



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»



ООО «Федерация гандбола России»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»
для групп совершенствования спортивного мастерства
Методическое пособие**



Москва – 2021

УДК 796.322

ББК 75.576

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для групп совершенствования спортивного мастерства. Методическое пособие. Автор-разработчик: Игнатьева В.Я. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 80 с.

Автор-разработчик:

Игнатьева Валентина Яковлевна – доктор педагогических наук, Заслуженный работник физической культуры, Почетный мастер спорта СССР (пятикратная чемпионка СССР, обладательница Кубка Европейских Чемпионок, 8 лет разыгрывающая в составе сборной команды СССР), создатель курса специализации по гандболу в ГЦОЛИФК (1972 г.), награждена медалью П.Ф. Лесгафта «За достижения в образовании и науке», первая женщина от России судья – делегат международных соревнований и член комиссии ЕГФ по образованию тренеров Европы.

Рецензенты:

Поладенко Виктор Владимирович – кандидат педагогических наук, вице-президент Федерации гандбола России;

Овчинникова Алия Якубовна – кандидат педагогических наук, доцент ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», мастер спорта СССР международного класса;

Чижмакова Любовь Ивановна – Заслуженный тренер России, мастер спорта СССР.

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для групп совершенствования спортивного мастерства. Методическое пособие» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	9
2.1 Задачи этапа спортивного совершенствования.....	9
2.2 Режимы тренировочной работы	10
2.3 Тренировочные сборы в процессе подготовки гандболистов	12
2.4 Инвентарь и оборудование для проведения подготовки	13
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
3.1 Принципы организации тренировочного процесса	15
3.2 Комплекс задач для осуществления в тренировочном процессе	16
3.3 Закономерности построения процесса подготовки	17
3.4 Планирование тренировочного процесса	18
3.5 Структура годичного цикла подготовки.....	19
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТА	23
4.1 Физическая подготовка.....	26
4.1.1. Силовая подготовка	26
4.1.2 Воспитание выносливости	27
4.2 Техническая подготовка	33
4.2.1 Задачи технической подготовки	33
4.2.2 Особенности техники нападения гандболистов различного игрового амплуа	35
4.2.3 Техника защиты.....	38
4.2.4 Техника вратаря.....	39
4.3 Тактическая подготовка.....	41
4.4 Игровая (интегральная) подготовка	44
4.4.1 Средства игровой подготовки.....	46
4.4.2 Методы игровой подготовки.....	51
4.5 Теоретическая подготовка.....	52
4.6. Управление подготовкой.....	54
4.7 Психологическая подготовка.....	56
4.8 Восстановительные мероприятия	60
4.9 Инструкторская и судейская практика	63
V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ.....	65
5.1 Врачебный контроль	65
5.2 Педагогический контроль	67

5.2.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовленности гандболистов.....	67
5.2.2 Указания по выполнению контрольных упражнений.....	68
5.2.3 Таблицы результатов и очков для оценки подготовленности гандболистов различного возраста	71
V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	79
5.1 Основная литература	79

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для тренеров, руководителей организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Она является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу. Цель программы - помочь тренерам с максимальной эффективностью готовить высококвалифицированных гандболистов.

Программа является основным государственным документом. В ее основу положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ, основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения, результаты современных научных исследований и передовой опыт спортивной практики.

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «Гандбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 679.

Учтены методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации и профессиональные стандарты «Спортсмен» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 194н) и «Тренер» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н). При разработке программы опирались на нормативные документы, регламентирующие работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

Использованы результаты научных исследований по вопросам подготовки игроков, передовой опыт тренировки гандболистов, практические рекомендации спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В программе использованы материалы программ для спортивных школ по гандболу, изданных в 1984-2016 годах, и многолетний опыт работы автора.

Характеристика игры гандбол.

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. В любой спортивной игре команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаются раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд гандболистов необходимо с позиций противоборства сторон. Конечная цель соревновательной борьбы - победа. Для ее обеспечения команде необходимо решить ряд частных задач.

Первый главный компонент - это целостное противоборство команд, в котором представлены все компоненты содержания во взаимосвязи.

Второй компонент - это стратегия соревновательной борьбы, которая предусматривает искусство руководства борьбой, изучение тенденций игры, определение направленности процесса подготовки команды, установление характера игры противника и управление командой в процессе соревнований.

Третий компонент - это тактические действия в нападении и защите в ходе одной встречи. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно с которой гандболистов различают по амплу. Это вратарь, который защищает ворота, полевые игроки, которые в нападении выполняют роли центрального разыгрывающего, полусреднего, крайнего и линейного, а в обороне центрального, полусреднего, крайнего и переднего защитников.

Четвертый компонент составляют приемы игры - техника. В игре гандболист сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, передачей, ведением и броском мяча в ворота. Кроме нападающих действий спортсменам приходится оборонять свои ворота, применяя определенные способы передвижения и приемы противодействия нападающим для овладения мячом.

Пятый компонент составляют физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость; психические качества и свойства личности; морфофункциональные признаки. Для осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходим определенный уровень физических возможностей, обеспечивающих надежность технико-тактических действий, а без наличия необходимых качеств и свойств личности невозможно достичь успеха в гандболе. Наконец, на вершину мастерства в гандболе могут подняться только те спортсмены, которые по своим морфофункциональным признакам соответствуют запросам этого вида спорта.

В последние десятилетия в гандболе увеличилось число игровых эпизодов, в которых игроки прорываются к воротам в условиях жесткого противоборства соперника. Скоростная техника стала основным фактором решения игровых задач. Большинство бросков по воротам гандболисты выполняют в прыжке и реже «хитрые» броски в опорном положении.

Большое расхождение наблюдается в количестве выполнения приемов игры игроками различного игрового амплу. Разыгрывающий и полусредний нападающие передают мяч в 2-3 раза чаще, чем крайний, и в 6-8 раз чаще, чем линейный. Наибольшее количество ускорений при переходе от защиты к нападению и обратно выполняет крайний нападающий, а по количеству рывков в позиционном нападении впереди полусредний.

В обороне на центральных позициях защитники выполняют от 50 до 120 рывков, разрушая согласованные действия нападающих. Выполняя защитные действия, игроки перемещаются короткими рывками 2-10 м, преодолевая за игру в среднем 600-метровое расстояние. При этом центральный защитник преодолевает путь 730 м, а крайний - всего 400 м.

Начинают соревнования спортсмены при ЧСС 130-150 уд/мин. Уже к третьей минуте сердце игрока сокращается 174-186 раз в минуту, что свидетельствует об активном включении в игру. Максимальные значения ЧСС наблюдаются после нескольких ускорений и при единоборстве с нападающим, владеющим мячом. В перерыве между таймами, при замене или удалении игрока с поля ЧСС в первые две минуты снижается до 120-115 уд/мин, а к пятой минуте ЧСС стабилизируется, постепенно снижаясь до исходных величин.

Пульсовая сумма календарной игры мастеров составляет 9000-10000 сокращений сердца. Для эффективного проявления спортивного мастерства при такой нагрузке и должен строиться весь процесс подготовки гандболистов.

Примерная динамика и величина нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) во время игры представлена на рисунке 2.

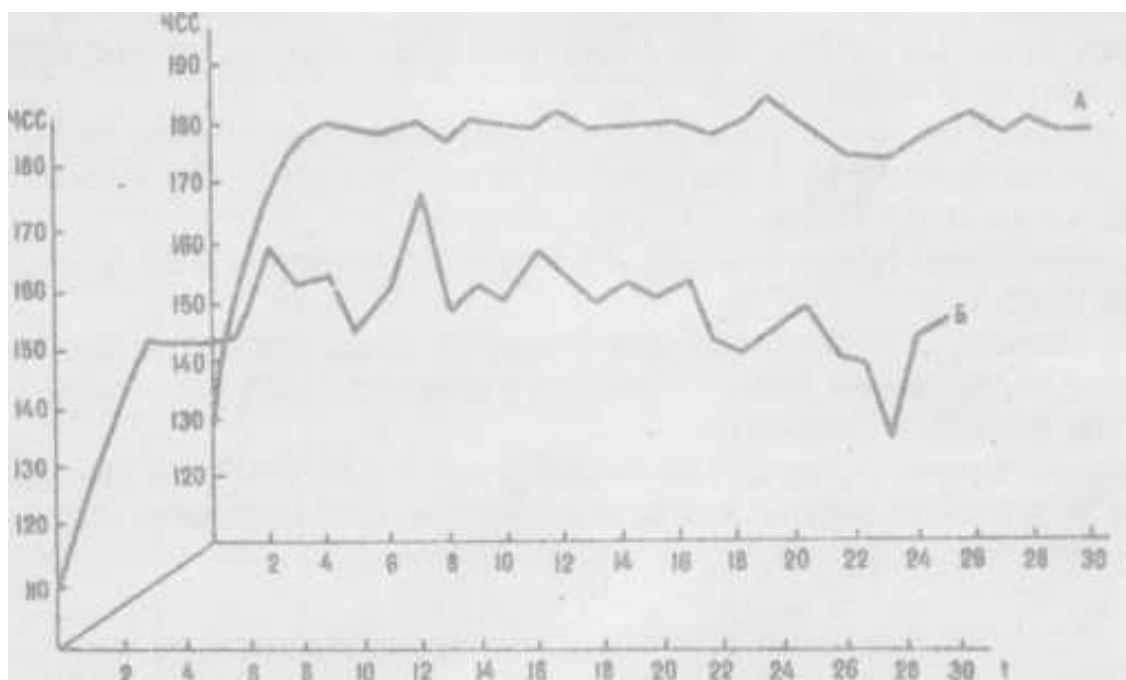


Рисунок 1. Динамика ЧСС гандболистов в соревнованиях с равным (А) и слабым (Б) противником.

Гандбол (а ранее «ручной мяч») имеет богатую историю становления игры в России. Сначала соревнования проводились на футбольном поле с количеством 11 игроков в команде. В 1961 году сборные команды страны впервые приняли

участие в международных соревнованиях уже с семью игроками на поле. С этой поры стал совершенствоваться современный гандбол.

Гандбол – игра высокой степени конфликтности, прямого противостояния сторон. В процессе соревнования команд игроку приходится испытывать психическое напряжение от борьбы с собственными слабостями: усталостью, боязнью травмы, не результативностью бросков, а в процессе всей игры приходится бороться с противником, который постоянно создает конфликтные ситуации. Наконец, взаимодействия с собственными партнерами не всегда ладятся, что вызывает взрыв отрицательных эмоций.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Задачи этапа спортивного совершенствования

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов, прошедших подготовку на тренировочном этапе и выполнивших первый спортивный разряд.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и количество проходящих подготовку в группах на этапе спортивного совершенствования представлена в таблице 1.

Таблица 1

Требования к организации этапа спортивного совершенствования мастерства

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Возраст зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп мин./макс. (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16 лет (возможно с 14-15 лет)	2-4 / 12

На этапе совершенствования осуществляется специализированная спортивная подготовка оптимального числа перспективных спортсменов, чтобы перейти на этап высшего спортивного мастерства для подготовки сборных команд России.

1. Физическая подготовленность до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа.
4. Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям гандболистов высших разрядов
5. Воспитание волевых, образованных, морально стойких граждан страны.
6. Подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.

2.2 Режимы тренировочной работы

Для осуществления тренировочной работы необходимы четкие режимы работы по годам, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Режимы тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования

Год подготовки	Кол-во часов/ кол-во занятий в неделю	Максимальное время занятия, час	Объем часов в год	Кол-во тренировок в год	Кол-во игр в соревнованиях
1-й	20 / 12	3	1040	624	36
2-й - 3-й	24 / 12	4	1248	624	36

Система многолетней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки.

Во всех периодах годового цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное формы отличаются.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности заключается в примерном равенстве в тренировке количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), техническую, тактическую и игровую (интегральную) и контрольные и календарные игры.

Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Примерный учебный план подготовки гандболистов, представлен в таблице 3.

Таблица 3

Примерный учебный план подготовки гандболистов на этапе спортивного совершенствования

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов в год	
		1-й	2-3-й
1.	Общая физическая подготовка	113	110
2.	Специальная физическая	145	150
3.	Техническая подготовка	106	100

4.	Тактическая подготовка	130	160
5.	Игровая (интегральная) подготовка	120	132
6.	Контрольные и календарные игры	108	108
7.	Теоретическая подготовка	156	206
8.	Восстановительные мероприятия	102	158
9.	Инструкторская и судейская практика	30	30
10.	Контрольные испытания	30	30
	Всего за 52 недели	1040	1248

Соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке в занятиях, таблица 4.

Таблица 4

Примерное соотношение видов подготовки, %

Виды подготовки (%)	Этап ССМ	
	1-3-й год	
ОФП	16	36%
	СФП	
Техническая подготовка	15	33%
Тактическая подготовка	18	
Игровая подготовка	16	31%
Соревнования	15	

На этапе спортивного совершенствования. Основные соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, проводятся во время каникул. Поэтому весь годичный цикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные гандболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время, таблица 5.

Таблица 5

Планируемые соревнования на этапе ССМ

Вид соревнований	Этап (1 -3 год)
Контрольные игры	2 (12)
Отборочные игры	2 (10)
Основные игры	2 (14)
Всего игр	36

2.3 Тренировочные сборы в процессе подготовки гандболистов

Для полноценной работы по подготовке спортсменов высокого класса в процессе проведения годичных циклов необходимы тренировочные сборы, на которых планируется особый режим тренировок, таблица 6.

Таблица 6

Перечень тренировочных сборов гандболистов

№ п/п	Вид сборов	Количество участников	
1. Продолжительность сборов по подготовке к соревнованиям			
1	Подготовка к международным соревнованиям	21	Определяет организация, проводящая подготовку
2	Подготовка к чемпионатам, первенствам, кубкам России	18	
3	Подготовка к другим всероссийским соревнованиям	18	
4	Подготовка к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	
2. Продолжительность специальных тренировочных сборов			
1	Сборы по физической подготовке	18	70% от состава группы
2	Восстановительные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
3	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней не более 2 раз в год	По плану

2.4 Инвентарь и оборудование для проведения подготовки

Таблица 7

Инвентарь и оборудование для спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря для спортивной подготовки (в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки)			
1	Ворота для гандбола	Комплект	2
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка для ворот гандбольных	штук	4
4	Сетка заградительная для зала (6 х 15 м)	штук	2
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
6	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	5
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
Необходимый спортивный инвентарь для полноценной спортивной подготовки			
8	Мяч набивной (медицинбол) - 2 кг	штук	6
9	Мяч набивной (медицинбол) - 1 кг	штук	6
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Мяч теннисный	штук	10
12	Манишка гандбольная (разного цвета)	штук	7 - 7
13	Стойки высотой 1-1,5 м	штук	6
14	Маты гимнастические	штук	4
15	Скамейки гимнастические	штук	2
16	Конусы разметочные	штук	10
17	Скакалка	штук	20
18	Насос в комплекте с иглами	штук	2
19	Эспандер ленточный резиновый	штук	10
20	Утяжелители для ног	комплект	10
21	Утяжелители для рук	комплект	10
22	Доска тактическая	штук	1
23	Секундомер. Желательно (по возможности)	штук	2
24	Манекены защитника	штук	4
25	Мостик подкидной пружинный	штук	1
26	Наклонные батуты 2,5Х3 м	штук	2
27	Пружинный силовой тренажер М.Ф. Агашина для тренировки броска	штук	1

Таблица 8

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование
игроку**

№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная единица	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Кроссовки	пар	На занимающегося	2	0,5
2	Рейтузы для вратаря	пар	На вратаря	1	1
3	Свитер для вратаря	штук	На вратаря	2	0,5
4	Трусы гандбольные	пар	На занимающегося	2	0,5
5	Футболка гандбольная	штук	На занимающегося	2	1
6	Костюм спортивный парадный тренировочный	штук	На сборную команду	16	2
7	Костюм спортивный	штук	На сборную команду	16	2
8	Наколенник защитный	штук	На занимающегося	2	1
9	Налокотник защитный	штук	На занимающегося	2	1
10	Бандаж защитный	штук	Вратаю	1	1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Принципы организации тренировочного процесса

Общая структура содержания подготовки гандболистов на этапе спортивного совершенствования представлена на рисунке 2.

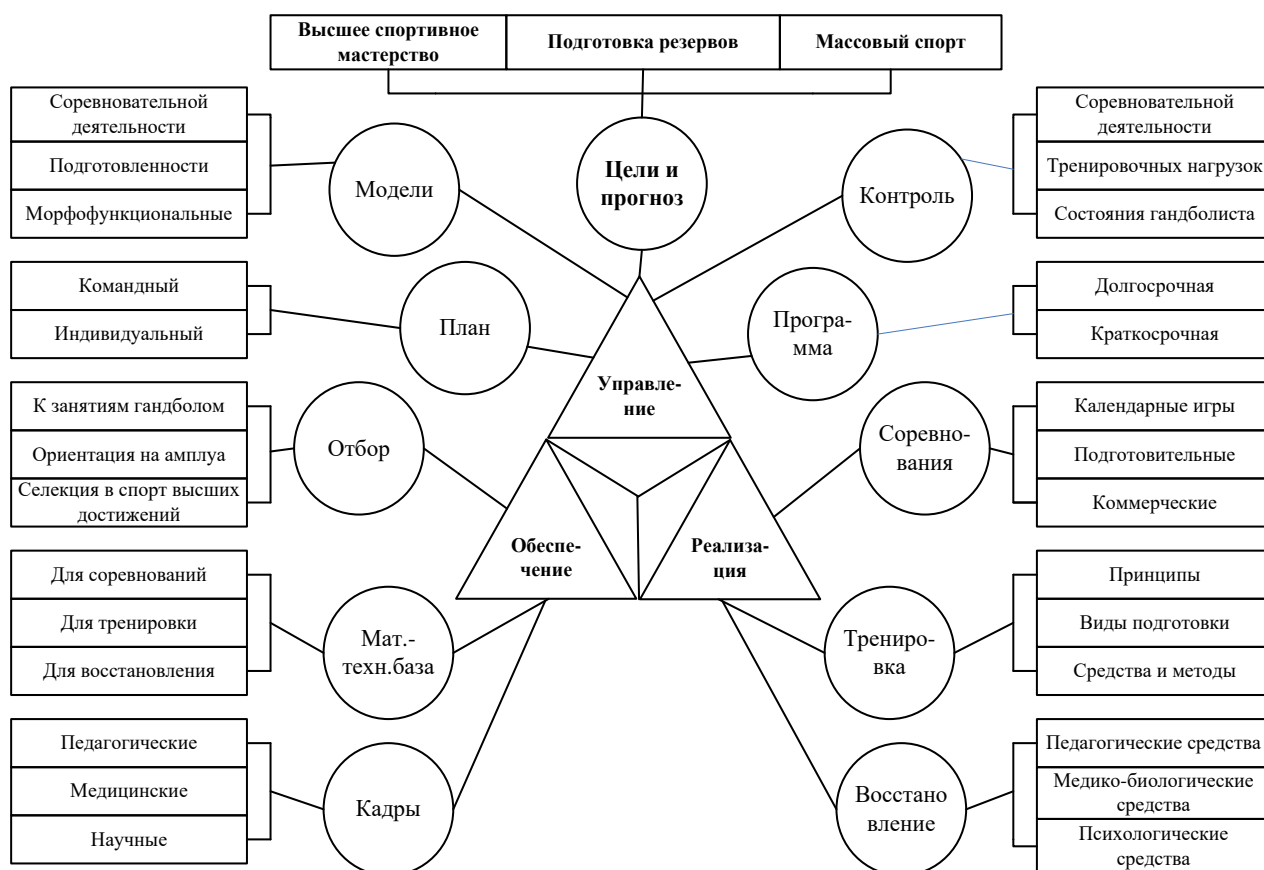


Рисунок 2. Структура содержания подготовки гандболистов

Прежде, чем управлять, надо иметь четкое представление о составляющих данного явления.

Проект – это замысел. Проектирование подготовки гандболиста – это создание направления подготовки команды с новым содержанием, чтобы добиться прогнозируемых результатов. Компоненты, входящие в состав проектов для детско-юношеского спорта и подготовки в командах мастеров имеют значительные различия.

Прогноз – это вероятностное описание того, что будет происходить по мере реализации проекта. Прогнозирование – это выявление перспектив развития подготовки, это прогноз на ближайшие соревнования.

План – это намеченная система мероприятий. Планирование – это система предварительно разработанных сроков осуществления организационных и содержательных мероприятий учебно-тренировочного процесса на основе цели. Планирование определяет организационную работу тренера и всего обслуживающего персонала команды.

Модели дают конкретные ориентиры необходимого уровня в деятельности. Моделирование – это создание и воплощение в процессе подготовки моделей компонентов тренировки, моделей соревновательной деятельности, модели отдельного спортсмена. Разрабатываются они на основе выделения факторов, обуславливающих достижение высоких результатов.

Программа – это план деятельности тренера. Программирование – это система последовательных отработанных в практике тренировочного процесса средств и методов по видам подготовки, нагрузки, восстановления и действий, приводящих к результату в рамках отведенного времени.

Контроль подготовленности нужен для коррекции хода подготовки. На основе его данных вносят соответствующие изменения в программу.

3.2 Комплекс задач для осуществления в тренировочном процессе

1. Освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо соблюдать взаимодействие затраты и восстановления энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку.

2. Комплексное решение задач подготовки. Только всестороннее физическое развитие даст возможность подготовить спортсмена высокого класса. Но в связи с дифференциацией по игровому амплу необходимы специализированные средства, соответствующие направленности развития мастерства игрока именно в направлении усиления качеств выбранного амплуа.

3. Соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модели гандболиста высокой квалификации.

4. Реализация качеств. Нельзя требовать от спортсменов больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе владения техническим и тактическим мастерством.

5. Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства предусматривает овладение умениями и навыками в режиме,

который будет у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным инвентарем и оборудованием, что позволит вести совершенствование приемов и действий в режиме, близком к соревновательному упражнению.

3.3 Закономерности построения процесса подготовки

Подготовка гандболистов на этапе спортивного совершенствования строится на основе объективных закономерностей процесса.

Целевая направленность – достижение высшего спортивного мастерства. Достигается результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки.

Непрерывность тренировочного процесса, оптимальная частота занятий, чередование нагрузки и отдыха обеспечивают повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха обеспечивает преемственность положительного эффекта тренировочных занятий.

Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам очень важна на данном этапе. Есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта. В динамике нагрузок необходимо сочетать постепенность и скачкообразность. Скачки нагрузки предъявляют максимальные запросы к адаптационным возможностям организма. Но «скачки» возможны только при постепенном возрастании нагрузок.

Волнообразность динамики нагрузки характеризует чередование трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование исключает перетренировку. Это необходимо учитывать при подведении к соревнованиям.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы – это повторяющаяся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

3.4 Планирование тренировочного процесса

Важнейшим компонентом построения тренировочного процесса является распределение программного материала по основным структурным блокам планирования, таблица 9.

Таблица 9

Компоненты тренировочного процесса и их продолжительность

Компоненты тренировочного процесса	Длительность	Способ планирования
Четырехлетний олимпийский цикл	Четыре года – период между Олимпийскими играми	Долгосрочный
Макроцикл годичный	Один год или несколько месяцев	
Тренировочный период	Несколько месяцев как часть макроцикла	Среднесрочный
Мезоцикл	Несколько недель	
Микроцикл	Одна неделя или несколько дней	Краткосрочный
Тренировка	Несколько часов (обычно не больше трех)	
Тренировочное упражнение	Несколько минут (обычно)	

В тренировочном процессе применяются упражнения общей подготовки, специально-подготовительные, тренировочные формы соревновательного упражнения и соревновательные упражнения.

Обще-подготовительные средства (упражнения) повышают разносторонность подготовки спортсмена. Они способствуют становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств, повышению общей работоспособности, ускорению восстановления после нагрузки.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя элементы соревновательных действий, а также сходные с соревновательными действиями по характеру проявления способностей. Создаются эти упражнения с таким расчетом, чтобы избирательно воздействовать на отдельные стороны подготовки гандболиста, усилить это воздействие по сравнению с соревновательным упражнением.

Тренировочные формы соревновательного упражнения – это целостные игровые действия, но выполняются они с меньшим накалом психической

напряженности, направлены на решение тренировочных задач. Их можно считать модельными формами собственно соревновательного упражнения.

Собственно соревновательные упражнения – это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Соревнования являются действенным средством повышения спортивного мастерства, без них невозможен процесс совершенствования.

3.5 Структура годичного цикла подготовки

Годичный цикл подготовки состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Планирование необходимо вести с учетом:

- 1) пола, возраста, функционального состояния, бытовых условий;
- 2) планомерного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) рационального сочетания специальных и общих средств подготовки;
- 4) применения восстановительных средств;
- 5) постоянного педагогического, врачебного и самоконтроля для коррекции тренировочного процесса;
- 6) правильного построения каждого занятия;
- 7) этапа подготовки;

Подготовительный период включает в себя три этапа. Примерное соотношение компонентов подготовки по этапам представлено в таблице 10.

Таблица 10

Примерное соотношение компонентов подготовки по этапам подготовительного периода (%)

Этапы	Виды подготовки		
	Физическая	Технико- тактическая	Игровая
Обще-подготовительный	50	35	15
Специально- подготовительный	35	35	30
Предсоревновательный	10	50	40

**Примерная направленность недельных микроциклов с нагрузкой
20 часов в неделю.**

Подготовительный период.

Обще-подготовительный этап состоит из двух мезоциклов: втягивающего (1-2 недели) и базового развивающего.

Направленность занятий в недельном микроцикле базового развивающего мезоцикла:

1-й день:

Физическая подготовка, технико-тактическая подготовка - 3 часа.

2-й день:

Физическая, технико-тактическая подготовка - 3 часа.

3-й день:

Физическая, технико-тактическая, игровая подготовка - 3 часа.

4-й день:

Физическая подготовка, технико-тактическая, игровая - 3 часа.

5-й день:

Физическая подготовка, технико-тактическая подготовка - 3 часа.

6-й день:

Физическая (ловкость), игровая подготовка - 3 часа.

7-й день:

Восстановительные мероприятия - 1 час,

теоретическая подготовка - 1 час.

Специально-подготовительный этап, состоит из нескольких базовых развивающих мезоциклов.

Направленность занятий в недельном микроцикле базового развивающего мезоцикла.

1-й день:

Физическая (скоростно-силовая), технико-тактическая подготовка - 3 часа.

2-й день:

Физическая подготовка (специальная выносливость),
технико-тактическая, игровая подготовка - 3 часа.

3-й день:

Физическая подготовка (качества для броска), технико-тактическая подготовка, игровая подготовка - 3 часа.

4-й день:

Индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия,
теоретическая подготовка, контрольная игра - 3 часа.

5-й день:

Физическая (скоростно-силовая) подготовка, технико-тактическая подготовка, игровая подготовка - 3 часа.

6-й день:

Технико-тактическая подготовка, контрольная игра - 3 часа.

7-й день:

Восстановительные мероприятия - 1 час,
теоретическая подготовка - 1 час.

Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительные мезоциклы. В них тренировочная работа сочетается с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовленности команды, на ликвидацию которых и нацеливается дальнейший тренировочный процесс.

Соревновательный период.

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов. Соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Направленность занятий в подводящих микроциклах:

1-й день:

Технико-тактическая подготовка, игровая подготовка - 3 часа.

2-й день:

Физическая подготовка (ловкость), технико-тактическая подготовка, игровая подготовка - 3 часа.

3-й день:

Технико-тактическая подготовка, игровая подготовка - 3 часа.

4-й день:

Индивидуальная подготовка - 2 часа.

Восстановительные мероприятия - 1 час.

5-й день:

Технико-тактическая подготовка, контрольная игра - 2 часа.

Теоретическая подготовка - 1 час.

6-й день:

Технико-тактическая подготовка, игровая подготовка - 3 часа.

7-й день:

Контрольная игра - 2 часа,

восстановительные мероприятия - 1 час.

Соревновательные микроциклы включают в себя календарные игры с восстановительными занятиями между ними. После соревнований следуют восстановительные микроциклы.

Направленность занятий в восстановительных микроциклах:

1-й день:

Индивидуальная подготовка - 2 часа.

Восстановительные мероприятия - 1 час.

2-й день:

Физическая подготовка (ловкость), игры - 2 часа.

Восстановительные мероприятия - 1 час.

3-й день:

Физическая (скоростно-силовая) подготовка, технико-тактическая подготовка - 3 часа.

4-й день:

Технико-тактическая подготовка (индивидуальная) - 3 часа.

5-й день:

Физическая подготовка (ловкость), технико-тактическая подготовка, игровая подготовка - 3 часа.

6-й день:

Технико-тактическая подготовка, игровая подготовка - 3 часа.

7-й день:

Физическая подготовка, технико-тактическая подготовка - 3 часа.

Переходный период

В переходном периоде подготовка ведется по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТА

Задачей на этом этапе является выполнение плана подготовки команды. Необходим дифференцированный подход к определению формы и содержания занятий, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от пола и индивидуальных особенностей занимающихся. Учет всех этих особенностей важен для подготовки команды к соревнованиям.

Формы организации занятий представлены в таблице 11.

Таблица 11

Формы организации занятий

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом гандболистов согласно строгому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений / техники
	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время в удобном месте
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы гандболиста. Самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинации двух предыдущих форм	Разнообразие, возможность комбинации преимуществ двух предыдущих форм

В таблице 12 представлена характеристика тренировочных средств.

Общая характеристика тренировочных средств

Средства	Виды подготовки			
	Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Обще-подготовительные упражнения	Упр. из других видов спорта	Имитационные. Подводящие упражнения.	Упражнения на ориентировку. Поточные упражнения.	Комплексные упражнения. Подводящие игры
Специально-подготовительные упражнения	Упражнения по структуре и усилиям, схожие с движениями в игре	Выполнение приемов при варьировании условий	Индивидуальные, групповые, командные упражнения	Двусторонние игры с заданиями. Игры с установкой.
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку в игре.	Выполнение приемов в игровой обстановке.	Тактические действия в двусторонней игре	Контрольные игры

Нагрузка должна содержать следующие характеристики:

- 1) специализированность - мера сходства данного упражнения с соревновательным;
- 2) направленность - воздействие упражнения на развитие определенного качества;
- 3) координационная сложность движений;
- 4) величина - мера воздействия на организм спортсмена.

Важнейшим условием достижения успеха в управлении подготовкой спортсменов является ориентация на потенциальные возможности спортсмена и минимизация педагогических ошибок при определении режимов тренирующих нагрузок.

Большую интенсивность нагрузки дают календарные игры, контрольные игры, двусторонние игры на тренировке со стимулирующими двигательную

активность заданиями и упражнения, в которых интервалы отдыха не более 30 сек.

Нагрузку средней интенсивности можно получить в двусторонних играх на тренировке; в упражнениях, в которых совершенствуются групповые и командные тактические действия; в поточных упражнениях для совершенствования приемов игры.

Нагрузку малой интенсивности по ЧСС гандболисты получают при совершенствовании приемов игры в индивидуальной тренировке, при разучивании новых тактических схем, при силовой работе локального характера, при работе над быстротой на коротких отрезках.

Воздействие тренировочного упражнения на организм игрока зависит от того, каким методом это упражнение будет организовано в занятии. Все методы организации упражнений, которые также имеют свои особенности в каждом виде подготовки, можно объединить по одинаковому признаку: дают упражнения, проводимые соответствующим методом, специфическую для данного вида игры или не специфическую нагрузку, таблица 13.

Таблица 13

Направленность нагрузки при использовании разных методов организации упражнений

Виды подготовки	Направленность нагрузки		
	Неспецифическая	Специфическая	Специфическая Неспецифическая
Физическая подготовка	Равномерный метод. Переменный. Повторный.	Интервальный метод. Целостного моделирования.	Круговой метод. Сопряжения. Соревновательный.
Техническая подготовка	Направленного прочувствования. Метод строго регламентированного варьирования.	Лидирования. Метод не строго регламентированного варьирования.	Ориентирования. Срочной информации.
Тактическая подготовка	-	Метод импровизирования.	Регламентирования Моделирования
Игровая подготовка	-	Метод сопряжения. Соревновательный Игровой метод.	-

На величину энергетических затрат влияют все компоненты нагрузки, но главное влияние оказывают продолжительность упражнения и величины пауз между повторениями. Одно и то же упражнение, выполняемое с различной установкой, вызывает неодинаковые ответные реакции.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки. На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка ведется с использованием специально-подготовительных упражнений и тренировочных форм соревновательного упражнения. Совершенствование основных двигательных качеств ведется одновременно. По мере повышения спортивного мастерства начинает сказываться отрицательное влияние одного физического качества на другое, особенно при раздельном воспитании силы, быстроты и выносливости. Исключить отрицательное влияние можно, повышая сопряженность воздействий и вариативность средств и методов, используемых в процессе специальной подготовки.

4.1 Физическая подготовка

4.1.1 Силовая подготовка

Применяя силовые упражнения в занятиях с группами юношей и особенно девочек и девушек, следует избегать продолжительных статических напряжений, исключать упражнения, которые вызывают чрезмерное напряжение и задержку дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на расслабление, таблицы 14 и 15.

Таблица 14

Воспитание силовых способностей

Упражнения с отягощением	
Снаряды	Любые.
Предельная масса	Большая (80% максимума).
Метод	Динамических, повторных, максимальных усилий, сопряжения
Форма	Повторно, сериями, круговая тренировка
Отдых	В зависимости от метода
Упражнения с сопротивлением	
Форма сопротивления	Блочные устройства, снег, вода песок, амортизаторы
Характер усилий	В соответствии с подготовленностью
Объем в серии	До большого общего утомления

Воспитание скоростно-силовых способностей

Отягощения	Набивные мячи, мешки, гантели любые в зависимости от подготовленности
Усилия	Без ограничений
Метод	Повторный, сопряжения, ударный
Форма	Поточно, сериями, круговая тренировка
Между сериями	До частичного восстановления
Объем	До снижения скорости
Характер усилий	Взрывной, уступающе-преодолевающий

4.1.2 Воспитание выносливости

Пройдя этап спортивного совершенствования, гандболисты вступают в спорт высших достижений. Только соответствующая игровая подготовка при высоком уровне выносливости может стать стимулом дальнейшего пребывания в гандболе. На этапе совершенствования важно научить гандболиста регулировать свое состояние в процессе соревнований.

Планирование величины нагрузки в тренировочном процессе осуществляется по объему (определяется временем работы) и интенсивности (характеризуется темпом двигательной деятельности). При пульсе 130-150 ударов в минуту воздействие нагрузки аэробного характера, при 150-180 уд/мин нагрузка приобретает смешанный аэробно-анаэробный характер, а при пульсе 180 уд/мин - анаэробный. При этом тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с умеренной интенсивностью, то гандболист не сможет эффективно действовать в условиях, где ему придется переносить более интенсивную нагрузку.

Зона среднего пульса от 165 до 180 уд/мин соответствует соревновательной интенсивности полевого игрока.

Для получения высокой интенсивности нагрузки упражнения необходимо выполнять в полную силу с чередованием интервалов работы и отдыха 5:5, 5:10, 10:10, 10:20 секунд.

Кроме знания величины нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Важно знать компоненты нагрузки, таблица 16.

Таблица 16

Характеристика величины нагрузки

Компонент тренировочной нагрузки	Основные показатели	Возможные индикаторы
Объем	Сумма всех выполненных упражнений, представленная количественной характеристикой	Общее количество тренировок (за неделю, месяц, год и т.д.). Общее время, затраченное на тренировки на данный период. Общее количество прыжков, бросков и пр. за тренировочный период.
Интенсивность	1) Интенсивность рабочей нагрузки. 2) Сумма упражнений, выполненных с увеличенной мощностью.	Уровень мощности, определяемой по величине ЧСС. Объем упражнений, выполненных с увеличенной мощностью (километраж, затраченное время, количество попыток и т.д.).
Новизна упражнения	Новые комбинации, неизвестные элементы.	Количество новых (или относительно новых) упражнений, включенных в тренировки.

Специфическую нагрузку для полевого игрока можно получить, организовав упражнения интервальным методом, с чередованием работы и отдыха через 3-20 сек. Интенсивность упражнения субмаксимальная или максимальная, ответная реакция организма спортсмена по пульсу должна соответствовать 160-180 уд/мин.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. При трехразовых тренировках в день утренняя тренировка – зарядка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом рост нагрузки должен соответствовать росту работоспособности спортсмена.

Главной задачей становится повышение специальной выносливости гандболистов. Умелое варьирование методами силовой подготовки, методами избирательного воздействия и целостного моделирования, а также использование различной категории соревнований позволят тренеру довести уровень подготовки игроков до требований команд мастеров, таблица 17.

Таблица 17

Увеличение вариативности процесса подготовки

Источники вариативности	Способы достижения вариативности	Примеры
Обновление упражнений	Изменение обычных правил и условий. Использование необычного инвентаря и оборудования.	Изменение размеров игрового поля, размеров ворот, количества игроков
Модификация организационной формы	Изменение состава команды. Включение в тренировку элемента соревнования. Добавление других эмоциональных воздействий.	Привлечение новых партнеров. Приглашение родителей, зрителей, представителей СМИ.
Изменение программы восстановления.	Расширение набора средств восстановления. Создание привлекательности программы свободного дня и других дней отдыха.	Использование массажа, гидротерапии, физиотерапии, экскурсий, дискотек и др.

Варьирование тренировочных воздействий от легких до максимальных не позволит организму адаптироваться к раздражителю, каким является тренировка. В группах спортивного совершенствования главное вывести молодых гандболистов на тот уровень нагрузок, которые присущи командам мастеров. При этом должен наблюдаться постоянный рост спортивно-технического мастерства.

Тренировочные задания для физической подготовки полевого игрока.

Обще-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
2. Преодоление веса и сопротивления партнера.
3. Упражнения со штангой (вес ограничен): толчки, приседания.
4. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

1. Повторный бег по дистанции 30 - 100 м с максимальной скоростью.
2. Бег по наклонной плоскости вниз.
3. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости.

1. Пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат.
2. С гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); «выкруты» и круги.
3. Упражнения у гимнастической стенки.

Упражнения для развития ловкости.

1. Разнонаправленные движения рук и ног.
2. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега.
3. Прыжки на батуте.
4. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель после кувырков.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
2. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
3. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.
4. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости.

1. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции.
2. Дозированный бег по пересеченной местности.
3. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

1. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
2. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Упражнения усиливающие выполнение броска.

1. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).
2. Метание камней с отскоком от поверхности воды.

3. Метание палок (игра в "городки").
4. Бросок мяча в полете с подкидного мостика, точно попасть в мишени на полу, на стене, в воротах.

Упражнения для развития игровой ловкости.

1. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, падения.
2. Ловля мяча после кувырка и бросок во внезапно появившуюся цель.
3. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.
4. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.
5. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
2. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
3. Тренировочные задания для физической подготовки вратаря

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

1. Вратарь занимает исходное положение - упор лежа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Вратарь отражает броски только ногами
2. То же, но задержание низколетающих мячей вратарь выполняет только руками.
3. Вратарь лежит в воротах. Игрок выполняет броски с таким расчетом, чтобы мяч пролетал около вратаря. Задача вратаря - поймать мяч и точно послать его игроку.

Совершенствование скорости перемещения.

1. Подбрасывая мяч вверх вперед, вратарь делает рывок, догоняет его и ловит.
2. То же, но, подбросив мяч, вратарь передвигается на пятках, догоняет мяч и овладевает им.
3. Два вратаря продвигаются по площадке медленным бегом друг за другом на расстоянии 1-1,5 м. Первый вратарь подбрасывает мяч поочередно вперед, в левую сторону или назад, второй вратарь выполняет рывок в сторону подброшенного мяча и ловит его.

4. Три вратаря располагаются на углах равнобедренного треугольника, стороны которого равны 3-4 м. По сигналу каждый вратарь подбрасывает мяч над собой, и все они смещаются влево или вправо на место своего товарища и ловят мяч. Смена мест может производиться различными способами (бег, прыжки, ходьба в приседе, подскоки).

5. Два вратаря, стоят лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м (у каждого мяч). Первый вратарь неожиданно подбрасывает или опускает мяч; второй вратарь обязан подбросить или опустить мяч в противоположном направлении, после чего каждый стремится поймать мяч до его касания о площадку.

Совершенствование ловкости.

1. Вратарь располагается в 2-2,5 м от стены, лицом к ней. Внутренней стороной левой (правой) стопы посылает теннисный мяч в стену и той же ногой задерживает его.

2. Игрок стоит лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее.левой рукой проводит ведение мяча, а правой - выполняет передачу второго мяча в стену с последующей ловлей. Упражнение повторяется в движении влево и вправо вдоль стены, вперед и назад.

3. Лежа на животе лицом к стене, вратарь выполняет бросок мяча в стену и отражает отскочивший мяч (упражнение можно выполнять сидя на полу и стоя).

4. Сидя (лежа) на расстоянии 3-4 м от стены вратарь выполняет бросок мяча, после отскока от стены встает и ловит его. С целью усложнения упражнения сократить расстояние от вратаря до стены

5. Вратарь располагается на расстоянии 3 м от стены, лицом к ней. Игроки стоят за спиной вратаря в 4-5 м от стены. По сигналу тренера игроки поочередно выполняют броски теннисного мяча о стену. Вратарь задерживает мячи, отскочившие от стены.

Упражнения для круговой тренировки вратаря.

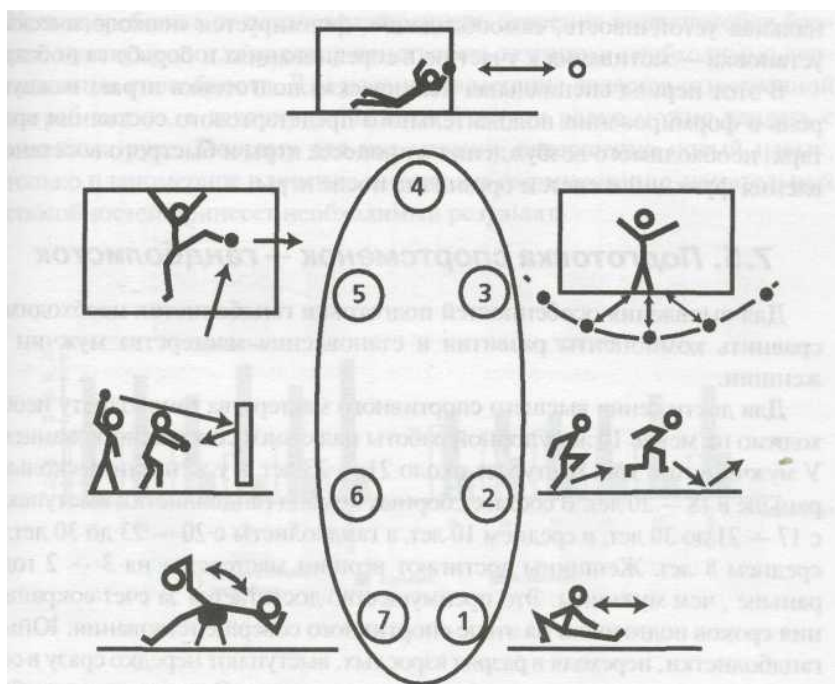


Рисунок 3. Круговая тренировка вратаря

4.2 Техническая подготовка

4.2.1 Задачи технической подготовки

1. Расширить вариативность действий на основе прочного навыка.
2. Завершить индивидуализацию техники в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и амплуа в команде.
3. Обеспечивать перестройку технического мастерства на основе роста физических способностей.

Главными в организации упражнений становятся методы ориентирования, варьирования, лидирования.

Совершенствование гандболистом физических качеств влечет за собой изменение динамической и кинематической структуры выполнения приемов игры. Например, достижение определенного уровня высоты прыжка позволит увеличить фазу полета при броске, изменить ритм выполнения приема. Соответствующая силовая подготовка мышечных групп руки дадут возможность овладеть броском с коротким замахом, таблица 18.

Последовательное распределение направленности нагрузки по этапам подготовки

Этапы	Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	Предсоревновательный	
Направленность физической подготовки	Максимальная сила	Взрывная сила и реактивные способности	Скоростная сила	
Направленность технико-тактической подготовки	Стабилизация техники приема	Эффективность	Надежность	
			В тактических комбинациях	В соревнованиях
Характеристики скорости и точности	V- контролируемая Т - оптимальная	V - оптимальная Т - максимальная	V - максимальная, Т - максимальная	

Цель технической подготовки гандболистов всех амплуа на этом этапе - освоить все (Рисунок 4) приемы техники гандбола на уровне умений. В начале подготовительного периода, когда гандболисты выполняют большой объем физической нагрузки, используют много обще-подготовительных упражнений, приемы техники рекомендуется выполнять со скоростью, которая позволяет осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения

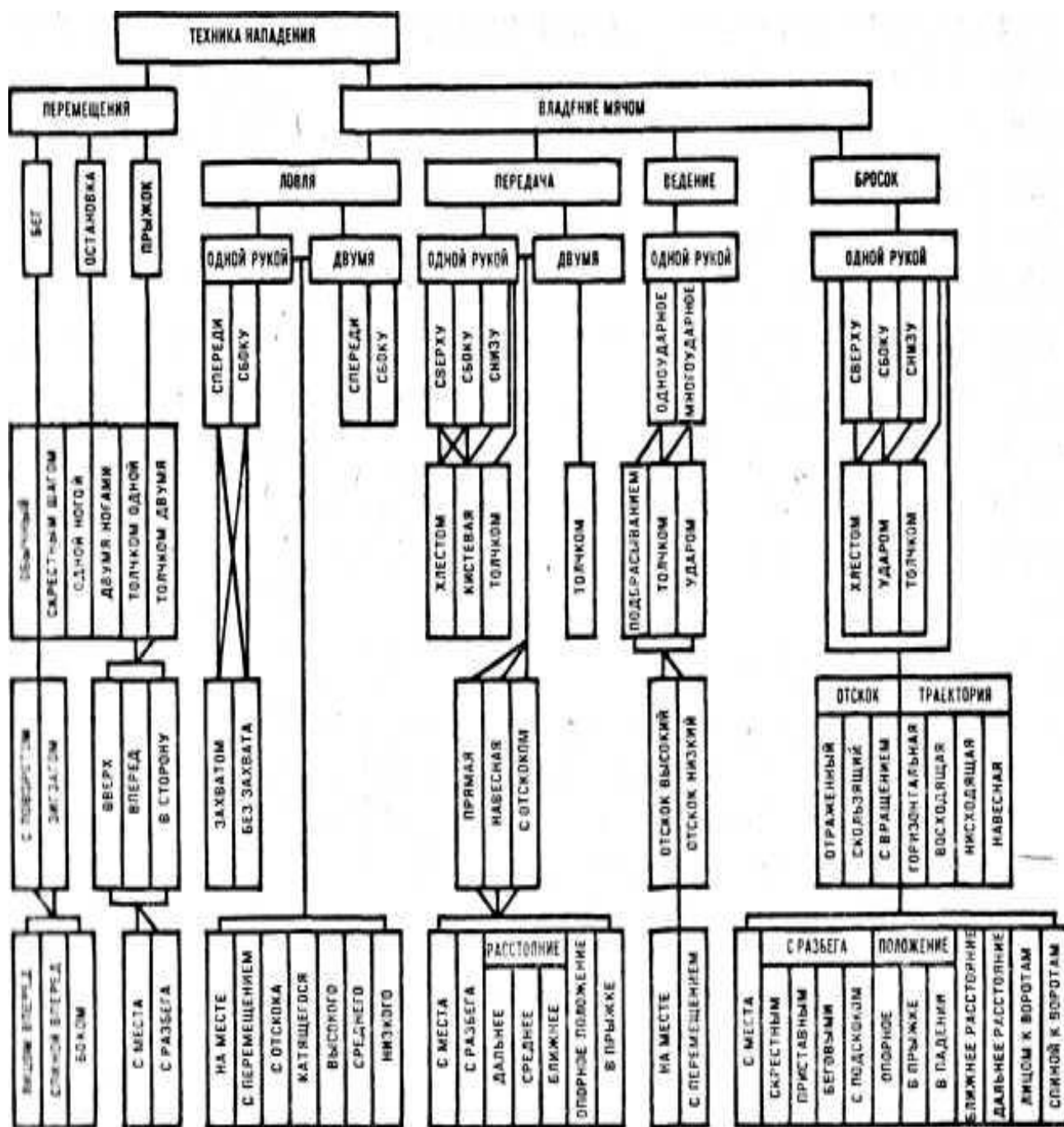


Рисунок 4. Приемы техники нападения

4.2.2 Особенности техники нападения гандболистов различного игрового амплуа

Приемы игры конкретных амплуа на этом этапе необходимо довести до уровня навыков, чтобы уверенно применять их в соревнованиях.

Для игроков второй линии нападения.

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках обычным шагом, со скрестным шагом, с приставным шагом, с подскоком.

Бег лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами.

Владение мячом. Ловля мяча сбоку (не поворачивая туловища). Ловля одной рукой захватом и без захвата пальцами.

Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полу отскока, после ловли в непосредственной близости защитников.

Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

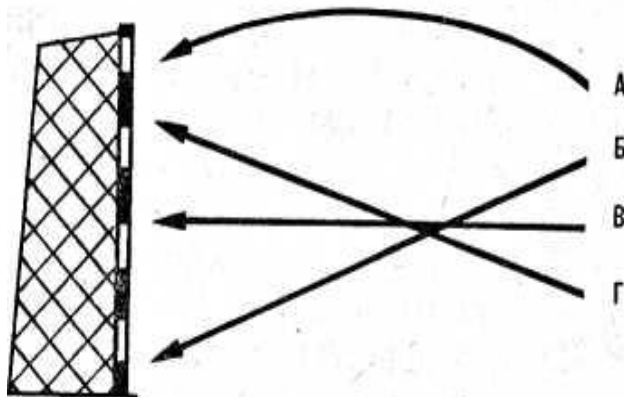


Рисунок 5. Траектории полета мяча после броска мяча в ворота: навесная (А), нисходящая (Б), горизонтальная (В), восходящая (Г).

Для игроков первой линии нападения (крайних).

Перемещения. Совершенствование рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой).

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, при непосредственной близости защитников, находясь в прыжке.

Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником.

Ведение мяча с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз - назад, вперед - в сторону), в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча в опорном и безопорном положении, в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега.

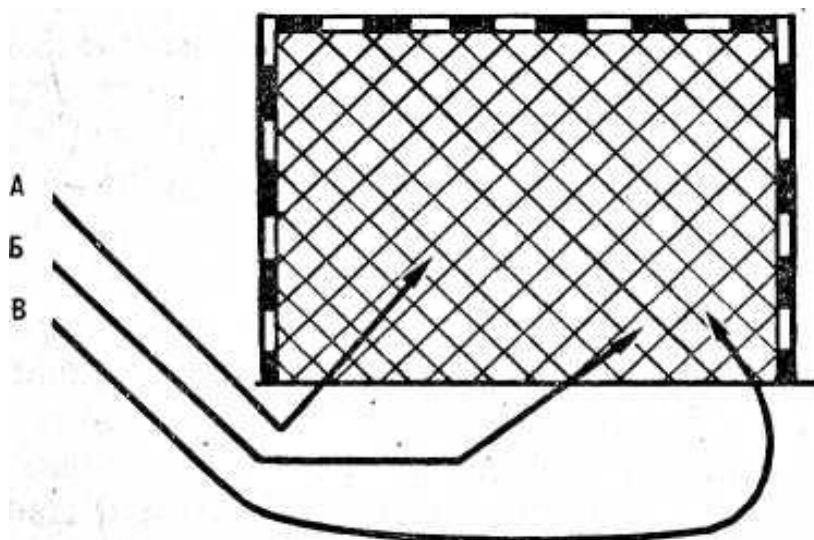


Рисунок 6. Траектории полета мяча после броска: с обычным отскоком (А), со скользящим отскоком (Б), с вращением (В).

Для игроков первой линии нападения (линейных).

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около неё. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников.

Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков.

Ведение мяча одноударное с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении, толкаясь одной и обеими ногами, с горизонтальной и навесной траекториями полета мяча.

Бросок с разбега в сторону ворот и с разбега вдоль зоны вратаря, в опорном и в безопорном положении, с поворотом левым и правым плечом вперед.

Бросок мяча с приземлением на руки, на руки и вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу, на бедро и туловище.

Бросок мяча назад сверху, снизу из положения, стоя спиной к воротам.

4.2.3 Техника защиты

На рисунке 7 представлены приемы техники защиты, которыми должен овладеть гандболист на этапе спортивного совершенствования.

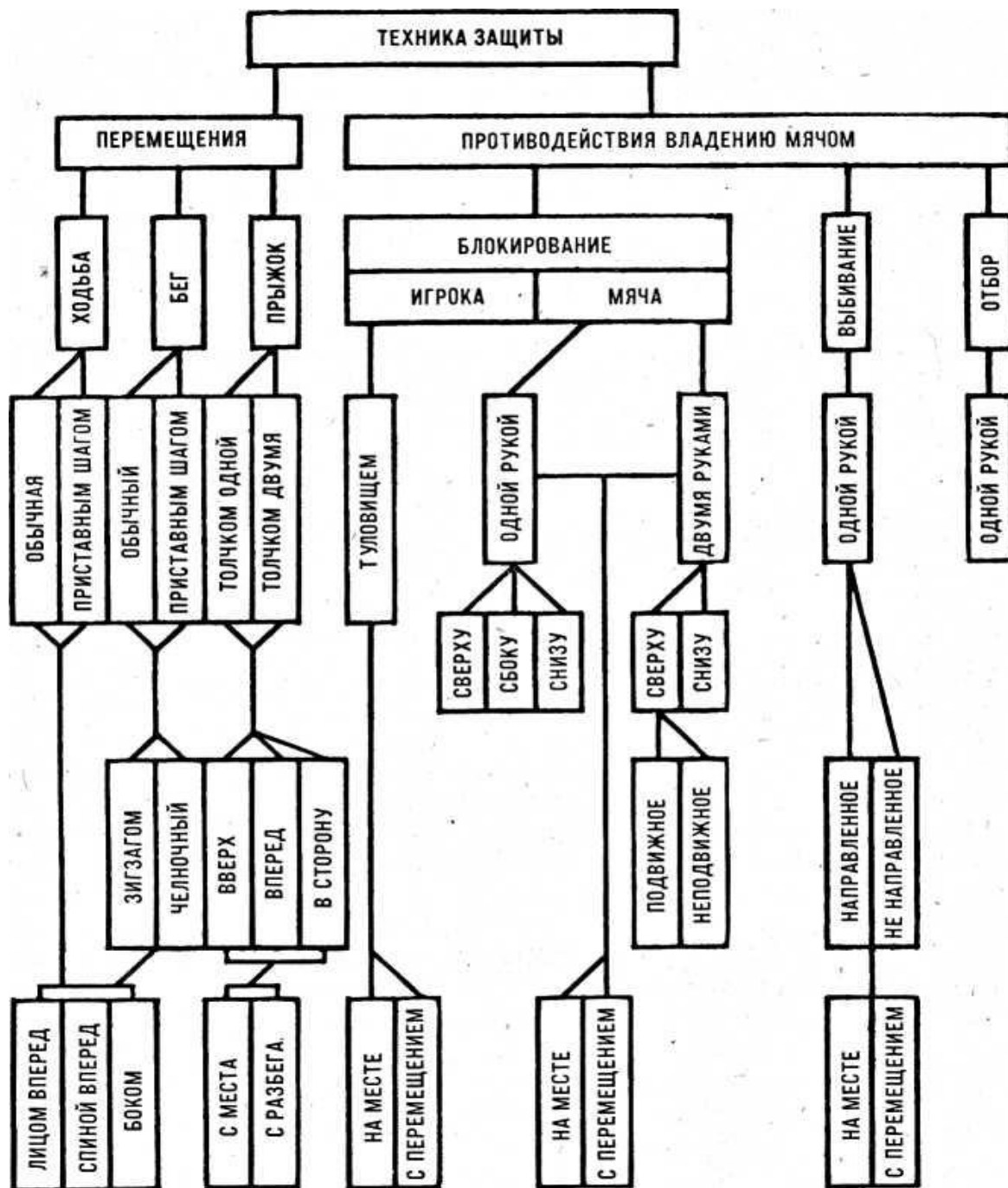


Рисунок 7. Приемы техники защиты в гандболе

Необходимо совершенствование изученных приемов по своему амплуа в системе защиты команды. Совершенствование приемов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый,

медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

4.2.4 Техника вратаря

На рисунке 8 представлены приемы техники защиты и нападения, которыми должен овладеть вратарь на этапе спортивного совершенствования.

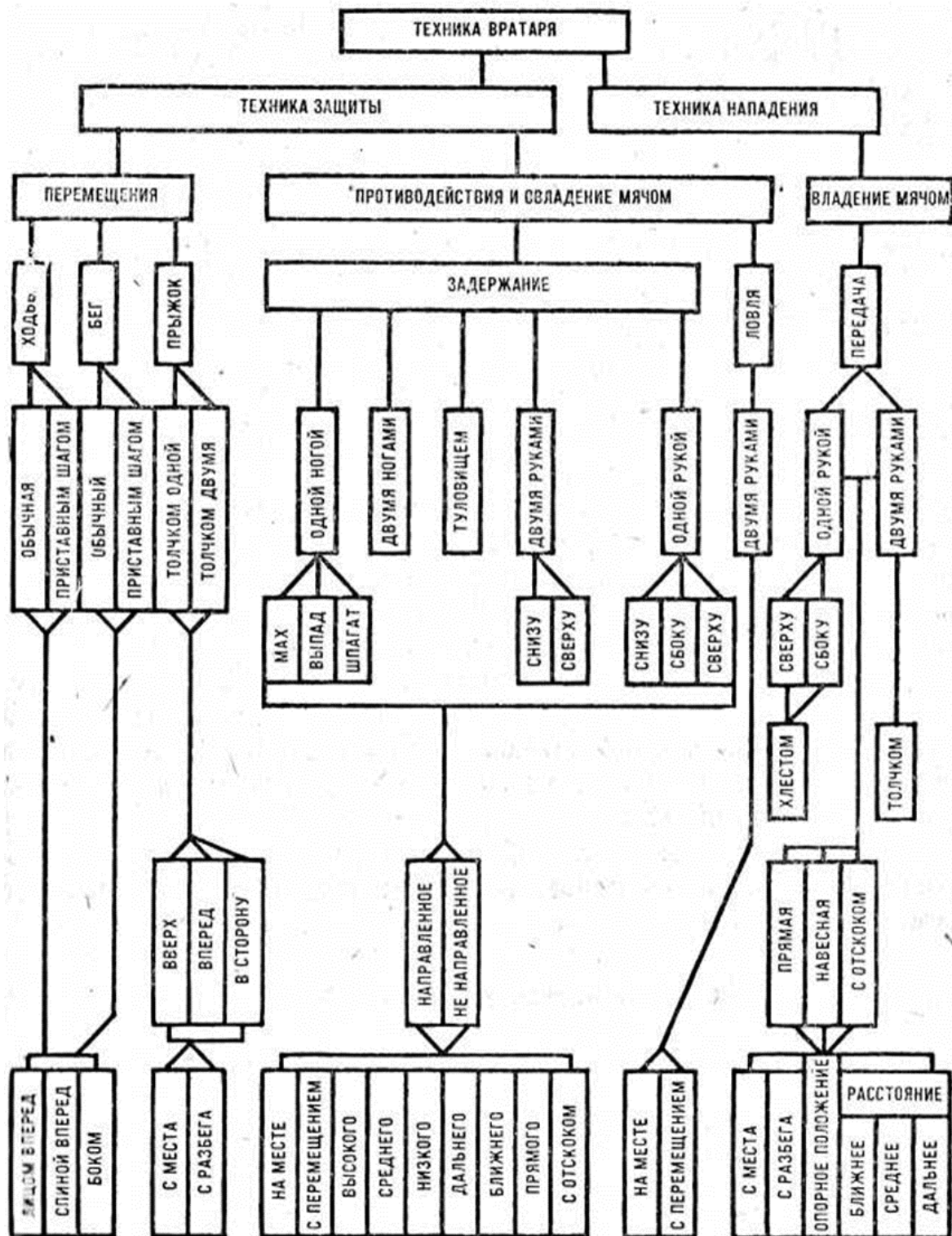


Рисунок 8. Приемы техники вратаря

Важно совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств.

Тренировочные задания для технической подготовки вратаря.

Обще-подготовительные средства

1. Два вратаря располагаются в затылок друг к другу на расстоянии 2 м. передний выполняет движения, имитирующие защитные действия вратаря, а другой повторяет их.

2. То же, только вратари располагаются лицом друг к другу на расстоянии 2 м.

3. Два вратаря располагаются в затылок друг другу на расстоянии 1,5-2 м. Вратарь, стоящий впереди, выполняет движения, имитирующие защитные действия, или простые движения руками в различных направлениях. Вратарь, стоящий сзади, должен повторить все движения в другую сторону.

4. Вратарь выполняет имитацию задержания низколетящих мячей. После выполнения 4-10 выпадов игроки выполняют броски мяча в нижние углы ворот.

5. То же, но вратарь выполняет имитацию защитных действий по задержанию высоколетящих мячей, а игроки выполняют броски мяча в верхние углы ворот.

6. Вратарь занимает позицию в центре ворот, находясь в приседе. Игрок выполняет серию бросков (3-4) в нижнюю часть ворот. Вратарь задерживает мячи ногами, за счет выпадов в стороны.

Специально-подготовительные средства.

1. Вратарь выполняет переворот боком вправо или влево. В момент возвращения вратаря в и.п. группа игроков выполняет серию (5-6) бросков мяча в различные углы ворот.

2. Вратарь выполняет кувырок вперед. В момент, когда он приходит в положение упора присев, второй вратарь, располагающийся на расстоянии 4-6 м от первого, выполняет серию бросков вниз возле вратаря. Первый вратарь должен отразить броски.

3. То же, только после двух кувырков вперед.

4. Два вратаря располагаются друг против друга на расстоянии 5-7 м, у одного из них мяч. Вратарь, владеющий мячом, подбрасывает его вверх и, сделав шаг вперед, выполняет кувырок вперед. Его партнер в момент подбрасывания мяча начинает движение и перепрыгивает через вратаря, выполняющего кувырок. В момент перепрыгивания отражает один или два мяча, брошенных навстречу ему вверх игроком, стоящим напротив, а затем ловит мяч.

5. Группа игроков с мячами, расположившись вдоль площади вратаря,

выполняют поочередно серию бросков с расстояния 6 м в верхнюю, среднюю и нижнюю части ворот. Увеличивая или уменьшая силу броска, игроки усложняют защитные действия вратаря. Броски выполняются с интервалом 5-10 с.

6. Вратарь в воротах. Нападающие располагаются в трех колоннах за линией свободных бросков. Игроки первой и второй колонн поочередно выполняют броски в соответствующие верхние углы ворот, игроки третьей колонны - в нижние углы ворот.

7. То же, но игроки первой и второй колонн выполняют броски мяча в соответствующие нижние углы ворот. Игроки третьей колонны - в любой верхний угол.

4.3 Тактическая подготовка

На рисунке 9 представлено содержание тактических действий гандболистов в нападении для освоения на этапе совершенствования мастерства.

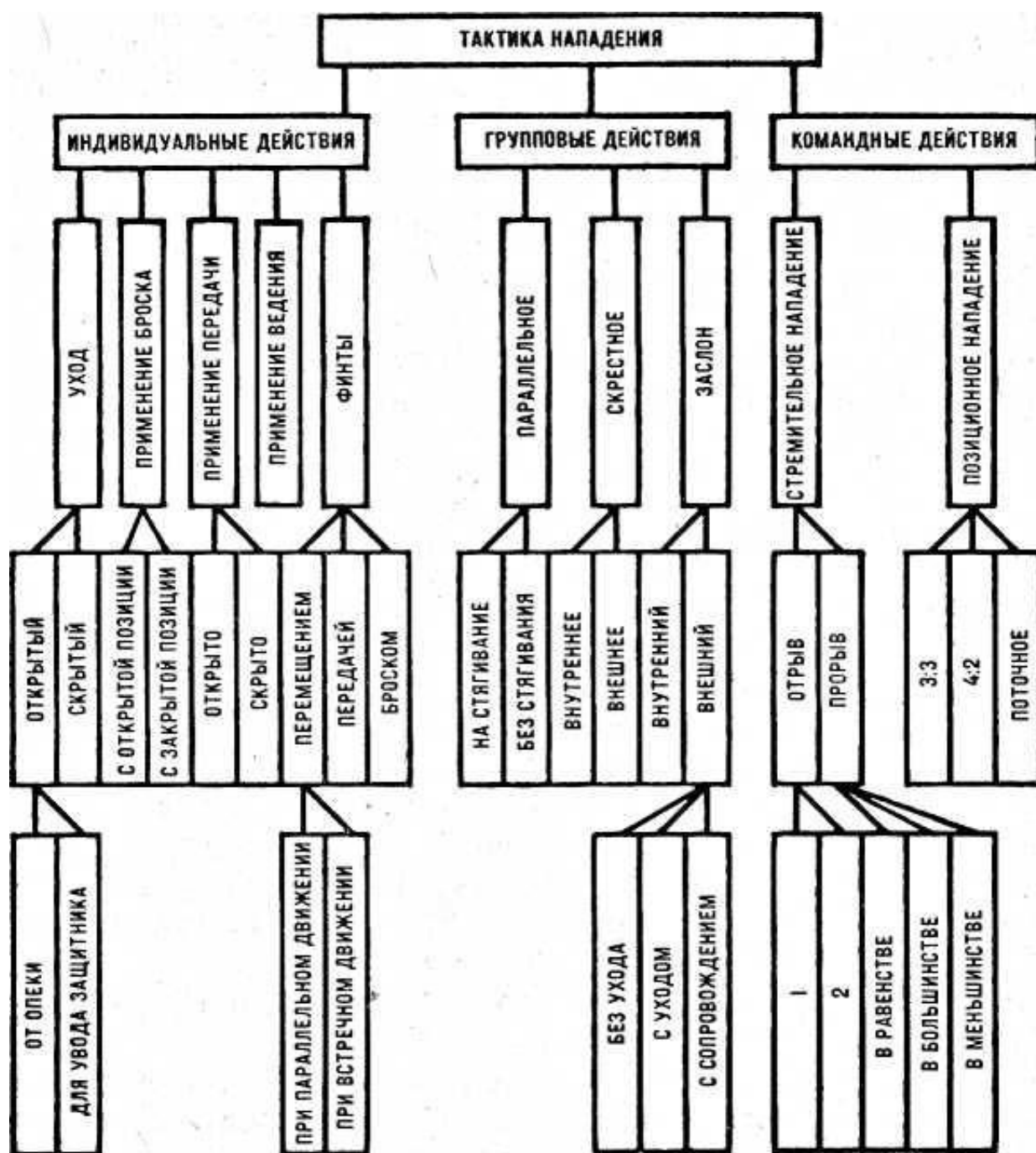


Рисунок 9. Тактические действия гандболистов в нападении

Содержание тактических действий в защите для освоения на этапе совершенствования мастерства представлено на рисунке 10.

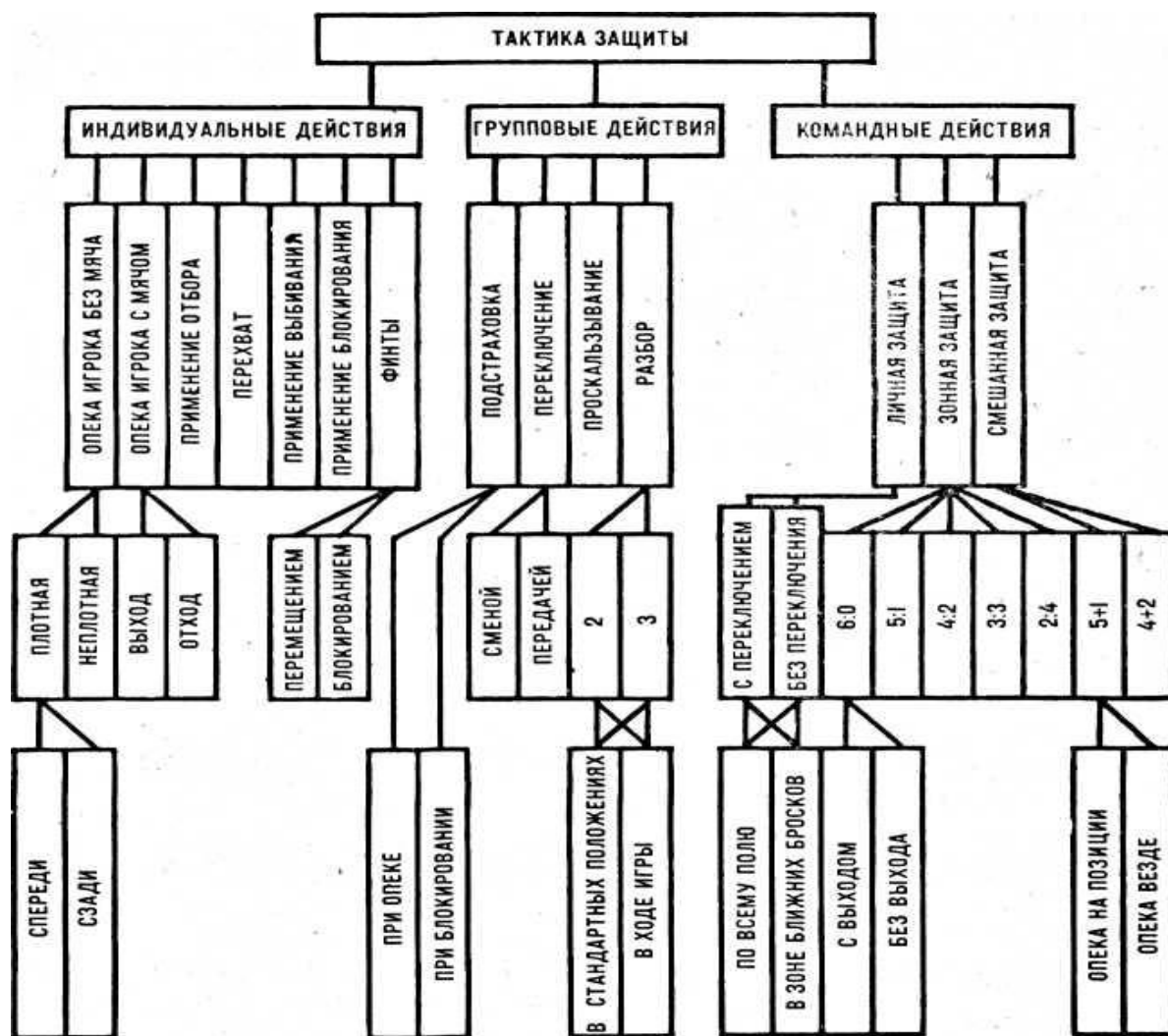


Рисунок 10. Тактические действия в защите.

Тактическая подготовка ведется с применением всех трех методов этого вида подготовки. Но основным является метод моделирования, т.к. команда постоянно готовится к поединкам с определенным противником. Только наигрывая связки групповых действий, создавая комбинации, можно добиться эффективной игры. На этом этапе необходимо индивидуальное творчество на площадке в составе обязательных схем игры.

Ведущим в тактической подготовке становится метод моделирования. Чем выше мастерство гандболистов, чем ближе начало соревнования и конкретнее противник, тем шире применяется этот метод.

Применяются методы регламентирования и импровизации действий в форме, доступной степени подготовленности гандболистов.

На этапе спортивного совершенствования завершается специализация игрока, и подготовка ведется с учетом амплуа в команде. Средства и методы

подготовки применяются в соответствии с периодом тренировочного процесса, задачами этапа.

Содержание тактических действий вратаря для освоения на этапе совершенствования мастерства представлено на рисунке 11.

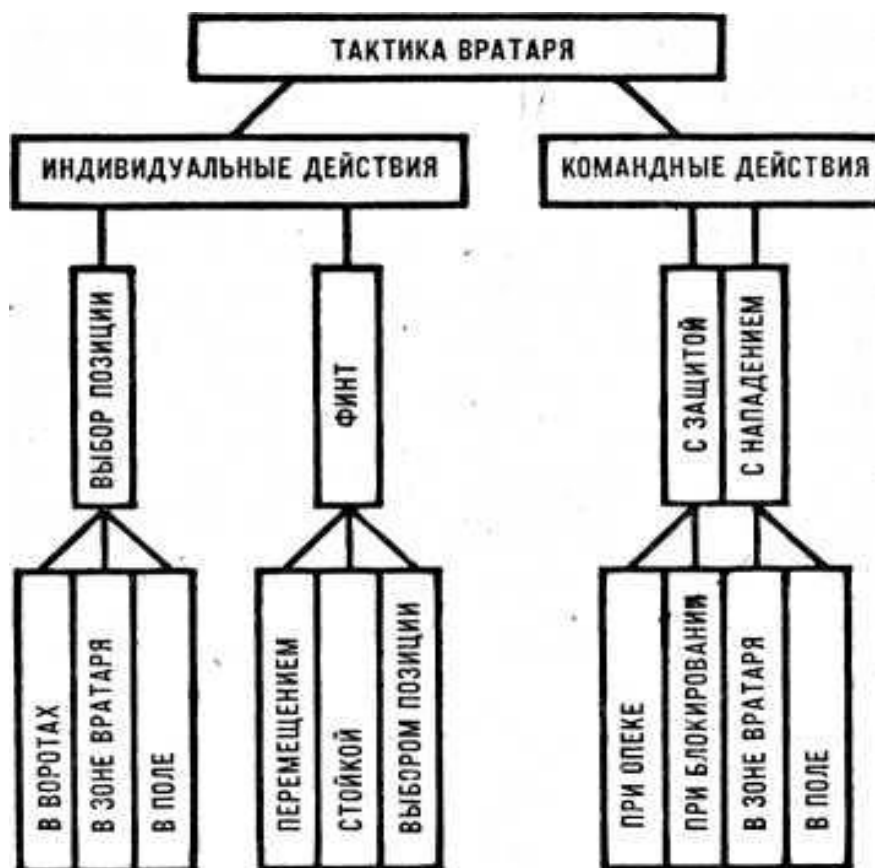


Рисунок 11. Содержание тактических действий вратаря.

Для задержания мяча, летящего в ворота после броска нападающего, вратарь применяет в основном восемь приемов. Из них вратарям приходится задерживать мяч с ближнего расстояния более 60 % , около 28 % с дальнего и в 12 % случаях со штрафного броска. Общее количество способов задержания мяча руками более чем в два раза превышает выполнение приема ногами (соответственно 69 и 31 %). Всего 7 % из общего количества приходится на способы задержания туловищем и в падении.

4.4 Игровая (интегральная) подготовка

Игровая подготовка – это процесс объединения всех видов умений в единую систему для реализации стратегических задач командной спортивной

борьбы. В тренировке гандболист является субъектом деятельности тренера, который манипулирует им, диктуя форму поведения. А в игре и соревнованиях он выступает уже в роли субъекта спортивной деятельности, нередко испытывает внутриличностный и межличностный конфликт. Только став полноправным субъектом своей деятельности, спортсмен может управлять своим состоянием и поведением, добиваясь успеха.

Игровая или интегральная подготовка — это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации задач командной спортивной борьбы. Приобретение игровой подготовленности дает гандболисту возможность рационально использовать свои физические и психические возможности для решения командных задач в полном соответствии с условиями соревнований.

Если участие в двусторонней игре на тренировке и соревнованиях ограничится сидением на скамейке запасных в течение долгого периода, то перспектива достичь игроком высшего мастерства так и останется мечтой. Этап спортивного совершенствования характерен приобщением юных гандболистов к соревновательной деятельности. Участие в первенстве города, района, во всероссийских соревнованиях обязывает вести целенаправленную игровую подготовку.

Соревновательная деятельность игроков в гандбол имеет свои чувствительные периоды. Начинающие гандболисты плохо ориентируются на площадке, не умеют еще создать правильную позицию для атаки ворот. В 16 лет пройти к воротам и создать голевую ситуацию становится труднее, из-за роста подготовленности защитников соперника. Кроме того, и вратаря уже необходимо обыгрывать, а это возможно только из удобной для броска позиции.

Вся подготовка на этом этапе принимает специализированный характер. Приемы игры совершенствуются в основном в комплексных упражнениях, принимая вид технико-тактических действий.

В этот период большое значение имеет соревновательное упражнение. В составе команды формируются определенные взаимоотношения игроков, понимание особенностей выполнения приемов игры (передачи, финта и др.) конкретным партнером, знание его приоритетных действий. Складывается система игры - команда с ориентиром на физические и технико-тактические возможности ее членов.

Именно в процессе игровой подготовки формируются такие слагаемые успеха как характер, вера в себя, дисциплина, самообладание, инстинкт победителя, энтузиазм, сотрудничество и многое другое.

4.4.1 Средства игровой подготовки

1. Обще-подготовительные упражнения:
 - а) комплексные упражнения;
 - б) подводящие игры.
2. Специально-подготовительные упражнения:
 - а) двусторонние игры с заданиями;
 - б) товарищеские игры с установкой.
3. Тренировочные формы соревновательного упражнения - контрольные игры.
4. Соревновательное упражнение - календарная игра

Все упражнения, включающие единоборство с противником, являются комплексными. Они сочетают в себе необходимость проявлять внимание, быстроту реакции, способность преодолеть противодействие.

Взаимосвязи физической и технической подготовки можно добиться:

- 1) в подготовительных упражнениях для выполнения определенных технических приемов;
- 2) в упражнениях, развивающих физические способности в рамках структуры приемов игры;
- 3) при многократном повторении приема с повышенной интенсивностью для развития специальных физических способностей.

Взаимосвязи технической и тактической подготовки можно добиться, совершенствуя приемы техники в рамках тактических действий.

Комплексные упражнения.

Задание 1.

1. Упражнение для трех защитников против четырех нападающих. Нападающие располагаются вдоль 9 - метровой линии и один у 6-метровой и передают мяч поочередно друг другу. Задача защитников: при обязательной опеке игрока с мячом не позволить нападающим передать мяч линейному.

2. То же упражнение для пяти защитников и семи нападающих. Особое место отводится использованию упражнений с конкретной направленностью. С помощью таких упражнений обучают взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

Задание 2.

Все игроки передают мяч по определенной схеме. После передачи каждый должен сделать рывок до центральной линии и обратно, а линейный до лицевой линии и успеть к следующему приему мяча, рисунок 12.

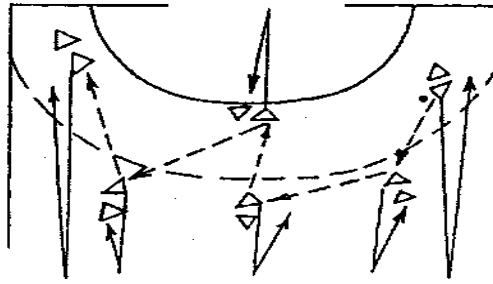


Рисунок 12. Схема передачи мяча и передвижения игроков после передачи

Задание 3

Подводящими к формированию игровых комбинаций могут быть искусственно созданные упражнения, в которых роли двух, трех игроков строго определены, рисунок 13.

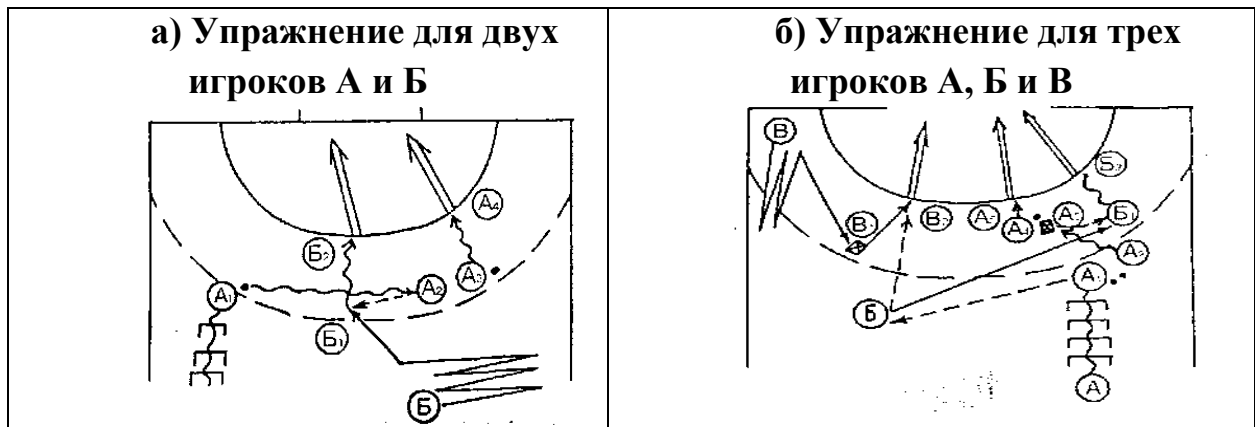


Рисунок 13. Упражнения для а) двух и б) трех игроков.

Упражнение для двух игроков.

И.П. - 2 мяча лежат на позициях A_1 и A_3

Действия игрока «А»: А - прыжки через барьеры; A_1 - взять мяч, ведение; A_2 - передача; A_3 - взять мяч, финт броском, ведение; A_4 - бросок.

Действия игрока «Б»: Б - челночный бег, рывок; B_1 - ловля, ведение; B_2 - бросок.

Упражнение для трех игроков.

И.П. - 3 мяча лежат на позициях (A_1, A_2, A_4), 2 стойки около позиций (B_1, A_3).

Действия игрока «А»: А - бег через барьеры; A_1 - взять мяч, передача Б; A_2 - взять мяч, ведение; A_3 - заслон, передача B_1 ; A_4 - взять мяч, ведение; A_5 - бросок.

Действия игрока «Б»: Б - прыжки через скакалку, ловля от A_1 , передача B_2 , рывок; B_1 - ловля от A_3 , ведение; B_2 - бросок.

Действия игрока «В»: В - челночный бег, рывок; В₁ - заслон с уходом; В₂ - ловля от Б, бросок.

Важно, чтобы каждый был знаком с общим ходом и знал свой индивидуальный план. Выполненные последовательно, с небольшими промежутками броски при завершении упражнения позволяют совершенствоваться вратарю. При отбивании мячей, летящих в ворота, вратарь совершенствует технику, тактику выбора позиции, так как броски производятся с различных точек, и, наконец, получает большую физическую нагрузку, отражая серию бросков. Можно ввести дополнительные задания, усиливающие нагрузку вратаря. Во время подготовки бросков нападающими вратарь выполняет задание (например, приседания) и начинает упражнение вместе со всеми игроками по сигналу.

Подводящие игры.

1. Игра «Борьба за мяч» тремя мячами. Победителем становится команда, за более короткий срок перехватившая мячи.
2. Игра «Подвижные ворота».
3. Игра «Круговой гандбол».
4. Игра 3х3х3. Три тайма по 6 мин с 3-минутными перерывами для отдыха.

Специально-подготовительные средства игровой подготовки.

Двусторонние игры.

Двусторонние игры на тренировках и товарищеские игры, в которых целенаправленно утрируются те или иные моменты.

1. Двусторонняя игра. Три тайма по 15 мин с 5-минутными перерывами для отдыха.
2. Двусторонняя игра. 4 тайма по 10 мин с перерывами 3 мин. Первый и третий таймы применять личную защиту, второй и четвертый таймы - зонную.
3. Двусторонняя игра. Четыре тайма по 10 мин с 3-минутными перерывами отдыха. В каждом тайме применяется новая система защиты.
4. Двусторонняя игра. Применяется личная защита без переключений.

В процессе двусторонней учебной игры мяч по сигналу передается тренеру и игроки защищающейся команды осуществляют быстрый переход от защиты к нападению, а игроки нападающей команды противодействуют развитию и завершению ответной атаки. Тренер передает мяч одному из игроков теперь уже атакующей команды.

5. Совершенствование активных форм защиты при численном меньшинстве в односторонних учебных играх. Три защитника и четыре нападающих; четыре защитника - пять нападающих; пять защитников — шесть нападающих.

Изменение некоторых правил на тренировке по ходу игры.

Изменения правил.

1. Ограничить время владения мячом до 20-30 с. Это создаст повышенную психическую напряженность в игре.
2. Засчитывать два очка за каждый заброшенный мяч команде более слабой, чтобы активизировать защитные действия сильной.
3. Засчитывать два очка за заброшенный мяч при выполнении задания тренера, например: с расстояния далее 9 м; с левой крайней позиции; с отрыва; с отскоком от площадки; из опорного положения и т.д.
4. Ограничить действия нападающих или защитников для облегчения условий противнику. Например, запретить защите выход на игрока с мячом, что даст стимул нападающим для броска с дальнего расстояния. Чтобы защитники не просто стояли вдоль 6-метровой линии, стимулировать их игру в блокировании мяча.

Введение сбивающих факторов на тренировке.

1. Производить смену игроков в составах команд (из одной команды в другую). Это сбивает налаженную игру и заставляет партнеров искать новые контакты.
2. Периодически по сигналу тренера производить смену систем нападения и защиты, не предупреждая об этом противоположную команду.
3. Применять жесткую защиту для адаптации к такого рода действиям на соревнованиях.

При проведении товарищеских встреч необходимо решить две задачи игровой подготовки: адаптация к разному противнику и разным внешним условиям.

Подбор спарринг - партнеров не должен быть стихийным. Все игры нужно проводить с определенной установкой для гандболистов. При проведении товарищеских игр тренеры могут заранее договориться о моделировании определенных систем и вариантов тактики, о количестве и продолжительности таймов игры. Даже можно использовать игроков чужой команды в составе своей для усиления или ослабления состава. Чаще всего меняются вратарями. В товарищеской игре можно делать перерывы и остановки, произвольно уменьшать и увеличивать состав и пр. Все решения тренер принимает в зависимости от задач, которые надо решить на данном этапе игровой подготовки. И хотя товарищеские игры не создают соревновательной психической и функциональной напряженности, различные по характеру модели противника оказывают более сильное воздействие на укрепление мастерства отдельных гандболистов и всей команды в целом, чем двусторонние игры на тренировках со своими партнерами.

Тренировочные формы соревновательного упражнения - это контрольные игры. Главная цель использования этого средства - проверка готовности команды и

отдельных игроков к предстоящим соревнованиям. Они проводятся в условиях, наиболее приближенных к соревновательным (наличие зрителей, приглашенные судьи, соревновательная форма игроков, соблюдение правил игры и ритуала начала и окончания встречи, четкая психологическая установка на игру и т.п.). Проводить контрольные игры можно с командами различной квалификации, целенаправленно планируя при этом фактор усиленного воздействия. Эти факторы заключены в основных установках на игру:

1. Установка на игру с сильной командой:

а) бороться до конца, сводя счет к минимальному разрыву;

б) нейтрализовать самого опасного игрока;

в) соблюдать игровую дисциплину, применяя только хорошо отработанные системы игры и др.

2. Установка на игру со слабой командой:

а) наращивать темп игры до конца, добиваясь максимального перевеса в счете;

б) применять различные, даже недостаточно отработанные системы игры;

в) применять активную защиту с установкой на перехват и контратаку.

3. Установка на игру с равной командой:

а) добиться победы;

б) выполнить все конкретные индивидуальные установки на игру.

Главная цель проведения контрольных игр заключается в следующем.

Для тренера:

а) определить готовность каждого игрока на данном этапе и состав команды;

б) определить уровень готовности всей команды и внести возможные коррективы в оставшееся до соревнований время.

Для игрока:

а) добиться правильного рационального распределения сил на протяжении всей игры;

б) повысить сыгранность с партнерами, выработать умение сразу и без ошибок включаться в игру в связи с заменами;

в) получить эмоциональный настрой на предстоящие соревнования.

Соревновательное упражнение. Спортивные соревнования, являясь непосредственной целью тренировки, служат и эффективным средством специальной подготовки спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях необходимо для приобретения качеств, которые воспитываются только в преодолении соревновательных трудностей. Даже объемные и высокоинтенсивные тренировки без соревновательного опыта не приведут к успеху.

Для оперативного изменения процесса игры тренер должен умело пользоваться заменами. Их нужно делать в случае необходимости сменить темп

игры; введения в тактику элемента неожиданности для противника; дать поиграть молодым запасным.

В перерыве между таймами игрокам нужно предоставить возможность отдохнуть, а затем в спокойной форме дать очень краткие и конкретные общие установки. Разбор игры лучше делать на другой день, когда спортсмены успокоятся и сами проанализируют ход матча. Тренер дает общую характеристику игры команды и доводит до сведения каждого игрока, каковы его ошибки при поражении или вклад в победу. Разбор заканчивается общими выводами и постановкой задач на будущее.

При участии команды в туре соревнований необходимо установить рациональный режим. Очень важно правильно спланировать отдых и тренировки в свободные от игр дни, а также обеспечить возможность восстановления к очередному матчу.

4.4.2 Методы игровой подготовки

Метод сопряженных воздействий способствует достижению взаимосвязи на стыке видов подготовок. Он предусматривает такую организацию упражнения, когда два или несколько видов подготовки совершенствуются одновременно.

Игровой метод характерен "сюжетной" организацией упражнений, комплексным характером деятельности, высокими требованиями к инициативе, находчивости, ловкости. Упражнения, организованные игровым методом, развивают умение применить в изменяющейся ситуации тот или иной прием, приближают гандболиста к освоению процесса игры.

Соревновательный метод характерен соперничеством с сопоставлением сил, борьбой за высокий результат. Во время состязаний моменты психической напряженности выражены больше, чем в обычной игре. Следовательно, влияние сбивающего фактора значительно повышается. Упражнения, организованные соревновательным методом, способствуют адаптации спортсмена к помехам, которые встречаются непосредственно в игре на соревнованиях.

4.5 Теоретическая подготовка

Таблица 19

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Темы теоретической подготовки	Часы
1. Физическая культура и спорт в России	2
2. Состояние гандбола в России и мире	6
3. Общая характеристика спортивной подготовки	4
4. Влияние физических упражнений на организм	4
5. Гигиенические требования к спортсменам	4
6. Профилактика травматизма в спорте	6
7. Основы техники игры и техническая подготовка	4
8. Основы тактики игры и тактическая подготовка	10
9. Физические качества и физическая подготовка	6
10. Воспитание нравственных и волевых качеств	20
11. Контроль спортивной подготовки.	20
12. Допинг контроль	12
13. Установка на игру и разбор результатов игры	108
Всего часов:	206

Темы для теоретической подготовки.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, воспитания молодежи, в подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние гандбола в России и Мире. История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий гандболом. Итоги выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов в соревнованиях.

Общая характеристика спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных игр. Использование технических средств и тренажерных устройств.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занятиям спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов, регулирование веса спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Техническая подготовка. Средства и методы технической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кино-кольцовок, видеозаписей игр.

Тактическая подготовка. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Методы воспитания быстроты движений: облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Методика воспитания ловкости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое

отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Контроль спортивной подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Уровень физического развития гандболистов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.

Допинг контроль в спорте. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Запрещенный список препаратов. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Принцип действия допингов и последствия их применения. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA; Российского антидопингового агентства РУСАДА.

4.6. Управление подготовкой

Рост спортивных достижений на современном этапе связан с решением проблемы управления процессом спортивной подготовки. Подготовка спортсмена является многокомпонентной системой и включает в себя следующие компоненты: спортивную тренировку, соревнования и факторы, ускоряющие восстановительные процессы после нагрузки.

Тренировочный процесс организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки.

В качестве управляющей системы в ней выступает тренер, а управляемой - спортсмен, его состояние. Управление подготовкой спортсменов содержит следующие разделы.

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, пола, возраста, функционального состояния.
2. Оптимальная организация и программирование тренировок.
3. Правильное сочетание специальных и общих средств подготовки.
4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Применение восстановительных средств.
6. Постоянный педагогический, врачебный и самоконтроль, и необходимая коррекция тренировочного процесса.
7. Правильное построение каждого занятия.

Согласно теории функциональных систем, для биологических систем характерна способность к опережающему отражению действительности. Это выражается в том, что реализации любой цели предшествует представление о конечном результате - цели действия.

Проект – это замысел, создание направления подготовки команды с новым содержанием, чтобы добиться прогнозируемых результатов. Подготовка игрока от новичка до спортсмена высокого класса представляет собою единую систему. Однако компоненты, входящие в состав проектов для детско-юношеского спорта и подготовки в командах мастеров, имеют значительные различия.

Прогноз – это вероятностное описание того, что будет происходить по мере реализации проекта. Для проектирования необходимы временные прогнозы последствий реализации проекта на практике. В детском возрасте – это вероятность достижения юными гандболистами этапного мастерства. Во взрослых командах – это прогноз на олимпийский цикл и ближайшие соревнования.

План – это намеченная система мероприятий, система предварительно разработанных на основе цели сроков осуществления организационных и содержательных мероприятий тренировочного процесса. Планирование определяет организационную работу тренера и всего обслуживающего персонала команды.

Моделирование – это создание и воплощение в процессе подготовки моделей подготовленности, компонентов тренировки для программирования и соревновательной деятельности. Имея такие модели, можно приступить к созданию программы учебно-тренировочного процесса. В настоящее время метод моделирования рассматривается как «главный инструмент» в управлении сложными системами. Создаются модели подготовки, соревновательной деятельности команды, отдельного спортсмена.

Программа – это план деятельности тренера, система отработанных в практике тренировочного процесса операций и действий, приводящих к результату в рамках отведенного времени. Компонентами программирования становятся средства и методы по видам подготовки, нагрузки, средства восстановления.

Контроль подготовленности нужен для коррекции хода подготовки. На основе его данных вносят соответствующие изменения в программу.

Важнейшим условием достижения успеха в управлении подготовкой спортсменов является ориентация на потенциальные возможности спортсменов и минимизацию педагогических ошибок при определении режимов тренирующих нагрузок и восстановления работоспособности.

4.7 Психологическая подготовка

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер совместно с психологом (его привлечение желательно на этом этапе) формируют у гандболистов нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм. Это должно сочетаться с волевыми качествами: настойчивостью, смелостью, упорством.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация тренировочного процесса.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
4. Дружный коллектив.
5. Наставничество опытных спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования некоторые молодые гандболисты начинают тренироваться в командах мастеров, где возникают специфические взаимоотношения между игроками, игроком и тренером. Не все юные игроки безболезненно переносят суровые условия отбора, переход к повышенным требованиям. Большие нагрузки, постоянная мобилизация на высокий результат в соревнованиях утомляют гандболиста и могут снизить спортивную деятельность.

Новые условия, новые раздражители нередко приводят к решению прекратить занятия гандболом. На этом этапе происходят большие потери игроков, не успевших раскрыть свое дарование. Переход из юниорского возраста во взрослый, т.е. переход от этапа интенсивного развития к стационарному состоянию, предъявляет высокие требования к психологической подготовленности.

Вступает в силу специальная психологическая подготовка, призванная создать мобилизационную готовность игрока к соревнованиям и способность к нервно-психическому восстановлению. Она включает следующее.

1. Поддержание интереса, мотивации в тренировках и соревнованиях.
2. Важной становится регуляция взаимоотношений в команде.
3. Подготовка к конкретному соревнованию.

Особое значение приобретают характеристики *зрительного восприятия* и, прежде всего, глубинного зрения (глазомера) и объема зрения (периферического зрения). Если первое связано со способностью оценить расстояние до летящего мяча, до движущегося партнера, то второе с местонахождением их в игровом пространстве.

В нападении надо видеть партнеров для взаимодействия, а также защитников и вратаря соперников. При выполнении защитных действий спортсмен обязан держать в поле зрения своего подопечного игрока, игрока, владеющего мячом, не забывать о страховке партнера. Сосредоточив внимание на основном в данный момент игроке, необходимо других гандболистов контролировать периферическим зрением.

Специфические особенности деятельности формируют у гандболиста специализированные восприятия: «*чувство мяча*», «*чувство ворот*», «*чувство площадки*» и др. В основе формирования лежит тонкая дифференцировка раздражителей, поступающих от различных анализаторов: мышечно-двигательного, вестибулярного, зрительного, слухового, тактильного.

Мнемонические свойства памяти спортсмена: объем памяти, скорость запоминания, прочность сохранения полученной информации и точность ее воспроизводства в нужный момент необходимы для успешного совершенствования технико-тактического мастерства. Эти умения связаны с функционированием двух типов памяти: долгосрочной и оперативной.

Оперативная память очень важна в деятельности гандболиста. Во время соревнований он неожиданно находит интересные решения игровых задач, которые его память сохраняет, чтобы воспроизвести в нужный момент.

Оперативное мышление имеет непосредственное отношение к переработке информации. В ситуации выбора игрок мгновенно перебирает несколько вариантов и применяет тот, который более всего, по его мнению, согласуется с данной обстановкой.

Свойства личности играют не последнюю роль в успешном выполнении игровых действий. Интенсивность и концентрация внимания, его устойчивость и быстрота переключения относятся к профессионально значимым свойствам личности гандболиста. На основе информации о положении мяча, расстановке партнеров и соперников игрок строит образ последующей ситуации. Игрок предвосхищает расположение движущихся объектов через некоторый промежуток времени и принимает решение о дальнейших действиях. Принятие решения осуществляется в зависимости от найгранных комбинаций, а в экстремальных ситуациях помогает предвидеть дальнейший ход событий.

Психологическая подготовка гандболистов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям с восстановлением после них.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена. Это уверенность в своих силах, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность управлять эмоциями, эффективно выполнять действия, необходимые для победы.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы круглогодичной подготовки.

В подготовительном периоде применяются средства и методы, связанные с разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на эмоциональную устойчивость, свойства внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности.

Одна из возрастных особенностей подростка – это потребность в самоутверждении. Уже к 15 годам можно дать достаточно полную оценку результата работы педагога и ученика. Дальнейшую тренировочную работу необходимо подчинить становлению амплуа в команде гандболиста с учетом его индивидуальности (таблица 20).

Таблица 20

Показатели способностей к отдельным амплуа в гандболе

Амплуа	Коэффициент	Способности
Разыгрывающий	27	Способность к самостоятельным решениям
	31	Предвидение ситуации
	32	Стабильность действий в жесткой борьбе
	33	Самообладание в стрессовых ситуациях

	34 14	Тактическая образованность Широкий арсенал приемов техники
Полусредний	19 26 30 32 37 40	Целеустремленность Широкий арсенал приемов техники Стабильность действий в жесткой борьбе Предвидение голевых ситуаций Самообладание в стрессовых ситуациях Хладнокровие при взятии ворот
Крайний	23 29 30 32 33 36	Хладнокровие при взятии ворот Целеустремленность Широкий арсенал приемов техники Стабильность действий в жесткой борьбе Предвидение ситуации Дисциплинированность
Линейный	19 26 28 31 33 34	Стабильность действий в жесткой борьбе Тактическая образованность Целеустремленность Хладнокровие при взятии ворот Предвидение голевых ситуаций Самообладание в стрессовых ситуациях
Вратарь	10 12 32 37 40 41	Самообладание в стрессовых ситуациях Предвидение ситуации Тактическая образованность Стабильность действий Целеустремленность Спортивная злость

Наиболее полную интеллектуально-психологическую характеристику игрока, (таблица 21) тренер может получить, используя методику Тоги Л., которая представлена (вопросы для ответов) в журнале «Спортивный психолог» РГУФК №3 (15) за 2008 год.

**Интерпретация по октантам уровней интеллектуально-психологической подготовленности в зависимости от количества баллов
(по методике Тоги Л.)**

Октан-ты	Количество баллов			
	3-4	До 8	До 12	Выше 12
I	Стремление давать советы	Способность организатора	Переоценка своих возможностей	Догматизм и деспотичность
II	Уверенность, независимость	Склонность к соперничеству	Обособленность позиции в группе	Самодовольство, превосходство
III	Искренность, непосредственность	Настойчивость в достижении цели	Упорство, недружелюбие	Несдержанность, вспыльчивость
IV	Реалистическая база суждений	Скептицизм, неконформность	Обидчивость, недоверчивость	Недовольство, подозрительность
V	Скромность, застенчивость	Охотное выполнение чужих обязанностей	Чувство вины, самоуничижение	Полная покорность
VI	Потребность в доверии	Потребность в помощи	Сверхконформность	Зависимость от чужого мнения
VII	Стремление к сотрудничеству	Дружелюбие	Компромиссное поведение	Сверхизлияние дружелюбия
VIII	Готовность помогать	Мягкосердечность, сверхобязательность	Гиперсоциальные установки	Альтруизм
Суммарные показатели октант				
I+ II	III+IV	V+ VI	VII+ VIII	
Доминирование	Агрессия	Подчинение	Дружелюбие	

4.8 Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей подготовки спортсменов. Травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять упражнения с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массажные процедуры.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на группы: педагогические (таблица 22), психологические (таблица 23) и медико-биологические методы коррекции (таблица 24).

Таблица 22

Педагогические методы коррекции

Оптимальное программирование подготовки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
1.Разнообразие средств и методов подготовки.	1.Проведение общей и специальной разминки.	1.Культура личностного общения.
2.Соответствие нагрузки уровню подготовленности.	2.Рациональное чередование нагрузки и отдыха.	2.Самоуправление и самоорганизация.
3.Соблюдение принципов тренировки.	3.Преемственность и сочетаемость упражнений.	3.Оптимальные режимы питания, сна, отдыха.
4.Педагогический, врачебный контроль, самоконтроль.	4.Индивидуализация нагрузки.	4.Соблюдение санитарии и гигиены.
	5.В заключительной части использование упражнений на расслабление.	5.Отказ от вредных привычек.

Психологические методы коррекции

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
1.Формирование целевых установок	1.Мотивация деятельности.	1.Коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций.
2.Культура межличностного общения в семье, коллективе.	2.Формирование ценностных ориентаций.	2.Психическая саморегуляция: самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика.
3.Предупреждение психического перенапряжения и отрицательных эмоций.	3.Профессиональный отбор.	3.Специальная психотерапия: специальная психическая тренировка, компьютерные игры, социально-психологический тренинг.
4.Самоуправление, самоконтроль.	4.Предупреждение конфликтных ситуаций.	—
—	5.Врачебный контроль.	—

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

Важно определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства - это требования к режиму дня, труда, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, средства восстановления.

Медико-биологические методы коррекции

Первый уровень	Второй уровень
1. Системы физических упражнений.	<u>1. Физиотерапия:</u> магнито-терапия, лазеро-терапия, парафино-терапия, аудио-терапия, грязе-терапия. УВЧ, ультрафиолетовое излучение, электрофорез, фонофорез.
2. Питание, витамины.	2. Фитотерапия и фармакология: фитонциды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций.
3. Режим труда и отдыха.	3. Тонизирующие транквилизаторы, противогипоксидные адаптогены.
4. Закаливание.	<u>4. Терапия:</u> мануальная, игло-, рефлекс-, баро-, цвето-, аэро-, гидро-, биотермо-, бальнео-терапия. Тейпы, анестезия, блокады.
5. Очищение организма.	<u>5. Массаж:</u> лечебный, спортивный, (ручной, аппаратный).

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания.

Физиотерапия (физические факторы) представляет собой большую группу средств. Передозировка физиотерапевтическими процедурами приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2-х раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Доступными средствами восстановления служат обязательные после нагрузки процедуры: теплый душ от 3 до 10 минут, контрастный душ, легкий массаж 6-8 минут - сотрясающие приемы, гидромассаж, сауна.

4.9 Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной

работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
2. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
4. Уметь провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
5. Уметь руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
2. Уметь вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
6. Уметь судить игры в качестве судьи в поле.
7. Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

5.1 Врачебный контроль

Процесс спортивного совершенствования происходит одновременно с ростом и развитием организма юного спортсмена. На всех этапах подготовки юных спортсменов обязательным является контроль состояния здоровья и переносимости нагрузок.

Медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям гандболом осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях. Учитываются заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом.

Врачебный контроль осуществляется по программам углубленных медицинских обследований (УМО) два раза в год. Программа предусматривает врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи.

1. Возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия гандболом.
2. Выявление противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации.
3. Отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие игровой площадки, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), тренировочный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле функционального состояния гандболистов используется проба PWC_{170} и ступенчато-повышающая нагрузка до предела на велоэргометре или тредбане, которые решают следующие вопросы.

1. Отвечают ли функциональные возможности спортсмена в настоящее время и в перспективе требованиям гандбола, и соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным достижениям.
2. Соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма спортсмена и своевременному восстановлению.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях и в условиях тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи.

1. Оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций.
2. Выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации, проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках.
3. Оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок.
4. Оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви).
5. Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Медицинский осмотр для допуска к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований.

Медико-биологическое обследование по программе УМО проводится два раза в год. Программа этого обследования включает следующее.

1. Консультацию врача по спортивной медицине и лечебной физкультуре.
2. Антропометрическое обследование.
3. Консультации кардиолога, терапевта, хирурга, травматолога-ортопеда, невролога, стоматолога, отоларинголога, офтальмолога, акушера-гинеколога, дерматолога, эндокринолога, уролога.

Кроме того, проводится функционально-диагностическое обследование, которое включает компоненты:

1. Артериальное давление (AD).
2. Электрокардиограмма (ЭКГ).
3. Рентгенография или флюорография.
4. УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочковая железа, щитовидная железа).
5. Ультразвуковое исследование сердца.

6. Тестирование физической работоспособности с проведением газоанализа в велоэргометрическом тесте, бег на тредбане с субмаксимальной или максимальной нагрузкой.

По медицинским показателям для гандболистов проводятся дополнительные методы исследования: поля зрения; глазного дна и внутриглазного давления, тесты на координацию. Проводятся магнито-резонансная томография, компьютерная томография, определение подвижности мышц позвоночника в трехмерной системе оценок.

Дополнительная клинико-биохимическая программа УМО включает клинический анализ крови и мочи для определения кислород-транспортного обеспечения:

1. Hb, эритроциты, гематокрит, железо, ферритин – по показаниям.
2. Показатели метаболизма (КФК (креатинфосфокиназа), АСТ (аспартатаминотрансфераза), АЛТ (аланинаминотрансфераза).
3. Показатели гормонов щитовидной железы, тестостерона, кортизола
4. Показатели минерального обмена Mg (магний), K (калий), Ca (кальций), Ph (фосфор).
5. Показатели мочевины крови, содержание белка в крови.

5.2 Педагогический контроль

5.2.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовленности гандболистов

Нормы подготовленности гандболистов определенного возраста, представленных в таблицах, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, имеют определенную стоимость в очках. Ведь игроки в гандбол имеют различные морфологические данные, различный уровень половой зрелости, следовательно, их физические качества отличаются иногда значительно. Особенно это касается высокорослых игроков. Поэтому важны и количественные показатели и динамика прироста результатов по предлагаемым тестовым заданиям. Характеристика уровня подготовленности по тестам, представленным в таблицах программы, следующая:

- 1 очко – результат крайне низкий;
- 2 очка – низкий;
- 3 очка – удовлетворительный;
- 4 очка – хороший;
- 5 очков – очень хороший;

6 очков – отличный;

7 очков – результат выдающийся.

Приведены 7 уровней комплексного результата подготовленности гандболистов. В зависимости от показателя по определенному тесту надо получить сумму очков и тогда выявится комплексный показатель, который с большей обоснованностью представит уровень подготовленности гандболиста на данный период. Наибольшая сумма по семи тестам общей и специальной физической подготовленности составляет 49+49 очков. Отдельно по видам подготовленности:

1 уровень – крайне низкий – 7 очков;

2 уровень – низкий -14 очков;

3 уровень – удовлетворительный – 21 очко;

4 уровень – хороший – 28 очков;

5 уровень – очень хороший – 35 очков;

6 уровень – отличный – 42 очка;

7 результат – выдающийся – 49 очков и более.

Игроки в гандболе к 16-ти годам достигают достоверных различий по ростовым данным, разной степени полового созревания, подготовленности по игровому амплуа. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников.

Контроль подготовленности вратаря можно проводить по этим же тестовым заданиям с учетом ряда особенностей в становлении мастерства этого амплуа. Воспитание вратаря необходимо контролировать, применяя специальное упражнение, которое представлено в этой программе.

На этапе спортивного совершенствования основным критерием подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности. Однако оптимальный уровень физической и технической подготовленности очень важен для планирования совершенствования высшего мастерства. Надо стремиться, чтобы уровень показателей у гандболистов на этом этапе по каждому тестовому заданию не был ниже приведенных в таблицах со стоимостью в 4 очка.

5.2.2 Указания по выполнению контрольных упражнений

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности.

Бег по дистанции 30 м.

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии

Тройной прыжок.

Прыжок выполняется толчком двух ног. Приземление производится на одну любую ногу, следует отталкивание и приземление на другую ногу, далее отталкивание и приземление на две ноги.

Метание мяча массой 1 кг одной рукой с места на дальность.

Метание производится с места хлестом поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

Метание мяча массой 1 кг двумя руками на дальность, сидя.

Метание производится двумя руками из-за головы из и.п., сидя и вытянув ноги вперед.

Тест Купера.

Проводится бег в течение 12 минут (лучше на стадионе). Фиксируется дистанция, которую гандболист пробежит за это время.

Контрольные упражнения для оценки специальной физической и технической подготовленности.

Броски мяча на точность.

В течение 2 мин., с расстояния 9 м, с разбега в 3 шага, в мишени 40x40 см, установленные в верхних углах ворот, производятся 12 бросков мяча в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Передача мяча в цель (стену).

В течение 30 сек передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м и на высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

Обводка на дистанции 30 м.

От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15 м стойка. Гандболист по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Упражнение выполняется поочередно правой и левой руками, обводить стойку «дальней» рукой.

Для гандболистов важна оптимальная симметрия движений. Контролировать это качество можно по изменению соотношения результатов

левой и правой руками, а рост мастерства ведения мяча по соотношению показателей скоростного бега на 30 м и ведения мяча по этой же дистанции.

Обводка на дистанции 30 м правая/левая.

Соотношение результатов обводки правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения слабой рукой разделить на результат сильной и умножить на 100.

Метание мяча левая/правая.

Соотношение результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию (%). Результат упражнения слабой рукой разделить на результат сильной и умножить на 100.

Бег по дистанции 30 м / обводка 30 м.

Соотношение результатов бега по дистанции 30 м и обводки на этой же дистанции характеризует степень овладения техникой ведения мяча, т.е. ловкость при данной скорости. Результат в беге по дистанции 30 м разделить на результат при выполнении обводки и умножить на 100.

Выходы от ворот 66 м.

И. п. - в центре ворот лицом в сторону площадки. На разметке 6-ти метровой зоны находятся 5 стоек (1-я справа на пересечении с лицевой линией, 2-я напротив штанги ворот, 3-я в центре, 4-я напротив другой штанги ворот и 5-я слева на пересечении с лицевой линией).

Игрок выполняет рывок до 2-ой стойки (6 м), касается ее рукой, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой (6 м); затем касается левой штанги левой рукой (3 м), делает рывок к 4-ой стойке (6 м), возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой (6 м). Далее делает рывок к центральной стойке (6 м), возвращается спиной вперед к правой штанге и касается ее рукой (6 м). Далее бежит влево лицом вперед вдоль лицевой линии до 5-ой стойки (9 м), поворачивается кругом, бежит обратно вдоль лицевой и финиширует, касаясь штанги (6 м).

Челночный бег по дистанции 100 м отрезками:

(6+6+9+9+20+20+9+9+6+6 м).

Выполняется по разметке площадки. От середины лицевой линии игрок выполняет рывок до 6-ти метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-ти метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9-ти и 6-ти метровых линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если игрок пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

5.2.3 Таблицы результатов и очков для оценки подготовленности гандболистов различного возраста

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ 15 ЛЕТ

Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Тройной прыжок с места, см	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4.70	192	22.5	10.0	8.6	610	2380	1
4.60	196	23.5	11,0	8.9	630	2440	2
4.55	198	24.0	11,5	9.2	640	2470	3
4.50	200	24,0	12,0	9.5	650	2500	4
4.45	202	24.5	12,5	9.8	660	2530	5
4.40	204	25.0	13,0	10.1	670	2560	6
4.30	208	26.0	14,0	10.4	690	2600	7

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ 15 ЛЕТ

Обводка на 30 м, с		Обводка Правой / левой, %	Бег 30 м / Обводка правой, %	Метание Левой / правой, %	Выходы, с	Челночный бег, с	Очки
Правой	Левой						
7.1	8,0	92	62	59	20,8	25.4	1
6.9	7,8	93	63	60	20,4	25.0	2
6.8	7,7	94	64	61	20.2	24.8	3
7,3	7,6	95	65	62	20,0	24.6	4
7,2	7,5	96	66	63	19.8	24.4	5
7,1	7,4	97	67	64	19.6	24.2	6
6,9	7,2	98	68	65	19,2	23.8	7

**ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГАНДБОЛИСТОВ 16 ЛЕТ**

Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Тройной прыжок, см	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4.60	190	22.5	10.0	8.6	680	2380	1
4.50	200	23.5	11.5	8.9	700	2440	2
4.45	205	24.0	12.0	9.2	710	2470	3
4.4	210	24.5	12.5	9.5	720	2500	4
4.35	215	24.5	13.0	9.8	730	2530	5
4.30	220	25.0	13.5	10.1	740	2560	6
4.20	230	26.0	14.5	10.4	760	2600	7

**ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ 16 ЛЕТ**

Обводка на 30 м, с		Обводка Правой / левой, %	Бег 30 м / Обводка правой, %	Метание Левой / правой, %	Выхо- ды, с	Челно- чный бег , с	Очки
Правой	Левой						
7.1	7,7	92	64	61	20.2	24.8	1
6.9	7,5	93	65	62	19.8	24.4	2
6.8	7,4	94	66	63	19.6	24.2	3
6.7	7,3	95	67	64	19.4	24.0	4
6.6	7,2	96	68	65	19.2	23.8	5
6.5	7,1	97	69	66	19.0	23.6	6
6.3	6,9	98	70	67	18.6	23.2	7

**ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГАНДБОЛИСТОВ 17 ЛЕТ**

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м				Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4.55	200	24	13.0	9.6	740	2550	1
4.45	210	26	14.5	9.9	760	2640	2
4.40	215	27	15.0	10.2	770	2670	3
4.35	220	28	15.5	10.5	780	2700	4
4.30	225	29	16.0	10.8	790	2730	5
4.25	230	30	16.5	11.1	800	2760	6
4.15	240	32	17.5	11.4	820	2800	7

**ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ 17 ЛЕТ**

Обводка на 30 м, с		Обводка Правой / Левой, %	Бег 30 м / Обводка правой, %	Метание Левой / правой, %	Выходы, с	Челно- чный бег, с	Очки
Правой	Левой						
6.9	7,5	92	63	58	19.8	23.8	1
6.7	7,3	93	64	59	19.4	23.4	2
6.6	7,2	94	65	60	19.2	23.2	3
6.5	7,1	95	66	61	18.0	23.0	4
6.4	7,0	96	67	62	18.8	22.8	5
6.3	6,9	97	68	63	18.6	22.6	6
6.1	6,6	98	69	64	18.2	22.2	7

Оценка подготовленности гандболисток различного возраста.

**ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГАНДБОЛИСТОК 15 ЛЕТ**

Бег 30 м, с	Прыжок длину, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челноч- ный бег с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4.90	180	13.0	7.0	6.4	550	1980	1
4.80	190	14.0	7.5	6.6	580	2040	2
4.75	195	14.5	8.0	6.8	590	2070	3
4.70	200	15.0	8.5	7.0	600	2100	4
4.65	205	15.5	9.0	7.2	610	2130	5
4.60	210	16.0	9.5	7.4	620	2160	6
4.50	220	17.0	10.5	7.6	640	2220	7

**ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК 15 ЛЕТ**

Обводка на 30 м, с		Обводка Правой / левой, %	Бег 30 м / Обводка правой, %	Метание Левой / правой, %	Выходы с	Комп- лекс. упр., с	Очки
Правой	Левой						
8.3	8.8	92	64	61	22.2	27.8	1
8.1	8.4	93	65	62	21.8	27.4	2
8.0	8.3	94	66	63	21.6	27.2	3
7.9	8.2	95	67	64	21.4	27.0	4
7.8	8.1	96	68	65	21.2	26.8	5
7.7	8.0	97	69	66	21.0	26.6	6
7.5	7.8	98	70	67	20.6	26.2	7

**ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГАНДБОЛИСТОК 16 ЛЕТ**

Бег 30 м, с	Прыжок длину, см	Метание мяча 1 кг, м			Тройной прыжок с места, см	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4.90	185	14.0	9.1	7.0	570	2080	1
4.80	195	15.0	9.7	7.2	600	2140	2
4.75	200	15.5	10.0	7.4	620	2170	3
4.7	205	16.0	10.3	7.6	630	2200	4
4.65	210	16.5	10.6	7.8	640	2230	5
4.60	220	17.0	10.9	8.0	650	2260	6
4.50	230	18.0	11.5	8.2	670	2320	7

**ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК 16 ЛЕТ**

Обводка на 30 м, с		Обводка Правой / левой, %	Бег 30 м / Обводка правой, %	Метание Левой / правой, %	Выходы с	Челно- чный бег с	Очки
Правой	Левой						
8.1	8.5	92	64	62	21.8	27.4	1
7.9	8.2	93	65	63	21.4	27.0	2
7.8	8.1	94	66	64	21.2	26.8	3
7.7	8.0	95	67	65	21.0	26.6	4
7.6	7.9	96	68	66	20.8	26.4	5
7.5	7.8	97	69	67	20.6	26.2	6
7.3	7.6	98	70	68	20.2	25.8	7

**ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГАНДБОЛИСТОК 17 ЛЕТ**

Бег 30 м, с	Прыжок длину, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Тройной прыжок с места, см	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4.80	176	15.5	9.1	7.4	660	2280	1
4.70	190	16.5	9.7	7.6	670	2340	2
4.65	205	17.0	10.0	7.8	680	2370	3
4.60	210	17.5	10.3	8.0	690	2400	4
4.55	215	18.0	10.6	8.2	700	2430	5
4.50	220	18.5	10.9	8.4	710	2460	6
4.40	230	19.5	11.3	8.6	720	2520	7

**ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК 17 ЛЕТ**

Обводка на 30 м, с		Обводка Правой / левой, %	Бег 30 м / Обводка правой, %	Метание Левой / правой, %	Выхо- ды, с	Челночн ый бег 100 м, с	Очки
Правой	Левой						
7.6	8.2	92	65	62	21.4	26.8	1
7.4	7.8	93	66	63	21.0	26.4	2
7.3	7.7	94	67	64	20.8	26.2	3
7.2	7.6	95	68	65	20.6	26.0	4
7.1	7.5	96	69	66	20.4	25.8	5
7.0	7.4	97	70	67	20.2	25.6	6
6.8	7.1	98	71	68	19.8	25.2	7

**Таблица результатов и очков комплексного упражнения для оценки
подготовленности вратарей различного возраста.**

14	15	16	17	18	очки
----	----	----	----	----	------

Для юношей

18.8	18.2	17.8	17.0	32.5	1
18.4	17.8	17.4	16.6	31.5	2
18.2	17.6	17.2	16.4	31.0	3
18.0	17.4	17.0	16.2	30.5	4
17.8	17.2	16.8	16.0	30.0	5
17.6	17.0	16.6	15.8	29.5	6
17.4	16.8	16.4	15.6	29.0	7

Для девушек

21.4	21.2	20.6	19.8	40.0	1
21.0	20.8	20.2	19.4	39.0	2
20.8	20.6	20.0	19.2	38.5	3
20.6	20.4	19.8	19.0	38.0	4
20.4	20.2	19.6	18.8	37.5	5
20.2	20.0	19.4	18.6	37.0	6
20.0	19.8	19.2	18.4	36.5	7

Календарный план официальных спортивных мероприятий гандболистов.

Соревнования - социальный феномен, без которого не мыслится существование спорта. Спортивное соревнование по гандболу состоит из элементов: предмета состязаний, судейства, спортсменов-участников соревнований и зрителей. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Все проводимые соревнования являются основными или вспомогательными. К основным соревнованиям относятся те, по результатам

которых определяется спортивная квалификация и присваиваются звания победителей или чемпионов. К вспомогательным соревнованиям относятся: контрольные, показательные, товарищеские, сокращенные (блицтурниры). Контрольные встречи проводятся с целью подготовки и проверки готовности команд к предстоящим основным соревнованиям. Товарищеские встречи проводятся в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований. Они планируются между отдельными командами или организуются для группы команд. Показательные встречи служат популяризации гандбола. Сокращенные соревнования проводятся в течение нескольких часов. Их планируют в праздничные дни, на открытие и закрытие сезона. Игры проводят по сокращенному времени.

Система международных соревнований по гандболу в четырехлетнем олимпийском цикле представлена в таблице 25.

Таблица 25

Система всероссийских соревнований по гандболу

Уровень соревнований	Годы проведения				Участники
	1-й	2-й	3-й	4-й	
Чемпионаты России					
Суперлига	+	+	+	+	Клубные команды
Высшая лига	+	+	+	+	
Дублирующие составы суперлиги	+	+	+	+	Дубли
Спартакиада учащихся России					
Всероссийские студенческие игры					
Первенство России					
Для девушек и юношей старшего возраста 16-17 лет и 15 лет	+	+	+	+	Команды ДЮСШ
Для девочек и мальчиков среднего возраста 14 лет	+	+	+	+	
Для девочек и мальчиков 13 лет на приз «Стремительный мяч»	+	+	+	+	

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Основная литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 293 с
2. Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для ин-тов физ. культ. – М., Физкультура и спорт, 1983, 200 с., ил.
3. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с., ил.
4. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
5. Игнатьева В.Я. и др. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 267с.
6. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.
7. Игнатьева, В.Я. Формирование игрового состава гандбольной команды с учетом свойств личности игроков / В.Я. Игнатьева // Спортивный психолог. – 2010. - №1 (19).
8. Игнатьева, В.Я. Проблема психологической помощи тренерам в спорте высших достижений / В.Я. Игнатьева // Спортивный психолог, 2011, № 3 (22).
9. Игнатьева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». – М.: Союз гандболистов России, 2013. – 120 с.
10. Игнатьева, В.Я. Резервы личностного потенциала повышения мастерства гандболисток высокой квалификации / В.Я. Игнатьева, Т.В. Балыкина-Милушкина, А.И. Балыкин. - Спортивный психолог. – 2014. - №12.
11. Игнатьева, В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. – М.: «Спорт», 2015. – 160 с.
12. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я.

Игнатьева. - М.: Спорт, 2016.- 328 с.

13. Лебедь Феликс. «Формула игры». Общая теория спортивных игр, обучение и тренировка. - Министерство образования и науки российской федерации. Волгоград, 2005.

14. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Спортакадемпресс, 2000. – 180с.

15. Ратианидзе, А.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря / А.Л. Ратианидзе, Э.Л. Борисов. - М.: Физкультура и спорт, 2012. -

16. Ривкин А.А., Сейтхалилов Э.А., Изаак В.И.,и др. Подготовка гандболистов. – Т. Медицина, 1985.

17. Селуянов, В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.

18. Складенко, А.А. Гандбол по-русски (к 75-летию российского гандбола). – М.: Физкультура и Спорт, 2003. – 448 с., ил.

19. Турчин И.Е. Стратегия игры. - Издательство ЦК ЛКСМУ «Молодь», 1988. – 176 с.

20. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Тактическая подготовка гандболистов. – М.: Физкультура, образование и наука. – 1996. – 204 с.