второй уровень системы. В состав подсистемы входят: кадры, условия, материально-техническое и научно-методическое обеспечение. Определяющими на этом уровне, являются кадры, включающие тренерский состав и контингент тренируемых. От уровня их квалификации во многом зависит успешное функционирование системы.

Не менее важным в системе подготовки гандболистов высокой квалификации является материально – техническое обеспечение, включающее в себя:

создание необходимых жизненных условий, позволяющих спортсменам полноценно тренироваться и выступать в соревнованиях;

оснащение учебно-тренировочной базы, оборудованием и техническими средствами, позволяющими вести тренировочный процесс на высоком уровне.

Методологической основой системы следует считать научно-методическое обеспечение, благодаря которому разрабатывается и реализуется стратегия подготовки гандболистов высокой квалификации.

Научно-методическое обеспечение включает в себя: прогнозирование, моделирование, отбор, программирование и реализацию программы на основе комплексного контроля, внесения соответствующих коррекций и направленного использования средств восстановления.

Прогнозирование в гандболе имеет своей целью, предсказание результатов выступления команды на основе интуиции или субъективной оценки специалистами соотношения сил противника (метод экспертной оценки). Более глубокое и объективное проведение прогнозирования осуществляется на научной основе, путем детального изучения современного состояния гандбола и тенденций его дальнейшего развития. Для этого всесторонне и основательно

изучают системы тренировки и соревнований, модельные характеристики игроков разного амшлуа, звеньев команды с учётом организационных мероприятий, научно-методического и материально - технического обеспечения. Собранный материал по специальным программам обрабатывается с использованием методов математической статистики. В приведённом примере говорилось о прогнозе путей развития гандбола. Прогнозирование в спорте может проводиться и в более узком смысле, например, может быть выполнен прогноз усовершенствования средств и методов отдельных сторон подготовки.

Моделирование рассматривается, как фактор совершенствования системы подготовки спортсменов. В гандболе моделируют состав команды, игроков по амшлуа, модель подготовленности игрока, звена и команды, модель процесса подготовки. Разработка реальных научных моделей – сложный процесс, базирующийся на глубоком изучении ведущих команд и игроков с учетом их предельных показателей.

Реальность моделей даёт возможность более эффективно программировать процесс подготовки и управлять им. В настоящее время практикуют разработку моделей высококвалифицированных команд или спортсменов, связанных с тремя уровнями модельных характеристик:

- а) эффективность и активность игрока, звена, команды в соревновательной деятельности;
- б) техническая, тактическая, физическая подготовленность и психологическая устойчивость гандболистов;
- в) оценка спортивных возможностей, функциональная подготовленность, возраст, спортивный стаж.

Отбор предполагает определение с помощью различных тестов талантливых детей и юношей, способных в перспективе достичь вершин мастерства в избранных видах спорта. При этом оперируют такими понятиями, как задатки, одаренность и способность.

Обычно в спорте с задатками связывают врождённые морфо-функциональные особенности, с одарённостью – двигательные качества и игровое мышление, со способностью – способность к обучению, к овладению двигательными навыками и умениями.

Программирование подготовки гандболистов заключается в разработке научно-обоснованных программ, включающих вопросы,

рационального планирования соревнований, тренировочного процесса и восстановления. Эффективность соревновательной подготовки и тренировочного процесса во многом зависит от рационально-составленного календаря официальных соревнований. В нем должны быть предусмотрены преемственность и взаимосвязь внутренних и международных соревнований, оптимальные межигровые интервалы и промежуточные этапы, оптимальное количество матчей.

Особое значение в соревновательной подготовке имеет подбор системы розыгрыша внутренних соревнований (чемпионат страны и различные турниры). Эта система должна обеспечивать объективность соревнований, быть одинаково приемлемой для всех команд, независимо от их квалификаций, предусматривать напряжённость матчей и зрительский интерес на протяжении всего соревновательного периода.

При разработке программы подготовки очень важно определить оптимальное соотношение объёма соревновательной и тренировочной нагрузки, исходя из конкретного контингента тренируемых, уровня их подготовленности, технико-тактического мастерства и задач подготовки. Чрезмерно большой соревновательный объём может отрицательно отразиться на эффективности всей системы. В то же время его недооценка, уменьшение игровой практики также может иметь негативные последствия. Нельзя забывать, что только в ответственных соревнованиях, в экстремальных условиях проявляются максимальные физические и психические возможности спортсмена.

Программированию тренировочного процесса, как к наиболее важной составляющей системы, следует придавать особое значение. Программой определяется структура и содержание тренировочного процесса в макро-, мезо- и микроциклах. При этом планируются продолжительность отдельных этапов, количество тренировочных дней, тренировочных занятий, дней отдыха, объём и соотношение соревновательных и тренировочных нагрузок разного характера и направленности. Соотношение отдельных строк подготовленности (физической, технической, тактической), системность средств и методов подготовки. При разработке программы и планов подготовки команды, нужно руководствоваться общепринятыми положениями и закономерностями построения тренировочного процесса. При

этом, естественно учитываются задачи, стоящие перед командой, контингент тренируемых, условия подготовки, тенденции развития гандбола, календарь соревнований. Программа должна предусматривать перспективу роста, спортивного мастерства и основных показателей подготовленности гандболистов. Вместе с тем, она должна быть реальной и отвечать всем требованиям, возможно полной реализаций её в практике.

Реализация программы, во многом зависит от постановки комплексного контроля за состоянием спортсмена, уровнем его подготовленности, за тренировочной и соревновательной деятельностью.

Осуществление систематического оперативного, текущего и этапного контроля обеспечивает тренера необходимой объективной информацией и позволяет своевременно вносить соответствующие коррекции в планы тренировочной и соревновательной деятельности.

Эффективное функционирование системы подготовки гандболистов во многом определяется процессом её управления, в котором целесообразно рассматривать два аспекта: управление тренировочной и соревновательной деятельностью гандболистов.

Вопросы для самопроверки

1. Опишите, или представьте схематично состав и структуру системы подготовки гандболистов высокой квалификации.
2. Дайте характеристику основных составляющих системы.
3. Опишите основные положения программирования тренировочного процесса и соревновательной подготовки.
4. Охарактеризуйте составляющие подсистемы.

Глава 12. Управление тренировочным процессом

12.1. Закономерность построения тренировочного процесса в годичном цикле

Процесс спортивной тренировки с позиции управления правомерно рассматривать как сложную динамическую систему. В упрощенном виде ее можно представить следующим образом: субъектом управления является тренер, объектами управления гандболист, звено, команда, тренировочный процесс, а объектом действий тренировочная деятельность гандболиста.

Под управлением в общем значении этого слова следует понимать, процесс целенаправленного воздействия органа управления на объект управления, что вызывает в нём соответствующие изменения, направленные к достижению поставленной цели.

Сложность системы спортивной подготовки заключается в том, что она состоит из большого числа взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов, т.е. физической, технической, тактической, психологической и других сторон подготовки.

Успешность выполнения тренером-педагогом управленческой роли зависит от ряда необходимых качеств, которыми он должен обладать (высокие личностные характеристики, компетентность в предмете своей деятельности, коммуникативные способности, умение налаживать межличностные отношения и др.). Однако одним из наиболее важной, следует считать компетентность, вытекающую из глубокого знания своего предмета, теории и методики спортивной тренировки. Владения в совершенстве профессионально педагогическими навыками.

Управление в системе тренировки правомерно рассматривать, как в функциональном, так и в структурном отношении. При этом в первом случае имеется в виду вся совокупность управленческих действий (функций), во втором, организация соподчинения и взаимосвязи (структура).

К основным функциям управления следует отнести: программирование, реализацию программы и планов подготовки, контроль над ходом тренировочного процесса, внесение в него соответствующих коррекций. Указанные функции взаимодействуют между собой, организуя замкнутый цикл, обеспечивающий непрерывность и

цикличность управления в пределах, одного занятия, микро-, мезо- и макроцикла.

Наиболее важное звено управленческого цикла – программирование, основная суть которого сводится к разработке программы и планов подготовки спортсменов на основе научно-обоснованного построения тренировочного процесса.

Текущее (годовое) планирование

Система спортивной подготовки предусматривает круглогодичность тренировочного процесса, как обязательное условие для обеспечения всестороннего развития гандболиста, укрепления его здоровья и достижения им высоких спортивных результатов. Текущее планирование, являющееся составной частью перспективного планирования, отличается от него рядом особенностей: большей детализацией средств и контрольных заданий согласованности всех годовых задач по периодам, более точным расчетом времени по всем разделам подготовки.

Тренировочный процесс гандболистов высокой квалификации, включает три уровня структуры:

уровень микроструктуры, т.е. структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

уровень мезоструктуры – структура средних (околомесячных) циклов тренировки (мезоциклов), включающих ряд микроциклов;

уровень макроструктуры – структура больших тренировочных циклов (макроциклов), т.е. этапов, периодов, полугодовых, годовых и многолетних циклов.

В современном гандболе на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения передового практического опыта, сложилась четкая структура годового тренировочного цикла, включающая в определенном порядке и времени более мелкие структурные единицы.

Годичный цикл тренировки гандболистов, состоит из трех периодов: подготовительного, основного (соревновательного) и переходного. Их продолжительность незначительно изменяется с учетом главных соревнований года и приблизительно равна: подготовительный период – около трех месяцев соревновательный – около семи и переходный – около двух месяцев.

Основным фактором, определяющим подобную периодизацию, является фазовый процесс становления и развития спортивной формы.

Спортивная форма спортсмена – это состояние оптимальной готовности к высшим достижениям. Спортивная форма предполагает оптимальный уровень развития и соотношения отдельных физических качеств и сторон подготовленности отвечающих специфике гандбола.

Развитие спортивной формы в годичном цикле проходит три фазы: приобретения, стабилизации и временной утраты. Эти фазы сложного биологического процесса развития спортивной формы соответствуют определенным периодам тренировки.

В подготовительном периоде создаются предпосылки к становлению спортивной формы. В соревновательном периоде – спортивная форма стабилизируется, поддерживается на должном уровне и реализуется в высокие спортивные достижения. В переходном периоде, чтобы избежать перенапряжения, спортивная форма частично утрачивается, восстанавливаются адаптационные способности организма спортсмена для обеспечения возможности выхода на более высокий уровень спортивной формы в следующем сезоне.

Кроме этого, на периодизацию в известной мере оказывает влияние календарь официальных соревнований, особенно наиболее значимых в спортивном сезоне. Так, например, даты и сроки проведения олимпийских игр и чемпионата мира должны являться правильным ориентиром для планирования внутренних соревнований и продолжительности и взаимосвязи отдельных этапов и периодов годичного цикла.

Для более детального представления о построении тренировочного процесса в годичном цикле гандболистов высокой квалификации целесообразно подробно рассмотреть структуру и содержание тренировочного процесса в каждом периоде.

12.2. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде

Подготовительный период начинается с каждым новым циклом подготовки, а завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. В нем закладываются основы будущих до-

стижений и поэтому он должен быть по возможности продолжительным. В нем отрабатываются новые методические приемы для развития физических качеств, для совершенствования технической, тактической и психологической подготовки. Игроки опробуются в составах команд, усваиваются новые технические приемы и тактические действия. Оттачивается то, что будет взято на вооружение командой в соревновательном периоде.

В осеннем и весеннем периодах содержание и методика тренировки имеет много общего. Частично меняются средства общей и специальной физической подготовки в связи с изменением времени года и переходом в осеннем подготовительном периоде в зал. Однако команда не должна полностью прекращать занятия на воздухе. В число средств физической подготовки включаются: кроссы, плавание, спортивные и подвижные игры и другие.

Для команд высших разрядов разницы в содержании и методах тренировки в подготовительном периоде будет большей.

В подготовительном периоде, предшествующем основному соревнованию года, несколько большее внимание следует уделять специальной физической подготовке. В технической и тактической подготовке сокращается изучение новых приемов и действий. Внимание сосредоточивается на совершенствовании ранее изученных приемов и действий. В волевой подготовке большое значение придается боевой настройке коллектива, воспитание уверенности в своих действиях. В этом периоде увеличивается время на игровую и соревновательную подготовку. В динамике нагрузок также происходят изменения – несколько уменьшается объем, но увеличивается интенсивность тренировочных нагрузок. Следовательно, в этом подготовительном периоде завершается подготовка к главному соревнованию года.

Подготовительный период тренировки гандболистов приходится на июль, август и сентябрь. Он состоит из двух этапов: общеподготовительного продолжительностью около месяца и специально-подготовительного продолжительностью около двух месяцев.

Общеподготовительный этап.

Основной задачей этого этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Решение этой задачи связано со всеми разделами подготовки. Однако удельный

вес каждого из них не одинаков. Главное значение здесь имеет физическая подготовка. На первом этапе ей отводятся 40-45% общего времени. Она должна обеспечить подъём функциональных возможностей организма и расширить двигательные навыки и умения игрока, т.е. создать основу, на которой в дальнейшем, средствами специальной физической подготовки будут совершенствоваться движения и навыки.

Вначале восстанавливаются, а затем развиваются основные физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость) с помощью средств легкой атлетики, тяжелой атлетики, гимнастики, акробатики, а также с помощью других видов спортивных игр.

Вместе с тем подбирать упражнения надо с учетом характера нервно-мышечных усилий и структур движений, типичных для игры в гандбол.

Специально подготовительные и соревновательные упражнения помогают игрокам приобрести и повысить специальную физическую подготовленность.

Техническая подготовка на этом этапе стоит на втором месте и занимает примерно 35-40% общего времени.

Усваиваются новые технические приемы, устраняются дефекты при выполнении ранее разученных технических приемов, продолжается дальнейшее совершенствование техники.

Тактической и игровой подготовке отводится примерно 20-25% от общего объема тренировочного времени. Основная ее направленность восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование навыков и умений в индивидуальных и групповых тактических действиях.

Психологической подготовке уделяется большое внимание на всех этапах. На первом этапе занимаются воспитанием «спортивного трудолюбия» повышением общего уровня волевых возможностей, определяющих успех в спортивной деятельности. Теоретическая подготовка продолжается на всех этапах, причем на первом этапе приобретаются или углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности. Анализируются итоги предыдущего сезона, спортсмены знакомятся с планом работы и календарём соревнований на предстоящий год, изучают способы

ведения дневника, составления индивидуальных, контрольных заданий и игр.

Основные формы тренировки специализированные занятия по физической и технической подготовке. Что касается динамики нагрузки, то в большей степени постепенно увеличивается общий объём тренировочных нагрузок и в меньшей – интенсивность.

Структура общеподготовительного этапа, предполагает включение в себя двух мезоциклов: втягивающего и базового общеподготовительного.

Втягивающий мезоцикл, состоит из двух 4-6 дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований.

В ходе втягивающего мезоцикла осуществляется постепенное наращивание тренировочных нагрузок, что обеспечивает вработываемость организма гандболистов за счет значительного роста объёма и незначительного увеличения интенсивности. Используются тренировочные нагрузки неспецифического характера, преимущественно аэробной направленности. В данном мезоцикле, используют широкий круг различных средств, направленных на укрепление двигательного аппарата и всестороннее развитие различных органов и систем.

Основное внимание уделяют развитию общей выносливости (повышению аэробных способностей), общей силы и гибкости. В качестве примера рассмотрим построение 6-дневного втягивающего микроцикла (рис. 12.1).

Для данного микроцикла характерны одноразовые или двухразовые занятия в день. Их направленность преимущественно аэробная. По видам подготовки занятия подразделяются с направленностью на общую выносливость силу и комплексное развитие физических качеств.

В первом микроцикле общеподготовительного этапа нежелательно использование скоростных и скоростно-силовых упражнений. Выполнение таких упражнений вызывает предельное напряжение мышц, к которому в это время гандболист еще не готов. Занятия по силовой подготовке позволяют проработать основные мышечные группы и укрепить опорно-двигательный аппарат. В ка-

честве основного метода используется повторный, с малыми и средними отягощениями.

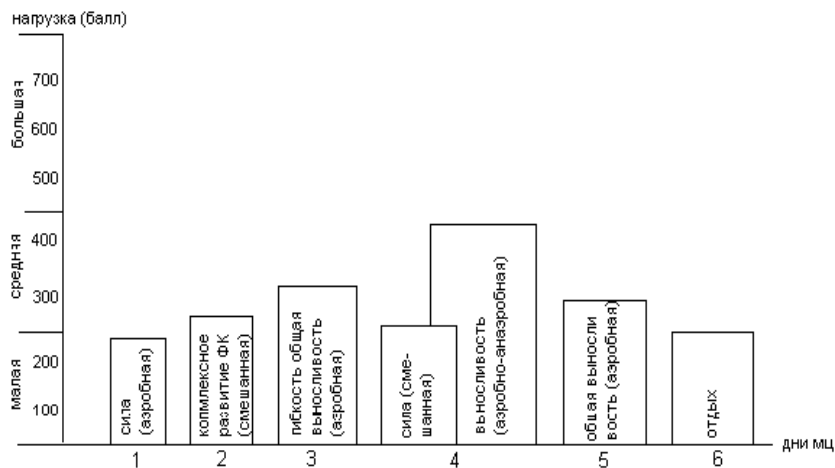


Рис. 12.1. Схема втягивающего микроцикла

Динамика показателей тренировочной нагрузки в данном микроцикле носит плавный волнообразный характер с одной вершиной приходящийся на 4-й день. Первые четыре дня заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце микроцикла (5-й день) снижение нагрузки с переходом на активный отдых.

Для данного вида микроциклов типично, использование широкого круга средств общей физической подготовки, обеспечивающего всестороннее воздействие на органы и системы организма. Однако и в этом случае надо отдавать предпочтение тем из них, которые по структуре и нервно-мышечным усилиям близки к специфике гандбола.

Базовый, общеподготовительный, развивающий мезоцикл, характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счёт включения специализированных режимов работы, средств методов и организационно методических форм тренировочной деятельности.

Построение микроциклов в данном мезоцикле, несколько отличается от ранее рассмотренного, как по структуре, так и по содержанию (рис 12.2). Обычны для этих микроциклов двух и трехразовые занятия в день. Их направленность с позиции биоэнергетики и по видам подготовки варьируется в одном тренировочном дне и по дням микроцикла в целях обеспечения большего тренировочного эффекта.

Занятия по развитию силы, быстроты, ловкости следует проводить в начале тренировочного дня и микроцикла. Эффективность занятий будет значительно выше, если проводить их на относительно свежем фоне неутомленного предыдущими нагрузками организма. Кроме того, взаимодействия заданий и занятий усиливающих тренировочный эффект, будет положительным, если задания алактатно – анаэробной направленности (скоростные, скоростно-силовые), предшествуют заданиям анаэробно-гликолитической направленности (на скоростную выносливость), анаэробно-гликолитические задания – аэробным.

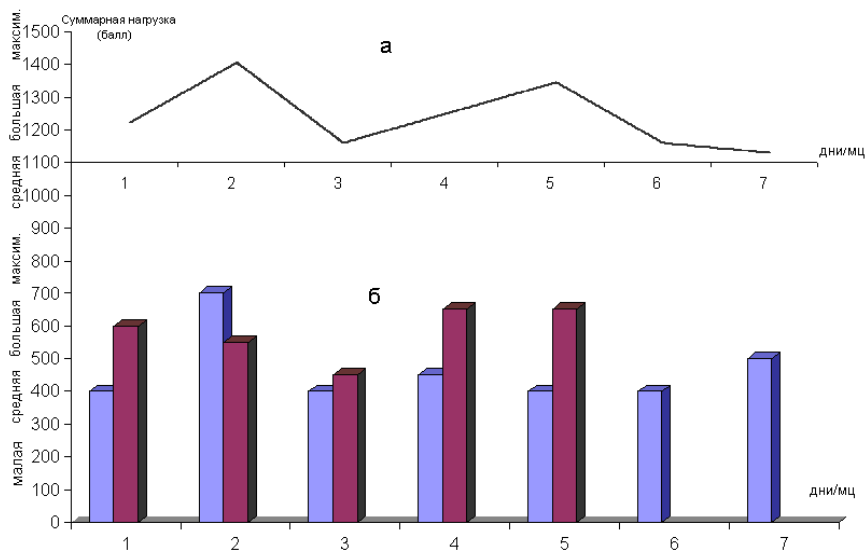


Рис. 12.2. Схема недельного микроцикла.

а) – динамика суммарной нагрузки по дням

б) – динамика и направленность нагрузки отдельных занятий

Направленность тренировочного дня определяется по основному занятию, в ходе которого решаются главные задачи. Тренировочная нагрузка в таком занятии несколько выше. Остальные занятия в рабочем дне в одних случаях усиливают тренировочное воздействие, а в других содействуют более быстрому восстановлению организма после больших нагрузок основного занятия.

В этой связи утреннее занятие проводится с небольшой нагрузкой в аэробном режиме. По структуре и содержанию оно относительно стандартно и преимущественно направлено на общее физическое развитие, повышение тонуса организма, обеспечение работоспособности в последующих занятиях.

Практика показала, что достаточно эффективно, например, такое утреннее занятие: пробежка 400-500 м, развивающие упражнения для основных групп мышц 10-15 мин; бег в умеренном темпе (пульс до 150 уд/мин) или двусторонняя игра (футбол, баскетбол, волейбол) в аэробном режиме 25-30 мин.

Комплексы общеразвивающих упражнений следует индивидуализировать и периодически (один раз в 2-3 недели) изменять их содержание. Кроме этого на утреннем занятии полезно практиковать индивидуальные занятия для исправления недостатков в подготовке.

Дневные и вечерние занятия могут быть однонаправленными (на одно двигательное качество) и разнонаправленными (комплексные) с одновременным или последовательным воздействием на несколько двигательных качеств или навыков.

Однонаправленные занятия, занимают большой объем в подготовке гандболистов на общеподготовительном этапе, так как позволяют более глубоко воздействовать на отдельное двигательное качество лучше содействовать адаптационным процессам по сравнению с разнонаправленными занятиями. Комплексные занятия в большом объеме используют на более поздних этапах подготовки, так как они по своей структуре ближе к соревновательной деятельности гандболистов.

Тренировочные нагрузки в общеподготовительных микроциклах достигают больших величин за счет, как объема, так и интенсивности. Динамика их показателей также волнообразна. Однако в отличие от втягивающего микроцикла кривая нагрузки имеет две

вершины, приходящиеся на 2-й и 5-й дни, образуя как бы две микроволны. Подобная динамика позволяет применять максимальные нагрузки и содействовать нормальному протеканию адаптационных процессов. Кроме того, она более специфична и адекватна режиму соревновательных этапов, определяемых календарём официальных соревнований.

Содержание основных занятий в данных микроциклах носит более выраженный специфический характер. Чаще используются круговая и поточная формы организации занятий. Средства, методы и режимы тренировочной работы более адекватны к специфике гандбола. Их направленность преимущественно аэробно-анаэробная с акцентом на развитие силы, общей и специальной (скоростной и скоростно-силовой) выносливости.

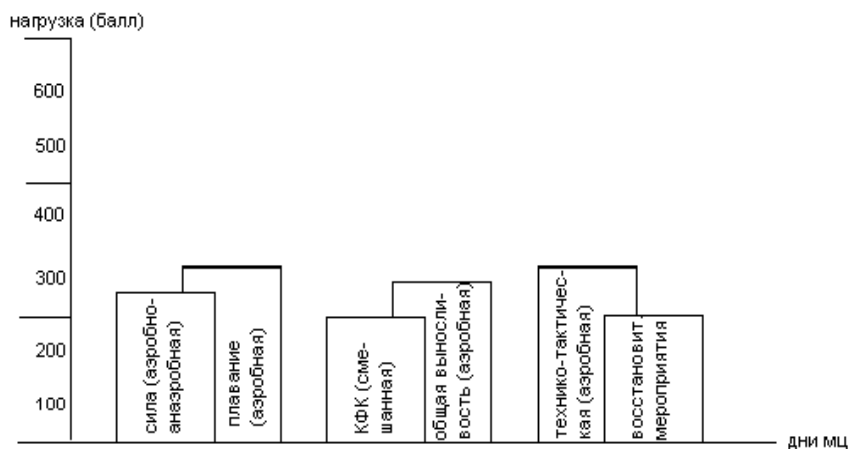


Рис. 12.3. Схема примерного восстановительного микроцикла

В конце этапа проводят разгрузочно-восстановительные микроциклы (рис. 12.3.). Их характерные особенности – небольшая продолжительность (3-4 дня) и невысокая нагрузка (за счет значительного снижения объема и особенно интенсивности), а также переключение на другие виды упражнений. Снижение нагрузки, использование переключений в сочетании с психологическими и медикобиологическими восстановительными мероприятиями, всё это

обеспечивает успешное восстановление и переход к началу следующего этапа.

Таким образом, на общеподготовительном этапе создается фундамент разносторонней подготовки, необходимый для дальнейшего развития и становления спортивной формы. Его построение обеспечивается, с одной стороны, рациональной динамикой нагрузок разного характера и направленности, с другой, определенной системностью использования различных средств и методов.

Во втягивающем мезоцикле, проводится разносторонняя подготовка с преимущественным воздействием на общую выносливость, силу и гибкость.

В базовом общеподготовительном, развивающем мезоцикле, сначала выполняется концентрированный объём силовой подготовки с акцентом на абсолютной и взрывной силы основных мышечных групп, на развитие общей и специальной выносливости. В 4-м (ударном) микроцикле развивают скоростно-силовые качества, скоростную и скоростно-силовую выносливость.

Динамика объема интенсивности свидетельствует о значительном приросте объёма и достижения его максимума (5,5 гр в день), в 4-м микроцикле и о заметном его снижении в 5-м (восстановительном) микроцикле.

Специально-подготовительный этап.

На специально-подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы. Основными задачами, стоящими перед тренировочным процессом на данном этапе, являются:

1. Повышение уровня специальной физической подготовленности.
2. Повышение уровня технико-тактического мастерства.
3. Совершенствование тактической подготовленности.
4. Повышение уровня психологической и теоретической подготовленности.

Специально-подготовительный этап, включает в себя два мезоцикла: базовый специально-подготовительный стабилизирующий и предсоревновательный, которые состоят из 7-9 микроциклов.

Особенность подготовки гандболистов на специально-подготовительном этапе заключается в оптимальном сочетании тренировочных занятий вне зала и на площадке. Главное внимание на этом этапе уделяется технико-тактической подготовке, которую

проводят в виде стереотипных, динамических и адаптационных тренировочных заданий в органическом единстве со специальной физической подготовкой.

Занятия вне зала (на стадионе, манеже и др.) более специализированы, небольшие по объёму, но достаточно интенсивные, преимущественно комплексного воздействия. Проводят их с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в режимах, адекватных соревновательной деятельности, с применением круговой и поточной форм организации.

Величина тренировочной нагрузки на отдельных занятиях и в тренировочном дне, возрастает за счет значительного повышения интенсивности, хотя средний показатель объёма несколько снижается. Нагрузки преимущественно специфического характера, аэробно-анаэробной направленности. Заметно снижаются аэробные нагрузки и увеличиваются анаэробно-алактатные и аэробно-анаэробные.

На занятиях в зале большое внимание уделяют повышению технического мастерства, скоростных качеств совершенствованию тактики игры в атаке и обороне.

На третьей неделе специально-подготовительного этапа вводится соревновательная подготовка в виде учебно-тренировочных и товарищеских игр. Основная задача при проведении этих игр сводится к дальнейшему совершенствованию технико-тактического мастерства, проверке и наигрыванию различных тактических вариантов атаки и обороны, к поиску оптимального состава звеньев в условиях единоборства с равным соперником. Особое значение в данном этапе имеет соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Оно должно быть оптимальным для каждой команды, хотя усреднённый показатель объёма соревновательной нагрузки приблизительно равен 25-30% от общего (суммарного) объёма физической нагрузки. В ходе специально-подготовительного этапа команде рекомендуется провести 6-8 игр.

Основная структурная единица на данном этапе микроцикл. Он представляет собой относительно законченный фрагмент тренировочного процесса и позволяет планомерно и последовательно воздействовать на все виды подготовки и на двигательные качества, регулировать динамику нагрузок разной направленности обеспечи-

вать преимущество отдельных занятий и положительный перенос тренировочного эффекта.

В данном микроцикле предусматривается проведение небольших по объёму (50-60 мин), но жестких по режиму занятий, посвященных атлетической подготовке вне зала. Они проводятся в дневное время, а объёмные занятия по технико-тактической подготовке в вечернее время, на гандбольной площадке. Возможен и другой вариант – комбинированный, когда одно занятие состоит из двух частей. Первая часть (40-50 мин) проводится вне зала на стадионе или на тренажёрах, а вторая (60-90 мин) после 10 мин перерыва на гандбольной площадке.

Динамика нагрузки в специально-подготовительном микроцикле также волнообразна с двумя вершинами, приходящимися на 2-й и 5-й дни. В эти дни на тренировочных занятиях применяют нагрузку анаэробной и смешанной направленности и жесткие режимы работы.

На второй день после тяжелой нагрузки проводят восстанавливающие занятия с малой и средней нагрузкой (3-й 6-й дни микроцикла), преимущественно аэробной и аэробно-анаэробной направленности.

На данном этапе в ряде случаев (в зависимости от состояния команды, условий подготовки и конкретных задач на данный момент) можно успешно практиковать и укороченные микроциклы (4-5 дней). Содержание и последовательность занятий в таких микроциклах почти не меняются. Динамика нагрузки может быть одноволновой.

С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях, при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости передвижения силовых единоборств, ограничений пространства и времени. В качестве основных средств используют различные виды упражнений на ограниченных участках с численным равенством противоборствующих, модели сложных игровых ситуаций. Упражнения выполняют в анаэробном режиме в максимальном темпе (например, 10-15 с работы, затем 30-45 с пауза отдыха, в серии 8-10 повторов).

Высокие тренировочные нагрузки, экстремальные ситуации с жесткими силовыми единоборствами способствуют повышению

психологической подготовленности гандболистов, развитию их волевых качеств, которым на этом этапе уделяется большое внимание.

Заключает специально-подготовительный этап предсоревновательный мезоцикл, продолжительностью примерно равный трём неделям. Он включает в себя 3-4 микроцикла: ординарный, ударный и подводящий.

По структуре и содержанию предсоревновательный мезоцикл адекватен соревновательным и согласуется с календарём официальных соревнований. В рамках этого цикла продолжается работа по повышению специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства и особенно тактической подготовке. Значительно сокращается объём тренировочной работы вне зала (остаются лишь утренние занятия). Большое внимание уделяется совершенствованию тактических вариантов атаки и обороны, наигрыванию своего тактического кредо, доводке (шлифовке) различных тактических комбинаций, игровых взаимопониманий в отдельных связках и звеньях. С этой целью проводится серия контрольных матчей с равным соперником, играющим в другом тактическом ключе.

Заканчивается мезоцикл подводящим микроциклом, который проводится с учетом игры с предстоящим соперником. Успешное начало, выигрыш первого матча, играет существенную роль в психологическом настрое команды, в утверждении веры в собственные силы.

Направленность основных занятий технико-тактическая. В них совершенствуют основные тактические варианты, принятые командой на вооружение с учётом особенностей игры предстоящего противника. На тренировках моделируют тактические системы игры противника и способы успешной борьбы против них.

В этом микроцикле целесообразно провести одну контрольную игру со спаринг-партнёром, играющим примерно в таком же ключе, как и предстоящий противник.

Величина нагрузки в подводящем микроцикле заметно снижается (и объём и интенсивность). Кривая показателей её динамики волнообразна с одной вершиной, приходящейся на день контрольной игры. Объём и интенсивность нагрузки целесообразно значительно снизить в последние 2-3 дня перед официальным матчем.

12.3. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде

Соревновательный период – самый большой по времени (6-7 месяцев). Его структура во многом определяется календарём официальных соревнований внутри страны и на международной арене.

Наиболее типичны следующие три варианта структур соревновательного периода:

Первый вариант – соревновательный период однороден по своей внутренней структуре, все недельные циклы сходны между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр интервалов между ними.

Второй вариант – структура соревновательного периода не однородна, состоит из собственно соревновательных этапов и интервалов между ними, длительностью в несколько недель. Такой календарь игр составлен по принципу туров – проводится обычно несколько соревнований с интервалами между ними в несколько недель.

Третий вариант – структура соревновательного периода соединяет в себе первый и второй варианты. Используется при проведении нескольких соревнований в периоде. Например, первое соревнование проводится по принципу разовых встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а второе по принципу туров или по принципу турниров.

Четвертый вариант – предполагает построение тренировочного процесса на соревновательных этапах по межигровым циклам. В современном гандболе практикуются различные по продолжительности межигровые циклы: от одного до четырех дней и даже больше.

Утреннее занятие в этих межигровых циклах проводятся в виде унифицированной зарядки с малой нагрузкой в аэробном режиме.

При однодневном межигровом цикле (рис. 12.4.) на следующий день после игры проводится одно занятие восстанавливающей направленности (кроме зарядки), а в день игры – предигровое. Первое занятие предназначено для более быстрого восстановления после большой соревновательной нагрузки. В зависимости от состоя-

ния команды и от значимости предстоящей игры, занятия технико-тактического или общефизического характера проводятся с малой или средней нагрузкой в аэробном и аэробно-анаэробном режимах.

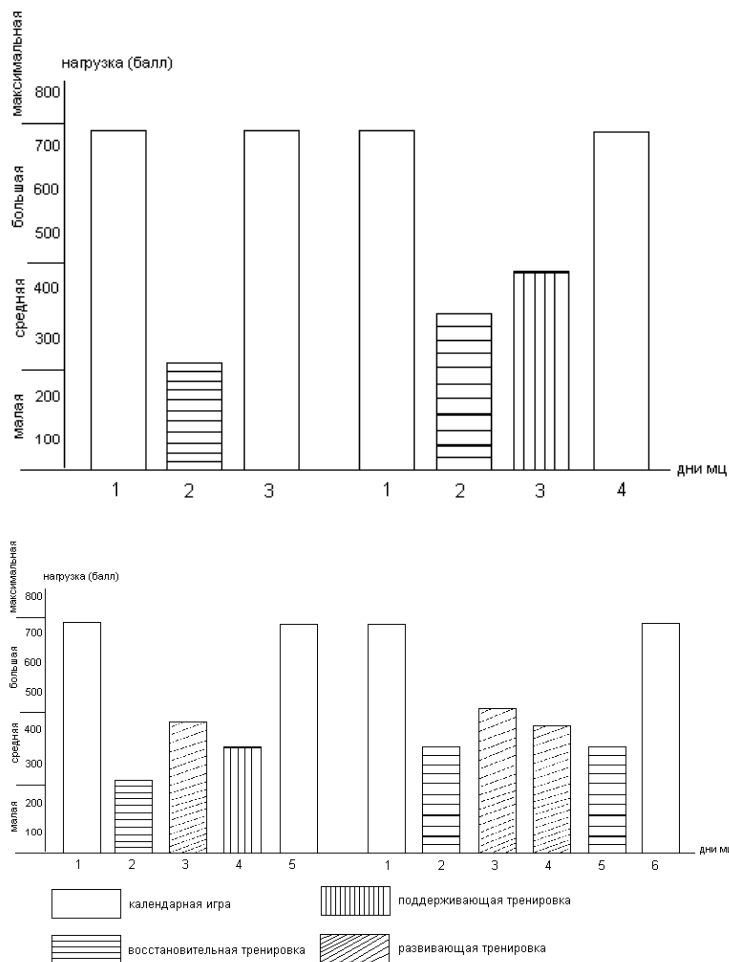


Рис. 12.4. Варианты построения межигровых микроциклов:
 а) однодневных, б) двухдневных, в) трехдневных,
 г) четырехдневных.

В программе восстанавливающих занятий желательны необычные, разнонаправленные, высоко эмоциональные упражнения. В то же время, по ходу каждого из таких занятий, можно частично решать задачи повышения технического мастерства и тактического моделирования предстоящей игры. Предигровое тренировочное занятие в день игры отличается малой нагрузкой (40-50 мин, пульс 130 уд/мин). Его основной задачей является непосредственная подготовка к предстоящему матчу. С этой целью в технико-тактических упражнениях подкрепляются тонкие нервно-мышечные дифференцировки, лежащие в основе специальных двигательных навыков и связанные с «чувством зала», мяча, партнера. Уточняются некоторые тактические варианты предстоящей игры. Решаются и другие задачи: снятие психологического напряжения, настрой гандболистов на предстоящую игру.

В двухдневном межигровом цикле проводятся два занятия: восстанавливающее и поддерживающее. Поддерживающее занятие направлено на поддержание достигнутого уровня специальной и физической подготовленности, а также на совершенствование технико-тактического мастерства и тактической подготовленности гандболистов. Проводят такое занятие со средней нагрузкой (90-100 мин, интенсивность 70-80% от максимальной) в режиме адекватном соревновательной деятельности гандболистов. Тренировочные задания выполняют серийно. Например, возможен такой режим: всего за тренировку 2 серии (соответствуют двум таймам): в серии 3 повторения по 10 мин, в них сохраняются характерные для игровой деятельности временные соотношения работы различной интенсивности: максимальной 10-15%, большой 30-35%, умеренной 45-50%. Время активного отдыха между сериями (8-10 мин) используется для совершенствования индивидуального тактического мастерства.

Подобного вида занятия комплексно воздействуют на все стороны подготовленности гандболистов. Однако их преимущественная направленность – технико-тактическая. При этом, осуществляя технико-тактическое совершенствование на соревновательных этапах, нужно в большей мере развивать сильные стороны игры и в меньшей мере подтягивать отстающие.

Трёхдневный межигровой цикл, включает четыре тренировочных занятия, среди них одно развивающего характера.

В день после игры проводится восстанавливающее занятие, во 2-й день – развивающее и восстанавливающее или поддерживающее, и в 3-й день – поддерживающее.

Основная задача развивающего тренировочного занятия – повышение специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование технического мастерства и тактической подготовленности. Решают эти задачи, как правило, комплексно, однако в зависимости от состояния команды, силы соперника, значимости последующих игр занятия могут носить какую-либо преимущественную направленность (техничко-тактическую или физическую).

Развивающее тренировочное занятие, обычно проводят с большой или максимальной нагрузкой (продолжительность 90-110 мин, интенсивность близко к максимальной) в анаэробном и смешанном режиме. При этом учитывается воздействие и отдельных заданий способствующих повышению тренировочного эффекта.

Совершенствование технико-тактического мастерства должно проходить в органическом единстве с повышением специальной физической подготовленности. С этой целью вводятся жесткие режимы работы, создаются экстремальные игровые ситуации с ограничением времени, пространства и увеличением количества силовых единоборств.

Задачи повышения специальной физической подготовленности гандболистов решаются также комплексно, с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Четырёхдневный, межигровой цикл – по структуре и содержанию, аналогичен трёхдневному. Он состоит из 5-6 тренировочных занятий, из которых одно – восстанавливающее, два – поддерживающих и два – развивающих. Подобно этому межигровому циклу строятся и пяти-шестидневные циклы.

Из предложенных здесь межигровых циклов, наиболее оптимальны трёх – и четырёхдневные, поскольку они охватывают занятия развивающей направленности. Позволяют полноценно восстанавливаться и планомерно проводить тренировочный процесс.

В укороченных межигровых циклах частота, обилие игр и однообразных тренировок технико-тактической направленности, вызывают нередко монотонность и пресыщение гандболом. В борьбе с

монотонностью помогает разнообразие и разнонаправленность средств, вариативность нагрузок, повышение эмоционального фона занятий. Нужно шире применять упражнения общей подготовки чаще использовать «эффект переключения» главным образом в утренних и восстанавливающих занятиях. Кроме того, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности гандболистов на данных этапах во многом зависит от системы комплексного контроля и рационального использования восстановительных мероприятий.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-м и 2-м соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления на 2-м соревновательном этапе, в тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме, средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

Промежуточный этап.

Поддержание спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода – задача весьма сложная. Практика показывает, что объема фундаментальной подготовки, полученного за небольшой по длительности подготовительной период, еще недостаточно для поддержания высокого уровня работоспособности гандболистов на протяжении всего соревновательного периода. К тому же плотный напряжённый календарь официальных игр с укороченными межигровыми циклами ограничивает планомерность тренировочного процесса и способствует кумуляции утомления.

В связи с этим, необходимы перерывы в календаре официальных соревнований (промежуточных этапах). С одной стороны – для восстановления от больших соревновательных нагрузок прошедшего соревновательного этапа, с другой для дальнейшего повышения уровня подготовленности за счёт средств и методов общей и специальной подготовки.

Наиболее приемлемым и оптимальным по срокам является промежуточный этап длительностью 5-6 недель, в середине соревновательного периода, приходящийся на декабрь и первую половину января.

Рациональное построение промежуточных этапов способствует стабилизации спортивной формы, повышению уровня работоспособности и спортивных результатов.

Промежуточный этап, или восстановительно-подготовительный мезоцикл, целесообразно подразделить на три части: 1-я – восстановительная, 2-я – специально-подготовительная и 3-я – предсоревновательная. Продолжительность этих частей мезоцикла их структура и содержание зависят от ряда факторов: от состояния команды в данный момент, т.е. от степени утомляемости и снижения работоспособности гандболистов, от задач, стоящих перед командой на данном и на 2-м соревновательном этапе и другие. Вместе с тем основная канва построения тренировочного процесса на данном этапе единственна для всех команд.

В 1-й части мезоцикла проводится восстановительный микроцикл, где решают задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовки. В ходе микроцикла значительно снижается интенсивность и увеличивается объём нагрузок, причём преимущественно аэробной направленности. Используется широкий круг средств общей подготовки (штанга, лёгкая атлетика, плавание, игры). Параллельно с тренировочными занятиями проводятся медико-биологические и психологические восстановленные мероприятия.

Вторая часть мезоцикла, включает два специально-подготовительных микроцикла, в которых сочетается специализированная подготовка вне зала, в условиях стадиона, и в зале на гандбольной площадке. Для этих микроциклов характерно незначительное снижение объёма и значительное увеличение интенсивности тренировочных нагрузок. Выполняются нагрузки преимущественно смешанной (аэробно-анаэробной) направленности с увеличением доли анаэробных упражнений.

Круг средств общей подготовки сужается, преимущественно используются средства специализированного воздействия на скоростные, скоростно-силовые качества и специальную выносливость, а также средства технико-тактической подготовки. В конце 2-й части микроцикла уделяется внимание совершенствованию технико-тактического мастерства гандболистов и тактической подготовки гандболистов и тактической подготовки команды. С этой целью возможно проведение товарищеской игры.

Третья часть – предсоревновательная по структуре и содержанию адекватна соревновательным мезоциклам. Занятия вне площадки значительно сокращаются (остаются лишь в зарядке). Специализированные занятия с мячами и без мячей носят комплексный характер, преимущественно технико-тактической и тактической направленности. В основном решаются задачи повышения технико-тактического мастерства гандболистов и спортсменов тактической подготовленности в составе звена и команды в целом. При этом, акцент делается на развитии и совершенствовании сильных сторон мастерства и своего тактического кредо. Параллельно исправляются недостатки. Физическая подготовка на площадке осуществляется сопряжено с технико-тактической, в плане повышения скоростных и скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Режимы тренировочной работы адекватны соревновательной деятельности гандболистов.

Для этой части промежуточного этапа характерно некоторое снижение объёма тренировочной нагрузки при относительно высоком уровне интенсивности. Только за 2-3 дня до начала официальных игр 2-го соревновательного этапа заметно снижается объём и интенсивность (рис. 12.5.). В этой части проводятся серия (3-4) товарищеских и контрольных игр.

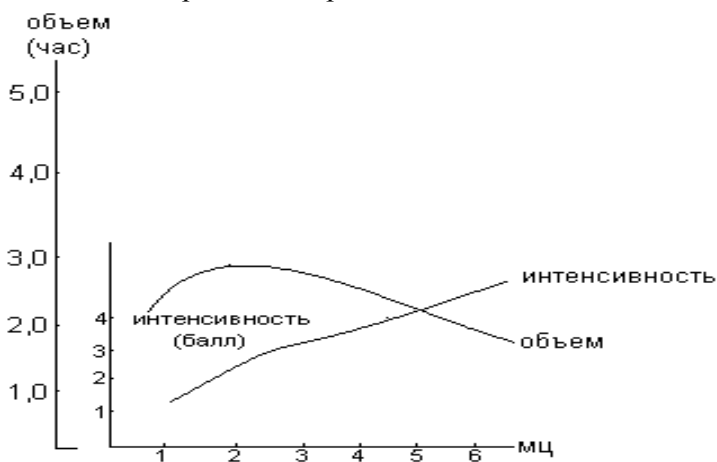


Рис. 12.5. Динамика нагрузки на промежуточном этапе соревновательного периода.

Перед началом промежуточного этапа обычно проводят углублённое медицинское обследование (УМО), с учётом результатов которого индивидуализируют подготовку.

12.4. Построение тренировочного процесса в переходном периоде

Переходный период длится с момента окончания соревнований в соревновательном периоде до возобновления занятий в новом годовом цикле. Занимающиеся при этом переходят (переключаются) на такой вид деятельности который позволяет им отдохнуть, не теряя физических способностей, обеспечивающих благоприятные предпосылки для начала нового цикла тренировки. Основные задачи тренировочного процесса в переходном периоде:

восстановление и поддержание работоспособности гандболистов;

расширение базы функциональной подготовленности;

подтягивание (совершенствование) слабых сторон подготовленности гандболистов;

разучивание (опробывание) новых технико-тактических приёмов и тактических построений.

Продолжительность переходного периода в гандболе примерно составляет два месяца (май-июнь). Структурно он состоит из двух частей. На первую часть (один месяц) приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл. Вторая часть – отпуск. Гандболист в это время выполняет поддерживающие нагрузки согласно его индивидуального плана, сочетая их с активным отдыхом. В практическом отношении наиболее важным является построение первой части переходного периода восстановительно-поддерживающего мезоцикла, включающего в себя 4-5 недельных микроциклов. Два из них – восстанавливающих и два-три ординарных поддерживающих. Для тренировочного процесса в 1-м восстанавливающем микроцикле характерно переключение на средстве общей физической подготовки (бег, плавание, спортивные и подвижные игры и т.п.) в сочетании с различными восстановительными и лечебными мероприятиями.

Тренировочные нагрузки аэробной направленности характеризуются средними объёмами и относительно низкой (умеренной) интенсивностью.

Во 2-м восстановительном микроцикле нагрузки незначительно увеличивают, подключают тренировки на площадке в зале и осуществляют переход на поддерживающую работу. В 3-м и 5-м микроциклах тренировочный процесс вне зала проводится главным образом в виде комплексных занятий разностороннего воздействия на отдельные физические качества в их взаимосвязи (силовые и скоростно-силовые, координационные, общая выносливость). В занятия включают нетрадиционные, вызывающие интерес занимающихся – упражнения.

Упражнения в зале на гандбольной площадке направлены на совершенствование технико-тактического мастерства, исправление недостатков, на разучивание новых тактических вариантов игры в атаке и обороне. Тренировочные нагрузки – преимущественно смешанной (аэробно-анаэробной) направленности при средних величинах объёма и интенсивности. Последовательность и динамика тренировочных нагрузок разной направленности в микроциклах должны обеспечивать положительное взаимодействие отдельных занятий. Для динамики нагрузок характерна плавная волнообразность кривой с одним пиком напряжённости. В тренировочном процессе на данном этапе широко практикуется принцип индивидуализации. Занятия сочетаются с различного рода восстановительными, лечебными и профилактическими мероприятиями.

Вопросы для самопроверки:

1. Опишите основные объекты управления тренировочного процесса в годичном цикле.

2. Что влияет на периодизацию тренировки в гандболе?

3. Представьте схематично структуру и содержание тренировочного процесса в подготовительном периоде.

4. Перечислите и раскройте содержание основных задач в подготовительном периоде.

5. В чём особенности построения различных микроциклов?

6. Расскажите о задачах структуре и содержании тренировочного процесса в соревновательном периоде

Глава 13. Планирование подготовки гандболистов

Планирование спортивной тренировки и педагогический контроль над её проведением – основные условия успешной организации учебно-тренировочного процесса. Планирование позволяет строить всю работу по воспитанию спортсменов и их совершенствованию не только на ближайшее время, но и с перспективой. В нём определяются цели, ставятся конкретные задачи, выбираются средства и методы для их решения.

При помощи педагогического контроля систематически оцениваются качественные изменения в спортивно-технической подготовке, проверяется выполнение намеченных планов. В сочетании с данными врачебных наблюдений материалы педагогического контроля помогают вносить необходимые коррективы в составленные планы тренировок. Кроме того, они используются также при планировании дальнейшей работы. Таким образом, планирование спортивной тренировки, педагогический и врачебный контроль, выступают в органической связи.

В гандболе, как и других спортивных играх, конечный результат зависит, как от коллективных, так и индивидуальных действий игроков. Поэтому и планирование должно отвечать его специфике и предусматривать составление общекомандных и индивидуальных планов.

Планирование в гандболе подразделяется на перспективное (многолетнее), текущее (годовое) и оперативное (от одного дня до месяца). Очевидно, чем длительные планируемые сроки подготовки, тем менее подробными должны быть тренировочные планы, так как на длительные сроки практически невозможно полностью предвидеть и учесть воздействие многообразных факторов на состояние гандболиста, звена, команды в ходе тренировочного процесса. В этой связи детализация перспективного плана нецелесообразна, так как может отрицательно отразиться на его выполнении.

13.1. Перспективное планирование

Перспективное многолетнее планирование спортивной тренировки в гандболе рационально организует весь тренировочный процесс обеспечивающий достижение поставленной цели. Оно базиру-

ется на данных научных исследований, учитывает основные закономерности и тенденции развития гандбола, использует опыт прошлого. Перспективное планирование – всеобъемлющая программа совершенствования мастерства, как всей команды, так и отдельных и членов. В перспективном планировании не только определяются контрольные задания для тренирующихся, но и намечаются основные средства, с помощью которых они будут решены.

Основное содержание планов многолетней подготовки, раскрывает:

- общую структуру и продолжительность этапов начальной подготовки, а также факторов, определяющих эффективность многолетней подготовки;

- стратегию многолетней подготовки, предусматривающую преимущественное развитие отдельных сторон подготовленности игроков на каждом из этапов и достижение конкретных спортивных результатов;

- основные направления интенсификации тренировочного процесса;

- цели подготовки в виде промежуточных спортивных результатов и показателей различных сторон подготовленности как базовой основы высшего спортивного мастерства;

- задачи подготовки, определяющие основные пути достижения целей в виде динамики нагрузок, состава и соотношения средств различной направленности.

Практика подтвердила целесообразность составления четырёхгодичных перспективных планов с учётом периодизации таких важнейших соревнований, как олимпийские игры и чемпионаты мира. Перспективный план для команды в целом дополняется индивидуальными планами для каждого гандболиста, учитывающими данные педагогического и врачебного контроля, конкретизирующими частные задания.

13.2. Текущее планирование

Текущее планирование разрабатывается на один год (сезон) в соответствии с перспективным планом. В отличие от перспективного плана, текущий план более конкретен и детализирован. Его структура и содержание во многом зависят от календаря официаль-

ных соревнований, поэтому его составление следует начинать, когда известен календарь официальных игр (первенство и Кубок страны, международные турниры и встречи).

При составлении плана, руководствуются основными закономерностями построения спортивной тренировки с учётом результатов анализа тренировочной и соревновательной деятельности гандболистов за прошлый сезон и обобщение передового опыта работы лучших тренеров.

Текущий план включает в себя следующие разделы:

1. Календарь соревнований с основными задачами и планируемыми результатами.

2. Краткий анализ тренировочной и соревновательной деятельности за прошедший сезон.

3. Цель и задачи на предстоящий сезон.

4. Распределение объёмов соревновательных и тренировочных нагрузок, в том числе по видам подготовки по этапам годичного цикла.

5. Систему комплексного контроля и управления становлением различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов.

6. Основные направления медико-биологического обеспечения.

Основой текущего плана является – годовой план график, который раскрывает последовательность прохождения разделов учебного плана по циклам, периодам, этапам и неделям, а также последовательность и сроки сдачи контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Для команд высокого класса учебный план, график и программа объединены в одном документе, который называется «Годовой план – график подготовки».

Годовой план – график состоит из двух разделов: плана и графика.

Содержание годового плана излагается на основании и анализа перспективного плана. График отражает структуру периодизации года. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются в строгом соответствии с закономерностью этапов и периодов подготовки. Такое распределение средств подготовки и трениро-

вочных нагрузок позволяет планировать состояние спортивной формы. График составляется по прилагаемой форме (табл. 13.1).

13.3. Оперативное планирование

Следующей ступенью единой системы планирования является оперативное планирование – в мезо и микроциклах. Оно представляет собой более дробное, детальное распределение объёмов соревновательной и тренировочной нагрузок разной направленности по видам подготовки и двигательным качествам.

Планы мезоциклов раскрывают следующее:

1. Вид, общую структуру и продолжительность мезоцикла, цели и задачи в виде объёмов и содержания тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Средства и методы, позволяющие целенаправленно влиять на совершенствование различных сторон подготовленности в связи с общими закономерностями становления спортивного мастерства.

3. Особенности сочетания в структуре мезоцикла различных микроциклов (втягивающих, ударных, подводящих, соревновательных, восстановительных).

4. Систему текущего контроля подготовленности.

В таблице 13.2 приводится примерное соотношение тренировочных средств, в различных мезоциклах соревновательного периода гандболистов высокой квалификации.

Очередная ступень технологии планирования заключается в распределении объёмов нагрузок разного характера и направленности по микроциклам с более детальным определением частных объёмов отдельных видов подготовки (физической, технической) и двигательных качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости).

Планы микроциклов подготавливаются в соответствии с задачами тренировки на определённом этапе. В них уточняются:

1. Общий объём тренировочной работы, соотношение работы различной преимущественной направленности;

- средства и методы спортивной тренировки;

- сочетание и чередование занятий различных видов, с различными по величине и направленностями нагрузками;

- средства, методы и организационные особенности текущего контроля и управления с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и их реакции на нагрузки.

В таблице 13.3. дано примерное распределение тренировочных нагрузок микроциклов различной направленности на заключительном этапе соревновательного периода, а в таблице 13.4. представлено распределение тренировочных средств в отдельном микроцикле по дням тренировки.

Эта промежуточная ступень планирования позволяет чётко выразить в количественных показателях структуру и направленность каждого занятия тренировочного дня и микроцикла. Например, из таблицы видно, что данный микроцикл направлен на повышение уровня тактической подготовки с преимущественным воздействием на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, спортсменов.

Вместе с тем, такая форма оперативного плана не совсем удобна для практической работы тренера. В ней недостаточно подробно отражена содержательная сторона тренировочного процесса, отсутствуют средства и методы (упражнения и режимы работы), с помощью которых решаются стоящие перед занятием задачи. Поэтому заключительной ступенью планирования является разработка подробного плана конспекта на одно тренировочное занятие с подробным распределением не только объёмов нагрузки разной направленности и сложности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих режимах работы.

Планы тренировочных занятий должны раскрывать:

- общую структуру построения тренировочного занятия;
- распределение работы различного характера и направленности в ходе занятия в связи с особенностями динамики работоспособности спортсменов;
- величину тренировочной нагрузки в занятии, его направленность;
- состав различных средств и методов, их связь с решением задач, стоящих в конкретном занятии;
- форму организации занятия (индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная);
- содержание технологии использования средств оперативного контроля в процессе отдельных занятий;

- применяемые тренажёры, средства восстановления и стимуляции работоспособности и др.

В таблице 13.4. дано примерное распределение тренировочных объёмов (по видам подготовки и двигательным качествам) во 2-м микроцикле этапа предсоревновательной подготовки.

Эта промежуточная ступень планирования позволяет чётко выразить в количественных показателях структуру и направленность каждого занятия тренировочного дня и микроцикла. Например, из таблицы видно, что данный микроцикл направлен на повышение уровня физической подготовки с преимущественным воздействием на специальную выносливость и скоростно-силовые качества. Просматривается чередование и определённая последовательность занятий в рабочем дне и по дням микроцикла.

Вместе с тем такая форма оперативного плана не совсем удобна для практической работы тренера. В ней слабо отражена содержательная сторона тренировочного процесса, отсутствуют средства и методы (упражнения и режимы работы), с помощью которых решаются стоящие перед занятием задачи. Поэтому заключительной ступенью планирования является разработка подробного плана-конспекта на одно тренировочное занятие и рабочего оперативного плана на один или несколько микроциклов с подробным распределением не только объёмов нагрузки разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих режимах работы.

В таблице 13.5 приведена примерная форма и содержание оперативного рабочего плана на 4-й микроцикл специально-подготовительного этапа.

13.4. Индивидуальное планирование

Индивидуальное планирование заключается в разработке индивидуальных планов для каждого гандболиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, функциональной и специальной подготовленностью, с выполняемыми функциональными обязанностями в игре (крайние, полусредние, вратари). Индивидуальное планирование, также как и командное, подразделяются на перспективное, текущее и оперативное.

Формы составления индивидуальных планов могут быть произвольные. Планы должны отвечать требованиям перспективного роста игрока и предусматривать пути устранения недостатков. Наиболее широкое распространение в гандболе получили текущие индивидуальные планы. Они включают в себя следующие разделы:

1. Характеристику гандболиста (природные данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности).
2. Спортивно-технические данные по материалам обследований (тестирований).
3. Цель и задачи подготовки.
4. Основные тренировочные задания по разделам подготовки.
5. График подготовки.
6. Контроль и самоконтроль.

13.5. Учёт учебно-тренировочной работы и отчётность

Систематический учет способствует реализации планов, позволяет своевременно выявлять положительные и отрицательные стороны подготовки спортсменов и вносить в планы соответствующие коррекции.

Учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт направлен на изучение условий занятий и контингента, с которыми предстоит работа. При изучении условий занятий оценивают финансовые важности, материально-техническую базу (обеспечение инвентарём, оборудованием, места тренировочных сборов и т.д.).

Рассматривая контингент занимающихся, учитывают возраст, физическое развитие, степень технико-тактической подготовленности.

Текущий учет имеет более существенное значение. В нём должна отражаться вся текущая работа команды.

Основные документы текущего учёта – журнал команды, дневник спортсмена и тренера. В журнале и дневнике фиксируется учебно-тренировочная и соревновательная деятельность гандболистов в виде количественных и качественных показателей.

К количественным показателям относятся: количество тренировочных дней (часов), отводимое на различные виды подготовки количество тонн (килограммов) километров и т.д.

К качественным показателям относятся: оценка выполнения задания в проведённой игре; оценка выполненного упражнения; оценка проведённых испытаний (тестирования) и т.д.

Оценки могут быть выражены, по бальной или очковой системе. Помимо журнала и дневника в качестве документа учёта тренер должен иметь тетрадь установок и разборов игр. В тетради установок кратко излагаются планы предстоящих игр и конкретные задания звеньям и игрокам. В тетради разборов игр подводятся итоги, даётся оценка игре и степени выполнения заданий звеньями и отдельными игроками.

Итоговый учёт, как правило, проводится в конце отдельного этапа или сезона. Основным документом итогового учёта является отчёт тренера, где подробно анализируется выступление и подготовка команды в отчётном периоде, определяется степень выполнения текущего плана. Здесь же отмечаются положительные и отрицательные стороны подготовки и на этой основе намечаются основные вехи работы на следующий сезон.

Вопросы для самопроверки:

1. Охарактеризуйте основные задачи планирования. Покажите особенности составления перспективного плана.

2. Перечислите основные виды планирования в гандболе и дайте их краткую характеристику.

3. Определите последовательность распределение объёмов нагрузки по периодам и этапам.

4. Раскройте значение, формы и содержание индивидуального планирования.

5. Перечислите виды и формы учёта учебно-тренировочной работы.

Таблица 13.1

**Примерное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок
в годичном цикле по направленности**

№	Виды нагрузки и подготовки	Периоды								Итого	
		Подготовительный 81 день		Соревновательный – 239 дней					Переходный 15 дней	Общее кол-во	%
		Этапы		1-й со- ревн.	1-й про- меж- уточ.	2-й со- рев- н.	2-й про- меж- уточ.	3-й со- ревн.			
		Об- щее под- го- тов.	Спец под- го- тов.								
1.	Аэробная (час/%)	<u>78</u> 65	<u>28,5</u> 30	<u>33,6</u> 28	<u>41,9</u> 45	<u>31,2</u> 30	<u>51</u> 50	<u>6,3</u> 35	<u>14</u> 50	284,6	41,5
2.	Смешанная (час/%)	<u>18</u> 15	<u>42,7</u> 45	<u>72</u> 60	<u>29,7</u> 32	<u>57,2</u> 55	<u>30,6</u> 30	<u>9,0</u> 50	<u>9,8</u> 35	269	40,2
3.	Гликолитическая (час/%)	<u>3,6</u> 3	<u>7,6</u> 8	<u>2,4</u> 2	<u>6,5</u> 7	<u>1,2</u> 2	<u>4,1</u> 4	—	—	26,3	3,8
4.	Алактатная (час/%)	<u>8,4</u> 7	<u>11,4</u> 12	<u>8,4</u> 7	<u>7,4</u> 8	<u>8,3</u> 8	<u>6,1</u> 6	<u>1,4</u> 8	<u>1,4</u> 5	52,8	7,7
5.	Анаболическая (час/%)	<u>12</u> 10	<u>4,8</u> 5	<u>3,6</u> 3	<u>7,4</u> 8	<u>5,2</u> 5	<u>10,2</u> 10	<u>1,3</u> 7	<u>2,8</u> 10	47,3	7,3
6.	Объем тренировоч- ной нагрузки (час)	120	95	120	93	104	102	18	28	680	100

Продолжение табл. 13.1

7.	Объем неспецифической нагрузки (час/%)	<u>90</u> 75	<u>21</u> 30	<u>18</u> 15	<u>37</u> 40	<u>21</u> 20	<u>40</u> 40	<u>40</u> 20	<u>8</u> 20	239	35
8.	Объем специфической нагрузки (час/%)	<u>30</u> 25	<u>74</u> 70	<u>102</u> 85	<u>56</u> 60	<u>83</u> 80	<u>62</u> 60	<u>14</u> 80	<u>20</u> 70	441	65
9.	Средний объем за тренировочный день	4,0	3,5	2,5	3,0	2,2	3,0	2,0	2,5	2,8	-
10.	Тренировочные дни (кол-во)	30	42	72	36	57	39	12	13	301	-
11.	Дней отдыха (кол-во)	3	6	6	4	5	5	1	2	32	-
12.	Игры (кол-во)	-	10	12	5	10	5	4	-	46	-
13.	Объем соревновательной нагрузки	-	25	52	10	15	8	8	-	118	-
14.	Суммарный объем физической нагрузки	120	140	12	108	164	117	27	28	896	100

Таблица 13.2

**Примерное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в мезоциклах
соревновательного периода**

Хар-ка упр-ний	Виды подготовки	Направленность	Этап предсор. под-ки	Соревновательные мезоциклы			
				I	II	III	Всего
Специализированные	Техническая	Аэробная	830/13,3	1365/31,5	1415/31,5	940/32,4	4550/25,1
	Индивидуальная тактика	Смешенная аэробно-анаэробная	940/15,0	545/12,0	425/9,4	360/12,4	2270/12,5
	Групповая тактика	Смешенная аэробно-анаэробная	960/15,3	455/10,0	580/12,9	260/8,9	2255/12,4
	Командная тактика	Аэробная	1565/25,1	620/13,4	620/13,4	265/9,1	2935/16,1
	Игровая подготовка	Смешенная аэробно-анаэробная	1500/24,0	1085/24,0	1160/25,8	730/25,2	4475/24,6
	Тактика быстрого прорыва	Аэробная	440/7,0	440/9,7	440/25,3	340/11,7	1640/9,0
Неспециализированные	Скоростная выносливость	Анаэробная	402/31,9	402/25,3	335/25,5	223/26,0	1362/27,1
	Скоростно-силовые качества	Смешенная аэробно-анаэробная	292/23,1	477/30,0	345/26,3	214/25,0	1328/26,5
	Скорость	Анаэробная	313/24,8	323/20,3	275/20,9	214/25,0	1125/22,4
	Общая выносливость	Аэробная	253/20,0	383/24,1	355/27,0	204/23,8	1195/23,8

Примечание: В числите время в минутах, в знаменателе – в процентах.

Таблица 13.3

Примерное распределение объемов соревновательных и тренировочных нагрузок в микроциклах соревновательного периоде

Характеристика упражнений	Виды подготовок	Направленность	Микроциклы						Всего
			1	2	3	4	5	6	
Специализированные	Техническая	Аэробная	115/12,2	135/14,3	205/21,9	200/21,3	152/16,2	133/14,0	940/19,9
	Индивидуальная тактика	Смешенная аэробно-анаэробная	75/10,0	95/12,6	150/20,0	175/23,3	127/16,9	128/17,0	750/15,9
	Групповая тактика	Смешенная аэробно-анаэробная	87/10,7	103/12,7	175/21,6	160/19,7	142/17,5	143/17,6	810/17,2
	Командная тактика	Смешенная аэробная	75/11,0	95/13,9	147/21,6	148/21,7	110/16,1	105/15,4	680/14,4
	Тактика быстрого прорыва	Анаэробная	53/12,0	57/12,9	80/18,1	75/17,0	87/19,7	88/20,0	440/9,3
	Игровая подготовка	Смешенная аэробная	85/7,8	95/8,7	210/19,3	180/16,5	250/23,0	265/24,4	1085/23,0

Продолжение табл. 13.3

Неспециализированные	Скоростная выносливость	Анаэробная	78/19,4	66/16,4	72/17,9	58/14,4	62/15,4	66/16,4	402/25,3
	Скоростно-силовые качества	Смешенная аэробно-анаэробная	59/12,3	68/14,2	96/20,1	94/19,7	79/16,5	81/16,9	477/30,1
	Скорость	Анаэробная	54/16,7	52/16,0	62/19,2	58/17,9	54/16,7	43/13,3	323/20,4
	Общая выносливость	Аэробная	74/19,3	64/16,7	53/13,8	68/17,7	57/14,8	67/17,4	383/24,1

Примечание: В числителе время в минутах, в знаменателе – в процентах.

Таблица 13.4

**Примерное распределение тренировочных нагрузок во 2-м микроцикле этапа
предсоревновательной подготовки**

День микро-цикла	Занятия в рабочем дне	Время занятия	Виды подготовки						Физический качества			
			Техника	Инд. Техника	Групп. Тактика	Команд. Тактика	Игровая подготовка	Быстрый прорыв	Скор. вынос.	Скоростно-силовая	Скорость	Общ. вынос.
1-й	Утро	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	День	100	20	10	15	-	30	10	-	-	15	-
	Вечер	80	15	-	-	30	20	15	-	-	-	-
2-й	Утро	40	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20
	День	100	15	15	30	-	20	20	-	-	-	-
	Вечер	100	15	-	-	40	45	-	-	-	-	-
3-й	Утро	50	15	-	-	-	-	-	-	15	-	20
	День	90	-	30	20	-	30	10	-	-	-	-
	Вечер	20	-	-	40	40	-	-	-	-	-	-

Продолжение табл. 13.4

4-й	Утро	40	-	-	-	-	-	-	-	20	20	-
	День	100	20	10	-	-	-	30	-	20	20	-
	Вечер	100	20	-	-	40	40	-	40	-	-	-
5-й	Утро	50						-	-	30	-	-
	День	100	20	30	-	20	20	-	-	-	-	-
	Вечер	120	20			40	60	-	-	-	-	-
6-й	Утро	50	10	-	-	-	-	-	-	-	-	40
	День	90	-	20	30	20	-	20	-	-	-	-
	Вечер	70	10	-	-	-	60	-	-	-	-	-
7-й	ОТДЫХ											
Итого			230	105	125	210	365	125	40	65	35	80
Всего за микроцикл 1380 мин (23 ч.)												

Таблица 13.5

Примерный рабочий план тренировочных занятий в микроцикле на этапе: специальной подготовки

Дневное занятие	Дни занятий	3 сентября	4 сентября	5 сентября	6 сентября	7 сентября
	Направленность	Скоростно-силовая (аэробно-анаэробная)	Силовая (анаэробно – алактатная)	Комплексное развитие физических качеств (смешанная)	Техническая скоростная выносливость (смешенная)	Силовая выносливость (смешанная)
	Нагрузка	Невысокая: Объем-80 мин. Интенсивность – 5 баллов	Средняя: Объем 60 мин Интенсивность 6 баллов	Невысокая: Объем-70 мин. Интенсивность – 4 балла	Большая: Объем-90 мин. Интенсивность – 7 баллов	Средняя: Объем 60 мин Интенсивность 6 баллов
	Содержание	Разминка 20 мин. Круговая тренировка 8/ станций режим: Работа 1 мин Пауза 1 мин 3 круга (серии) Пауза между сериями 3 мин Игра в силовой баскетбол	Разминка 20 мин Старты, ускорения рывки с силовыми проявлениями. Броски со своих мест игровые упражнения 2х0, 2х1, 3х2.	Разминка 20 мин Парные упражнения Упражнения на координацию движений Акробатические упражнения, кувырки, стойки упражнения с мячами: У передачи в по-	Разминка 20 мин ОРУ в движении скоростная выносливость (отрезки с ходу: 10х20 м: 5х30 м; 5х50 м; 2х100 м=700 м. Футбол 2х20 мин.	Разминка с блинами 15 мин упражнения на тренажерах а) плечевой пояс б) нижние конечности силовой баскетбол

		2 тайма по 15 <i>мин</i> Перерыв 5 <i>мин</i>		дача на месте и в движении: У передачи в тро- иках со сменой и без сменно мест.		
Вечернее занятие	Направлен- ность	Техническая	Технико- тактическая, специальная выносливость (смешанная)	Технико- тактическая (аэробная)	Тактическая (аэробно- анаэробная)	Тактическая (смешанная)
	Нагрузка	Средняя: Объем 90 <i>мин</i> Интенсивность 4 балла	Высокая: Объем-100 <i>мин.</i> Интенсив- ность – 6 бал- лов	Средняя: Объем 90 <i>мин</i> Интенсивность 5 балла	Средняя: Объем 90 <i>мин</i> Интенсивность 5 балла	Большая: Объем-100 <i>мин.</i> Интенсивность – 6 баллов

	Содержание	<p>Общekomандная разминка с мячами 15-20 мин. Броски с мест в составе звена 15-20 мин. Повторение командного нападения 20-25 мин Одиночные и групповые отрывы 10-15 мин. Броски со своих игровых мест в ситуациях /х/ 10-15 мин.</p>	<p>Разминка 20-25 мин Броски со своих игровых мест с сопротивлением 10-15 мин Командная тактика позиционного нападения 30 мин Групповая тактика быстрого прорыва 10 мин 7 метровые штрафные броски 10 мин.</p>	<p>Общekomандная разминка с мячами 15-20 мин. Групповая тактика позиционного нападения 20-25 мин Учебно-тренировочная игра с заданием 2х15 мин 30 мин. 7 метровые штрафные броски 10 мин.</p>	<p>Разминка 15-20 мин Повторение командного нападения 20 мин Учебно-тренировочная игра против различных систем защит 30 мин.</p>	<p>Общekomандная разминка с мячами 15-20 мин. Отработка командных защитных действий 5:0; 5:1, 20-25 мин. Двусторонняя игра с заданием 2х30 мин.</p>
--	------------	--	--	---	--	---

Глава 14. Управление соревновательной подготовкой

14.1. Значение и виды соревновательной подготовки

Важной частью планирования в системе спортивной подготовки является планирование соревновательной деятельности.

Соревновательная подготовка тесно взаимосвязана с тренировочным процессом и направлена на дальнейшее совершенствование всех сторон подготовленности гандболистов. Реальная борьба с соперником в условиях высокого и эмоционального подъёма, при мобилизации всех индивидуальных и коллективных возможностей спортсменов является отличительной чертой соревновательной подготовки. В годичном цикле соревновательная подготовка гандболистов высокой квалификации составляет от 20 до 30% от суммарного объёма тренировочной и соревновательной нагрузки и проводится в виде учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и календарных (официальных) игр.

Эффективность соревновательной деятельности во многом зависит от рационального планирования соревнований различного ранга, предусматривающих оптимальную взаимосвязь внутренних и международных соревнований.

14.2. Управление командой на соревнованиях

Эффективность выступления команды в соревнованиях различного уровня зависит от управленческой деятельности тренера, как в процессе подготовки к соревнованиям, так и непосредственно в ходе соревнований. Управление соревновательной подготовкой гандболистов, условно подразделяют на текущее и оперативное.

Текущее планирование соревновательной деятельности направлено на разработку её структуры в серии соревнований, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов соразмерно текущей подготовленности спортсмена в мезо- и микроциклах.

Оперативное планирование направлено на разработку структуры соревновательной деятельности в целях достижения планиру-

емого спортивного результата в очередном ближайшем соревновании или игре.

Текущее (стратегическое) управление соревновательной подготовкой предусматривает: определение количества подготовительных игр и временной режим их проведения; подбор команд соперниц в товарищеских и контрольных играх; определение стратегической линии в деятельности команды в период соревнований; выбор и корректировку тактических построений команды в атаке и обороне

При определении количества подготовительных игр, исходят из длительности подготовительного периода, класса и состояния команды. Практикой установлено, что за 1,5-2 месяца подготовительного периода команды высшей лиги должны провести 10-15 товарищеских и контрольных игр, преимущественно в режиме временной модели игр официальных соревнований.

При выборе команд спарринг - партнеров, следует учитывать класс, силу и основные тактические построения их игры. Проводить такие игры целесообразно сначала с более слабым соперником, после этого с равным по силе, а затем уже можно переходить к контрольным играм с более сильным соперником.

Чтобы определить стратегическую линию в деятельности команды в период непосредственных соревнований, нужно тщательно изучить календарь соревнований и условия их проведения. При этом важно учесть: чередование игр с противником, не равным по силе, и длительность межигровых интервалов. В зависимости от этого определяют оптимальный режим работы и отдыха и предусматривают объём и последовательность различных восстановительных мероприятий.

При выборе и корректировке основного тактического кредо игры, команды в предстоящих официальных соревнованиях следует исходить из:

- задач, стоящих перед командой в этих соревнованиях;
- возможности исполнителей;
- уровня подготовленности игроков на данный момент;
- соотношения сил своей команды и команд соперника.

Оперативное управление соревновательной деятельностью гандболистов предусматривает подготовку команды к предстоящей игре и управление гандболистами в ходе её проведения.

Подготовка к предстоящей игре состоит: из разработки плана игры, проведения установки на игру и проведения разминки.

При просмотре игры тренер должен учитывать следующие позиции:

1. Степень физической готовности соперника команды в целом, отдельных звеньев и игроков. При этом учитывается умение вести игру на высокой скорости, поддерживать высокий темп игры в течение всего матча, выполнять силовые единоборства.

2. Техническую оснащенность гандболистов, эффективность и надежность использования технических приемов с учётом выполнения игровых функций:

3. Тактические построения игры отдельными звеньями в атаке, переход от обороны к нападению и наоборот, варианты начала, развития и завершения контратак, позиционного нападения и др.

4. Поведение тренера в ходе игры;

5. Проявление волевых качеств игроками, степень их мобилизационной готовности и настроенности, реакцию после забитого гола в свои ворота.

Имея объективные представления о команде соперника и зная всё о своей команде, тренер, сопоставляя сильные и слабые стороны своей и команды соперника, объективно оценивает соотношение сил противоборствующих команд и разрабатывает тактический план на предстоящую игру.

В плане предусматриваются:

1. Основные варианты тактических построений отдельных звеньев команды в нападении и защите, их противодействие атакам соперника.

2. Тактические варианты игры в численном неравенстве.

3. Задания отдельным игрокам по использованию слабых мест игры противника и нейтрализация особо опасных игроков.

При разработке плана за основу должны приниматься основные, наигранные тактические построения команды с учётом сильных и слабых сторон игры команды противника.

Тактический план обсуждают и корректируют при участии игроков команды. Затем, его апробируют и уточняют на тренировке и в окончательном варианте в виде конкретной установки доводят до сведения всех игроков команды.

Установка на игру проводится за 2-3 часа до игры в виде постановки конкретных задач (заданий) команде и отдельным игрокам с учётом выполняемых игровых функций. Её продолжительность 20-30 *мин.*

При проведении установки можно руководствоваться следующей схемой:

1. Сообщается турнирное положение команды, подчёркивается значимость игры, важность победы.

2. Характеризуется команда соперника и отдельные игроки, отмечаются слабые и сильные стороны их игры.

3. Даются конкретные задания команде и отдельным игрокам, в каком тактическом плане обороняться и атаковать. В каком тактическом ключе должна играть команда при численном неравенстве составов.

4. В заключении, тренер настраивает команду на игру, пробуждает уверенность спортсменов в своих силах и победу.

В качестве непосредственной подготовки команды к матчу проводится предигровая разминка. Её основная задача – подготовить организм гандболиста к предстоящей деятельности. Разминка обеспечивает: профилактику травматизма, ускорение вработываемости органов и систем за счёт повышения уровня обменных процессов, приспособление к условиям соревнований (опробование площадки, внешней среды и т.д.). Она способствует также регулированию психологического напряжения, настрою на предстоящий матч.

В содержание разминки выделяют две части: общую и специальную. В общую часть входит выполнение общеразвивающих упражнений, типа – зарядки. При этом принимаются во внимание индивидуальные особенности занимающихся.

Продолжительность специальной части разминки 20-25 *мин.* В её содержание входит комплекс технико-тактических упражнений, проводимых в структуре соревновательной деятельности гандболистов.

Примерное содержание специальной части разминки:

1. Ведение мяча с изменением направления движения с постепенным увеличением интенсивности – 2-3 *мин.*

2. Передачи мяча в парах на месте – 2-3 *мин.*

3. Передачи мяча в двух колоннах на расстоянии 12-14 метров от ворот с выполнением обманных движений при получении мяча и смены мест – 4-5 мин.

4. Броски мяча со своих игровых мест – 6-8 мин.

5. Игра в одни ворота без бросков в невысоком темпе – 8-10 мин.

Управление командой в процессе игры

Управление игровой деятельностью в ходе матча играет чрезвычайно важную роль. Внимательно наблюдая за всем, что происходит на площадке, тренер анализирует процесс противоборства команд, мгновенно оценивает создавшуюся ситуацию и вносит соответствующие коррективы в ходе поединка.

Эффективное управление командой в ходе матча, зависит от следующих факторов:

1. Умения наблюдать за игрой, концентрируя внимание на главных эпизодах матча.

2. Способности быстро мыслить объективно и оперативно оценивать игровые ситуации, видеть слабые и сильные стороны в действиях игроков своей команды и команды противника, принимать рациональные решения;

3. Умения оперативно реализовывать принятые решения в ходе матча за счёт конкретных и лаконичных указаний при заменах игроков:

4. Способности эмоционального воздействия на психику игроков с целью приобретения уверенности в их действиях;

5. Способности сохранять спокойствие, самообладание и выдержку в самых сложных ситуациях, возникающих по ходу игры.

Способность быстро мыслить, мгновенно оценивать игровую ситуацию и принимать правильное решение – очень важное качество, которое зависит от врождённых способностей, квалификации и опыта тренера, состояния и типа его нервной системы.

Важно, чтобы тренер в процессе управления игровой деятельностью гандболистов руководствовался здравым смыслом, а не эмоциями. Нужно всегда сохранять выдержку самообладание, в том числе, когда команда проигрывает. Спокойно, уверенно и в хорошем тоне делать замечания и указания. Кроме этого, своим актив-

ным поведением, словом и жестом, тренер должен подбадривать игроков, повышая боевой настрой и уверенность в победе.

Результат матча зависит также от умения тренера использовать, предусмотренные правилами минутные перерывы. Для этого надо дать игроку спокойно отдохнуть некоторое время, после чего можно сделать лаконичные замечания по ошибкам, которые были допущены спортсменом в ходе игры.

Излишне в это время делать подробный разбор игры и тем более обвинять и ругать игроков. Много и витиевато говорить, вдаваться в подробный анализ ошибок. Содержание и тон разговора тренера во многом будет зависеть от хода игры в первом тайме, степени и добросовестности выполнения задания игроками, от величины психического напряжения в игре. При этом тренер должен учитывать индивидуальные психологические особенности игроков.

Разбор прошедшей игры

Разбор игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Предварительно тренер тщательно готовится к нему, изучая статистические данные, записи протоколов педагогических наблюдений и видеозапись игры.

Начиная разбор, тренер даёт общую оценку игры – её результат, отношение отдельных спортсменов к игре (дисциплина, ответственность, боевитость и т.д.). Затем отмечает, насколько эффективно выполнялись конкретные установки на игру, анализирует групповые и командные действия игроков в нападении и обороне, выполнение индивидуальных заданий.

Проводя анализ в целом по игре, отмечая недостатки и характер ошибок, тренер должен вскрыть и причины их возникновения. Для этого полезно просмотреть монтаж видеозаписи и выслушать мнения игроков.

Заканчивая разбор, тренер подводит окончательные итоги прошедшей игры, делает необходимые выводы и намечает пути дальнейшей работы.

Продолжительность разбора игры не должна превышать 1,5 ч. Его эффективность во многом зависит от предварительной подготовки тренера, его компетентности и авторитета в команде.

14.3. Организация и проведение соревнований

Соревнования по гандболу – важная составная часть подготовки команды. Они являются одним из способов привлечения широких масс к занятиям гандболом, служат средством контроля и подведения итогов учебно-тренировочной работы, способствуют росту спортивного мастерства.

Высокая эмоциональная напряжённость соревнований по гандболу способствует развитию волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности. Чёткая организация соревнований, строгая регламентация и соблюдение правил игры способствуют воспитанию дисциплины, организованности и собранности занимающихся. Соревнования, проводимые на открытом воздухе, имеют и оздоровительное значение.

Велика роль соревнований в пропаганде и популяризации гандбола, они привлекают широкие массы зрителей к активным занятиям физической культуры и спорта.

Результаты соревнований являются важным критерием оценки учебно-тренировочного процесса.

Виды соревнований

Все соревнования можно условно подразделить на официальные и вспомогательные. Официальные (календарные) соревнования – определяются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утверждённому положению. Их организуют в соответствии с требованиями Единой республиканской спортивной классификации, по их результатам определяется спортивная квалификация, и присваиваются соответствующие звания.

К официальным соревнованиям относятся первенства или чемпионаты, соревнований на Кубок, официальные турниры.

Первенства и чемпионаты являются основными и наиболее ответственными соревнованиями, по их результатам команде присваивается звание чемпиона. Они позволяют более объективно оценивать квалификацию команд и судить о качестве проводимой учебно-тренировочной работы.

Соревнования на Кубок проводят для выявления победителя в более короткий срок и привлечения к участию в соревнованиях большого количества команд.

Официальные турниры, в том числе и международные, проводят в короткий срок. Их цель – проверить уровень подготовленности команд на данном этапе и отобрать кандидатов в сборные команды.

К вспомогательным соревнованиям относятся: товарищеские, контрольные или показательные игры и так называемые сокращенные соревнования.

Товарищеские игры проводят по договоренности с командами различной квалификации в учебно-тренировочных целях или в плане поддержания определённых традиций.

Контрольные игры проводят с целью подготовки и проверки готовности команд к предстоящим официальным соревнованиям.

Главная задача показательных игр – пропаганда и популяризация гандбола, а также демонстрация технико-тактического мастерства спортсменов.

Сокращенные соревнования обычно проводят в праздничные дни в течение нескольких часов. Они могут быть посвящены также открытию или закрытию официальных соревнований или спортивного сезона. Как правило, время таких соревнований сокращается.

Планирование соревнований

Планирование соревнований по гандболу носит централизованный характер. Госкомспортом обычно разрабатывается единый сводной календарный план соревнований. Он должен быть увязан с основными крупными международными соревнованиями и согласован со всеми ведомствами и спортивными организациями. В календарном плане предусматривается создание условий для полноценной учебно-тренировочной работы, а также для того, чтобы избежать ведомственного разнобоя, дублирования соревнований и больших разъездов.

На основе календарного плана соревнований Госкомспорта разрабатываются сводные календарные планы областных и городских соревнований. Их целесообразно составлять на олимпийский цикл (4 года) с учётом соревнований, планируемых вышестоящими организациями. С учётом городских и областных календарных пла-

нов составляются сводные календарные планы районных соревнований, коллективов физической культуры и спортивных клубов.

Положение о соревнованиях

При проведении какого-либо официального соревнования задолго до его начала составляется положение о соревновании, которое утверждается вышестоящей организацией.

Положение о соревнованиях – основной юридический документ, определяющий порядок, организацию и условия проведения данного соревнования.

Участвующие организации должны заранее получить положение, чтобы иметь достаточно времени для подготовки, так как структура и содержание тренировочного процесса во многом определяются особенностями предстоящих соревнований. В ходе соревнований в случае возникновения спорных вопросов следует строго придерживаться положения, чтобы не возникало ненужных конфликтов.

В положении о соревновании должны быть отражены следующие пункты:

1. Цель и задачи.
2. Организаторы соревнования.
3. Сроки и условия проведения.
4. Участники соревнований, количество и наименование команд, максимальное количество участников, вносимых в заявку.
5. Система розыгрыша (формула соревнования).
6. Система зачёта и порядок определения занятых командами мест.
7. Порядок оформления команд для участия в соревнованиях, форма, сроки подачи заявок и перезаявок.
8. Наименованием судейской коллегии, которой поручается обслуживание соревнования.
9. Порядок подачи и рассмотрения протестов на проведенную игру, а также рассмотрение дисциплинарных вопросов, связанных с удалением игроков.
10. Ответственность команд за нарушение дисциплины игроками и ответственность администрации стадионов и клубов за поддержание порядка во время игры.
11. Места соревнований и требования к ним.

12. Награждение победителей и судьба команды или команд, занявших последние места.

Системы розыгрыша

В практике гандбола применяют три основные системы розыгрыша: круговую, с выбыванием (после проигрыша) и комбинированную из первых двух систем.

Круговая система. Основной принцип круговой системы розыгрыша соревнований сводится к тому, что каждая команда встречается с каждой из участвующих команд один раз, если соревнование проводится в один круг, и n -раз, если оно проводится n -кругов.

Круговая система позволяет более объективно выявить команду-победителя и определить все места (с 1-го по n), участвующих команд по количеству набранных очков. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков в результате всех сыгранных игр. При равенстве очков у двух или нескольких команд для определения победителя положением о соревновании предусматриваются дополнительные меры (дополнительная игра между этими командами, учёт результата игры, сыгранной между ними, или разницы забитых и пропущенных мячей).

Порядок игр по круговой системе определяется жеребьёвкой номеров команд.

На основании результатов жеребьёвки составляют расписание игр (календарь соревнований).

Календарь соревнований можно составлять несколькими способами. Рассмотрим некоторые из них:

Первый способ - наиболее простой и применяется тогда, когда чередование полей не имеет значения, т.е. – все игры проводятся в одном месте. В этом случае календарь игр составляется непосредственно по турам.

В первый календарный день условные номера команд располагают столбцом. Правую половину столбца вниз по вертикали, составляют по номерам, начиная с первого, а вторую - по порядку снизу вверх. Номера, стоящие друг против друга, соединяются в пары (табл.14.1).

Таблица 14.1

Распределение игр по турам для 6-ти команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	6-4	5-3	4-2	3-6
3-4	2-3	6-2	5-6	4-5

Во второй и последующие календарные дни первый номер остаётся на месте, а остальные номера передвигаются относительно первого против часовой стрелки.

При нечётном количестве команд условно добавляется нулевой номер, и команда, имеющая по календарю номер в паре с 0, в этом туре не играет (табл. 14.2).

При использовании этого способа круговой системы для определения сроков проведения соревнований, необходимо знать количество игр за один круг.

Это можно рассчитать по формуле:

$$И = \frac{K(K - 1)}{2}$$

где: И - количество игр, К – количество участвующих команд.

Например, если: К=12, то $И = \frac{12 \times (12 - 1)}{2} = 66$

Второй способ даёт возможность равномерно чередовать организацию игр на своей площадке и площадке соперника. Это обеспечивается изменением мест номеров команд в каждом календарном дне. Команда, номер которой стоит первым в паре, играет на своём поле. В следующем календарном дне - номер этой команды в паре будет стоять вторым, и она играет на чужом поле.

Составление календаря осуществляют следующим образом.

На лист бумаги наносят вертикальные линии по количеству календарных дней, необходимых для проведения соревнований и зависящих от числа участвующих команд.

Таблица 14.2

Распределение игр по турам для 5-ти команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1-0	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	0-4	5-3	4-2	3-0
3-4	2-3	0-2	5-0	4-5

Таблица 14.3

Составление календаря игр для 5 и 6 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1-6	6-4	2-6	6-5	3-6
2-5	5-3	3-1	1-4	5-1
3-4	1-2	4-5	2-3	4-2

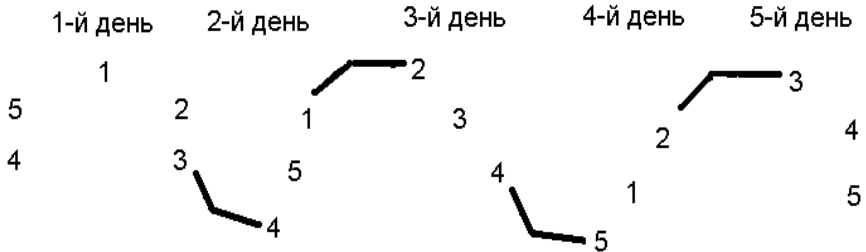


Рис. 14.1. Схема составления календаря игр для 5-ти 6-ти команд

Рядом с линией проставляют номера в таком порядке: над первой линией – 1-й номер, остальные номера – в очередном порядке вокруг первой линии по часовой стрелке (рис. 14.1).

Между остальными вертикальными линиями, номера записываются в очередной последовательности, в направлении, указанном стрелками.

При нечётном количестве участвующих команд, номера которых расположены над и под вертикальными линиями, в соответствующие календарные дни являются выходными.

При чётном количестве команд, последний чётный номер присоединяют в пару к номерам, находящимися над и под вертикальными линиями, поочерёдно – слева и справа.

Для окончательного составления таблицы календаря игр выписывают пары по каждому дню в обратном порядке, т.е. сначала номер, стоящий справа.

Система розыгрыша с выбыванием. Основной принцип системы розыгрыша с выбыванием сводится к тому, что проигравшая команда из соревнований выбывает. Эта система применяется тогда, когда соревнование необходимо провести в короткий срок при большом количестве участвующих команд.

Вместе с тем система розыгрыша с выбыванием имеет существенные недостатки: она не позволяет определить все места, занятые участвующими командами.

Если в соревновании участвует количество команд, не представляющее собой степени числа 2, то в первом туре встречается, лишь часть команд, а остальные вступают в соревнование со второго тура. Для определения числа команд, участвующих в первом туре, пользуются формулой:

$$K_1 = (K - 2^n) \times 2$$

где, K – количество участвующих команд, n – степень числа 2, при которой получается ближайшее меньшее число к количеству участвующих команд.

Например, в соревновании участвует 10 команд, ближайшее число 2 в степени n будет $2^3=8$. Подставляем формулу:

$$K = (10 - 8) \times 2 = 4$$

Значит, в первом туре будут играть четыре команды, а остальные команды (6) начнут соревнования со второго тура. В этом случае в первом туре играют средние номера (4,5,6 и 7). Если общее число команд чётное, то от игр в первом туре освобождается равное количество номеров сверху и снизу.

При нечётном количестве команд от игры в первом туре освобождается равное количество номеров сверху и снизу.

При нечётном количестве команд от игры в первом туре освобождается снизу на одну команду больше.

Например, если в соревновании участвует 11 команд, тогда в первом туре будут играть шесть команд:

$$K = (11 - 8) \times 2 = 6$$

Пять номеров команд (два первых сверху и три последних снизу) вступят в соревнования со второго тура (рис. 14.2).

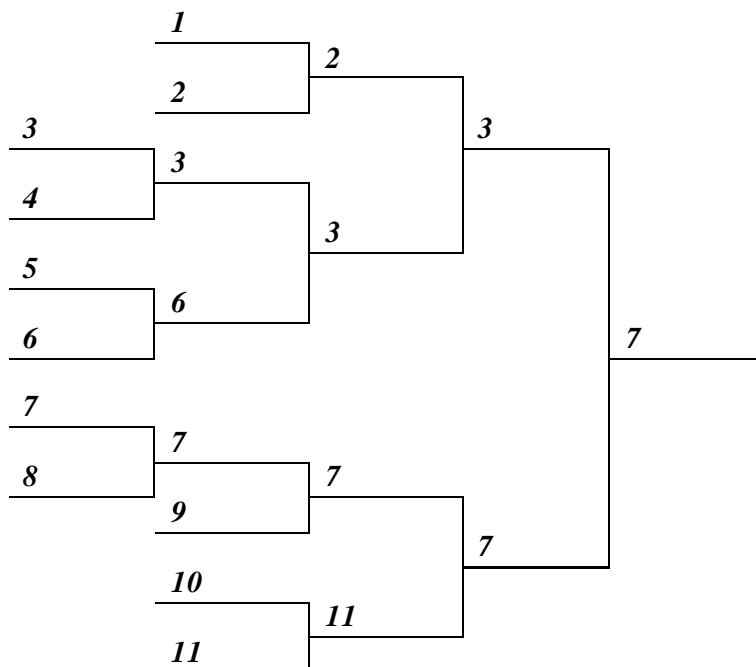


Рис. 14.2. Календарь игр по системе с выбыванием для 11-ти команд

Чтобы уменьшить фактор случайности и исключить возможность встреч в первом туре сильнейших команд, практикуют их рассеивание. Для этого сильнейшим командам произвольно выделяют номера и между ними проводится жеребьёвка. Кроме того, в не которых случаях сильнейшие команды вступают в соревнование с $1/8$ или $1/4$ финала.

Система с выбыванием после двух поражений более объективна и применяется в том случае, когда команд сравнительно не-

много и времени, отведенного на проведение соревнований, достаточно. В этом случае команды, проигравшие в первый день, попадают в дополнительную сетку и играют второй день. В третий день, команды, проигравшие во второй день по основной сетке, также попадают в дополнительную сетку и играют между собой. Команды, победившие по дополнительной сетке во второй день, встречаются между собой в третий день (рис. 14.3).

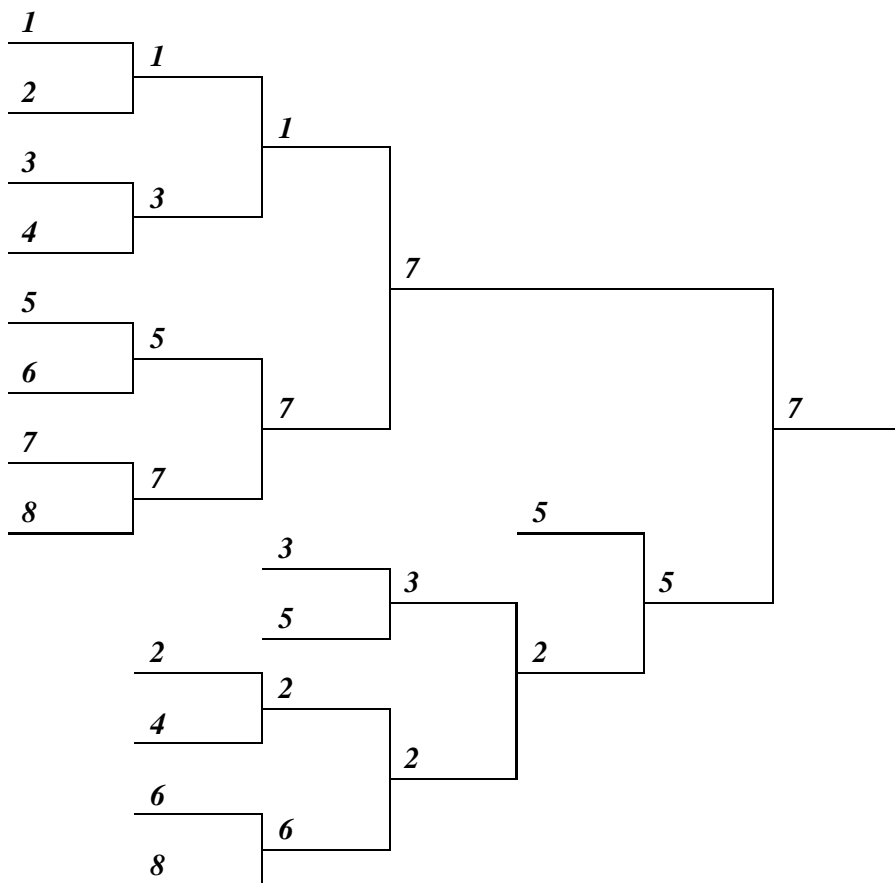


Рис. 14.3. Календарь по системе с выбыванием после двух поражений для 8-ми команд.

Розыгрыш заканчивается финалом, где встречаются победители основной и дополнительной сетки.

Комбинированная система. Комбинированная система розыгрыша состоит из двух систем – круговая и с выбыванием. В этом случае одна часть соревнования проводится по круговой системе, а вторая – с выбыванием. Такая разумная комбинация позволяет, с одной стороны, уменьшить влияние фактора случайности, с другой – провести соревнование в короткий срок при достаточно большом количестве команд. Один из примеров применения комбинированной системы: на первом и втором этапах применяется круговая система (на первом в два круга среди 14 команд, на втором – в два круга среди 10 команд). Финальная часть проводится по системе с выбыванием среди четырех команд, без учёта очков в предварительных соревнованиях. В полуфиналах встречаются 1-й номер с 4-м, 2-й с 3-м (из трёх игр до двух побед, в финале из пяти игр до трёх побед).

Вопросы для самопроверки:

1. В чём сущность стратегического и оперативного управления соревновательной деятельностью гандболистов?
2. Опишите технологию разработки плана предстоящего матча
3. Какова методика проведения установки и разбора игры?
4. Охарактеризуйте задачи, структуру и содержание разминки перед игрой.
5. В чём сущность основных средств и методов воспитательной работы в командах?
6. Дайте характеристику основным системам розыгрыша.

Глава 15. Контроль в системе подготовки гандболистов

15.1. Значение и виды контроля

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся (В.А. Запорожанов, 1987).

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности гандболистов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путём решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и другие.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов.

Предметом контроля в гандболе является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической и др.), их работоспособности, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля – этапный, текущий и оперативный. Каждый из которых, увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов. (В.М. Зацарский, 1979).

Этапный контроль предназначен для оценки этапного состояния спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей включенных в программу обследований, различают углубленный избирательный и локальный контроль. Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяю-

ших дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе. Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса. Локальный контроль основан на исследовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных двигательных систем и т.д.

Углублённый контроль обычно используется в практике оценки – этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др. На рис. 15.1 представлена схема педагогического контроля.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки, в практике спорта осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов средств контроля в совокупности, что привело в конечном итоге, к возникновению понятия – комплексный контроль (В.Н.Платонов, 1987).

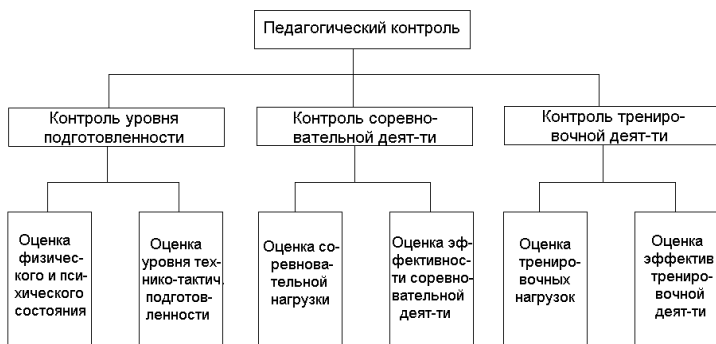


Рис. 15.1. Схема педагогического контроля в гандболе

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов (В.Н.Платонов,1987).

15.2. Контроль уровня подготовленности гандболистов

Оценка физического состояния

Физическое состояние гандболиста определяется состоянием его здоровья, телосложением и уровнем развития физических качеств.

Оценка состояния здоровья осуществляется врачами – специалистами (терапевт, хирург, невропатолог и др.) в условиях диспансеризации. Текущее состояние определяет врач команды. Заключение о состоянии здоровья отдельно каждого игрока чрезвычайно важно для тренера: на его основе вносятся коррективы в процессе планирования и организации распределения тренировочных нагрузок.

Оценка телосложения гандболистов выполняется на основе результатов антропометрических измерений. При этом анализируют наиболее информативные показатели: длину и массу тела, процент жира в массе тела и подкожного жира, процент мышечной ткани.

Эти показатели достаточно чувствительны к тренировочной нагрузке. Однако их можно использовать преимущественно в этапном контроле, так как их изменения после нескольких занятий незначительны.

Для определения уровня развития физических качеств используются контрольные нормативы (тесты). Для объективной оценки, какого либо двигательного качества необходимо, чтобы тесты отвечали двум основным критериям: информативности и надежности.

Информативность теста свидетельствует о том, что данный тест оценивает именно то качество, которое он призван оценивать. Она определяется количественной оценкой коэффициента информативности. Для этого, результаты тестов сопоставляются с результатами критериев, со спортивным результатом, с количественной характеристикой основного спортивного упражнения, с результатом другого, проведенного на информативность теста с составным критерием (например, сумма очков в комплексе тестов). В связи с тем, что результат в гандболе (счёт игры) не всегда соответствует количеству и качеству игровых приёмов, выполняемых спортсменами, для проверки тестов на информативность, их результаты сопоставляют с количественной оценкой технико-тактического мастерства, полученной с помощью метода экспертной оценки.

Надёжность теста характеризуется степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же спортсменов в стандартных условиях.

Для количественного определения надёжности рассчитывается коэффициент надёжности с помощью дисперсионного и корреляционного анализа. Различают три вида надёжности: воспроизводимость, согласованность и эквивалентность (М.А. Годик, 1988).

Для оценки общей физической подготовленности могут быть использованы следующие тесты (табл. 15.1):

1. Скоростные качества. Бег 30 м с высокого старта и с ходу (анализируется время пробега отрезка).

Таблица 15.1

Оценочные нормы общей физической подготовленности гандболистов высокой квалификации

Категории оценок	Показатели ОФП					
	Бег 30 м с высокого старта (с)	Бег 30 м с ходу (с)	Бег 400 м (с)	Пятикратный прыжок в длину (м)	Бег 3000 м (мин)	Приседание со штангой (кол-во приседаний)
Отлично	4,20 и меньше	3,40 и меньше	59,00 и меньше	13,0 и больше	11,20 и меньше	30 и больше
Хорошо	4,22-4,25	3,45-3,48	59,40-59,80	12,5-12,7	11,50-12,7	25-27
Удовлетворительно	4,26-4,30	3,50-3,65	60,10-60,40	12,0-11,7	12,20-12,30	26-24

2. Скоростно-силовые качества. Тройной прыжок с места (анализируется длина прыжка).

3. Скоростная выносливость. Бег на 400 м и 3 раза по 400 м с интервалами, отдых между повторениями 3 мин (анализируется время выполнения теста).

4. Пятикратный прыжок в длину (м). Скоростно-силовые качества (анализируется длина прыжков).

5. Силовые качества. Приседания со штангой весом, равным весу собственного тела (анализируется количество приседаний).

6. Общая выносливость. Бег 300 м (анализируется время бега).

Для оценки специальной физической подготовленности гандболистов применяются следующие тесты (табл. 15.2.).

1. Скоростные и скоростно-силовые качества. Бег 35 м с обеганием препятствий (оценивается стартовая и дистанционная скорость по 1-му и 3-му десятиметровым отрезкам в м/с).

2. Специальная выносливость челночный бег 5x30 м (анализируется время всего теста, время каждого отрезка и поворота).

Таблица 15.2

Оценочные нормы специальной физической подготовленности гандболистов высокой квалификации

Категории оценок	Показатели СФП					
	Бег 30 м с высокого старта (с)	Стартовая скорость (м/с)	Дистанционная скорость (м/с)	Разность между дистанционной и стартовой скоростями (м/с)	Бег 35 м с обеганием пяти стоек	Челночный бег 5x30 м (с)
Отлично	4,10 и меньше	5,50 и больше	8,50 и больше	3,70 и меньше	4,40 и меньше	22,50 и меньше
Хорошо	4,20-4,22	5,40-5,00	8,40-9,00	3,90-4,00	4,50-4,70	23,10-23,50
Удовлетворительно	4,28-4,35	4,90-4,50	8,80-9,50	4,02-4,50	4,72-4,80	23,60-23,75

Оценка технико-тактической подготовленности

Для целенаправленного управления технико-тактической подготовкой гандболистов тренер должен располагать объективными критериями достигнутого уровня технико-тактического мастерства. Объективность таких данных может быть обеспечена широкой программой педагогических наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью гандболистов на различных этапах годового цикла. Контроль за технико-тактической подготовленностью осуществляется в рамках системы комплексного контроля.

При тестировании тактической подготовленности гандболистов, важно подбирать такие контрольные упражнения, с помощью которых можно было бы «вычлениить» отдельные элементы техники: например, даётся задание пробежать один и тот же маршрут без мяча: с остановками, изменением направления и т.д.; то же самое с мячом с завершением упражнения броском в ворота.

Ниже представлены две группы тестов, которые могут быть использованы, как для контроля технической подготовленности гандболистов, так и для повышения уровня их технико-тактического мастерства (рис. 15.2 и 15.3).

Игрок занимает место на линии старта, так как показано на рис. 15.2. По сигналу игрок выполняет ускорение по прямой АБ, в конце ее резко тормозит, выполняет поворот и ускоряется по прямой БВ, затем делает крутой поворот вокруг стойки и выполняет «бег змейкой» между пятью стойками. Далее гандболист выполняет крутой поворот вокруг последней стойки и сразу же ускоряется по прямой. ГД, в конце которой резко тормозит и на предельной скорости проходит отрезок ДЕ.

В первом случае игрок проходит дистанцию без мяча, во втором выполняет упражнение с мячом.

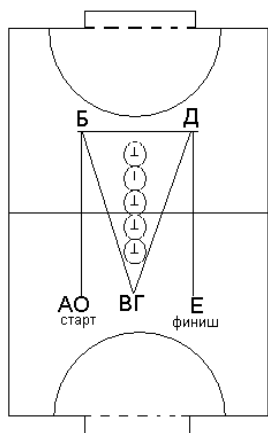


Рис. 15.2

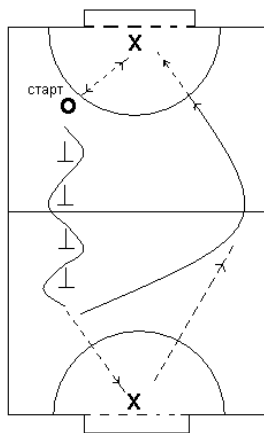


Рис. 15.3.

При выполнении указанного теста необходимо соблюдение следующих правил:

- 1) Прежде чем начать упражнение, необходимо удостовериться, что спортсмен находится за линией старта;
- 2) Следить за тем, чтобы игрок правильно проходил по дистанции; желательно во время бега давать ему устные замечания;

3) Если игрок теряет контроль над мячом, результат аннулируется. При второй ошибке тест продолжается даже при ошибках при выполнении ведения;

4) Игроку не разрешается касаться стоек; если стойка в ходе выполнения теста перемещается или падает, тренер тут же ставит её на место;

5) Необходимо следить за тем, чтобы игрок на протяжении всей дистанции контролировал мяч и выполнял повороты только после пересечения контрольных линий;

6) Следует обращать внимание гандболистов на необходимость до конца дистанции бежать в полную силу.

7) Результат теста регистрируется с точностью, до 0,1 сек.

На рис.15.3 представлено комплексное тестовое упражнение. Последовательность его выполнения следующая: игрок с мячом располагается на линии старта, по сигналу он делает рывок, обводит стойки, отдаёт с расстояния 10-12 метров мяч вратарю, после чего убегает в отрыв и получив обратно мяч за центральной линией, завершает тестовое задание броском в ворота.

Тест выполняется дважды, учитывается лучший результат.

У юных гандболистов тестом технической подготовленности может служить практически любой технический приём. Что же касается квалифицированных гандболистов, то главным критерием их технического мастерства является достигнутый уровень технико-тактических показателей в официальных играх.

15.3. Контроль соревновательной деятельности

Основные задачи контроля – выявить степень реализации отдельными игроками и командой в целом, достигнутого уровня подготовленности в официальных играх. Сопоставить фактические показатели подготовленности с запланированными, обосновать рекомендации для корректировки плана подготовки.

Весьма перспективна для анализа соревновательной деятельности гандболистов видеозапись матчей. Она даёт возможность многократно в спокойной обстановке проанализировать любой игровой эпизод.

Видеозапись используется для анализа игры, как правило, после её окончания. В случае необходимости отдельные игровые эпи-

зоды могут быть продемонстрированы тренеру в перерыве между таймами.

При видеосъемке в процесс игры необходимо ввести краткий протокол событий с указанием времени и метража плёнки с тем, чтобы можно было быстро отыскать необходимый игровой момент.

Видеозапись матча может сочетаться с устными замечаниями тренера по ходу игры, звуковая запись которых налагается на видеоплётку. Монтаж видеозаписи может осуществляться по отдельным технико-тактическим действиям, например, забитые и пропущенные голы, организация контракта, выход на ударную позицию, голевые передачи, игра в неравных составах, характер ошибок и т.д. При этом следует иметь в виду, что монтируемый эпизод должен быть не короче 10 секунд.

Видеотека матчей основных соперников, а их записать можно практически все, в том числе и с экрана обычного телевизора, является полноценной информацией для анализа игры соперников и своей команды.

Контроль соревновательной деятельности гандболистов осуществляется как в ходе плановых обследований, так и в обычных тренировочных занятиях. При этом важно помнить, что оценка игровых показателей профессиональных гандболистов должна иметь место во всех матчах, и чем выше квалификация команды, тем детальнее и тщательнее её следует проводить.

Оценка эффективности соревновательной деятельности осуществляется на основе педагогических наблюдений за индивидуальными и коллективными тактическими действиями.

Контроль индивидуальных технико-тактических действий

При анализе успешности использования гандболистами различных видов и форм атаки может учитываться показатель эффективности, критерием которого служит вероятность поражения ворот соперника в результате завершения атакующих действий спортсменов различных игровых амплуа. За атаку считается – время владения мячом до его перехода к сопернику. В качестве наиболее существенных исходов атак могут рассматриваться такие технические приемы, как броски мяча.

Для оценки эффективности бросков используется система условных обозначений, позволяющая учитывать место на площадке, откуда был произведён бросок, и игровые функции гандболиста.

При оценке игровых показателей броски делятся на две группы: результативные и нерезультативные. После фамилии игрока знаком « + » обозначаются результативные броски, знаком « - » нерезультативные. Кроме того броски классифицируются с учётом расстояния и места, откуда они выполняются. Выглядит это следующим образом:

- (+Д) - результативный бросок с дальней дистанции;
- (+С) - результативный бросок со средней дистанции;
- (+Б) - результативный бросок с ближней дистанции;
- (+Вр) - результативный бросок с «врезки»;
- (+Об) - результативный бросок после обыгрывания;
- (+Д) - результативный бросок с контратаки.

Кроме результативных бросков определяются показатели эффективности атакующих действий. К ним относятся: ГП – голевая передача, 7 м – семиметровый штрафной бросок, У – удаление игрока соперника и получение права на штрафной бросок.

При описании нерезультативных бросков используются та же, приведенная выше методика оценки, но с добавлением символов, характеризующих причину нерезультативного броска: « Ш » – бросок в штангу, « М » – бросок мимо ворот, « В » – мяч задержан вратарём, « Б » – бросок в блок. Описание и оценка неуспешных бросков выглядит следующим образом:

Д/Ш – нерезультативный бросок с дальней дистанции, выполненный в штангу;

Д/М – нерезультативный бросок с дальней дистанции, выполненный мимо;

Д/В – нерезультативный бросок с дальней дистанции (мяч отбит вратарём);

Д/Б – нерезультативный бросок с дальней дистанции в блок.

Ошибки, допущенные игроками в нападении, имеют следующую символику: П – неточная передача, Л – ошибка при ловле, В – ошибка при ведении (двойное ведение), Пр. – пробежка.

Игровая деятельность в защите определяется по количеству положительных и отрицательных действий. Положительные дей-

ствия имеют следующие условные обозначения: В – выход на игрока, владеющего мячом; Б – выполнение блокирования; Пер – выполнение перехвата.

Обработка показателей соревновательной деятельности гандболистов осуществляется путём подсчёта выполненных приёмов, допущенных ошибок и внесения регистрируемых показателей в протокол с последующим проведением статистического анализа.

Необходимо также знать, что рациональная организация тренировочного процесса по совершенствованию технико-тактического мастерства зависит от информации о количественных показателях соревновательной деятельности гандболистов, с учётом выполняемых ими игровых функций.

В таблице 15.3 представлены основные показатели индивидуальных технико-тактических действий ведущих гандбольных команд-призёров чемпионатов мира и Олимпийских игр.

Таблица 15.3

Характеристика основных технико-тактических действий гандболистов, выполняющих в составе команды различные игровые функции

№	Технико-тактические действия	Линейный игрок	Крайний игрок	Полусредний игрок	Центральный игрок
1.	Ловля мяча	19	70	162	171
2.	Передача мяча	10	62	148	162
3.	Обыгрывание	13	15	19	22
4.	Броски мяча	5	8	14	11
5.	Игра без мяча	20	11	20	21
6.	Суммарный показатель	50	95	200	215

Для практики представляет значительный интерес не только определение количественных бросковых показателей, но и их результативность, качественные характеристики. Анализ результа-

тивности бросков у лучших гандболистов мира позволил определить следующие показатели:

- результативность бросков с дальних дистанций – 44-46%;
- результативность бросков из центральной зоны при единоборстве с вратарём перед воротами – 64-66%;
- успешность реализации 7-ми метровых штрафных бросков – 75-77%;
- результативности бросков из крайних зон при единоборстве с вратарем перед воротами – 56-58%.

Известно, что одним из важнейших технических приёмов в гандболе является передача мяча. Умение точно и своевременно передать мяч – основа чёткого, целенаправленного взаимопонимания гандболистов в игре.

Существенные количественные различия при выполнении передач игроками различных игровых ампул (табл. 15.4) определяются тем, что длительный розыгрыш мяча при организации атакующих действий осуществляется в основном игроками второй линии нападения. Естественно, что и общее количество передач, выполняемых ими за игру, значительно больше, чем у игроков первой линии. В таблице 15.4 представлены характеристики различных передач шести лучших мужских команд на чемпионате Европы по гандболу.

Не отрицая важности проделанных в этом направлении исследований, заметим, что механический подсчёт общего количества передач, выполняемых за игру, будет малоэффективен, если при этом не учитываются следующие факторы: в каких условиях выполнялись передачи, какие при этом решались задачи, против какой системы действовала команда и др.

Заслуживает внимания система оценки передач мяча, разработанная (В.И.Изааком, Т.Э.Набиевым, 2005 г.), все приёмы были ими классифицированы следующим образом: а) передачи в подготовительной фазе атаки, (пассивные передачи); б) передачи в активной фазе атаки, выполнение которых исключает получение мяча в статическом положении; в) передачи, выполняемые в борьбе с защитниками, целью которых является создание выгодной позиции партнёру для завершения атаки.

Таблица 15.4

Количественные характеристики различных видов передач шести лучших команд Европы по гандболу

Команды	Количество передач						
	В пассивной фазе атаки		В активной фазе атаки		В завершающей фазе атаки		Всего за игру
Хорватия	152	30,3%	269	53,7%	80	16,0%	501
Германия	145	30,6%	253	53,4%	75	15,8%	473
Россия	147	30,1%	272	55,6%	70	14,3%	489
Франция	150	30,9%	260	53,6%	75	15,4%	485
Словения	160	31,2%	275	53,7%	77	15,0%	512
Сербия-Черногория	142	29,0%	265	54,2%	82	16,7%	489
В среднем за игру	149,3	30,3%	265,6	54,0%	76,5	14,7%	491,5

Примечание: В левой колонке – число передач, в правой – процент от общего количества.

Контроль коллективных технико-тактических действий

В коллективных технико-тактических действиях фиксируются показатели в позиционном нападении и в нападении быстрым прорывом, регистрируются способы завершения атаки и их временные характеристики, соотношение сил в атаке и обороне.

Эффективность игровых действий (%) может оцениваться по следующим параметрам:

а) в нападении – отношение количества атак закончившихся бросков по воротам, к общему количеству атак;

б) в защите – отношение числа сорванных атак противника к их общему количеству;

в) количество позиционных атак, атак быстрым прорывом и их результативность в различные периоды игры.

Важное место в оценке соревновательной деятельности занимает определение напряжённости матча в игре соперников различного уровня подготовленности. Под напряжённостью матча понимаются суммарное число атак и силовых единоборств, выполненных обеими командами за игру. Проведённый анализ соревновательной деятельности ведущих команд мира (В.И.Изаак, 2004) позволил определить следующую градацию напряжённости матчей:

лёгкий, если гандболисты проводят 72-80 атак и до 92-105 силовых единоборств; средний – 81-90 атак и 106-120 силовых единоборств; тяжёлый – свыше 90 атак и 120-140 силовых единоборств. Отмеченные выше характеристики, позволяют рекомендовать следующую градацию напряжённости матчей: «лёгкий» – до 185 атак и силовых единоборств в сумме, «средний» – 210, «тяжёлый» – свыше 240.

Эффективность позиционного нападения в гандболе определяется слаженностью коллективных действий нападающих, направленных на то, чтобы рациональными путями и как можно скорее создать одному из игроков выгодную позицию для атаки ворот. Отметим, что речь идёт о групповых тактических действиях, которые представляют собой небольшие, но важные тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент сложных, хорошо организационных комбинационных действий всей команды.

Контроль эффективности выполнения групповых тактических действий может осуществляться на основании анализа наиболее часто встречающихся тактических взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в команде.

В таблице 15.5 представлены характеристики некоторых наиболее часто встречающихся стандартных групповых взаимодействий в позиционных атаках шести лучших команд Европы на чемпионате мира.

Поиск путей повышения коллективных методов ведения игры, во многом определяется наличием подробной информации о количественных параметрах и структуре командных тактических действиях гандболистов. Получение такой информации предполагает учёт следующих показателей: общего количества атак, их продолжительности и результативности; числа комбинаций за игру; времени, затраченного на выполнение комбинаций.

Анализ результатов соревновательной деятельности ведущих команд Европы по гандболу позволил классифицировать атаки по временным и количественным характеристикам, а также выявить пять типов комбинаций, наиболее часто встречающихся на практике в позиционном нападении (табл. 15.5).

Таблица 15.5

Количественные характеристики некоторых стандартных групповых взаимодействий ведущих команд-участниц чемпионата Европы по гандболу

№	Команды	Крайний полусредний		Полусредний центр		Полусредний линейный		Центр-линейный		Скрест. полусреднего с центральным		Скрест. полусреднего с крайним		Всего
1.	Хорватия	10	12,1	22	26,8	12	14,6	12	14,6	14	17,0	12	14,6	82
2.	Германия	9	10,5	24	28,2	13	15,2	11	12,9	17	20,2	11	12,9	85
3.	Россия	10	12,0	24	28,9	10	12,0	14	16,8	15	18,0	10	12,0	83
4.	Франция	11	12,9	23	27,0	12	14,1	13	15,3	13	15,3	13	15,3	85
5.	Словения	11	12,9	25	29,4	11	12,9	10	11,7	16	18,8	12	14,1	85
6.	Сербия-Черногория	12	14,2	21	24,7	12	14,2	11	13,0	17	20,2	11	13,0	84
	В среднем	10,5	12,4	23,2	27,5	11,6	13,8	11,8	14,1	15,3	18,2	11,5	13,6	84

Примечание: в левой колонке – число взаимодействий за игру, в правой – процент от их общего количества.

Таблица 15.6

**Количественные характеристики основных комбинаций ведущих команд-участниц
чемпионата Европы по гандболу**

№	Команды	Название комбинаций										Общее число комбинаций за игру
		Вход крайнего в глубину обороны		Вход игроков второй линии в глубину обороны		«Скрест» игроков второй линии атаки		Комбинация «стяжка»		Свободная игра «импровизация»		
1.	Хорватия	10	11,9	12	14,3	22	26,2	17	20,2	23	27,4	84
2.	Германия	14	19,4	9	12,5	18	25,0	13	18,1	18	25,0	72
3.	Россия	16	19,7	8	9,8	16	19,8	19	23,5	22	27,2	81
4.	Франция	11	13,6	14	17,3	21	25,9	16	19,8	19	23,5	81
5.	Словения	12	16,7	8	11,1	14	19,4	21	29,2	17	23,6	72
6.	Сербия-Черногория	15	18,5	16	19,8	16	19,8	14	17,3	20	24,5	81
	В среднем	13,0	16,6	11,2	14,1	17,8	22,7	16,7	21,4	19,8	25,2	78,5

Примечание: в левой колонке – число комбинаций за игру, в правой – процент от их общего количества.

Таблица 15.7

Временные и количественные характеристики позиционных атак ведущих команд чемпионата Европы по гандболу

№	Команды	3 секунды		7 секунд		11 секунд		15 секунд		19 секунд		20 секунд и более		Количество атак
1.	Хорватия	5	5,9	25	29,4	19	22,3	18	21,1	5	5,8	13	15,2	85
2.	Германия	4	5,1	22	28,2	16	20,5	18	23,0	8	10,2	10	12,8	78
3.	Россия	3	3,6	23	28,0	15	18,2	19	23,1	6	7,3	16	19,5	82
4.	Франция	3	3,5	28	33,3	19	22,6	16	19,0	4	4,7	14	16,6	84
5.	Словения	4	4,5	30	33,7	14	15,7	17	19,1	6	6,7	18	20,2	89
6.	Сербия-Черногория	6	6,5	26	28,2	21	22,8	14	15,2	5	5,4	17	18,4	92
	В среднем	4,2	4,8	25,7	30,1	17,3	20,4	17,0	20,1	5,6	6,7	14,7	17,1	85

Примечание: в левой колонке – количество атак в различных временных диапазонах, в правой – процент от общего количества за игру.

Известно, что соревновательная деятельность в командных игровых видах спорта складывается из показателей эффективности, активности, разнообразия и объёма атакующих и защитных действий. В гандболе показателями эффективности игры могут служить составляющие позиционных атак с учётом времени, затрагиваемого на их выполнение. Речь идёт о показателях, определяющий тот или иной исход атаки. К числу таких показателей можно отнести: результативные и нерезультативные броски; 9-ти метровые и 7-ми метровые штрафные броски; ошибки, допущенные в процессе игры.

Для оценки полезности командных тактических действий может быть использована методика, позволяющая определять временные и количественные характеристики позиционных атак в 6-ти временных отрезках от 3 до 20 *сек* каждый (табл. 15.7.), в этих временных диапазонах оценивается общее количество технико-тактических действий спортсменов и эффективность их реализации.

15.4 Контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности гандболистов осуществляется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объёма и интенсивности: при этом за показатель объёма принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы, а за показатель интенсивности – напряжённость тренировочной работы, которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью и др. К показателям объёма следует отнести:

- Количество тренировочных дней;
- Количество тренировочных занятий;
- Количество часов, затраченных на тренировочные занятия;
- Количество часов, в среднем приходящихся на один тренировочный день.

Для объективной оценки тренировочных нагрузок анализ только этих показателей недостаточен. Необходимо определить частные объёмы нагрузок разного характера и направленности. Для этого целесообразно рассматривать частные объёмы тренировочных нагрузок по классификации, предложенной М.А.Годиком (1988).

Согласно данной классификации, все тренировочные нагрузки характеризуется четырьмя признаками: 1) специализированностью, 2) направленностью. 3) Координационной сложностью. 4) величиной.

Специализированность нагрузок предполагает, что они подразделяются на специфические и неспецифические по степени их схожести с соревновательными упражнениями.

По признаку направленности нагрузки подразделяются на аэробные, аэробно-анаэробные (смешанные), анаэробно – гликолитические, анаэробно – алактатные и анаболические. Подразделение нагрузки на группы производится на основе учёта режима работы и частоты сердечных сокращений. При этом принимается во внимание: продолжительность упражнения, интенсивность выполнения, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, характер отдыха (активный, пассивный), количество повторений упражнений (см гл. 6 раздел 6.2.3).

Существенное значение имеет и подразделение нагрузок по координационной сложности. Для этого упражнения целесообразно разбить по степени координационной сложности на три группы. Степень сложности тренировочных нагрузок зависит от уровня физической подготовленности и технического мастерства гандболистов и обуславливается координационной сложностью условий, в которых оно выполняется (ограничение времени и пространства, увеличение сопротивления и т.д.).

По величине нагрузки могут быть максимальными, большими, средними и малыми. Однако такое подразделение условно и не отражает точной меры воздействия упражнений на организм спортсмена. Более точно величина нагрузки определяется в количественных показателях объёма (*час, мин, км, кг* и т.д.) и интенсивности (*ЧСС уд/мин*). Вместе с тем в практике оценки величины нагрузки отдельного упражнения или тренировочного занятия важна мера соотношения объёма и интенсивности, чтобы отнести их к разряду малых, средних, больших или максимальных нагрузок. С учётом объёма и интенсивности в практике целесообразно применять бальную систему с использованием соответствующих шкал оценок, предложенную В.П.Савиным (1990). (табл. 15.8. и 15.9).

По шкале интенсивности оценка нагрузки осуществляется по восьмибальной системе, в которой определённой величине баллов

соответствует усреднённый показатель ЧСС и уровень градации интенсивности (низкая, средняя, повышенная, высокая).

Величина суммарной нагрузки одного занятия оценивается в баллах с учётом объёма и интенсивности. Для этого средний показатель интенсивности тренировочного занятия в баллах умножается на показатель суммарного объёма, после чего полученное произведение относят к той или иной величине нагрузки. Например, средний показатель интенсивности занятия равен 6 баллам, а суммарный объём – 90 мин. В этом случае величина тренировочной нагрузки составит 540 баллов и относится к разряду «большая».

Таблица 15.8

Шкала интенсивности

Интенсивность	ЧСС (средняя)	Баллы
Низкая	80-100	1
	101-115	2
Средняя	116-125	3
	126-135	4
Повышенная	136-140	5
	141-145	6
Высокая	146-150	7
	151- и выше	8

Таблица 15.9

Шкала величины суммарной нагрузки одного занятия

Нагрузка	Интенсивность (баллы)	Объём (мин)	Суммарная нагрузка (баллы)
Малая	1-2	40-120	40-240
Средняя	3-4	80-120	241-480
Большая	5-6	96-120	481-720
Максимальная	7-8	103-120	721-960

15.5. Контроль в системе подготовки гандболистов высокой квалификации

Различают три вида контроля: поэтапный, текущий и оперативный.

Поэтапный контроль направлен на оценку подготовленности гандболистов в начале и конце каждого этапа и проводится в виде углублённого медицинского обследования (УМО) и этапного комплексного обследования (ЭКО).

Углублённое медицинское обследование в годичном цикле проводятся два раза – в начале сезона (июль) и в конце 1 соревновательного (этапа). ЭКО проводятся три или четыре раза в зависимости от календаря соревнований. Обычно в конце подготовительного периода (сентябрь). В конце промежуточного этапа (январь) и в конце сезона (май).

Программа УМО включает в себя:

1. Анализ с клиническим и спортивным разделом.
2. Врачебное обследование.
3. Антропометрическое обследование.
4. Исследование врачей специалистов.
5. Функционально-диагностические и лабораторные исследования по оценке состояния здоровья и функционального состояния:
 - а) рентгеноскопия органов грудной клетки,
 - б) клинический анализ мочи и крови,
 - в) тестирование общей работоспособности (PWC_{170}),
 - г) определение максимального потребления кислорода (МПК).
 - д) определённые максимальной анаэробной мощностью (МММ),
 - е) электрокардиография и поликардиография,
 6. Определение психофизических характеристик:
 - а) время простой и сложной реакции,
 - б) критическая частота слияний мельканий (КУМ),
 - в) электрокожное сопротивление (ЭКС).

Программа ЭКО во многом схожа с программой УМО, однако в ней более обстоятельно представлено педагогический аспект контроля. Она предусматривает:

1. Анализ с клиническим и спортивным разделом.
2. Врачебные обследования.
3. Консультации врачей-специалистов по показаниям.
4. Антропометрические обследования.
5. Оценка уровня физической и технической подготовленности:

- а) бег 30 м с высокого старта,
- б) бег 20 м с ходу,
- в) пятикратный прыжок в длину,
- г) прыжок по Абалакову,
- д) тест Купера,
- е) рывки 5х30 м с паузой отдыха 20 секунд,
- ж) броски мяча на дальность,
- з) броски мяча на точность.

Кроме того, для тестирования могут использоваться ряд игровых действий, характеризующих технико-тактическую подготовленность гандболистов, такие как: ведение и обыгрывание, броски, голевые передачи, выходы и блокирования.

До и после тестирования проводится регистрация ЧСС, клинико-биохимический анализ крови с определением гликолитической мощности, динамики глюкозы, неорганического фосфора, магния, креатинина, мочевины, регистрация психофизиологических показателей.

6. Расчёт показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль осуществляется для получения информации о состоянии гандболистов после серии тренировочных занятий и внесения соответствующих коррекций в оперативные планы.

Программой текущего обследования предусматривается:

оценка объёма и эффективности соревновательной деятельности;

учёт тренировочных нагрузок и эффективности выполнения тренировочных заданий;

оценка психофизиологических функций.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости гандболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. Программа оперативного контроля предусматривает:

регистрацию ЧСС до и после выполнения тренировочного упражнения: педагогические и врачебные наблюдения за переносимостью тренировочных нагрузок в занятии.

В практике гандбола используют все виды контроля. Однако, наибольшее значение имеет этапный контроль, поскольку его программа позволяет более глубоко и всесторонне оценивать состояние спортсмена, объёмы выполненных нагрузок разной направленности, определить динамику показателей подготовленности гандболистов и кумулятивный тренировочный эффект средств и методов, применявшихся на данном этапе.

С учётом большого количества информации, полученной в результате этапного контроля, вносятся соответствующие изменения в планы на следующий этап и конкретизируются организационные методические мероприятия на данный момент.

При оценке состояния и уровня подготовленности гандболистов в этапном контроле большое значение имеет организация и проведение тестирующих процедур. На современном этапе развития гандбола нашла отражение идея органического слияния контроля и тренировочного процесса. В этой связи после каждого мезоцикла проводится контрольный микроцикл, состоящий из двух фаз: выравнивающий (2-3 дня) и тестовый (2 дня). Первая фаза предназначена для приведения функционального состояния отдельных гандболистов к определённом исходному уровню. Для неё характерно проведение тренировочных занятий восстанавливающей и поддерживающей направленности. Во второй фазе выполняют тестирующие процедуры в виде контрольно - тренировочных нагрузок с использованием комплекса специальных тестов. При этом последовательность проведения упражнений должна обеспечивать наибольший тренировочный эффект. Сначала выполняются контрольные упражнения (тесты) анаэробно – алактатной направленности, а затем анаэробно-гликолитической или аэробной.

Организация контроля подобным образом обеспечивает, с одной стороны непрерывность тренировочного процесса, с другой –

повышает объективность получаемой информации. При этом все виды обследования проводятся тренерским составом команды, комплексной научной группой и врачом.

Результаты обследований обрабатываются, и анализируются в следующем сопоставлении:

- результаты матчей в динамике;
- объёмы выполненной нагрузки различного характера и направленности;
- уровень физической и технико-тактической подготовленности;
- уровень психологической подготовленности.

По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Вопросы для самопроверки:

1. Определите основные положения средств и методов контроля за состоянием спортсменов.
2. Опишите формы, методы и средства контроля физической и технико-тактической подготовленности гандболистов.
3. Перечислите и раскройте основные методы и средства контроля соревновательной деятельности в гандболе.
4. Дайте характеристику содержания контроля соревновательной и тренировочной деятельности гандболистов.
5. Опишите сущность системы текущего и этапного контроля в годичном цикле тренировки гандболистов.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Глава 16. Структура системы многолетней подготовки юных гандболистов

16.1. Системный подход к подготовке

Подготовка гандболистов представляет собой сложный педагогический процесс. Он постоянно совершенствуется. Одно из важнейших направлений такого совершенствования - внедрение системного подхода. Понятие «система» предполагает наличие совокупности частей (элементов). Применительно к подготовке гандболистов это означает, что подготовка будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему. Все элементы которой согласованы между собой и ориентированы на достижение определенной цели.

Системность в подготовке гандболистов проявляется весьма многообразно. Как систему следует рассматривать подготовку в многолетнем аспекте: от первоначального отбора детей 10-12 лет до подготовки команд высших разрядов - период длительностью 15-20 лет. В этой системе четко выделяются два направления: подготовка спортивных резервов (с 10-12 до 18-20 лет – несколько этапов) и подготовка в командах высших разрядов, где работа строится по четырехлетним (олимпийским) циклам. В свою очередь, и подготовка резервов и работа в командах высших разрядов рассматриваются как самостоятельные системы. В этом случае они сами имеют определенные элементы.

Один и тот же объект может представлять собой различные системы, быть в одном случае системной (подготовка резервов в детском и юношеском возрасте), в другом - элементом системы (в нашем случае - системы многолетней подготовки гандболистов в целом). В этом находит отражение характерный признак системы – ее иерархическое строение: подготовка резервов строится с учетом требований в командах класса. А где, в свою очередь, учитываются интересы сборной страны.

Для системы характерны также понятия «вход» и «выход». Для системы многолетней подготовки олимпийских резервов в гандболе входом являются исходные данные: контингент гандболистов 10-12 лет, кадры тренеров, материально – техническая оснащенность и т.п. На выходе осуществляется подготовка спортсменов в соответствии с требованиями, которые предъявляют к гандболистам в командах высших разрядов и сборных страны.

При системном подходе процесс подготовки спортсменов рассматривается как единство тренировки, соревнований и других факторов, дополняющих тренировку и соревнования и усиливающий их эффект (например, мероприятия по восстановлению). Наиболее важно здесь знание уровня подготовленности спортсмена в определенный период (комплекс показателей, в том числе и спортивный результат), подбор комплекса средств и методов подготовки с учетом модельных характеристик, построение тренировки и календаря соревнований, организация всех компонентов общего режима жизни и деятельности спортсмена.

16.2. Возрастные особенности

Эффективность построения системы подготовки юных гандболистов во многом зависит от реализации закономерностей возрастного развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном этапе.

На начальном этапе, в возрасте 8-12 лет, у юных спортсменов продолжается развитие костной и мышечной ткани. Происходит частичное окостенение позвоночного столба. Слабый связочный аппарат и недостаточно развитая мускулатура требуют методически грамотного подхода к подбору упражнений и их дозированию. Чтобы сформировать крепкий мышечный корсет, нормальную осанку и избежать искривления позвоночника. Учитывая слабое развитие многих групп мышц (мышцы живота, косые мышцы туловища, приводящие мышцы ног и др.). Необходимо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, позволяющие избирательно воздействовать на отдельные мышцы.

В исследованиях последних лет установлено, что относительная сила к 13-14 годом достигает величин, характерных для взрослых поэтому для развития силовых способностей юных гандболи-

стов можно давать упражнения с преодолением веса собственного тела, а следовательно, и некоторые динамические, требующие настуживания, в этот период нецелесообразны, так как они могут вызвать отрицательные явления в сердечно–сосудистой системе.

Необходимо отметить, что у детей в возрасте от 7 до 13 лет наблюдаются значительные положительные сдвиги в координации движений в связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов. Поэтому на начальном этапе обучения можно рекомендовать много упражнений для воспитания координационных качеств и на этой основе формировать двигательные умения и навыки при обучении техническим приемам игры. В этом возрасте у детей недостаточна устойчивость внимания. Поэтому не следует продолжительное время (более 20 мин) изучать какой-либо технический прием и долго (более 2 мин) выполнять одно и то же упражнение. У детей еще недостаточно развито абстрактное мышление им свойственно конкретно – образное мышление. В этой связи при обучении новым приемам и движениям особое внимание надо уделять правильному и образному показу.

При обучении детей необходимо учитывать следующие типологические особенности нервной деятельности:

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, подвижный тип.
2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медлительный тип.
3. Сильный, повышено возбудимый, безудержный тип.
4. Понижено возбудимый, слабый тип.

Юные гандболисты первого типа нервной системы легко осваивают новые движение и начинают правильно его выполнять. Однако формирование навыка у них несколько замедлено.

Для третьего типа нервной системы свойственно быстрое усвоение движения, однако излишняя возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность значительно снижают эффективность процесса обучения.

Юные гандболисты четвертого типа отличаются безразличным отношением к разучиванию новых движений. Обучать сложным приемам техники детей со слабым типом нервной деятельности чрезвычайно трудная задача.

Так как изменение типологических особенностей детей под воздействием регулярных занятий носит ограниченный характер, то при проведении отбора юных гандболистов предпочтение отдается первым трем типам.

К 13-14 годам организм юного гандболиста достигает достаточно высокого уровня развития. Относительная сила основных мышечных групп нередко доходит до своего максимума. Весьма интенсивно развивается способность к дифференцированию мышечных усилий и способность расслаблять мышцы. К этому времени наблюдается наибольший темп прироста скоростных качеств, которые достигают около предельных величин. На высоком уровне находятся и координационные качества, а также способность ориентироваться во времени и пространстве, анализировать мышечные ощущения. В этот возрастной период наблюдается наибольший прирост МПК, что позволяет направлено воздействовать на сердечно – сосудистую и дыхательные системы с целью повышения аэробных возможностей. Высокая пластичность нервной системы способствует более эффективному освоению двигательных навыков. В этом возрасте повышаются темпы полового созревания, причем более высокое его проявление сопровождается, как правило, более интенсивным развитием функциональных систем. Однако интенсивный рост костей несколько опережает рост мышечной массы.

Период полового созревания характеризуется неустойчивостью психических процессов. В этом периоде у подростков появляется раздражительность, вспыльчивость. Они часто переоценивают свои возможности, иногда опрометчиво берутся за выполнение заведомо недоступных им сложных тренировочных заданий. Болезненно реагируют на неудачи.

Юношеский возраст, с одной стороны, это период заметного подъема физических и психических возможностей спортсмена, становление его характера, с другой стороны, это период некоторых временных трудностей функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения интенсивности функций половых желез.

В возрасте 15-18 лет происходит интенсивный рост костной ткани. Продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться скелетная мускулатура. К 16 годам скелетные мышцы и су-

ставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Полностью эти процессы завершаются к 22 годам.

По показателям физического и функционального развития гандболисты 17-18 лет вплотную приближаются к взрослым спортсменам. В ряде случаев эти показатели почти не отличаются от показателей высококвалифицированных гандболистов. Однако юноши этого возраста уступают взрослым гандболистам в абсолютной и относительной силе мышц, систолическом и минутном объемах крови, в показателях анаэробной производительности.

Темпы функционального и физического развития юношей значительно колеблются в связи с индивидуальными особенностями, обусловленными факторами наследственности, акселерации, режимом быта и двигательной активности. В этой связи в тренировочном процессе с гандболистами 17-18 лет индивидуальный подход более важен, чем в работе со спортсменами младшего и среднего возраста. Чтобы избежать явлений переутомления и перенапряжения, необходимо более тщательно дозировать тренировочные нагрузки спортсменов.

По форме характеру и направленности тренировочные занятия гандболистов 17-18 лет мало, чем отличаются от занятий взрослых гандболистов. Однако величина тренировочных нагрузок, их объем и интенсивность должны быть несколько меньше, чем у взрослых квалифицированных гандболистов. Спортсменам 17-18 лет требуется значительно больше времени для восстановления нормальной деятельности кардиореспираторной системы, что свидетельствует о некотором отставании их адаптивных и компенсаторных механизмов. Это также надо принимать во внимание при дозировании тренировочных нагрузок. В возрасте 17-18 лет более выражено происходят изменения в сердце. Заметно увеличивается мышечная масса желудочков, особенно левого. ЧСС в покое (65-75 уд\мин) аналогична ЧСС взрослых. У некоторых гандболистов наблюдаются признаки брадикардии (50-55 уд\мин), что свидетельствует о хорошем развитии сердца и тренированности гандболиста. В этом возрасте ЧСС при больших нагрузках достигает 200 уд\мин.

К 17-18 годам завершается формирование топографии основных мышечных групп и значительно возрастает мощность дыхательной системы.

Учет возрастных изменений растущего организма, его особенностей и возможностей на отдельных возрастных этапах подготовки, с одной стороны, позволяет достичь более высоких спортивных результатов, с другой – избежать преждевременного «старения» молодого гандболиста продлить его спортивное долголетие.

16.3. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса в системе многолетней подготовки

Многолетний процесс обучения в ДЮСШ включает в себя ряд возрастных этапов:

1. предварительной подготовки – возраст – 7-9 лет.
2. начальной специализации – возраст 10-12 лет.
3. углубленной специализации – возраст 13-16 лет.
4. спортивного совершенствования – возраст 17-18 лет.

Необходимо помнить, что на каждом конкретном этапе ставятся определенные, присущие ему, задачи. В соответствии с ними осуществляется построение учебно-тренировочного процесса, распределение нагрузок разной величины, направленности и координационной сложности, подбор средств и методов обучения. Совершенствования и контроля с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся.

Этап предварительной подготовки характеризуется набором и организацией работы в подготовительных группах детей младшего школьного возраста.

Основные задачи на данном этапе:

укрепление здоровья занимающихся, повышение общей физической подготовленности;

выявление одаренных и способных гандболу детей;

воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости;

обучение основам техники и тактики игры.

В содержание занятий на данном этапе входят:

1. Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия.

2. Отбор способных и одаренных детей для занятий гандболом на основе разработанных тестов.

3. Подготовительные упражнения, способствующие овладению технико-тактическими приемами.

4. Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.

5. Подготовительные игры и игровые упражнения.

6. Учебные, двусторонние игры.

7. Теоретические занятия по программе.

На этапе начальной специализации целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры применение их в игровой деятельности. Вместе с тем важное место продолжает занимать широкая общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоническое развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

Основные задачи на данном этапе:

повышение общей физической подготовленности, гармоническое развитие органов и систем;

воспитание быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств;

развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению умениями и навыками игры;

обучение техники и тактики игры;

освоение игровой деятельности.

В содержание учебно-тренировочного процесса входят:

1. Общая физическая подготовка, направленная на всестороннее гармоническое развитие органов и систем юного гандболиста. Используется широкий круг средств всестороннего воздействия, в том числе из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание).

2. Упражнения для воспитания скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств, в том числе подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактическими приемами игры.

4. Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.

5. Упражнения по освоению индивидуальных и групповых тактических действий.

6. Подготовительные и учебно-тренировочные игры.

7. Теоретические занятия по программе.

8. Контрольные испытания с оценкой уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Этап углубленной специализации направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

Основные задачи:

повышение уровня общефизической и функциональной подготовленности;

воспитание специальных двигательных качеств: скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных;

формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов игры;

освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Содержание занятий на данном этапе:

1. Общая физическая подготовка в плане сдачи нормативных требований комплекса «Алпомиш, Барчиной».

2. Упражнения по воспитанию специальных двигательных качеств: силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных, в том числе упражнения на специальных тренажерных устройствах.

3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях, в различных сочетаниях.

4. Упражнения по освоению вариантов тактических систем игры в атаке и обороне.

5. Учебно-тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.

6. Индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих качеств и развитие сильных сторон с учетом игрового ампула.

7. Теоретические занятия по программе.

8. Контрольные испытания с оценкой уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Этап спортивного совершенствования характерен специализацией тренировочного процесса, направленного на совершенствование технико-тактического мастерства гандболистов на базе высокой общей и специальной физической подготовленности.

Основные задачи:

повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик гандболистов высокой квалификации;

дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

достижение высокого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность игровой деятельности в сложных условиях спортивной борьбы;

введение выпускников ДЮСШ и СДЮШОР в состав команды мастеров.

Содержание занятий на данном этапе:

1. Комплекс средств и методов, направленных на повышение функциональных и физических кондиций, подготовка и сдача норм комплекса «Алпомыш, Барчиной».

2. Упражнения для повышения специальной физической подготовки, а также направленные на развитие двигательных качеств с акцентом на скоростно-силовую и специальную выносливость.

3. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей гандболистов и их игрового ампула.

4. Упражнения по освоению и совершенствованию внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.

5. Упражнения с акцентом на воспитании волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, дисциплинированности и самообладания.

6. Теоретические занятия по программе.

7. Соревновательная подготовка на основе проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому гандболисту звену и ко-

манде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.

8. Контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня спортивного мастерства и теоретических знаний.

16.4. Отбор юных спортсменов

Отбор является составной частью системы многолетней подготовки гандболистов. Проблема отбора заключается, прежде всего, в том, чтобы как можно раньше, объективно и без ошибок выявить одаренных детей, способных в перспективе достичь вершин спортивного мастерства. На основе отбора таких детей, как правило, обеспечивается однородный состав групп, что положительно влияет на процесс обучения. Низкий уровень отбора снижает эффективность подготовки юных гандболистов и приводит к большому отсеву из ДЮСШ и СДЮШОР на разных этапах обучения.

Эффективность отбора определяется двумя основными факторами: организацией отбора и методикой его проведения.

Организация отбора предусматривает его условное подразделение на три фазы. В первой фазе важно вызвать интерес к занятиям, установить контакт с родителями, выявить их отношение к занятиям ребенка. Во второй фазе с помощью экспертной оценки и системы тестов выявляют задатки, одаренность и способности юных гандболистов. В третьей фазе после определенного испытательного срока подводят окончательные итоги отбора на основе сопоставления результатов тестирования в начале и конце фазы и экспертной оценки. Оценивают способность к овладению технико-тактическими приемами, способности к овладению технико-тактическими приемами, способности, определяющие развитие тактического мышления и мастерства, психологическую устойчивость и такие качества, как интерес к занятиям, настойчивость, трудолюбие, инициативность дисциплинированность, решительность, выдержка и самообладание.

Методика отбора включает в себя систему тестов и экспертных оценок.

Для оценки физического развития используют антропометрические измерения роста и веса, окружности грудной клетки, бедра, голени, плеча и спирометрия.

Определение интереса к гандболу осуществляется на основе педагогических наблюдений за поведением спортсмена и выполнением им заданий, а также путем заполнения анкеты, включающей вопросы о мотивах выбора гандбола отношении к нему, о стремлении к высоким результатам, о трудностях их достижения.

Для определения физической подготовленности и уровня двигательных качеств используют комплекс тестов:

1. Бег на 30 м со старта.
2. Прыжки в длину с места.
3. Комплексный тест на ловкость.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Челночный бег 3х9.

На выполнение каждого теста дается три попытки, учитывается лучший результат.

Для определения комплекса игровых способностей, проявление которых в игре зависит от ряда качеств (быстроты реакции, ловкости, сообразительности, оперативности мышления и др.), используют различные подвижные игры («День и ночь», «Охотники и утки», «Защита укрепления», «Борьба за мяч» и др.), а также различные эстафеты. За успешные действия в игре занимающийся получает определенное количество баллов, за ошибки – штрафные очки.

Для определения игрового мышления у юных гандболистов используются метод экспертной оценки. С этой целью каждый заменяющийся должен сыграть в 3-5 контрольных матчах с разными партнерами против разных соперников. Его игру оценивают специалисты-эксперты (3-5 чел.) в баллах по следующим характеристикам:

- быстрота ориентировки и выбора действий,
- эффективность действий,
- способность прогнозировать ход игровых действий.

С целью оценки технической подготовленности применяют комплекс специальных тестов:

1. Гладкий бег 30 м по прямой линии.
2. Бег 30 м между стойками с изменением направления, лицом и спиной вперед.
3. Обводка стоек и бросок в ворота.
4. Передачи на месте и в движении с броском.

5. Передачи мяча на дальность.
6. Броски в ворота с места на точность.

Для выполнения способностей к гандболу определяют темп прироста результатов. С этой целью сравнивают тестирование, проведенное в первой и второй фазах отбора (через 1-2 года). Разница в сумме баллов между двумя тестированиями и будет показателем способностей к игровой деятельности гандболиста.

Обобщенную характеристику способностей с учетом исходного уровня и темпов прироста можно дать по схеме, разработанной на кафедре футбола и гандбола УзГИФК. (табл. 16.1.).

Таблица 16.1

Характеристика способностей юных гандболистов

Соотношение исходного уровня и темпов прироста	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень – высокие темпы прироста	Очень большие способности
Высокий исходный уровень – средние темпы прироста	Большие способности
Средний исходный уровень – низкие темпы прироста	Малые способности
Низкий исходный уровень – низкие темпы прироста	Очень малые способности

16.5. Особенности методики подготовки

Основная цель процесса многолетней подготовки юных гандболистов воспитание высококвалифицированного гандболиста, всесторонние и гармонически развитого.

Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-тренировочного процесса.

В этой связи эффективность многолетней подготовки юных гандболистов возможна лишь в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической и волевой подготовке на каждом конкретном возрастном этапе будут адекватны возрастному развитию юного спортсмена.

16.5.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка юных гандболистов на этапах предварительной подготовки и начальной специализации направлена на укрепление, всестороннее и гармоническое развитие всех органов и систем, связанных с воспитанием основных двигательных качеств. Для решения поставленных задач используется широкий круг средств общей физической подготовки с акцентом на развитие быстроты, ловкости и гибкости. Особое внимание уделяют воспитанию скоростных качеств. При этом предпочтение отдается естественным движениям: бегу, метаниям, играм, комплексно воздействующим на все формы быстроты. Целесообразно давать старты из различных положений на развитие двигательной реакции по зрительному и слуховому сигналу, упражнения в рывках и пробегании коротких отрезков (10-15 м) для развития частоты движений, различные виды эстафет. Важно при этом, чтобы упражнение было кратковременным (8-10 с), с интервалом отдыха 2-3 мин.

Однако в качестве основного средства воспитания скоростных качеств в этом возрастном диапазоне следует применять различные игры и игровые упражнения. Эти игры и упражнения – хороший стимул к проявлению максимума скорости и мощности в движениях.

Во взаимосвязи со скоростными качествами целесообразно воспитывать ловкость. В этом возрасте в силу высокой пластичности центральной нервной системы легко формируются условнорефлекторные связи, являющиеся важной предпосылкой к освоению новых, координационно сложных движений, различных по форме и типу, игры. Поэтому для воспитания ловкости, развития координации движений следует давать больше новых, различных по сложности и координации движений. Кроме этого, полезно ранее разученные упражнения проводить в новых, более сложных условиях.

Одновременно со скоростными качествами и ловкостью воспитывается гибкость. С этой целью выполняются активные упражнения с большой амплитудой движения: упражнения на растягивание (маховые движения отдельными звеньями тела), пружинистые упражнения. Их можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, амортизаторы и др.).

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации силовым качествам уделяют несколько меньше внимания. При воспитании силовых качеств обращают внимание на укрепление мышц всего двигательного аппарата, избирательно воздействуя на наиболее слабо развитые мышцы (в процессе естественного роста): мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей и задней поверхности бедра. Целесообразно использовать различные комплексы общеразвивающих упражнений, преимущественно силовой направленности. Полезны упражнения с небольшими отягощениями (30% от веса собственного тела). Так как силовые возможности детей этого возраста невелики, к применению силовых упражнений следует подходить осторожно. Они должны быть кратковременны, динамического характера, исключать явление натуживания и больших длительных напряжений, т.е. иметь скоростно-силовую направленность. В качестве основного метода используется метод повторных динамических усилий.

Целенаправленное воспитание выносливости у юных гандболистов начинают с 13-14 летнего возраста. Однако на этапе начальной специализации (11-12 лет) можно воздействовать на общую выносливость, используя бег в равномерном темпе продолжительностью 10-20 мин при ЧСС 140-150 уд/мин.

На этапе углубленной специализации (13-16 лет) создаются хорошие предпосылки к эффективному воспитанию основных двигательных качеств: скоростных, силовых, ловкости и выносливости на базе всесторонней подготовки.

Физическая подготовка на данном этапе, способствуя решению задачи укрепления здоровья и всестороннего гармонического развития, направлена на воспитание основных двигательных качеств. Особенно следует обращать внимание в этом возрастном диапазоне на воспитание скоростных качеств, как наиболее важных и трудновоспитуемых в более позднем возрасте. Для воспитания скоростных качеств на этом этапе целесообразно наряду со средствами общего характера проводить специальные упражнения, в том числе с преимущественным воздействием на ту или иную форму их проявления: быстроту сложных реакций стартовую и дистанционную скорость, быстроту выполнения отдельных двигательных актов и простых технических приемов. Например, для повышения стартовой и дистанционной скорости используют силовые и ско-

ростно-силовые упражнения, направленные на развитие мышц нижних конечностей. В качестве основного метода воспитания скоростных качеств используется метод повторного стандартного упражнения. Кроме этого, чтобы избежать стабилизации достигнутого уровня скоростных качеств, целесообразно применять вариативный метод, предполагающий определенное чередование выполнения скоростного упражнения в нормальных, облегченных и утяжеленных условиях. Скоростные упражнения проводят в начале занятия, в большом объеме, выдерживая оптимальные интервалы отдыха между повторениями. Снижение скорости движений является сигналом к их прекращению.

На этом этапе по-прежнему важным средством являются игры и эстафеты, проводимые в соответствующих режимах.

На этапе углубленной специализации воспитанию *силовых качеств* придается значительно больше внимания, чем на предыдущих. Среди основных средств воспитания силовых качеств – упражнения с отягощениями. Так как к 13-14 годам относительная сила достигает величин, характерных для взрослых, величина отягощения не должна превышать $2/3$ от веса собственного тела. В числе отягощений могут быть упражнения на снарядах, со снарядами, с партнером, упражнения на тренажерных устройствах. Однако при проведении силовых упражнений нужно избегать чрезмерных мышечных напряжений. В качестве основных методов используют метод повторных и динамических усилий и сопряжений. В этом возрасте очень важно при организации силовой подготовки практиковать индивидуальный подход. Для этого занимающихся целесообразно разделить на 3-4 подгруппы, исходя из их силовых возможностей.

На этапе углубленной специализации уделяется значительное внимание воспитанию *ловкости*. В это время координационные возможности юных гандболистов достигают достаточно высокого уровня. Весьма интенсивно развивается способность дифференцировать и расслаблять мышцы, ориентироваться во времени и пространстве. В качестве основных средств помимо сложно координационных, гимнастических и акробатических упражнений следует давать упражнения специфического характера с постепенным усложнением координационной структуры. Важное значение приобретает выполнение упражнений в сложных игровых, внезапно

меняющихся условиях. Упражнения по воспитанию ловкости можно проводить во взаимосвязи с упражнениями по обучению техническим приемам.

На этапе углубленной специализации в возрасте 13-15 лет отмечаются наибольшие темпы прироста максимального потребления кислорода. Это создает благоприятные условия для развития аэробных возможностей, лежащих, в основе общей выносливости.

Для воспитания *общей выносливости* помимо равномерного метода используют метод переменного - вариативного упражнения, при котором продолжительность одного повторения равна 40-90 с, интенсивность 80% от максимальной, ЧСС 165-175 уд/мин, интервал отдыха 60-90 с. К концу паузы отдыха ЧСС должна снизиться до 120-130 уд/мин, число повторений - 6-8. В качестве средств можно использовать различные упражнения из циклических видов спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры).

Специальная выносливость воспитывается преимущественно специальными упражнениями (типа челночного бега), играми и игровыми упражнениями в режиме смешанного аэробно-анаэробного энергообеспечения. Продолжительность одного повторения 2-3 мин, ЧСС 140-170 уд/мин, пауза отдыха 1,5-2 мин. Количество повторений 8-10.

К выполнению упражнений в анаэробно - гликолитическом режиме для воспитания скоростной выносливости надо подходить осторожно. Такие упражнения даются обычно раз в неделю в небольшом объеме при тщательном контроле величины сдвигов ЧСС после выполнения упражнения и в конце паузы отдыха.

Для воспитания *гибкости* используют активные упражнения без предметов и с легкими предметами, с большой амплитудой движения, сочетая их с упражнениями, укрепляющими суставно-связочный аппарат.

Методика физической подготовки на этапе спортивного совершенствования (17-18 лет) мало чем отличается от аналогичной методики для взрослых гандболистов, представленной в гл. 6. Гандболисты 17-18 лет по показателям физического и функционального развития вплотную приближаются к взрослым спортсменам. Однако в общей массе они еще заметно уступают взрослым в абсолютной силе мышц, в систолическом объеме крови, в показателях выносливости, особенно специальной, связанной с анаэробным источ-

ником энергообеспечения. Это следует учитывать при проведении физической подготовки.

На этом этапе объем скоростной подготовки несколько снижается, но заметно увеличивается объем скоростно-силовой подготовки, так как в этом возрасте увеличение скорости за счет увеличения скоростно-силовых качеств – наиболее эффективный и реальный путь.

В воспитании силовых и скоростно-силовых качеств увеличивается объем специализированных упражнений, в том числе с использованием специальных тренажерных устройств. Значительно больше внимания уделяется воспитанию взрывной силы. Развитие ловкости на этом этапе осуществляется преимущественно в играх и игровых упражнениях в тесном единстве со скоростно-силовыми качествами и совершенствованием технических приемов.

При воспитании выносливости обращается особое внимание на повышение уровня анаэробно-гликолитического энергообеспечения. С этой целью вводятся тренировочные задания на повышение емкости и мощности гликолитического механизма энергообеспечения, которые характерны жесткими режимами работы и высокими физиологическими сдвигами (ЧСС достигает 200 уд/мин, см. гл. 6.). Вместе с тем нельзя не учитывать, что процесс восстановления у юных гандболистов после таких нагрузок более продолжителен. Поэтому на подготовительных этапах годичного цикла подобные тренировочные занятия следует проводить не чаще двух раз в недельном микроцикле при обеспечении тщательного контроля за переносимостью нагрузок.

16.5.2. Техническая подготовка

Обучение техническим приемам игры и совершенствование в них – наиболее емкий и сложный педагогический процесс, осуществляемый на всех возрастных этапах многолетней подготовки. Однако задачи, содержание и методические подходы к изучению технических приемов и совершенствованию на отдельных этапах далеко не однозначны и определяются главным образом возрастными особенностями растущего молодого организма.

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации обучению техническим приемам игры придается особое

значение. На этом этапе в связи с высокими темпами развития двигательного и зрительного анализаторов хорошая восприимчивость и усвояемость новых движений. Поэтому задача освоения технических приемов вполне доступна. Однако эффективность освоения во многом зависит от степени физической, моторной и психической готовности обучаемых. На этапе предварительной подготовки уделяется большое внимание отбору и общефизической подготовке. Обучение техническим приемам начинают с изучения техники передвижения и владения мячом. Для этого используют ряд общеподготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений и придерживаются определенной последовательности в освоении различных способов передвижения.

Параллельно с освоением техники передвижения юные гандболисты овладевают техникой владения мячом в следующей последовательности: ведение мяча по прямой и с изменением направления, ловля и передача мяча на месте и в движении, броски с различных игровых мест без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сначала приемы выполняют на месте, затем в движении в сочетании друг с другом и т.д.

На этом этапе все упражнения выполняются в стандартных (упрощенных) условиях. В процессе обучения используют методы: словесные, демонстрации, упражнения, игровой. Так как в этом возрасте у детей недостаточно развито абстрактное мышление и им свойственно конкретно-образное мышление, то предпочтение в процессе обучения следует отдавать методу демонстрации – наглядному прочувствованию движения и методу упражнения. В связи с этим уделяют особое внимание образному показу и использованию подводящих упражнений. Учитывая, что в этом возрасте юные гандболисты не способны продолжительно сосредоточивать внимание и быстро утомляются, упражнения по технике надо строго дозировать, их продолжительность не должна превышать 12 мин. При обучении важно добиваться высокой культуры движений, так как в этом возрасте закладывается фундамент школы технического мастерства.

На этапе начальной специализации юные гандболисты более основательно осваивают разученные на предыдущем этапе приемы техники и изучают более сложные. На этом этапе благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных

условно-рефлекторных связей, обращается особое внимание на формирование двигательных навыков с высокой степенью автоматизированности, лежащих в основе технического мастерства. С этой целью практикуется выполнение упражнений в усложненных условиях, на повышенной скорости движения. Большое внимание уделяется также комплексным упражнениям, с подключением противодействий партнеров.

При совершенствовании способов передвижения обращают внимание на легкость и раскрепощенность движений, на технически правильное выполнение отталкивания, на координацию движений рук и ног.

При обучении броскам важно следить за правильным техническим выполнением, за точностью и быстротой, в передачах акцент делается на своевременности и точности.

Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность в их выполнении, связанную с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного гандболиста. В этом возрасте у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание. В этой связи приобретают значимость словесные методы обучения. Учитывая неустойчивость психики юных спортсменов, переоценку своих возможностей и болезненное реагирование на отдельные неудачи, надо более тщательно дозировать нагрузки, соблюдать постепенность и последовательность в использовании средств и методов. Важно также принимать во внимание степень координационной сложности упражнений и возможности их выполнения, реализуя дидактический принцип доступности. Вместе с тем необходимо постоянно контролировать выполнение тренировочных заданий, добиваться, чтобы юные гандболисты не останавливались на полпути к цели, не опускали руки, а доводили выполнение тренировочного задания до конца.

На этапе спортивного совершенствования техническая подготовка юношей подобна аналогичной подготовке взрослых гандболистов. Здесь уже предъявляются высокие требования по обеспечению высокого уровня технического мастерства, характерными чертами которого являются разносторонность, эффективность, стабильность и надежность. На данном этапе используются упражнения повышенной сложности, причем особое внимание обращается на качество, скорость и скрытность выполнения технических прие-

мов. Большое место отводится отработке индивидуальных – коронных технических приемов с учетом индивидуальных способностей спортсмена и выполнения функций игрового ампула.

Техническая подготовка проводится в органическом единстве с тактической и воспитанием специальных физических и психических качеств.

Для повышения стабильности и надежности технических приемов целесообразно варьировать способы и условия их выполнения, используя следующий методический подход:

многократное выполнение комплексов приемов и их разновидности в стандартных условиях;

выполнение комплексов приемов в усложненных и изменяющихся условиях;

выполнение приемов в сложных условиях с возрастающими противодействием соперника;

выполнение приемов в экстремальных, внезапно меняющихся ситуациях игровой деятельности, при действии сбивающих факторов (ограничение времени и пространства, усиление противодействия соперника, утомляемость и др.).

16.5.3 Тактическая подготовка

В многолетнем процессе формирования высококвалифицированного гандболиста тактическая подготовка проводится параллельно с физической и технической. Ее формы, средства и методы претерпевают заметное изменение на отдельных этапах многолетней подготовки в зависимости от возрастных особенностей и динамики различных сторон подготовленности юных гандболистов.

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации у занимающихся выявляется способность к игровой деятельности, начинается освоение индивидуальных и групповых тактических действий (выбор позиций, открывания, оказание помощи партнеру и т.д.) с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы.

В качестве основных средств целесообразно использовать различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты. Использование подвижных игр, при отсутствии сложной техники гандбола позволяет занимающимся сосредоточивать внимание на

осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения.

Параллельно с освоением индивидуальных тактических действий начинается обучение групповым и командным. Сначала изучают простейшие групповые взаимодействия партнеров в парах и тройках на месте и в движении. Затем можно переходить к простым тактическим комбинациям. По мере их усвоения переходят к обучению командным тактическим действиям. Обучение начинают с теоретического занятия, где с помощью макета гандбольной площадки, видеозаписи или кинофильма показывают и объясняют расположение игроков на площадке, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам в соответствии с занимаемым амплуа и правилами игры. После этого осваивают практическую расстановку и перемещение игроков на размеченной площадке сначала без мяча, затем с передачами мяча. Для освоения командных тактических действий лучше использовать модифицированные под гандбол спортивные игры: футбол и баскетбол.

На этапе углубленной специализации благодаря интенсивному развитию логического мышления, двигательного и зрительного анализаторов юным гандболистам представляются хорошие возможности к углубленному освоению ими индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

На этом этапе индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в тесной взаимосвязи с тактическими приемами игры при использовании комплексных игровых упражнений. Занятия проводятся сначала в стандартных (упрощенных), затем в усложненных и сложных условиях игровой деятельности с подключением противоборства соперника. Одновременно осваивают основные варианты тактических построений (систем) в обороне и атаке. При этом очень важно создать у юных гандболистов полное и четкое представление об изучаемой системе с помощью теоретического занятия и использования различных технических средств. Затем в упрощенных условиях (в движении на невысокой скорости, без сопротивления) осваивают все основные передвижения и взаимодействия партнеров в рамках этой системы в отдельных зонах. После этого тактическая система может выполняться в целом с постепенно увеличивающимся противодействием противника.

При разучивании каких-либо командных тактических построений перед каждым гандболистом ставится конкретная и ясная тактическая задача и требуется четкое ее выполнение. В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий игроками всячески поощряется инициатива, творчество и самостоятельность решений.

На этапе спортивного совершенствования тактическая подготовка мало чем отличается от аналогичной подготовки взрослых гандболистов. Она на этом этапе лишь более специфична и целенаправленна. Ее основные задачи:

обучить спортсменов возможно полнее реализовывать в соревновательной деятельности свои возможности;

развить у юных гандболистов способность быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменений игровой обстановки и игры соперника.

На этом этапе, в отличие от предыдущих, дальнейшее совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий осуществляется в рамках наигрывания определенных тактических систем, с более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Значительно повышается уровень знаний и представлений о современной тактике игры сильнейших команд мира и тактических вариантах, используемых командной. Большое внимание уделяется развитию способности переключения с одних тактических построений на другие. Для этого в учебно-тренировочных играх практикуют:

переключение с одних тактических построений на другие по заранее обусловленному сигналу;

изменение построения в ходе игры в зависимости от изменения игры спарринг-партнера;

проведение товарищеских игр с командами, значительно отличающимися одна от другой по стилю, способу ведения игры и использованию тактических построений.

Целесообразно акцентировать внимание на тактической подготовке к контрольному матчу. С этой целью в тренировочном занятии моделируется игра с предстоящим противником, а на установке на игру даются четкие конкретные задания каждому игроку, звену и команде. На разборах игр оценивается степень выполнения

плана игры в целом и отдельных тренировочных заданий. Поощряется инициатива, творчество и самоанализ юных гандболистов.

16.5.4. Соревновательная подготовка

Только в соревнованиях, только в острой борьбе с соперником в полной мере проявляются и совершенствуются физические, технико-тактические и психические возможности гандболистов. Вместе с тем соревнования являются неотъемлемой частью и логическим продолжением учебно-тренировочного процесса.

Объем соревновательной подготовки, т.е. количество разных матчей, зависит от ряда факторов, однако наиболее важным являются возрастные особенности юных спортсменов. С повышением возраста гандболистов увеличивается количество соревнований, проводимых за год. Однако чтобы достигнуть значительного успеха, в системе многолетней подготовки необходимо придерживаться оптимального соотношения объемов соревновательной и учебно-тренировочной нагрузок на отдельных возрастных этапах.

Примерная динамика количества игры в возрастном аспекте приведена в табл. 16.2.

Таблица 16.2.

Объем соревновательной подготовки у юных гандболистов разного возраста (количество игр за год)

Возраст (лет)	Группы	Количество игр	
		Всего	Из них официальные
8-9	Подготовительные	10	-
10-12	Начальной подготовки	12	7
13-14	Учебно-тренировочные	20	10
15-16	Учебно-тренировочные	32	16
17-18	Спортивного совершенствования	40	20

Общий объем соревновательной подготовки складывается из соревнований разного масштаба. Для групп 15-16 лет и 17-18 лет проводятся первенство страны, первенства областей и городов. Сбор-

ные команды в возрасте до 20 лет ежегодно участвуют в международных турнирах и других крупных соревнованиях.

Вопросы для самопроверки:

1. Что вы понимаете под системным подходом процесса подготовки юных гандболистов?
2. Опишите возрастные особенности юных гандболистов.
3. Раскройте направленность и содержание подготовки юных гандболистов на отдельных (возрастных) этапах.
4. Определите основные организационные формы и содержание отбора юных гандболистов.
5. Раскройте формы и содержание физической подготовки в возрастном аспекте.
6. Раскройте формы и содержание технико-тактической подготовки в возрастном аспекте.
7. Опишите и обоснуйте объемы соревновательной подготовки у юных гандболистов различных возрастных групп за год.

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ СИСТЕМА НАУЧНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

Глава 17. Медико-биологическое и научное обеспечение

17.1. Медико-биологическое обеспечение

Научно-методическое обеспечение подготовки гандболистов на различных этапах спортивного совершенствования, состоит из проведения: углублённых медицинских обследований (УМО); этапных комплексных обследований (ЭКО) и текущих обследований (ТО), составной частью которых являются, текущие врачебные наблюдения.

Цель текущих врачебных наблюдений – обеспечение: гигиены спортсмена; рационального питания; наблюдения и оценка текущего функционального состояния и здоровья спортсмена.

Рациональное питание – один из важных факторов повышения работоспособности гандболистов. Важно, чтобы суточная калорийность питания соответствовала суточному расходу энергии. Превышение калорийности над расходом энергии приводит к отложению жира и к нарушению пищеварения. Недостаточная калорийность суточного рациона при значительном расходе энергии способствует постепенному истощению организма.

По данным Н.И. Яковлева, для спортсменов состав суточного рациона на 1 кг веса тела должен быть следующим: белки – 2,3-2,4 *гр*, жиры – 1,8-1,9 *гр.*, углеводы – 9-10 *гр.*, при процентном соотношении 17, 15 и 68. Из общего количества белков суточного рациона 56-60 % должны составлять полноценные животные белки (мясо, печень, молоко, творог, сыр, рыба).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки требуют повышенного потребления различных витаминов и минеральных веществ: калия, натрия, фосфора, кальция, магния и железа.

Среднесуточная потребность организма в хлористом натрии (поваренная соль) составляет 15-20 *гр*. Общее количество воды в пищевом рационе должно составлять 2-2,5 *л*.

Одной из основных функций работы врача в команде, является контроль здоровья и функционального состояния гандболистов.

Хорошее состояние спортсмена - важнейшее условие достижения высоких спортивных результатов, устойчивой и продолжительной работоспособности. Здоровье спортсмена, с одной стороны, обусловлено генетическими факторами: наследственностью, анатомо-морфологическими особенностями, типом нервной системы; с другой – в значительной степени зависит от условий жизни, питания двигательного режима, соблюдения гигиены и других факторов.

Занятия гандболом повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, предупреждают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Вместе с тем в связи с ростом интенсификации гандбола и увеличением психических и физических нагрузок, форсированием подготовки, несоблюдением методических рекомендаций возможно создание предпосылок к разного рода заболеваниям: специфическим и неспецифическим. К группе «специфических», относятся заболевания, связанные с двигательной деятельностью гандболиста. К ним можно отнести различные травмы, связанные с силовыми единоборствами игроков. Ко второй группе относятся общие для всех спортсменов стрессы, нарушение пищевого рациона, нарушение адаптации к нагрузкам, нарушение иммунитета.

Заболевания и травматизм негативно отражаются на тренировочном процессе, снижают работоспособность и функциональные возможности гандболиста. В борьбе с заболеваниями особое значение приобретает их профилактика. Главным условием профилактики является своевременная диагностика отклонений в состоянии здоровья, осуществляемая в процессе УМО, ЭКО и ТО.

Профилактика спортивного травматизма включает правильную организацию учебно-тренировочных занятий, обеспечения хорошего состояния инвентаря и мест занятий, рациональное дозирование нагрузок, предупреждение чрезмерного утомления, проведение разминки.

При нарушении общего режима, несоответствии методики проведения занятий, неадекватности тренировочных нагрузок состоянию организма могут возникать переутомление, перенапряжение и перетренированность.

Профилактика и лечение указанных состояний осуществляются на основе комплексного использования различных средств и

методов, педагогического, медико-биологического и психологического воздействий при строгой их индивидуализации.

Важной стороной врачебного контроля в гандбольных командах являются наблюдения за состоянием сердечнососудистой системы. Круг показателей, используемых для оценки состояния сердечнососудистой системы, достаточно широк. Это ЧСС, величины артериального давления крови, объём сердца, ударный и минутный объём крови, электрокардиографические, поликардиографические и другие показатели.

Частота пульса и артериальное давление – наиболее доступные и достаточно информативные показатели. Их изменение до и после тренировочной нагрузки даёт достаточно полную информацию о состоянии спортсмена и переносимости им нагрузок.

При повышении уровня тренированности, работа сердца становится более экономичной. Это проявляется в снижении ЧСС в покое (брадикардия) и снижении амплитуды кровяного давления (разница между максимальным и минимальным давлением), вызванном небольшим повышением минимального и снижением максимального давления.

Учащение пульса в покое свидетельствует о неадекватности реакции организма на тренировочные нагрузки и может служить одним из признаков развивающегося переутомления. В практической работе, ориентируясь на пульсометрию, тренер или сам спортсмен трижды измеряют пульс (П) после выполнения нагрузки в следующем порядке: 0-10 с (P_1), 30-40 с. (P_2) и 60-70 (P_3). Величина P_1 даёт представление о реактивности сердечнососудистой системы на нагрузку. Показатели P_2 и P_3 характеризуют скорость восстановления. Кроме этого, анализируется сумма трёх показателей и индекс восстановления пульса (частное от деления разницы P_1 и P_3 на показатель P_1). Благоприятной реакцией является снижение суммы трёх показателей при улучшении результата в повторно выполняемом упражнении.

Более полную картину о восстановительном процессе можно получить, привлекая к исследованию инструментальные методы: электрокардиографию, поликардиографию, миотонометрию и др.

Самоконтроль

Важное место в системе научного обеспечения подготовки гандболистов, занимает самоконтроль. Под этим понятием следует

понимать, личный контроль спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью соревновательных и тренировочных нагрузок, физической, технико-тактической и психологической подготовленностью. Самоконтроль является существенным дополнением к педагогическому и медико-биологическому контролю. Его данные учитываются в процессе управления соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов.

Самоконтроль осуществляется на основе систематических наблюдений и их записей в дневнике.

Регистрируемые в дневнике показатели можно подразделить на субъективные и объективные.

К субъективным показателям относятся: самочувствие, сон, работоспособность, желание тренироваться, настроение, аппетит и др.

К объективным показателям относятся те показатели, которые можно получить с помощью измерений и выразить в количественной мере: частота сердечных сокращений и дыхания, вес тела, спидометрия, мышечная сила и др.

Результаты записи анализируются и по мере необходимости обсуждаются с врачом и тренером. Оценивая своё состояние (можно по пятибалльной системе), гандболист сопоставляет данные с моделью процесса подготовки и моделью прогнозируемого состояния в годичном тренировочном цикле. В случае большого рассогласования истинного и прогнозируемого нужно проанализировать построение тренировочного процесса и показатели своего состояния, выявить возможные причины рассогласования и принять соответствующие меры. Ухудшение показателей самоконтроля могло произойти из-за переутомления или перетренированности, вследствие отклонения от планируемой динамики тренировочных и соревновательных нагрузок.

17.2. Организация научно-методического обеспечения подготовки команд

Современное внедрение в практику передовых достижений научно-технического прогресса во многом определяет результативность подготовки спортсменов. Анализ показывает, что в основу постоянного роста спортивных рекордов, выдающихся достижений

отдельных спортсменов и целых команд, как правило, ложатся новые научно обоснованные организационные формы подготовки. Интересные методические решения, являющиеся следствием внедрения в практику, как достижений спортивной науки, так и многочисленных смежных дисциплин, роль которых для роста спортивных достижений с каждым годом возрастает.

Развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений современного научно-технического прогресса, выделило в качестве одной из важнейших составляющих подготовки спортсмена, её научное обеспечение с привлечением к этой работе специалистов различного профиля – педагогов, психологов, биохимиков, физиологов, инженеров, математиков, врачей и др. Это привело к тому, что при сборных командах страны, работают комплексные научные группы (КНГ), в задачи которых входят консультации, конкретная помощь тренерам и организаторам спорта в деле оперативного внедрения в практику достижений современной науки и техники, всего передового, что можно перенести в спорт из результатов спортивной науки, смежных областей, отечественного и зарубежного опыта. В системе научного обеспечения тренировочного прогресса в гандболе, выделяют следующие основные направления:

- прогнозирование спортивных достижений,
- разработка модельных характеристик,
- совершенствование критериев отбора кандидатов,
- программирование системы тренировок и соревнований,
- осуществление комплексного контроля над подготовленностью спортсменов,
- проведение восстановительных мероприятий,
- разработка рекомендаций по корректировке планов и тренировочных программ на основе сравнения фактического уровня подготовленности спортсменов и нормативных показателей.

Непосредственная организация научно-методического обеспечения сборных и клубных команд осуществляется комплексными научными группами. КНГ включает в себя два звена: педагогическое и медико-биологическое.

Руководитель КНГ утверждается вышестоящими руководящими организациями. Он является заместителем старшего тренера по научно-методическому обеспечению и несёт вместе с ним ответственность за подготовку команды.

Цель комплексного контроля – получить наиболее полную информацию о состоянии членов команды, ближайшего резерва и определить их соответствие уровню запланированных модельных характеристик.

КНГ совместно со старшим тренером:

определяет стратегию подготовки и выступления команды;

разрабатывает прогноз спортивных достижений и обобщённые модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности, поэтапные нормативы готовности для гандболистов;

составляет целевые программы, планы подготовки к основным соревнованиям;

разрабатывает и внедряет основные средства и методы подготовки и контроля;

осуществляет анализ выполнения планов;

разрабатывает и внедряет рекомендации по рациональному сочетанию тренировочных и соревновательных нагрузок с различными средствами восстановления;

ведёт пропаганду научных знаний среди тренеров и спортсменов;

обрабатывает и представляет результаты обследования старшему тренеру и в вышестоящие организации.

Медико-биологическое звено КНГ проводит также УКО.

17.3. Научно-исследовательская работа

Тренер-педагог должен не только разбираться в вопросах научно-исследовательской работы, но и обладать навыками исследователя: уметь анализировать литературные источники, вести педагогические наблюдения, анализировать и обобщать опыт практической деятельности, проводить тестирование различных сторон подготовленности занимающихся, уметь обрабатывать фактический материал.

В научном исследовании обычно выделяют следующие этапы:

1. Подготовка к исследованию.
2. Проведение исследования.
3. Обработка результатов исследования и их литературно-графическое оформление (Б.А. Ашмарин, 1978).

Подготовка к исследованию

В подготовку к исследованию входит: 1) выбор темы, 2) определение задач, 3) разработка гипотезы, 4) составление плана исследования, 5) выбор методов исследования, 6) подбор испытуемых, 7) организация условий исследования.

Выбор темы. Тема должна быть актуальной, непосредственно связанной с практикой и отвечать проблематике основных направлений научно-исследовательской работы в гандболе.

При выборе темы целесообразно учитывать личные склонности и способности исследователя, уровень его теоретических знаний, а также условия исследования и технические возможности.

Определение задач. Каждая тема может иметь несколько аспектов решения. Поэтому надо конкретизировать исследование, т.е. определить задачи. Их может быть несколько, но каждая должна быть четко сформулирована и отражать идею научной работы, раскрывать ту сторону темы, которая подвергается изучению. Число задач может быть разное, но они должны быть взаимосвязаны. Каждая задача должна быть решена в исследовании и отражена в выводах.

Разработка гипотезы. Гипотеза формирует предмет конкретного исследования, она позволяет найти пути от теории к практике.

Источниками разработки гипотезы являются:
обобщение педагогического опыта,
анализ уже существующих научных данных,
дальнейшее развитие научных теорий.

Разработанная гипотеза должна объяснить тот круг вопросов, которые составляют сущность исследования. Любая гипотеза, как предположение, носит вероятностный характер. Однако подобная вероятность должна быть логически обоснованной.

План исследований. Разработав рабочую гипотезу, приступают к составлению плана исследовательской работы. Он должен включать в себя следующие пункты: 1) проблема исследования, 2) тема исследования, 3) задачи исследования, 4) начало и конец работы, 5) краткое обоснование темы, 6) объекты исследования, 7) методы исследования, 8) организация исследования, 9) календарный, поэтапный план, 10) смета расходов.

Подбор испытуемых зависит от задач исследования; при этом принимается во внимание их возраст, квалификация, однородность и величина выборки (количество испытуемых).

При проведении сравнительных экспериментов выявляют достоверность различий контрольной и экспериментальной групп.

Организация условий исследования предусматривает создание совершенно одинаковой обстановки при повторном тестировании и сравнительных экспериментах.

Важную роль в успехе исследования играет тщательная подготовка необходимого инвентаря, оборудования и научной аппаратуры. Условия должны соответствовать задачам исследования.

Проведение исследования

Исследование осуществляется на основе изучения литературных источников и документальных материалов, проведения анкетирования, педагогических наблюдений, хронометрирования, тестирования и педагогических экспериментов.

Изучение литературных источников должно быть целенаправленным. При прочтении литературного источника, оценивают фактический материал, собирают наиболее типичные факты и сравнивают их с уже известными. Завершая работу с литературным источником, следует записать его основное содержание. Формы записи могут быть различными: в виде цитат, конспекта, тезисов, библиографии. Важное значение имеет изучение документальных материалов. Например, на основании анализа дневников и журналов тренеров и спортсменов можно получить объективную объёмную информацию о построении тренировочного процесса, которую можно существенно дополнить изучением планов и отчётов тренеров.

Анкетирование, беседы, интервью – методы получения письменной и устной информации респондентов. Их эффективность зависит от продуманности и целенаправленности системы вопросов.

Анкета должна иметь три части: вводную, основную и демографическую. Вводная часть представляет собой обращение к респондентам. Основная часть наиболее сложная и ответственная, состоит из набора вопросов. Демографическая часть анкетирования включает вопросы, определяющие паспортную характеристику ре-

спондента (фамилия, имя, отчество, пол, возраст, спортивный разряд и т.д.).

Педагогические наблюдения представляют собой метод исследования тренировочной и соревновательной деятельности гандболистов и тренеров, основанный на невмешательстве исследователя в ход этого процесса. Педагогические наблюдения отличаются от простого наблюдения конкретностью и специфическими приёмами регистрации наблюдаемых явлений и фактов с последующей их проверкой и анализом.

К достоинствам метода педагогических наблюдений следует отнести:

- 1) возможность судить о деталях реального педагогического процесса в динамике,
- 2) фиксацию событий непосредственно в момент их протекания,
- 3) получение фактических сведений самим исследователем, а не с помощью других.

К недостаткам педагогических наблюдений относятся:

- 1) возможность появления элементов субъективизма в оценке наблюдаемых фактов;
- 2) недоступность некоторых сторон деятельности наблюдаемых;
- 3) возможность получить небольшую выборку;
- 4) невмешательство исследователя в ход процесса, что не позволяет активизировать те стороны процесса, которые являются объектом изучения, в отличие от эксперимента.

Для проведения педагогических наблюдений используют следующие способы: протоколирование, словесное описание, графическую регистрацию с помощью различных условных обозначений, стенографирование, киносъёмку, видеозапись.

Хронометрирование – это определение времени, затрачиваемого испытуемым на выполнение каких-либо действий.

Хронометрирование тренировочного процесса осуществляется путём наблюдения за одним спортсменом, лучше средним. С помощью хронометрирования определяют общую и моторную плотности, на основе которых можно судить о величине нагрузки и качестве занятия. Для объективности и оперативности хронометрирования используют различные технические средства.

Тестирование (контрольные испытания) помогает: 1) выявить уровень развития отдельных двигательных качеств, 2) оценить степень технической и тактической подготовленности, 3) сравнить подготовленность отдельных игроков и группы в целом, 4) провести отбор спортсменов, 5) проводить объективный педагогический контроль, 6) выявлять недостатки и преимущества тех или иных средств и методов тренировки, 7) более объективно управлять тренировочным процессом.

Тестирование осуществляется на основе тестов, т.е. контрольных упражнений, проверенных на информативность (валидность) и надёжность.

Педагогический эксперимент. Характерной особенностью педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство экспериментатора в изучаемое явление.

Любой эксперимент может дать объективные результаты в том случае, если будет осуществлён тщательный контроль над факторами, влияющими на эффективность педагогического процесса в ходе педагогического эксперимента.

Эти факторы подразделяются на экспериментальные (причинные и следственные) и сопутствующие (уравняемые и спонтанные).

Экспериментальные факторы – это те, которые вводятся искусственно в соответствии с гипотезой. Так, например, новый метод развития силы, который проверяется в эксперименте, будет причинным экспериментальным фактором, а фактор качественного сдвига вследствие введения первого, является следственным.

В теории и практике исследований определилось несколько видов педагогических экспериментов:

1) преобразующий, предусматривающий разработку нового в науке и практике педагогики в соответствии с выдвинутой рабочей гипотезой (например, исследование эффективности программированного обучения);

2) констатирующий, предполагающий проверку уже имеющих данных о факте или явлении.

По условиям проведения, эксперименты подразделяются на:

1) естественный, т.е., проходящий почти в обычных условиях. Естественный эксперимент бывает открытым и закрытым. В от-

личие от открытого эксперимента, в закрытом эксперименте испытуемые не знают об эксперименте;

2) модельный, который предполагает изменение обычных условий занятий с исключением побочных явлений (чтобы исключить влияние техники движений на результат, прибегают к жиму штанги в положении лёжа);

3) лабораторный, который характеризуется стандартизацией условий, позволяющих максимально изолировать исследуемых от изменения условий окружающей среды.

По направленности эксперименты могут быть абсолютными и сравнительными.

Абсолютный эксперимент призван изучить состояние занимающихся в данный момент (например, изучить уровень развития силовых качеств с использованием соответствующих тестов). В этом случае полученные данные сравниваются с каким-то стандартом.

Сравнительные эксперименты подразделяются на последовательные и параллельные.

Последовательный эксперимент – это когда проверяется (сравнивается) эффективность нового метода на одной и той же группе. Сравнивают до и после введения нового метода.

Параллельные методы строятся по схеме идентичности групп. Одна группа экспериментальная и занимается по экспериментальной методике, другая – контрольная.

Обработка результатов исследования

Результаты исследования желательно обрабатывать сразу после его окончания. Полученные данные нужно привести в определённую систему, подвергнуть к исчерпывающему анализу, после чего можно сделать соответствующие выводы. В процессе анализа должны быть отброшены случайности и выявлены закономерности. При анализе какого-либо явления или педагогического эффекта следует оперировать качественными и количественными показателями. С этой целью используется математическая статистика.

Результаты обработки собранных данных в конечном итоге должны или подтвердить выдвинутую гипотезу или опровергнуть

её, или оказаться нейтральными. При нейтральном ответе причину надо искать в несовершенстве проведённого исследования.

Об обработке результатов исследований методами математической статистики подробно изложено в методических пособиях Б. А. Ашмарина (1978), Ф. Керимова (2005) и др.

Литературно-графическое оформление

К настоящему времени разработаны определённые единые требования к оформлению любой исследовательской работы. Это делает её более доступной читателю, позволяет сравнивать с результатами других исследований и, что самое важное, использовать практически.

17.4. Учебно-исследовательская и научно-исследовательская работа студентов

В настоящее время в подготовке высококвалифицированных специалистов-тренеров по гандболу значительное место занимает учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) и научно-исследовательская работа студентов (НИРС). Она не только стимулирует развитие творческих способностей, но и помогает студентам овладеть более полно и глубоко своей будущей специальностью.

Учебно-исследовательская работа студентов отражается в учебных программах и рабочих планах преподавателей. По существу, в той или иной степени ею проникнуто изучение каждой темы программного материала. УИРС проводится систематически и используется в лекционных, семинарских, лабораторных, методических, практических занятиях. На лекционных и семинарских занятиях, изучают теоретические основы ведения исследовательской работы, анализируют и обобщают различные научные данные, изучают способы обработки фактического материала.

На лабораторных занятиях изучают различные методы и методики исследования.

На методических и практических занятиях осуществляют проведение различных исследований: педагогические наблюдения и хронометрирование соревновательной и тренировочной деятельности, тестирование, педагогический эксперимент.

Полученные на семинарских и лабораторных занятиях данные, обрабатываются методами математической статистики. Ре-

зультаты обработки фактического материала обсуждаются и делаются соответствующие выводы.

Научно-исследовательская работа студентов проводится по линии студенческого научного общества института (НСО) во внеаудиторное время. Она включается в план научно-исследовательской работы кафедры и института. Существуют различные формы её проведения, основными из них являются: работа в студенческих научных кружках при кафедрах (НСК); участие студентов в разработке кафедрой госбюджетных и хоздоговорных исследовательских тем; выполнение научных заданий в период практики; выполнение курсовых, лабораторных и дипломных работ.

В НСК студенты более глубоко изучают методики исследования, составляют рефераты и аннотации по отечественной и зарубежной литературе, проводят исследовательскую работу, связанную с тематикой исследований кафедры, овладевают навыками проведения различных экспериментов, выступают с научными сообщениями на кафедральных, общеинститутских, межвузовских и всесоюзных конференциях.

Вопросы для самопроверки:

1. Определите основные направления медико-биологического обеспечения в подготовке гандболистов.
2. Расскажите о задачах и содержании текущих врачебных обследований.
3. Охарактеризуйте задачи и содержание самоконтроля.
4. Какие виды работы входят в раздел «Подготовка к исследованию»?
5. Как осуществляется технология проведения исследования?
6. Охарактеризуйте основные методы и методики педагогических исследований.
7. Какова технология обработки материалов исследования и требования к литературно-графическому оформлению исследовательской работы?
8. Охарактеризуйте формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.

Литература

Абалян А.Г. Психолого-педагогические аспекты процесса принятия решения гандболистом: автореф. дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 26 с.: ил.

Агреби Б. Структура и содержание многолетней физической подготовки гандболистов республики Тунис: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / РГАФК. - М., 1997. - 57 с.: ил.

Акрамов Ж.А., Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Гандбол. Программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮШОР. Т., Lider Press. 2007. – 144 с.

Акрамов Ж.А. Обоснование методики контроля и анализа критериев техники бросков мяча в ворота в гандболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1992. - 23 с.

Алексеев Ж.Б. Особенности интеллектуальной деятельности в спортивных играх / Алексеев Ж.Б., Серова Л.К. // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - N 8. - С. 63.

Аллани Абдельхафид Бен Шедли. Взаимосвязь эффективности защитных действий гандболистов и уровня развития физических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1988. - 20 с.

Ахмед О.О. Результативность деятельности гандболистов различного амплуа в зависимости от свойств личности : дис. ... канд. психол. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1984. - 158 с.

Бирюков А.А. Массаж : учеб. для студентов вузов: доп. Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму / М.: ФиС, 2003. - 431 с.: ил.

Блохин А.В. Специальная подготовленность гандболистов высокой квалификации в длительном соревновательном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2003. - 20 с.: ил.

Волейбол. Гандбол. Баскетбол.: Орг. и проведение соревнований по упрощенным правилам. / СибГАФК. - Омск, 1998. - 59 с.: ил.

Гандбол: Пример. прогр. для систем дополн. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Сов. спорт, 2004. - 111 с.: табл.

Гандбол: Пример. прогр. для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / Ред. Игнатьева В.Я. [и др.]. - М.: Сов. спорт, 2003. - 113 с.: табл.

Гандбол: Этапы спорт. совершенствования и высш. спорт. мастерства: прим. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / - М.: Сов. спорт, 2004. - 79 с.: табл.

Голуб О.С. Нормирование нагрузок и эффективность развития скоростно-силовых способностей юных гандболистов 10-12 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / КГИФК. - Киев, 1987. - 24 с.

Горячева Н.Н. Психолого-педагогический контроль волевой подготовленности высококвалифицированных гандболистов в условиях соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / ГЦОЛИФК. - М., 1991. - 23 с.

Дергачев В.Н. Обучение гандболу при помощи подвижных игр / Физ. культура в школе. - 1999. - N 1. - С. 21-25.

Дорохов С.И. Имитационное моделирование игрового процесса в гандболе // Теория и практика физ. культуры Тренер: Журнал в журнале. - 2004. - N 5. - С. 30-31.

Игнатъева В.Я. Гандбол: Техника, тактика и методика обучения; Учебное пособие для студентов педфака ГЦОЛИФКа / - М.: ГЦОЛИФК, 1986. - 46 с.

Игнатъева В.Я. Гандбол: учеб. для вузов физ. культуры / - М.: ФОН, 1996. - 316 с.: ил.

Игнатъева В.Я. Контроль подготовки гандболиста : Метод. разработ. для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКА / - М., 1992. - 28 с.

Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах : метод. пособие / - М.: Сов. спорт, 2004. - 216 с.: ил., табл.

Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов (теория, методика и организация) : дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / РГАФК. - М., 1995. - 87 с.

Игнатъева В.А. Научно-методическое обеспечение гандбола : Метод. разработка / Игнатъева В.А., Петрачев И.В.; ГЦОЛИФК. - М.: б. и., 1985. - 33 с.

Игнатъева В.Я. Оценка соревновательной и тренировочной двигательной деятельности гандболистов высших разрядов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1982. - 23 с.

Изаак В.И. Экспериментальное обоснование методики физической и технической подготовки гандболистов старших разрядов:

автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. - Ленинград, 1974. - 24 с.: табл.

Индивидуальная тренировка гандболиста: метод. Рекомендации / ВНИИФК. - М.: б. и., 1989. - 48 с.

Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / - Луганск, 2000. - 275 с.: ил.

Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик. Т., ЎзДЖТИ, 2005. - 200 бет.

Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. Учебное пособие. Т., УзГИФК, 2006. - 224 с.

Петрачева И.В. Оценка эффективности техники броска в опорном положении гандболистов разной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 1995. - 22 с.

Подготовка юных гандболистов: Пособие / Проф. гандбол. клуб СКА-Минск; Под ред. А. И. Бондаря. - Минск: Полымя, 1994. - 79 с.: ил.

Программа учебной дисциплины СДМ. 03 – теория и методика избранного вида спорта - спортивные игры баскетбол, волейбол, гандбол, керлинг : Основная образоват. прогр. подгот. магистра. 521902 - Спорт и система подгот. спортсменов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 16 с.: табл.

Профессиональная подготовка педагогов-специалистов в области физической культуры и спорта : Всерос. межвузовская науч.-практ. конф., 22-23 апр. 1999 г. / МГАФК. - М.; Малаховка, 1999. - 348 с.

Сейтхалилов Э.А. Гандболист в игре и тренировке / Сейтхалилов Э.А., Ривкин А.А. - Ташкент: Медицина, 1984. - 95 с.

Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 - Физ. культура: Рек. Умо вузов РФ по пед. образованию / Ред. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. - М.: Academia, 2004. - 397 с.: табл.

Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура: доп. Умо по спец. пед. образования / Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2004. - 518 с.: ил.

Спортивные игры. Техника, тактика обучения : Учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 - физ. культура / Ред. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. - М.: Academia, 2001. - 518 с.: ил.

Тренажеры в спортивных играх / Полиевский С.А., Айрапетьянц Л.Р., Губенко Л.Я., Романов В.А. - Ташкент: Издательско-полиграф. об-ние им. Ибн Сины, 1992. - 134 с.: ил.

Тхорев В.И. Основы управления подготовкой квалифицированных гандболистов : учеб.-метод. пособие / КГАФК. - Краснодар, 1995. - 31 с.: табл.

Управление подготовкой спортивно-игровых команд : Сб. науч. - метод. работ / Новосибир. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, 1994. - 153 с.

Фоменко В.Д. Исследование некоторых путей повышения эффективности атакующих действий у гандболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / ВНИИФК. - М., 1974. - 24 с.

Хрыпов А.Б. Особенности планирования и контроля тренировочных нагрузок в гандболе : Метод. рекомендации для слушателей ФПК и аспирантов ГЦОЛИФКа / - М., 1993. - 13 с.

Хрыпов А.Б. Отбор кандидатов в команды мастеров по гандболу : Метод. рекомендации для слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов ГЦОЛИФКа / - М., 1993. - 20 с.

Хрыпов А.Б. Пути повышения оперативности игровой деятельности в гандболе : Метод. рекомендации для слушателей ВШТ, ФПК и аспирантов ГЦОЛИФК / ГЦОЛИФК. - М., 1992. - 25 с.

Чеботарев Б.А. Методика применения специальных упражнений в гандболе / Чеботарев Б.А. // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Тез. докл. Респ. науч. - практ. конф. - Минск, 1994. - С. 28-29.

Чепуркина А.А. Использование элементов мини-гандбола в физическом воспитании старших дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / КГАФК. - Краснодар, 1997. - 21 с.

Чертova М.В. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса юных гандболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / КГИФК. - Киев, 1985. - 22 с.

Шелягина И.Н. Контроль и совершенствование тактической подготовки квалифицированных гандболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / ВНИИФК. - М., 1991. - 21 с.

Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболиста / - М.: ФОН, 1997. - 209 с.: ил.

Фойгт В.В. Моделирование игровой деятельности гандбольных команд высокой квалификации в нападении против организованной защиты: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / КГИФК. - Киев, 1986. - 23 с.

Этапы многолетней подготовки гандболистов / Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Иващенко А.М. [и др.]. // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - N 6. - С. 55-58.

Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: автореф. дис. ... канд. пед. наук / ВНИИФК. - М., 1988. - 23 с.

Содержание

Предисловие	3
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.	
ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ГАНДБОЛ»	4
Глава I. Характеристика предмета и деятельности тренера	4
1.1. Структура курса и программные установки	4
1.2. Личностные качества тренера и его профессиональная деятельность	6
1.3. Гандбол в общей системе физического воспитания	10
Глава 2. Исторический очерк	13
2.1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового гандбола	13
2.2. Развитие гандбола в Узбекистане	17
ЧАСТЬ ВТОРАЯ.	
ТЕХНИКА И ТАКТИКА ГАНДБОЛА	24
Глава 3. Техника гандбола	24
3.1. Характеристика технического мастерства	24
3.2. Техника передвижений в нападении	28
3.3. Техника владения мячом	32
3.4. Техника защиты	54
Глава 4. Тактика гандбола	63
4.1. Характеристика тактики гандбола и ее компоненты	63
4.2. Стратегия и тактика игры	66
4.3. Тактика нападения	75
4.4. Тактика защиты	104
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.	
СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК ГАНДБОЛИСТОВ	131
Глава 5. Основные компоненты спортивной тренировки	131
5.1. Цель и задачи спортивной тренировки	131
5.2. Средства спортивной тренировки	133
5.3. Методы спортивной тренировки	134
5.4. Общая структура изучения приема	136
Глава 6. Физическая подготовка	140
6.1. Физическая подготовка – основа спортивного мастерства	140

6.2. Воспитание физических качеств	144
Глава 7. Техническая подготовка	195
7.1. Обучение техническим приемам и их совершенствование	196
7.2. Техника защиты	217
7.3. Сочетание приемов	224
Глава 8. Тактическая подготовка	227
8.1. Обучение индивидуальным действиям	228
8.2. Обучение групповым действиям и совершенствование в них	235
8.3. Обучение командным действиям	243
8.4. Обучение тактике игры в защите	249
Глава 9. Психологическая и теоретическая подготовка	255
9.1. Психологическая подготовка	255
9.2. Теоретическая подготовка	263
Глава 10. Подготовка вратаря	265
10.1. Характеристика игры вратаря	265
10.2. Техника игры вратаря	266
10.3. Тактика игры вратаря	268
10.4. Подготовка вратаря	270
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.	
УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	276
Глава 11. Система подготовки гандболистов высокой квалификации	276
Глава 12. Управление тренировочным процессом	283
12.1. Закономерность построения тренировочного процесса в годичном цикле	283
12.2. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде	285
12.3. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде	297
12.4. Построение тренировочного процесса в переходном периоде	304
Глава 13. Планирование подготовки гандболистов	306
13.1. Перспективное планирование	306
13.2. Текущее планирование	307
13.3. Оперативное планирование	309

13.4. Индивидуальное планирование	311
13.5. Учёт учебно-тренировочной работы и отчётность	312
Глава 14. Управление соревновательной подготовкой	324
14.1. Значение и виды соревновательной подготовки	324
14.2. Управление командой на соревнованиях	324
14.3. Организация и проведение соревнований	330
Глава 15. Контроль в системе подготовки гандболистов	340
15.1. Значение и виды контроля	340
15.2. Контроль уровня подготовленности гандболистов	342
15.3. Контроль соревновательной деятельности	347
15.4. Контроль тренировочной деятельности	357
15.5. Контроль в системе подготовки гандболистов высокой квалификации	360
ЧАСТЬ ПЯТАЯ.	
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА	
	364
Глава 16. Структура системы многолетней подготовки юных гандболистов	364
16.1. Системный подход к подготовке	364
16.2. Возрастные особенности	365
16.3. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса в системе многолетней подготовки	369
16.4. Отбор юных спортсменов	373
16.5. Особенности методики подготовки	375
ЧАСТЬ ШЕСТАЯ	
СИСТЕМА НАУЧНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ	
	388
Глава 17. Медико-биологическое и научное обеспечение	388
17.1. Медико-биологическое обеспечение	388
17.2. Организация научно-методического обеспечения подготовки команд	391
17.3. Научно-исследовательская работа	393
17.4. Учебно-исследовательская и научно-исследовательская работа студентов	399
Литература	401

*Редактор Л.Абдурахманова
Технический редактор М.Султанов
Дизайнер Санжар*

Подписано в печать 00.00.08. Формат бумаги 60x84 1/16.
Объем 25,5 физ.печ.л. Договор № 04-08. Тираж 300 экз.
Заказ № _____

Издательство «Lider Press», 100052, Ташкент,
ул Аккурганская, 2.

Типография _____