



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»



ООО «Федерация гандбола России»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»
для тренировочного этапа
Методическое пособие**



Москва – 2021

УДК 796.322

ББК 75.576

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для тренировочного этапа. Методическое пособие. Автор-разработчик: Игнатьева В.Я. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 92 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 тренировочного этапа. 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
1.1. Характеристика игры гандбол	5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
2.1. Характеристика спортивной подготовки гандболистов	8
2.2. Общие задачи подготовки на тренировочном этапе	8
2.2.1. Задачи подготовки на этапе начальной специализации (1-2 год).....	9
2.2.2. Задачи подготовки на этапе углубленной специализации (3-5 год).....	9
2.3 Режимы тренировочной работы	10
2.4 Специфика организации тренировочного процесса.....	11
2.5. Тренировочные сборы в процессе подготовки гандболистов	12
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
3.1. Методические положения для осуществления в тренировочном процессе	15
3.3. Структура годового цикла подготовки.....	17
3.4. Физическая подготовка	27
3.4.1. Воспитание силовых способностей	27
3.4.2. Воспитание скоростных способностей.....	30
3.4.3 Воспитание координационных способностей	31
3.4.4 Воспитание различных видов выносливости.....	31
3.5. Техническая подготовка	32
3.5.1. Учебный материал для освоения на тренировочном этапе	33
3.5.2. Особенности техники игроков различных амплуа / Особенности	
техники игроков второй линии нападения: полусредних и разыгрывающих	36
3.5.3.Упражнения для вратаря.....	40
3.6. Тактическая подготовка	44
3.6.1. Учебный материал по тактической подготовке на тренировочном	
этапе.....	44
3.6.2. Методы тактической подготовки	48
3.7. Игровая (интегральная) подготовка	53
3.7.1. Средства игровой подготовки	53
3.7.2. Методы игровой подготовки	59
3.8. Теоретическая подготовка.....	59
3.9. Инструкторская и судейская практика	61
3.10. Воспитание гандболистов	61
3.11. Восстановительные мероприятия.....	64
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ	67

4.1. Критерии и методы отбора игроков на тренировочный этап подготовки	67
4.2. Половой диморфизм игроков в гандбол	71
4.3. Врачебный контроль подготовки	75
4.4. Педагогический контроль подготовленности гандболистов.....	76
V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	91
5.1 Основная литература	91
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	92

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для подготовки гандболистов разработана на основе директивных и нормативных документов. В основу программы 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.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол разработан на основании Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного 2013, N 30, ст.4112. Он определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

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).

Использованы результаты научных исследований по вопросам подготовки игроков, передовой опыт тренировки гандболистов, практические рекомендации спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены, психологии, материалы программ для спортивных школ по гандболу, изданных в 1971-2016 годах, а также многолетний опыт тренерско-педагогической работы автора.

Программа предназначена для тренеров специальных организаций спортивной направленности и является основным государственным документом тренировочной и воспитательной работы.

1.1. Характеристика игры гандбол

Площадка для игры в гандбол (Рисунок 1) представляет собой прямоугольник длиной 40 метров (м) и шириной 20 в который входят игровая зона и две площади вратаря. Ограничивают площадку поперечные (лицевые) и продольные (боковые) линии. «Зона безопасности» вдоль боковых линий должна составлять не менее 1 м, а вдоль лицевых – 2 м.

Тактика - это решение текущих задач в ходе одной встречи. Системы игры в нападении и защите определяют выбор групповых и индивидуальных действий игроков. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно с которой гандболистов различают по амплуа. Это вратарь, полевые игроки, которые в нападении выполняют роли центрального разыгрывающего, полусреднего, крайнего и 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 – это **физическая подготовленность**. Высокая скорость передвижения без мяча и с мячом в процессе игры, прыжки, мощные броски с широкой амплитудой движения, длительный и интенсивный бег со сменой направления, резкими остановками, поворотами требуют наличия всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Характеристика спортивной подготовки гандболистов

Многолетняя спортивная подготовка – единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она предусматривает оптимальное соотношение процессов освоения материала, формирования различных сторон подготовленности и формирование личностных характеристик спортсмена:

- умения использовать разнообразные формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;
- владения технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и спортивной деятельностью;
- владения основными способами самоконтроля здоровья, умственной и физической работоспособности;
- владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владения техническими приёмами и двигательными действиями гандбола, с активным применением их в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- готовности к саморазвитию;
- высокой мотивации к спортивному совершенствованию и целенаправленной познавательной деятельности;
- способности ставить цели и строить жизненные планы.

Тренировочный этап (спортивной специализации) формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

2.2. Общие задачи подготовки на тренировочном этапе

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими

действиями.

5. Индивидуализация подготовки.
6. Специализация по амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности с особенностями амплуа по гандболу.

Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой особенности задач.

2.2.1. Задачи подготовки на этапе начальной специализации (1-2 год)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их в тактических действиях с учетом амплуа игрока.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Гандболисты выполняют различные игровые функции во взаимодействиях. Четкой специализации по амплуа ещё нет, но идет отбор на определенные амплуа с учетом роста мастерства.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

2.2.2. Задачи подготовки на этапе углубленной специализации (3-5 год)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты с учетом особенностей по амплуа.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного гандболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях: настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, после игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий.

2.3 Режимы тренировочной работы

Режимы работы на тренировочном этапе представлены в таблице 1.

Таблица 1

Режимы работы на тренировочном этапе

Год подготовки	1	2	3	4	5
Возраст гандболистов	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
Количество часов в неделю	12	12	16	16	16
Количество занятий в неделю	6	6	6-8	6-8	6-8
Продолжительность занятий, час	2 часа	2 часа	2-3 часа	2-3 часа	2-3 часа
Общий объем подготовки, час	624	624	832	832	832
Общее количество тренировок в год	Не менее 312	Не менее 312	Не менее 416	Не менее 416	Не менее 416
Численность группы (человек) мин./макс.	8-10/16 чел.	8-10/16 чел.	8-10/14 чел.	8-10/14 чел.	8-10/14 чел.
Требования к подготовленности	Положительная динамика специальной подготовленности и показателей соревновательной деятельности				

Примерный тренировочный план нагрузки по видам подготовки для гандболистов на тренировочном этапе представлен в таблице 2.

Примерное соотношение видов подготовки по годам в группах гандболистов на тренировочном этапе

Разделы подготовки	1-2 год			3 год			4-5 год		
	час	%	%	час	%	%	час	%	%
Теоретическая подготовка	40	-	-	63	-	-	63	-	-
Общая физическая	120	22	41	130	19	35	122	18	32
Специальная физическая	104	19		110	16		96	14	
Техническая подготовка	106	19	35	136	20	36	120	18	36
Тактическая подготовка	88	16		113	16		126	18	
Игровая подготовка	100	19	23	154	22	28	135	20	32
Контрольные и календарные игры	22	4		46	6		84	12	
Восстановительные мероприятия	27	-	-	43	-	-	44	-	-
Инструкторская и судейская практика	17	-	-	16	-	-	18	-	-
Контрольные испытания	20	-	-	20	-	-	24	-	-
Всего часов за год	624	-	-	832	-	-	832	-	-

2.4 Специфика организации тренировочного процесса

Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня отобранных в группы совершенствования молодых гандболистов, профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего тренировочного процесса. Процесс подготовки рассматривается с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Для успешной организации тренировочного процесса тренер обязан постоянно совершенствовать себя в соответствии с необходимыми функциями своей деятельности: **прогностической, проектировочной, конструктивной, организаторской, оценочной, коммуникативной и гностической.**

Прогностическая функция – это умение определять тенденции развития гандбола, перспективные цели подготовки, перспективность своих учеников в

деятельности определенного амплуа.

Проектировочная функция – это умение построить многолетний процесс подготовки гандболистов на всех этапах совершенствования.

Организаторская функция – это умение организовать и успешно реализовать запланированные мероприятия.

Оценочная функция – это умение тренера оценивать физическое и психическое состояние своих учеников, результативность методов и средств подготовки, собственную деятельность.

Коммуникативная функция – это умение устанавливать хорошие отношения со спортсменами, руководящими работниками, родителями игроков, находить спонсоров для решения профессионально значимых вопросов.

Конструктивная функция обязывает специалиста постоянно повышать собственный уровень знаний, чтобы дать спортсмену широкие знания в гандболе, научить его принимать самостоятельные решения в игре и в процессе тренировки.

Гностическая функция предполагает умение тренера пользоваться в своей работе данными литературы, передового опыта, анализом собственного труда.

2.5. 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 3).

Таблица 3

Тренировочные сборы гандболистов

№ п/п	Вид сборов	Количество участников	
1.Продолжительность сборов по подготовке к соревнованиям			
1	Подготовка к международным соревнованиям	18	Определяет организация, проводящая подготовку
2	Подготовка к чемпионатам, первенствам, кубкам России	14	
3	Подготовка к другим всероссийским соревнованиям	14	
4	Подготовка к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	
2.Продолжительность специальных тренировочных сборов			
1	Сборы по физической подготовке	14	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
4	Просмотр для зачисления в училища профессионального среднего образования по физической культуре и спорту	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

2.6. Инвентарь и оборудование для проведения спортивной подготовки

Таблица 4

Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
(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 x 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
Желательный (по возможности)			
24	Манекены защитника	штук	4
25	Мостик подкидной пружинный	штук	1
26	Наклонные батуы 2,5X3 м	штук	4

27	Тренажер М.Ф. Агашина для броска	штук	1
----	----------------------------------	------	---

Таблица 5

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

Наименование	Норма на игрока		
	На игрока	Количество	Срок эксплуатации
Кроссовки	пара	1	1 год
Спортивные брюки для вратаря	пара	2	1 год
Футболка с длинными рукавами вратаря	штука	2	1 год
Трусы гандбольные	пара	2	0,5 года
Футболка	штука	2	1 год

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические положения для осуществления в тренировочном процессе

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в процессе поэтапной подготовки.

Целевая направленность подготовки юных спортсменов к высшему спортивному мастерству. При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в следующие группы подготовки для достижения высшего спортивного мастерства.

Освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо для достижения высшего спортивного мастерства. Необходимо при строительстве подготовки соблюдать взаимодействие затраты и восстановления энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку в гандболе.

Комплексное решение задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. Это даст возможность подготовить спортсмена высокого класса. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Далее происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по игровому амплуа, тогда необходимо подбирать и использовать специализированные средства, соответствующие направленности развития мастерства юного игрока именно в направлении усиления качеств выбранного амплуа.

Соразмерность развития основных физических качеств. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом других качеств. Поэтому соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна именно для достижения успеха в гандболе. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модели гандболиста высокой квалификации.

Реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Гандбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствовать свое мастерство. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных

игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от юных спортсменов больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе уровня владения техническим и тактическим мастерством.

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному упражнению.

В программе поэтапно освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

3.2. Принципы организации тренировочного процесса

Основополагающими принципами организации тренировочного процесса подготовки юных спортсменов служат следующие.

Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность определяет постановку задач подготовки, последовательность изложения программного материала, использование средств и методов подготовки, применение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность предполагает использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки.

Возрастная адекватность спортивной деятельности обуславливает соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Не заверченный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок школьников.

Оценку успешности подготовленности гандболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста.

3.3. Структура годичного цикла подготовки

Одним из важнейших компонентов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным циклам – основным структурным блокам планирования. Примерный план-график подготовки гандболистов 1-го и 2-го года тренировочного этапа представлен в таблице 6.

**Примерный план-график для 1-го и 2-го года подготовки
тренировочного этапа**

№ недели	Виды подготовки										
	Теоретическая подготовка	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные и календарные игры	Восстановительные мероприятия	Инструкторская практика	Контроль подготовленности	Всего часов в неделю
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	2	2	1	1	2	-	-	-	2	12
2	1	2	2	2	1	2	-	-	-	2	12
3	2	2	2	2	2	1	-	-	1	-	12
4	1	3	2	3	1	2	-	-	-	-	12
5	1	3	2	3	1	2	-	-	-	-	12
6	1	3	2	3	1	2	-	-	-	-	12
7	1	3	2	2	2	2	-	-	-	-	12
8	1	3	2	2	2	2	-	-	-	-	12
9	1	2	2	2	3	2	-	-	-	-	12
10	1	1	2	2	4	2	-	-	-	-	12
11	1	1	1	2	2	2	2	1	-	-	12
12	1	2	2	2	1	2	-	-	-	2	12
13	1	2	1	3	1	2	-	-	-	2	12
14	1	2	2	2	2	2	-	-	-	-	12
15	1	2	1	2	2	1	2	1	-	-	12
16	1	2	1	2	2	1	2	1	-	-	12

17	1	2	1	2	2	1	2	1	-	-	12
18	1	1	1	2	3	3	-	1	-	-	12
19	2	2	1	1	1	2	2	1	-	-	12
20	1	2	1	2	-	2	-	1	1	2	12
21	1	1	2	2	2	2	-	-	-	2	12
22	-	2	2	2	2	4	-	-	-	-	12
23	-	3	2	2	2	3	-	-	-	-	12
24	-	3	2	3	2	2	-	-	-	-	12
25	1	2	2	3	2	2	-	-	-	-	12
26	1	2	2	3	1	2	-	-	1	-	12
27	1	1	1	2	2	2	2	1	-	-	12
28	1	1	1	2	2	2	2	1	-	-	12
29	1	1	1	2	2	2	2	1	-	-	12
30	1	2	1	2	3	2	-	1	-	-	12
31	2	1	2	1	1	2	2	1	-	-	12
32	-	3	3	3	2	-	-	1	-	-	12
33	-	3	2	2	3	2	-	-	-	-	12
34	-	2	3	2	3	2	-	-	-	-	12
35	1	2	1	3	3	2	-	-	-	-	12
36	1	2	1	1	2	2	2	1	-	-	12
37	1	1	1	2	2	2	2	1	-	-	12
38	1	1	2	2	1	2	2	1	-	-	12
39	1	2	2	3	2	1	-	1	-	-	12
40	1	1	1	1	1	4	2	1	-	-	12
41	-	2	2	1	2	2	-	1	-	2	12
42	-	2	2	1	2	1	-	1	1	2	12
43	-	2	1	2	1	2	2	1	1	-	12
44	-	2	2	1	2	2		1	2	-	12
45	-	2	3	2	2	2		1	-	-	12
46	-	2	2	3	3	2		-	-	-	12
47	1	2	2	1	1	2	2	1	-	-	12
48	-	2	1	2	2	2	2	1	-	-	12
49	1	1	1	1	1	4	2	1	-	-	12

50	-	2	2	2	2	1		1	2	-	12
51	-	2	2	2	1	2		1	-	2	12
52	-	2	2	2	1	2		1	-	2	12
Итого	40	101	88	105	94	103	34	29	9	20	624

Примерная направленность недельных микроциклов для 2 года подготовки в группах тренировочного этапа.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ

Общеподготовительные микроциклы:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – физическая (скоростно-силовая) подготовка и технико-тактическая подготовка (3 часа).

2-й день – отдых.

3-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа).

4-й день – отдых.

5-й день – игровая подготовка (3 часа).

6-й день – физическая (качества для броска) подготовка (3 часа).

7-й день – отдых.

Специально-подготовительные микроциклы:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая и физическая (ловкость) подготовка (3 часа).

3-й день – игровая подготовка (3 часа).

4-й день – отдых.

5-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа).

6-й день - игровая подготовка (3 часа).

7-й день – отдых.

Предсоревновательные микроциклы:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа).

3-й день – игровая подготовка (3 часа).

4-й день – отдых.

5-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа).

6-й день – игровая подготовка (3 часа).

7-й день – отдых.

Соревновательные микроциклы:

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ

Общеподготовительные микроциклы:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

2-й день – физическая (ловкость) подготовка (2 часа).

3-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

4-й день – отдых.

5-й день – физическая (качества для броска) подготовка (2,5 часа).

6-й день – игровая подготовка (2,5 часа).

7-й день – отдых.

Специально-подготовительные микроциклы:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

2-й день – технико-тактическая и физическая подготовка (2,5 часа).

3-й день – игровая подготовка (2,5 часа).

4-й день – отдых.

5-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

6-й день – игровая подготовка (2 часа).

7-й день – отдых.

Предсоревновательные микроциклы :

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

2-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

3-й день – игровая подготовка (2,5 часа).

4-й день – отдых.

5-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

6-й день – игровая подготовка (2 часа).

7-й день – отдых.

Соревновательные микроциклы:

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Примерный план-график для тренировочного этапа 3-го года
ПОДГОТОВКИ**

№ недели	Виды подготовки										
	Теоретическая подготовка	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные и календарные игры	Восстановительные мероприятия	Инструкторская практика	Контроль подготовленности	Всего часов в неделю
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	2	2	1	4	-	-	-	2	16
2	2	4	2	2	2	2	-	-	-	2	16
3	2	3	3	3	1	3	-	1	-	-	16
4	1	2	3	3	1	4	-	1	-	-	16
5	2	2	3	3	1	2	2	1	-	-	16
6	2	2	3	3	1	2	2	1	-	-	16
7	2	2	3	3	2	3	-	1	-	-	16
8	1	4	2	3	3	2	-	1	-	-	16
9	1	4	2	3	3	2	-	1	-	-	16
10	1	3	3	3	3	3	-	-	-	-	16
11	1	3	3	3	3	3	-	-	-	-	16
12	2	3	2	3	2	2	-	-	-	2	16
13	2	3	2	3	2	2	-	-	-	2	16
14	2	3	2	3	3	3	-	-	-	-	16
15	2	2	2	2	3	2	2	1	-	-	16
16	2	2	2	2	3	2	2	1	-	-	16
17	2	2	2	2	3	2	2	1	-	-	16
18	2	2	2	3	3	3	-	1	-	-	16
19	2	2	-	1	1	3	6	1	-	-	16
20	1	2	2	2	2	3	-	1	1	2	16
21	2	2	2	2	2	2	-	1	1	2	16
22	1	2	3	3	3	3	-	1	-	-	16
23	-	2	3	3	3	4	-	1	-	-	16
24	1	2	3	3	3	4	-	-	-	-	16
25	-	3	2	3	3	4	-	1	-	-	16
26	1	3	2	3	2	3	-	-	2	-	16
27	1	2	1	2	1	4	2	1	2	-	16
28	1	2	1	2	1	4	2	1	2	-	16
29	1	3	2	2	1	4	2	1	-	-	16

30	1	2	2	3	3	2	2	1	-	-	16
31	2	1	1	1	2	2	6	1	-	-	16
32	1	2	3	3	2	4	-	2	-	-	16
33	1	2	3	3	2	4	-	1	-	-	16
34	-	2	3	3	3	4	-	1	-	-	16
35	1	3	2	3	3	3	-	1	-	-	16
36	1	3	2	3	1	3	2	1	-	-	16
37	1	3	2	3	2	2	2	1	-	-	16
38	1	3	2	2	3	2	2	1	-	-	16
39	1	3	2	3	2	4	-	2	-	-	16
40	2	1	-	1	1	2	6	2	-	-	16
41	-	2	2	2	3	2	-	1	2	2	16
42		2	2	2	3	2	-	1	2	2	16
43	1	3	2	3	3	3	-	1	-	-	16
44	1	2	2	3	2	3	2	1	-	-	16
45	-	2	2	3	2	4	2	1	-	-	16
46	1	3	2	3	3	3	-	1	-	-	16
47	1	3	2	3	2	4	-	1	-	-	16
48	1	3	2	3	2	4	-	1	-	-	16
49	1	2	2	3	1	2	-	1	2	2	16
50	1	2	2	2	1	3		1	2	2	16
51	1	3	2	4	2	4	-	-	-	-	16
52	1	3	2	3	3	4	-	-	-	-	16
Итого	63	130	110	136	113	154	46	43	16	20	832

Примерная направленность недельных микроциклов для 3-го года в группах тренировочного этапа.

Общеподготовительные микроциклы:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – совершенствование быстроты и прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа).

2-й день – совершенствование игровой ловкости, технико-тактическая подготовка (2 часа).

3-й день – совершенствование качеств, необходимых для броска (2 часа).

4-й день – индивидуальная подготовка, восстановление (3 часа).

5-й день – совершенствование быстроты и прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа).

6-й день – игровая подготовка (3 часа).

Специально-подготовительные микроциклы:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – совершенствование прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа).

2-й день – совершенствование ловкости (3 часа).
 3-й день – технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (2 часа).
 4-й день – индивидуальная тренировка (2 часа).
 5-й день – 1 занятие – совершенствование игровой ловкости (1 час).
 2 занятие – технико-тактическая подготовка (2 часа).
 6-й день – игровая подготовка, теоретическая подготовка (3 часа).
 Предсоревновательные микроциклы:
 Направленность занятий в микроцикле:
 1-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа).
 2-й день – игровая подготовка (3 часа).
 3-й день – технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (3 часа).
 4-й день – восстановительные мероприятия (1 час).
 5-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа).
 6-й день – игровая подготовка, теоретическая подготовка (3 часа).
 Соревновательные микроциклы:
 Проводится 3-4 календарных игры и восстановительные занятия.

Таблица 8

**Примерный план-график для группы тренировочного этапа
 гандболистов 4-го и 5-го года подготовки**

№ недели	Виды подготовки										
	Теоретическая подготовка	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные и календарные игры	Восстановительные мероприятия	Инструкторская практика	Контроль подготовленности	Всего часов в неделю
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1	6	2	1	-	2	-	-	2	2	16
2	1	5	1	1	1	3	-	-	2	2	16
3	1	2	3	3	3	4	-	-	-	-	16
4	1	2	4	3	3	3	-	-	-	-	16
5	1	2	3	2	3	2	2	1	-	-	16
6	-	2	3	3	3	2	2	1	-	-	16
7	1	2	2	1	1	3	2	-	2	2	16
8	1	2	2	2	4	3	2	-	-	-	16
9	2	-	-	-	4	-	8	2	-	-	16
10	2	3	1	4	3	2	-	1	-	-	16
11	2	2	2	4	3	2	-	1	-	-	16
12	2	2	2	4	3	3	-	-	-	-	16

13	2	2	2	4	1	3	2	-	-	-	16
14	2	2	2	4	1	3	2	-	-	-	16
15	1	2	2	3	2	3	2	1	-	-	16
16	1	2	1	2	4	3	2	1	-	-	16
17	1	2	2	2	3	3	2	1	-	-	16
18	2	2	1	2	3	3	2	1	-	-	16
19	1	3	-	-	2	-	8	2	-	-	16
20	2	3	-	-	2	2	-	1	2	4	16
21	2	2	2	2	-	2	-	-	2	4	16
22	1	3	3	3	3	3	-	-	-	-	16
23	1	3	3	3	3	3	-	-	-	-	16
24	1	2	2	3	2	3	2	1	-	-	16
25	1	2	2	3	2	3	2	1	-	-	16
26	1	2	2	3	2	3	2	1	-	-	16
27	1	2	2	3	3	3	-	-	-	2	16
28	1	2	1	1	3	3	4	1	-	-	16
29	1	2	2	2	4	2	2	1	-	-	16
30	1	2	2	2	3	2	2	2	-	-	16
31	2	-	-	2	-	-	8	2	2	-	16
32	1	3	3	2	3	2	-	2	-	-	16
33	1	3	2	2	3	2	-	1	-	2	16
34	1	3	2	2	2	3	-	1	-	2	16
35	1	2	2	2	3	3	2	1	-	-	16
36	1	2	2	2	3	3	2	1	-	-	16
37	1	2	2	2	3	3	2	1	-	-	16
38	2	3	2	2	3	3	-	1	-	-	16
39	1	2	2	2	2	2	4	1	-	-	16
40	1	2	2	2	3	3	2	1	-	-	16
41	1	2	1	2	3	3	2	2	-	-	16
42	2	-	1	-	1	-	8	2	2	-	16
43	1	3	2	3	3	3	-	1	-	-	16
44	1	3	2	3	2	2	2	1	-	-	16
45	1	2	2	3	2	3	2	1	-	-	16
46	1	3	2	3	3	3	-	1	-	-	16
47	1	3	2	3	2	4	-	1	-	-	16
48	1	3	2	3	2	4	-	1	-	-	16
49	1	2	1	1	2	4	-	1	2	2	16
50	1	3	2	3	1	3	-	1	-	2	16
51	1	3	2	3	3	3	-	-	1	-	16
52	1	3	2	3	3	3	-	-	1	-	16
Итого	63	122	96	120	126	135	84	44	18	24	832

Примерная направленность недельных микроциклов для 4-го и 5-го годов подготовки в группах тренировочного этапа.

Общеподготовительные микроциклы:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – физическая подготовка (скоростно-силовая), технико-тактическая подготовка (3 часа).

2-й день – физическая подготовка (ловкость), технико-тактическая подготовка (2 часа).

3-й день – физическая подготовка (качества для броска), технико-тактическая подготовка (3 часа).

4-й день – индивидуальная подготовка (2 часа).

5-й день – физическая подготовка (скоростно-силовая), технико-тактическая подготовка (3 часа).

6-й день – игровая и теоретическая подготовка (3 часа).

Специально-подготовительные микроциклы:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – физическая (качества для броска) подготовка, технико-тактическая подготовка (3 часа).

2-й день – физическая (качества для броска и ловкость) подготовка (3 часа).

3-й день – игровая подготовка (2 часа).

4-й день – индивидуальная подготовка (3 часа).

5-й день – физическая подготовка (скоростно-силовая), технико-тактическая подготовка (2 часа).

6-й день – игровая и теоретическая подготовка (3 часа).

Предсоревновательные микроциклы:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа).

2-й - игровая подготовка (3 часа).

3-й день – технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (2 часа).

4-й день – индивидуальная подготовка (3 часа).

5-й день – технико-тактическая подготовка (2 часа).

6-й день – контрольная или календарная игра, теоретическая подготовка (3 часа).

Соревновательные микроциклы:

Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные мероприятия между ними.

3.4. Физическая подготовка

3.4.1. Воспитание силовых способностей

Средства воспитания силы.

Средствами развития силы являются физические упражнения с отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют напряжение мышц.

- Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера.
- Упражнения, отягощенные весом собственного тела и специальными спортивными снарядами: подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе.
- Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты).
- Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивают за счет инерции свободно падающего тела. К примеру, прыжки с возвышения 25-50 см с мгновенным последующим прыжком вверх.
- Статические упражнения: различные упоры, удержания, поддержания, противодействия.
- Упражнения с использованием внешней среды: бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра.
- Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов: эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи.
- Упражнения с противодействием партнера. Силовые упражнения сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление.

Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

Методы воспитания силовых способностей.

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий с преодолением максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Однако в работе с детьми и начинающими спортсменами его применять не рекомендуется.

Метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа).

Метод динамических усилий создает максимальное силовое напряжение посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью, развивает способность проявлять большую силу в быстрых движениях.

«Ударный» метод направлен на мобилизацию реактивных свойств мышц.

Например, спрыгивание с возвышения с последующим мгновенным прыжком вверх или в длину. Для юных гандболистов целесообразно применение высот - 25 – 50 см.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям, каждая последующая серия включает в работу новую группу мышц. Число упражнений, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопределенных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением не менее 2-3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод – это воспитание силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. Например, «Перетягивание каната», эстафеты с переноской грузов разного веса.

Сила в игровой деятельности гандболиста носит динамический характер, и часто требуется применить как скоростную силу (бросок мяча, передача мяча, задержание мяча рукой и пр.), так и взрывную силу (прыжок, рывок). Кроме того, проявлять в игре силу приходится неоднократно. Применяя силовые упражнения в занятиях с группами подростков и особенно девочек и девушек, следует избегать продолжительных статических напряжений, чрезмерную задержку дыхания. Силовые упражнения чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

Рекомендации по силовой подготовке на этапах представлены в таблице 9.

Таблица 9

Рекомендации для воспитания силы

Методика	Этапы подготовки	
	Начальная специализация	Углубленная специализация
Упражнения с отягощением		
Снаряды	Любые, кроме гири и штанги	Любые
Предельная масса	Малая (до 5 кг)	Средняя (40% максимума)
Форма	Повторно, сериями, круговая тренировка	
Отдых	До частичного восстановления	
Упражнения с сопротивлением		
Форма сопротивления	Партнер	Блочные устройства, снег, вода, песок, амортизаторы
Характер усилий	Динамический с акцентом на преодоление	Динамический, полустатический, преодолевающий, уступающий, удерживающий
Объем в серии	До небольшого местного	До заметного местного утомления

	утомления	
--	-----------	--

Мышцы у детей развиты неравномерно. Поэтому силовая подготовка должна быть всесторонней. И заботиться нужно как раз об отстающих звеньях, чтобы поддерживать относительную гармонию развития двигательного аппарата молодого игрока.

Во всех возрастах юные гандболистки и гандболисты отличаются по скоростно-силовым показателям, особенно в метаниях мяча. Эти различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Если в младшем возрасте слишком активно совершенствовать силовые качества, то гандболисты могут значительно утратить способность координировать напряжение и расслабление мышц. «Перекачивание» - это диспропорция в развитии мускулатуры ребенка.

Силовой подготовке девочек на этом этапе нужно уделить особое внимание, поскольку в 14-15 лет у них начинается бурное развитие массы тела, а это снижает скоростно-силовые качества. Предпочтение необходимо отдавать методу динамических усилий.

Рекомендации по скоростно-силовой подготовке представлены в таблице 10.

Таблица 10

Рекомендации для воспитания скоростно-силовых способностей

Методика	Этапы подготовки	
	Начальная специализация	Углубленная специализация
Отягощения	Набивные мячи до 3 кг, мешки, гантели	Пояса, жилеты, силовые тренажеры
Усилия	До больших	
Метод	Повторный, сопряжения, ударный (частично)	Повторный, сопряжения, ударный
Форма	Поточно, сериями, круговая тренировка	Сериями, круговая тренировка
Между сериями	Отдых до полного восстановления	
Объем	До снижения скорости	
Характер усилий	Взрывной, уступающе - преодолевающий	

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.

Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера с различным темпом их выполнения. При интенсивных упражнениях чаще менять

исходное положение, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Высокую интенсивность нагрузки можно получить участием в календарной игре с равным противником.

Для высокорослых девушек и юношей целесообразно включать в занятия упражнения для развития грудной клетки, корригирующие упражнения, кратковременные упражнения с повышенными энергетическими затратами соревновательного характера (с максимальной скоростью и темпом), чередовать упражнения в напряжении и расслаблении.

На этапе углубленной специализации (14-16 лет) силовая подготовка приобретает некоторые черты тренировки взрослых спортсменов с использованием интенсивных средств и методов. Упражнения с большими отягощениями девушки должны выполнять в положении сидя и лежа, чтобы уменьшить нагрузку на мышцы живота и малого таза. Силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление.

Соревновательная деятельность у ребят этого возраста еще не носит характера чрезмерных физических напряжений в силу отсутствия необходимого мастерства (частые потери мяча, броски мимо ворот, большое количество ведения мяча и т.п.). Слабая тактическая подготовленность не позволяет им создать в соревнованиях напряженность двигательной деятельности взрослых игроков. При этом эмоциональная нагрузка бывает очень высокой. Поэтому в занятиях целесообразно применять соревновательный метод. Например, соревноваться в скорости преодоления полосы препятствий, на большее количество серийных прыжков и т.п.

Некоторые тренеры считают, что чем сильнее юный спортсмен, тем лучше. Но «перекачивание» - это почти всегда диспропорция в развитии мускулатуры, юные гандболисты могут значительно утратить способность координировать напряжение и расслабление мышц. Детям с избытком силовых возможностей следует снижать объем силовой нагрузки и акцентировать внимание на технике.

3.4.2. Воспитание скоростных способностей

Скоростные способности в игре максимально проявляются во всех компонентах. Характерными для игровой деятельности гандболистов являются реакции с выбором и реакции на движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником, замена одних приемов и действий другими.

Средства воспитания быстроты принято объединять в две основные группы:

1. Упражнения, воздействующие на отдельные компоненты

скоростных способностей: быстроту реакции, улучшение частоты движений, скорость выполнения отдельных движений, улучшение стартовой скорости, скоростной выносливости.

2. Упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства).

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

1. Методы строго регламентированного упражнения (повторное выполнение действий с установкой на максимальную скорость движений).

2. Соревновательный метод;

3. Игровой метод.

Воспитание скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью.

3.4.3 Воспитание координационных способностей

Основными средствами воспитания координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность упражнений регулируется:

– изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;

– комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);

– ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Упражнения приносят положительный эффект координационных способностей до формирования двигательного навыка.

3.4.4 Воспитание различных видов выносливости

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Суммарная нагрузка на организм характеризуется продолжительностью выполнения, интенсивностью, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха активным и пассивным.

Основные средства воспитания общей выносливости – циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС 140-150 уд/мин.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной нагрузкой и со строго дозированными интервалами отдыха.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение 6-10 упражнений от 1 до 3 раз по кругу, воздействующих на различные мышечные группы по типу непрерывной или интервальной работы.

Специальная выносливость необходима для обеспечения успешной соревновательной деятельности гандболиста. Ее уровень определяется системой аэробно-анаэробного энергообеспечения, деятельностью центральной нервной системы, состоянием опорно-двигательного аппарата, специфическими внутримышечными изменениями.

Юные гандболисты участвуют в турнирах, а это обязывает тренера совершенствовать специальную выносливость. Применение интервальных тренировок на этом этапе подготовки дает положительные результаты. Необходим тщательный контроль по пульсу. Как только время восстановления после выполнения серии упражнений начинает возрастать, нужно увеличить интервалы отдыха. Если и после этого не наступит улучшения, то интервальную тренировку следует прекратить, заменив ее менее интенсивной нагрузкой.

3.5. Техническая подготовка

Техническое мастерство гандболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле в процессе игры, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для тактических действий. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, если на поле выходят гандболисты со слабыми умениями в технике и тактике.

На тренировочном этапе первые два года завершается освоение «школы» техники, игроки выполняют задания по освоению приемов всех игровых амплуа. При совершенствовании ведения, передачи, броска необходим прием «симметричного переключения», т.е. выполнения приемов левой и правой руками.

3.5.1. Учебный материал для освоения на тренировочном этапе

В таблице 11 представлен материал по технической подготовке для освоения на практических занятиях гандболистов тренировочного этапа.

Таблица 11

Приемы технической подготовки гандболистов на тренировочном этапе

Приемы игры	Год обучения				
	1	2	3	4	5
	Приемы техники нападения полевого игрока				
Перемещения					
Стойка готовности нападающего	+	+	+	+	+
Бег, изменяя скорость и направление	+	+	+	+	+
Бег лицом, боком и спиной вперед	+	+	+	+	+
Бег челночный и зигзагом	+	+	+	+	+
Остановки одной и обеими ногами	+	+	+	+	+
Прыжки вверх, в стороны толчком одной и двумя	+	+	+	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	-	+	+	+	+
Ловля мяча					
Ловля двумя руками на месте справа и слева	+	+	+	+	+
Ловля с отскока, с недолетом, с перелетом в прыжке	+	+	+	+	+
Ловля мяча, летящего с большой скоростью	-	+	+	+	+
Ловля при активном сопротивлении защитника	+	+	+	+	+
Ловля одной рукой без захвата, захватом пальцами	-	-	+	+	+
Передача мяча					
Передача одной рукой хлестом сверху, сбоку	+	+	+	+	+
Передача по навесной траектории	+	+	+	+	+
Передача с отскоком от площадки	+	+	+	+	+
Передача кистевая за спиной, за головой	+	+	+	+	+
Передача в сторону, держа мяч хватом сверху	-	+	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом	-	+	+	+	+
Передача с преодолением помех (игроки)	-	+	+	+	+
Ведение мяча					

Ведение одноударное и многоударное на месте	+	+	+	+	+
Ведение в движении с изменением направления	+	+	+	+	+
Ведение подбрасыванием с высоким отскоком	+	+	+	+	+
Ведение с обводкой активных защитников	+	+	+	+	+
Бросок мяча					
Бросок одноопорный с разбега обычными шагами	+	+	+	+	+
Бросок двухопорный с разбега со скрестным шагом	+	+	+	+	+
Бросок двухопорный с разбега с приставным шагом	+	+	+	+	+
Бросок в двухопорный с разбега с подскоком	+	+	+	+	+
Бросок сверху с нисходящей траекторией мяча	+	+	+	+	+
Бросок сбоку с восходящей траекторией полета мяча	+	+	+	+	+
Бросок мяча снизу с восходящей траекторией мяча	-	+	+	+	+
Бросок с отраженным отскоком	-	+	+	+	+
Бросок с отскоком скользящим, с вращением	-	-	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой	-	+	+	+	+
Бросок в прыжке по навесной траектории (переброс)	-	+	+	+	+
Бросок в прыжке с ловлей над зоной вратаря	-	-	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки	+	+	+	+	+
Бросок в падении влево или вправо	-	-	+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении	-	+	+	+	+
Штрафной бросок в падении	-	+	+	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	+	+	+	+	+
Приемы техники защиты полевого игрока					
Перемещения в стойке приставным шагом	+	+	+	+	+
Выбивание мяча при одноударном ведении	+	+	+	+	+
Выбивание при многоударном ведении шагом, бегом	+	+	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+
Блокирование игрока без мяча и с мячом	+	+	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении	-	+	+	+	+

Отбор мяча при броске в прыжке	-	-	+	+	+
Приемы техники вратаря					
Стойка вратаря в воротах	+	+	+	+	+
Передвижение в воротах	+	+	+	+	+
Задержание мяча одной и двумя руками на месте	+	+	+	+	+
Задержание мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+	+
Задержание мяча смыканием ног	+	+	+	+	+
Задержание мяча скачком вперед	+	+	+	+	+
Задержание мяча одной ногой махом	+	+	+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»	-	-	+	+	+
Отбивание мяча за ворота	+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной и двумя руками	+	+	+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+	+	+

На базе «общей школы техники» отбирают гандболистов, которым наиболее удаются приемы, присущие игроку определенного амплуа и проводится начальная специализация.

В процессе следующих трех лет идет уже углубленная специализация игроков, вариативное выполнение приемов игры и индивидуализация техники. Основным становится целостный метод выполнения приемов с внесением изменений в отдельные его фазы. Внимание гандболиста надо фиксировать на решающих звеньях движения, ликвидировать любые ошибки.

Совершенствование 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. Нарастание размеров кисти, увеличение силовой и скоростной подготовленности мышечных групп руки дадут возможность овладеть броском с коротким замахом.

В начале подготовительного периода, когда гандболисты выполняют большой объем физической нагрузки, используют много обще-подготовительных упражнений, формирование навыков несколько отстает от роста физических качеств. В этом случае приемы техники рекомендуется выполнять со скоростью, которая позволяет осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения.

3.5.2. Особенности техники игроков различных амплуа / Особенности техники игроков второй линии нападения: полусредних и разыгрывающих

Владение мячом.

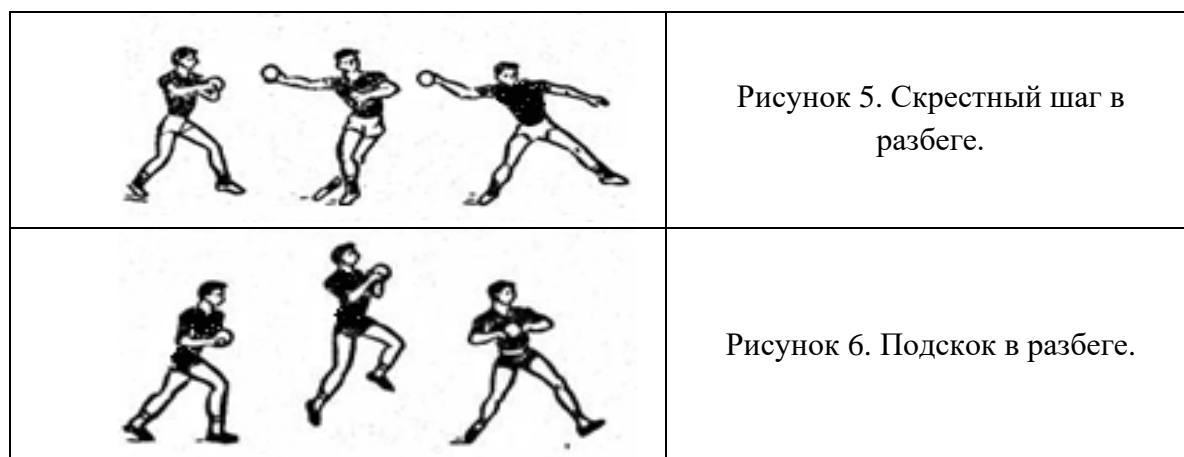
Ловля мяча сбоку на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата пальцами.

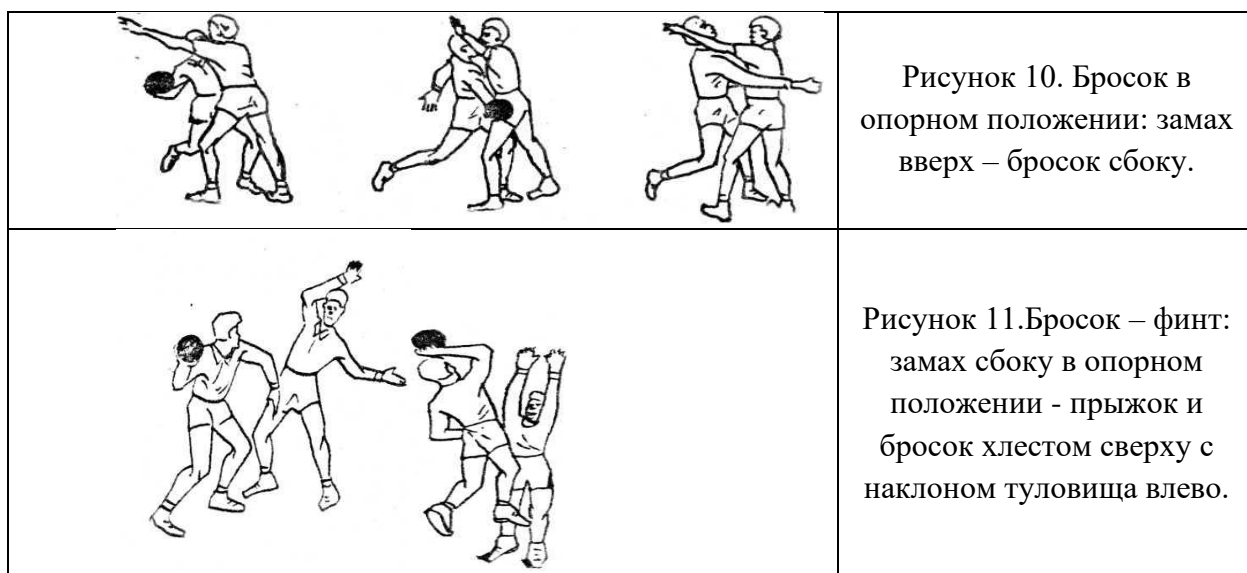
Передача мяча хлестом, толчком, кистевая с места, с разбега, в прыжке, после ловли в непосредственной близости защитников. Скрытые передачи за спиной (Рисунок 2), толчком в сторону (Рисунок 3), хлестом за головой (Рисунок 4).



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

Бросок мяча в опорном положении хлестом сверху и сбоку с различными разбегами (со скрестным шагом - Рисунок 5, с подскоком - Рисунок 6, с приставным шагом - Рисунок 7).





Особенности техники игроков первой линии нападения – линейных.
Перемещения.

Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни около разметки, не наступая на нее. Прыжок, толкаясь одной (правой или левой) и обеими ногами. Падение 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 и в падении над зоной вратаря 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 в падении, отталкиваясь одной ногой (рис 12), двумя ногами (Рисунок 13), в падении вправо (Рисунок 14), в падении влево (Рисунок 15).



Рисунок 14. Бросок в падении вправо с приземлением на руки и бедро.



Рисунок 15. Бросок в падении влево.



Особенности техники 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 одноударное и многоударное на большой скорости перемещения, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом.

Бросок в прыжке - хлестом сверху и сбоку, с замахом вверх - назад, вперед - в сторону, с наклоном и без наклона туловища, с траекторией полета горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной, отталкиваясь вперед, вправо, влево (Рисунок 16).

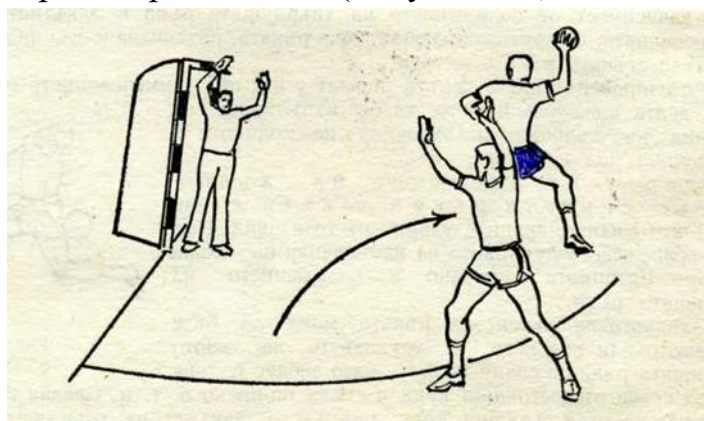


Рисунок 16. Бросок в прыжке с отталкиванием вправо за спину защитника (для увеличения пространства ворот для попадания мячом).

Особенности техники вратаря.

Вратарь выполняет задержание мяча руками, ногами, туловищем, чтобы мяч не прошел в ворота. Главное для вратаря почувствовать пространство ворот, освоить правильную стойку при единоборстве с нападающим. Стойка вратаря - стоя на носках, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки подняты вверх и согнуты в локтевых суставах (Рисунок 17).

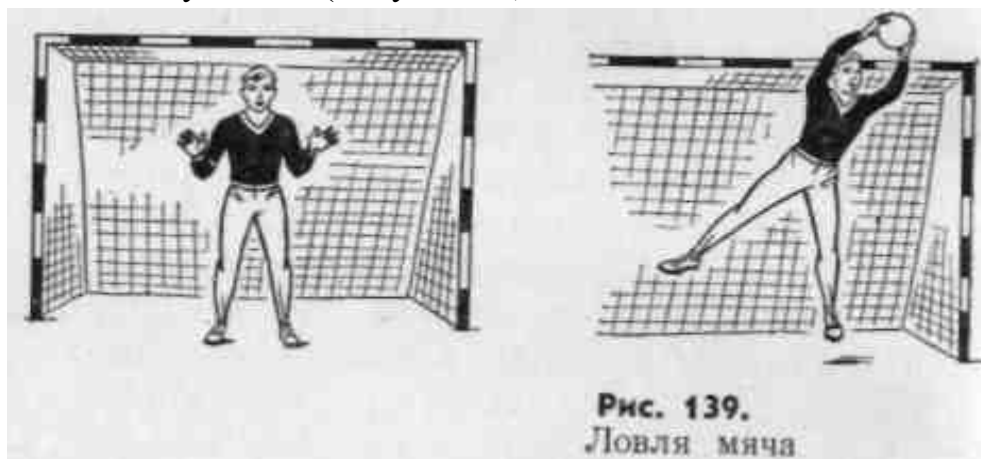


Рисунок 17. Стойка в воротах и ловля мяча.

3.5.3. Упражнения для вратаря

Физическая подготовка.

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 ногами.
2. То же, но задержание мячей вратарь выполняет руками.
3. То же, но партнер держит его за ноги. Вратарь пытается отражать мячи руками.
4. Партнер на расстоянии 1,5-2 м держит мяч в одной руке, роняет мяч. Вратарь должен коснуться мяча рукой или ногой до его приземления. Упражнение усложняется постепенным увеличением расстояния между игроками.
5. Два вратаря находятся в положении глубокого приседа на расстоянии 4-8 м друг от друга, каждый владеет мячом. Одновременно подбрасывая мяч вверх, смещаются в этом положении навстречу друг другу (прыжками или шагом) и овладевают мячом партнера.
6. Два вратаря стоят друг за другом на расстоянии 1,5-2 м. Первый имитирует различные движения вправо-влево. Внезапно подбрасывает или опускает мяч в сторону. Второй вратарь на старте стремится овладеть мячом раньше, чем он коснется пола. После овладения мячом вратари меняются местами.

7. 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.

8. Вратарь, располагаясь в 2-3 м от стены, лицом к ней, выполняет броски мяча о стену с таким расчетом, чтобы мяч после отскока коснулся пола перед ним. Вратарь в прыжке, повернувшись на 180°, ловит его.

9. Вратарь стоит спиной к стене на расстоянии 1,5-2 м. Игроки с мячами в 4-5 м от вратаря выполняют броски в стопу вратаря. Вратарь подпрыгивает вверх с поворотом на 180 так, чтобы мяч пролетал под ногами; после отскока от стены вратарь овладевает мячом.

Техническая подготовка.

1. Имитационные упражнения. Стоя на линии ворот по центру, быстрым движением (3-5 серий), касается руками углов ворот в следующей последовательности: левый низ, правый верх, левый верх, правый низ (Рисунок 18).

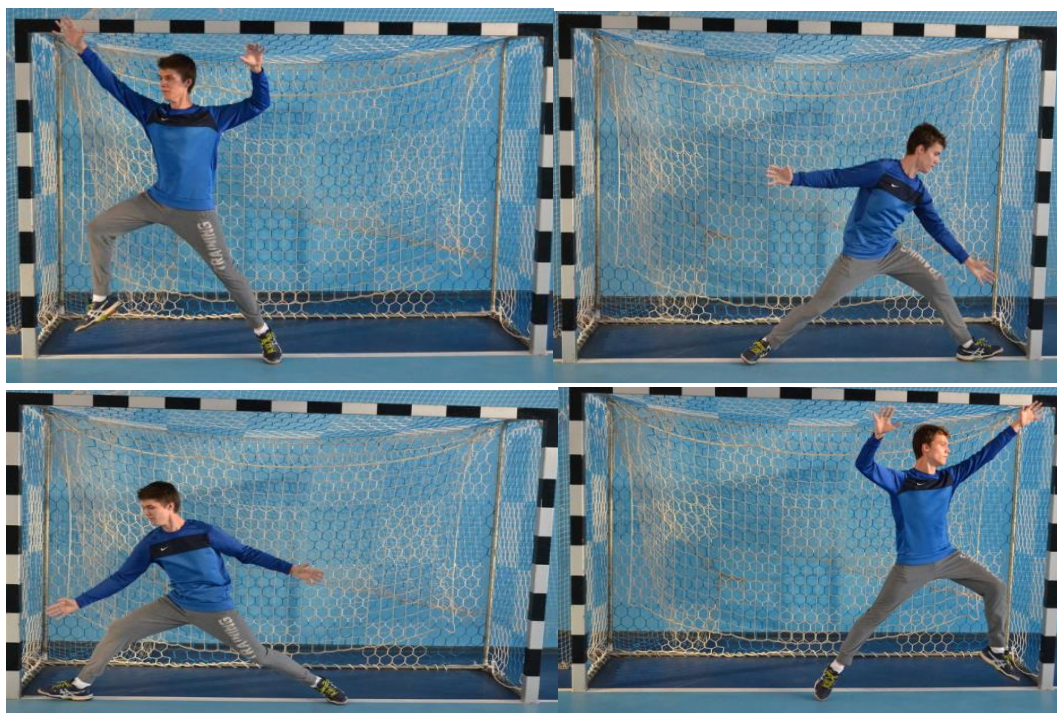


Рисунок 18. Имитация защиты ворот от мячей, летящих в разные углы: правый верхний, левый нижний, правый нижний, левый верхний.

2. 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.

3. Игроки с мячами располагаются парами на расстоянии 3 м друг от друга, образуя две шеренги. Каждый игрок держит мяч сверху или внизу перед

собой. Вратарь, перемещаясь между шеренгами, выполняет имитацию защитных действий по отношению к мячам.

4. Вратарь выполняет имитацию задержания низколетающих 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 высоколетающих мячей, а игроки выполняют броски мяча в верхние углы ворот.

6. Вратарь располагается в воротах в стойке ноги врозь. Игрок с расстояния 4-5 м выполняет броски с определенным усилием, стремясь попасть только между ног вратаря. Задача вратаря отразить мяч за счет быстрого сведения ног.

7. Вратарь занимает позицию в центре ворот. Ноги вместе. Отражает серию бросков (3-4 мяча) руками. Передвигаться в воротах вратарь может только в положении ноги вместе. Отражать мяч одной ногой запрещено.

8. Вратарь выполняет в воротах серию любых гимнастических упражнений. В момент выполнения игроком броска в ворота вратарь прекращает упражнение и задерживает мяч.

9. 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.

10. 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.

11. То же, только после двух кувырков вперед

12. Комплексным средством для вратаря является круговая тренировка (Рисунок 19).

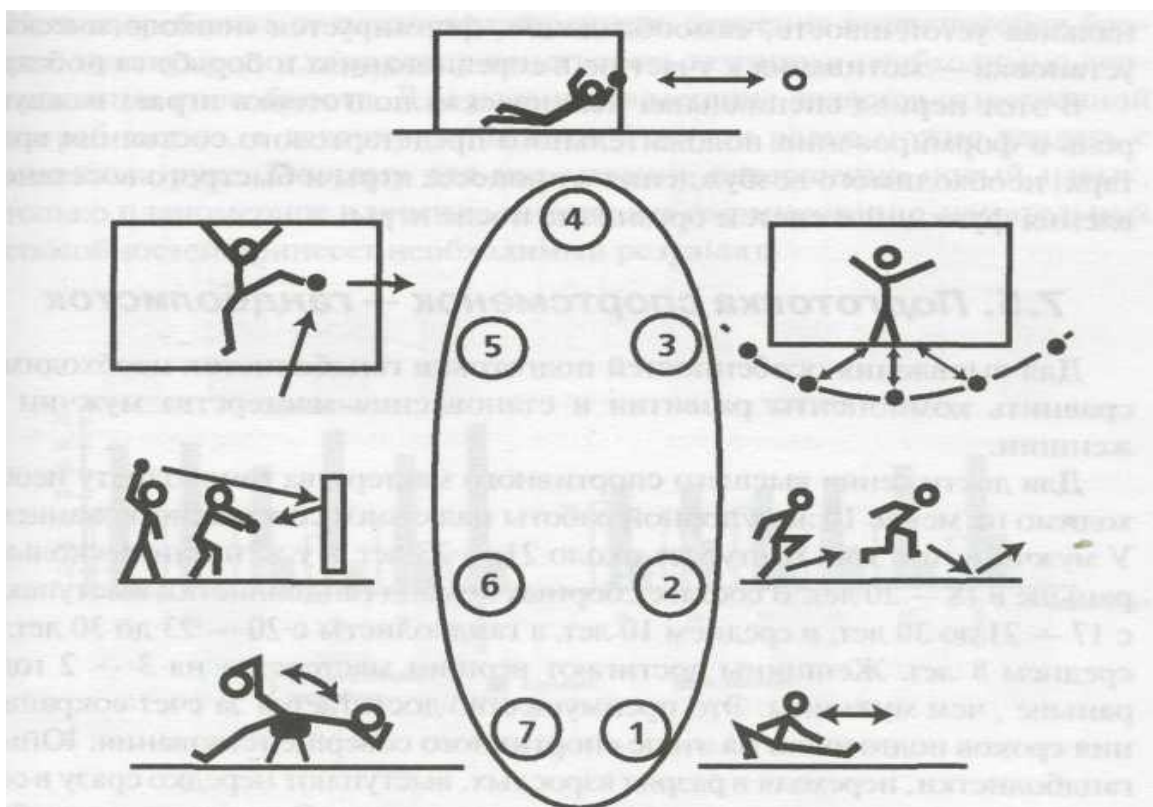


Рисунок 19. Круговая тренировка вратаря:

- 1) выпады (гибкость);
- 2) многоскоки (прыгучесть);
- 3) выходы из ворот (скорость);
- 4) отбивание мяча в падении (техника задержания мяча);
- 5) отбивание мяча ногой (техника задержания мяча);
- 6) отбивание мяча с отскока от стены (ловкость);
- 7) укрепление мышц пресса.

3.6. Тактическая подготовка

3.6.1. Учебный материал по тактической подготовке на тренировочном этапе

В таблице 12 представлен материал для практических занятий по тактической подготовке.

Таблица 12

Тактические действия для освоения на тренировочном этапе

Тактические действия	Год обучения				
	1	2	3	4	5
<i>Тактические действия в нападении для полевого игрока</i>					
Индивидуальные действия					
Открытый уход для увода за собой защитника	+	+	+	+	+
Открытый уход для стягивания защитников	+	+	+	+	+
Скрытый уход - создать численное преимущество	+	+	+	+	+
Применение передачи скрыто – не смотреть на партнера, не двигаться к партнеру	-	+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на действия вратаря	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции	-	-	+	+	+
Финт перемещением при встречном движении	+	+	+	+	
Финт перемещением при параллельном движении	+	+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при встречном и параллельном движении	+	+	+	+	+
Финт броском – выполнить уход	-	+	+	+	+
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	-	+	+	+	+
Перехват мяча при передаче	+	+	+	+	+
Групповые действия					
Параллельное взаимодействие двух-трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+	+	+	+
Параллельное взаимодействие двух нападающих «на стягивание» защитников	+	+	+	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие двоих	+	+	+	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнера и его броска	-	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока	+	+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока	+	+	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего игрока	+	+	+	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков	-	+	+	+	+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой	+	+	+	+	+
Взаимодействия при свободном броске	+	+	+	+	+

Комбинации из групповых действий	-	+	+	+	+
Действия с конкретным партнером	-	-	+	+	+
Командные действия					
Позиционное нападение 2:4	-	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3	-	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве	+	+	+	+	+
Нападение в большинстве	+	+	+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	-	+	+	+	+
Стремительное нападение - отрыв	+	+	+	+	+
Стремительное нападение - прорыв	-	+	+	+	+
Тактические действия в защите для полевого игрока					
Индивидуальные действия					
Опека нападающего без мяча неплотная и плотная	+	+	+	+	+
Опека нападающего с мячом: выход и отход	+	+	+	+	+
Опека нападающего с мячом в зоне бросков	+	+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учетом его особенностей	-	-	+	+	+
Уход от внутреннего и внешнего заслона	+	+	+	+	+
Финт перемещением, блокированием	-	-	+	+	+
Групповые действия					
Подстраховка партнера при зонной защите	-	-	+	+	+
Переключение передачей игрока	+	+	+	+	+
Переключение сменой подопечных	+	+	+	+	+
Противодействие заслону отступанием	-	+	+	+	+
Противодействие заслону проскальзыванием	-	+	+	+	+
Разбор нападающих при свободном броске	+	+	+	+	+
Разбор нападающих при вбрасывании из-за боковой	+	+	+	+	+
Командные действия					
Зонная защита 6:0 с выходом и без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода и с выходом	+	+	+	+	+
Зонная защита 3:3	-	-	+	+	+
Смешанная защита 5+1 и 4+2	-	-	+	+	+
Защита в меньшинстве и большинстве	+	+	+	+	+
Личная защита без переключения	+	+	+	+	+
Личная защита с переключением	+	+	+	+	+
Тактические действия вратаря					
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+	+
Задержание мяча с отскока отраженного	-	+	+	+	+
Задержание мяча с отскока скользящего	-	+	+	+	+
Задержание мяча с восходящей траекторией	-	-	-	+	+
Финты стойкой, выбором позиции, перемещением	-	-	+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	-	+	+	+	+

На этапе начальной специализации главной задачей тактической подготовки является освоение индивидуальных и групповых действий. Продолжается разучивание схем действия в группах и включаются упражнения, которые вынуждают игрока творчески подходить к решению тактической задачи. Дети 13 лет уже способны мыслить аналитически. Поэтому они должны получать задания с выбором решения из нескольких вариантов.

На этом этапе следует широко применять разучивание командных действий, но игроки должны осваивать их, выполняя функции двух, а иногда и трех различных амплуа. Это нужно в связи с поиском будущей специализации игрока в команде. Применяются методы регламентирования и импровизации действий в доступной для возраста и степени подготовленности форме.

На этапе углубленной специализации тактическая подготовка приобретает более специфический характер. На основе изученных индивидуальных и групповых действий создаются комбинации, которые игроки осваивают соответственно выбранным ими амплуа. В основном подготовка должна вестись в звеньях (например, крайний - полусредний - линейный), затем взаимодействия в звеньях объединяются в командные действия.

Тактическая подготовка на тренировочном этапе ведется в двух направлениях – разучивание конкретных схем действия в групповых упражнениях и выполнение упражнений, которые вынуждают игрока творчески подходить к решению тактической задачи.

Необходимо поощрять применение обманных движений – финтов (Рисунок 20, 21, 22).

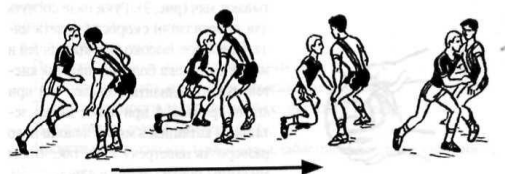


Рисунок 20. Финт перемещением: резкий шаг влево - уход вправо.

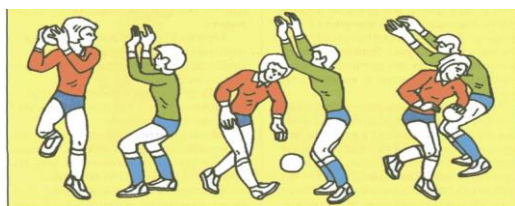
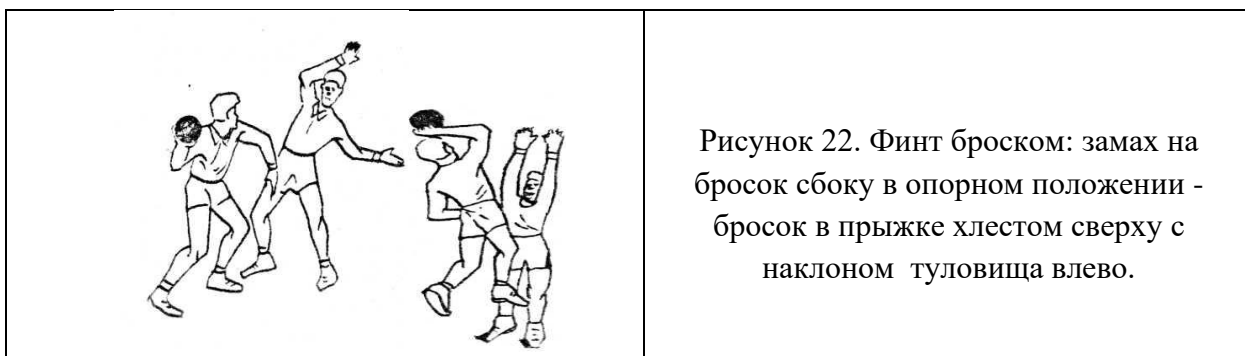


Рисунок 21. Финт броском в прыжке - уход с ведением.



В начале этого этапа следует широко применять разучивание групповых действий. Далее тактическая подготовка приобретает более специфический характер. На основе изученных индивидуальных и групповых действий создаются командные комбинации, которые игроки осваивают соответственно выбранным ими амплуа.

Для вратаря главное совершенствование чувства ворот (Рисунок 23).

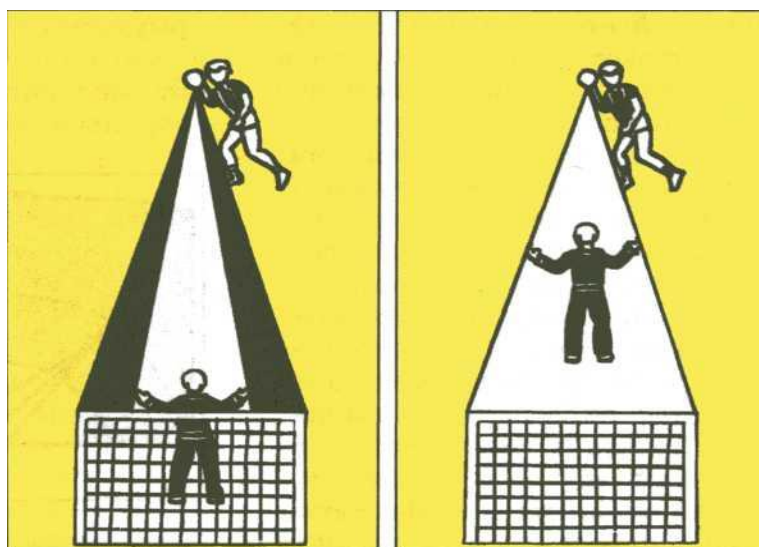


Рисунок 23. Выход вратаря из ворот.

3.6.2. Методы тактической подготовки

В процессе подготовки гандболиста применяются три метода организации упражнений: регламентирования, импровизации и моделирования.

Метод регламентирования - это строгая последовательность действий игроков. Этим методом пользуются при разучивании новых взаимодействий, при совершенствовании комбинаций с определенной концовкой для определенного игрока. При разучивании тактического действия важно добиться определенной последовательности включения в действие всех его исполнителей. Для этого гандболисты из определенной первоначальной расстановки отработывают взаимные перемещения по схеме действий. Далее вводится противник, и упражнение выполняется с постепенно усиливающимся сопротивлением до тех пор, пока не будут уточнены и усвоены все детали действия. Когда стандартная схема взаимодействия усвоена, делают некоторые уточнения и поправки на неожиданное поведение защитников, конкретизируя возможные варианты завершения атаки.

В тактических упражнениях для нападающих, организованных методом регламентирования, уточняется следующее:

1. Исходное положение игроков.
2. Последовательность включения в действие.
3. Способы, расстояния и скорость перемещения.
4. Способы, количество и скорость передачи мяча.
5. Расстояния между партнерами.
6. Расстояния до игроков противника.
7. Возможные варианты завершения атаки.

В упражнениях защитников уточняются:

1. Исходное положение игроков.
2. Последовательность включения в действие.
3. Направление перемещения.
4. Занимаемая позиция относительно игроков противника.
5. Варианты подстраховки.

Упражнения, построенные таким методом, четко конкретизируют действия игроков, заставляют их добиваться задуманной цели кратчайшим путем, приучают к игровой дисциплине, когда все действуют по единому плану.

Метод импровизации включает в себе свободный выбор действий каждым игроком команды. Естественно, свобода эта ограничивается знанием общих правил взаимодействия. Применение этого метода развивает фантазию, инициативу игроков. В упражнениях, организованных методом импровизации, рождаются новые комбинации, игроки могут раскрыть в себе новые возможности. Неожиданный ход действия игрока партнеры могут не понять, а, следовательно, и не поддержать. Поэтому

эти упражнения заставляют гандболиста предельно концентрировать внимание, быстро оценивать незнакомую ситуацию и принимать решение о дальнейших действиях. Метод импровизации развивает высокую активность, внимательность, ориентировку, способность к прогнозированию ситуаций. Однако он доступен спортсменам с игровым интеллектом и достаточным уровнем технической подготовленности.

Осуществляется метод импровизации с помощью некоторых методических приемов. В упражнениях для нападающих применяется:

1. Увеличение или уменьшение числа единоборствующих игроков:
 - а) произвольная игра на одной половине площадки с одинаковым числом нападающих и защитников (2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6);
 - б) двусторонняя игра с уменьшенным числом игроков (3х3, 4х4);
 - в) игра против большего или меньшего числа защитников (3х5, 4х2, 4х6, 7х6 и т.п.);
 - г) двусторонняя игра 7х7, 8х8 полевых игроков.
2. Смена амплуа в групповых и командных упражнениях:
 - а) несколькими игроками (линейный игрок становится разыгрывающим и пр.);
 - б) всеми полевыми игроками;
 - в) вратарем (вратарь играет в поле, а на его месте — полевой игрок).
3. Ограничение площадки:
 - а) ограничение глубины атаки (поставить ограничивающие препятствия вдоль 9-метровой линии);
 - б) ограничение ширины площадки.
4. Введение вспомогательного оборудования:
 - а) батуты, установленные вдоль зоны. Передачу на завершение атаки можно разрешить только после ловли мяча от батута;
 - б) мишени, поставленные в воротах. Попадать только в них.

В упражнениях для защитников применяется:

1. Увеличение или уменьшение числа игроков защиты (2х3, 2х4, 3х6, 7х6, 7х5 и др.).
2. Ограничение пространства для броска определенными мишенями, установленными в воротах без вратаря.

Применяются методы регламентирования и импровизации действий в доступной для возраста и степени подготовленности форме. На рисунках 24-30 показаны некоторые тактические взаимодействия для освоения на этом этапе подготовки.

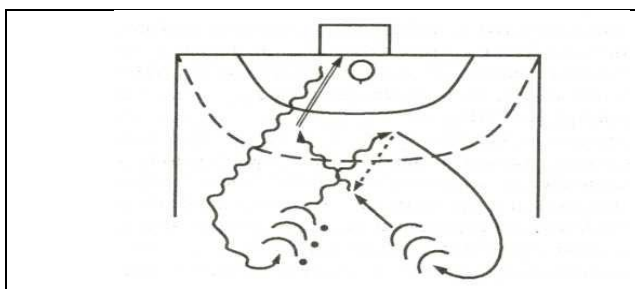


Рисунок 24. Скрестное взаимодействие. Игрок с мячом делает ведение и передает мяч назад бегущему из другой колонны партнеру, который после ведения производит бросок в ворота.

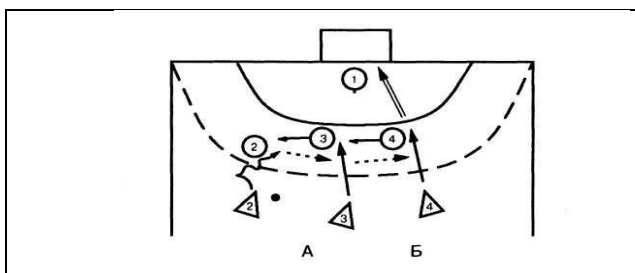


Рисунок 25. Стягивание защитников влево. Нападающий №2, сделав финт ведением, отдает мяч игроку №3, а тот, вызвав на себя защитника №4, передает мяч нападающему №4 для броска в ворота.

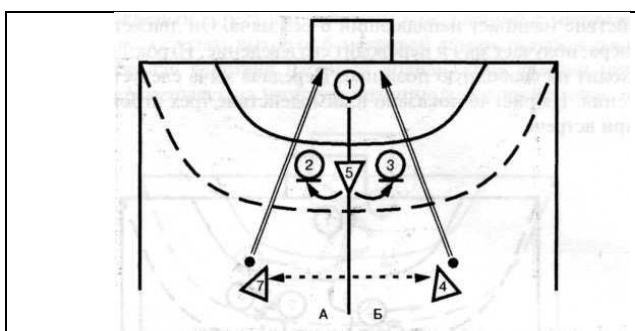


Рисунок 26. Нападающий №5 может поставить заслон защитникам №2 (зона А) и №3 (зона Б) для выполнения броска без помех нападающими №7 и №4.

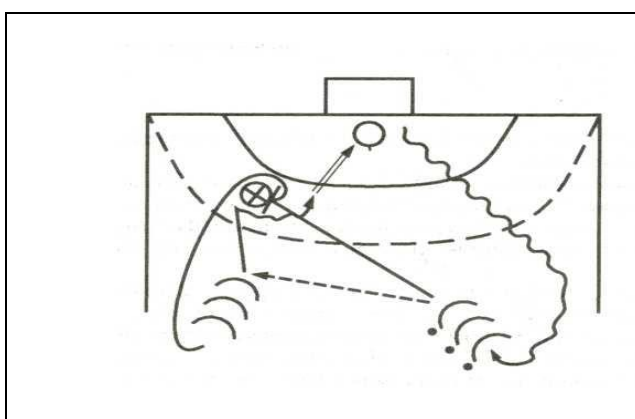


Рисунок 27. Игрок передает мяч партнеру в другую колонну и ставит заслон защитнику. Партнер, применив финт перемещением, производит бросок в ворота.

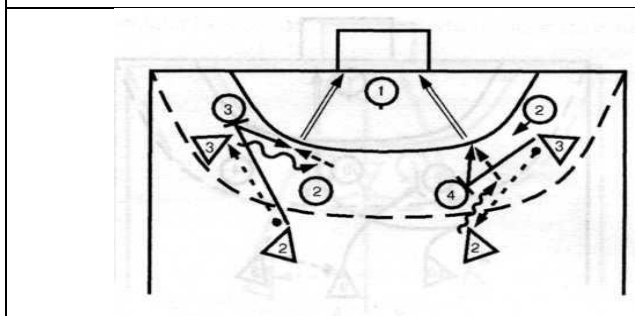


Рисунок 28. Заслон с уходом. Нападающий №2, передав мяч нападающему игроку №3, ставит заслон защитнику №3. Нападающий №3 после ведения снова передает мяч партнеру №2, который, сделав уход от защитника, выполняет бросок в ворота.

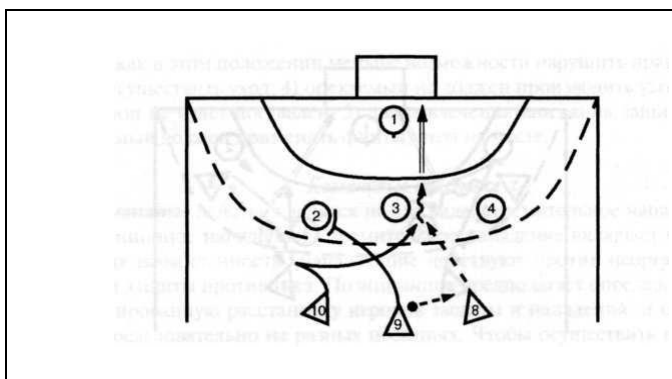


Рисунок 29. Нападающий № 9 отдает мяч нападающему № 8 и ставит заслон защитнику № 2, создавая условия для броска партнеру №10.

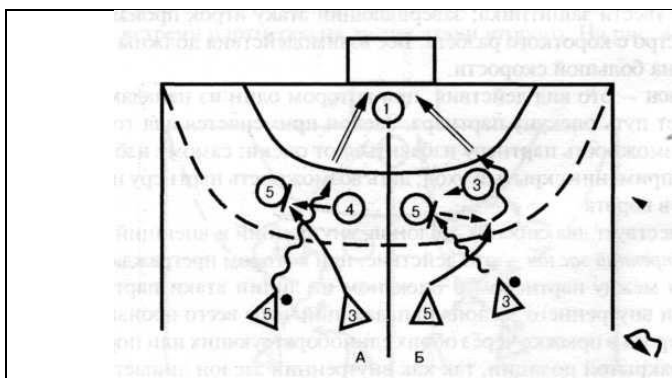


Рисунок 30. *Вариант А.* Нападающий №3 ставит заслон защитнику №5, уводя за собой защитника №4. Нападающий №5 с ведением производит бросок в ворота. *Вариант Б.* Нападающий №3 делает ведение, уводя своего защитника, ставит заслон игроку №5 и отдает мяч партнеру, который с ходу производит бросок.

Метод моделирования заключается в себе создание условий предполагаемого соревнования. Моделированию подвергаются действия ведущего игрока или всей команды соперника, действия своей команды в численном меньшинстве и большинстве. Моделируя действия ведущего или опасного какими-либо неожиданными особенностями игрока команды противника, тренер дает задание одному из гандболистов изображать по возможности игру этого спортсмена или сам выполняет его функцию. Вся команда, действуя против «модельного» игрока, должна четко знать особенности его опасных ходов и утрированно реагировать на них. Естественно, это будет создавать трудности для партнеров, но зато создание тревожных ситуаций в тренировке исключит их неожиданность во время официальной игры.

Моделировать можно действия нападающего и защитника. Например, один из нападающих изображает бомбардира, владеющего дальним броском с 10-12 м. В зависимости от того, на какой позиции находится этот игрок, защитники уточняют свои действия. Или наоборот, цепкий защитник ни на шаг не отпускает от себя лучшего бомбардира команды противника.

Моделированию можно подвергнуть всю систему игры противника, как в нападении, так и в защите. Выбор вариантов преодоления той или иной системы игры на тренировке нацелит игроков на предстоящую встречу, придаст уверенности в выборе средств игры, поможет быстро и рационально организовать свои действия на соревнованиях.

Необходимым условием для моделирования должно быть наличие исходных

и конечных данных в модели. Причем модели упражнений могут быть двух вариантов:

Первый - модель предполагает наличие готовой схемы действий, т.е. всего пути развития от исходного до конечного. В таком случае готовую схему необходимо подвести под конкретных исполнителей, под конкретную позицию выполнения действия. Как правило, такую модель представляют ситуации, наиболее часто встречающиеся в реальной игровой обстановке. Например, если нападающего опекают персонально, то рационально применить заслон. Это групповое взаимодействие гандболистам знакомо, и остается только уточнить с кем из партнеров опекаемый будет его выполнять.

Второй - модели известны только исходные и конечные данные, но полностью отсутствуют сведения о функционировании этой модели. В данном упражнении пойдет поиск нескольких вариантов действий от исходного положения до конечной цели. Например, персонально опекают двух игроков нападения. В таком случае возможно применение различного рода групповых взаимодействий: заслона, скрестного внешнего и внутреннего взаимодействия, а также скрытого ухода от опекуна.

Самым важным в применении метода моделирования в тактической подготовке гандболиста является учет временных параметров действий, которые присущи непосредственно соревновательной деятельности.

Учеными выделены три темпа взаимодействий: быстрый (с чередованием передачи мяча от игрока к игроку менее 1,5 с), умеренный (с чередованием от 1,5 до 2 с) и медленный (более 2 с). Замечено, что чем выше темп игры, тем лучше ее результативность. Результативность атак при быстром темпе составляет - 40%, при умеренном - 18%, а при медленном - всего 12%.

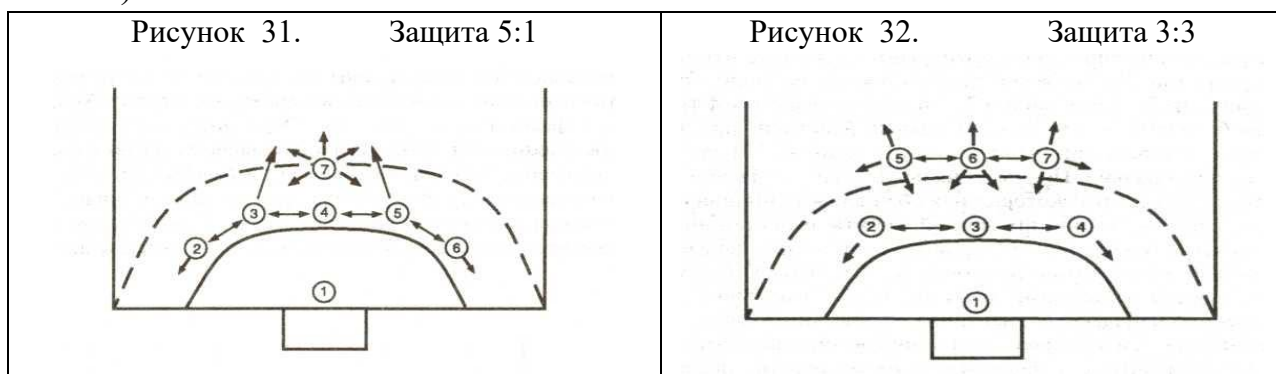
Длительность атак в гандболе отличается (результативная - 27,9 с, а нерезультативная - 20,1 с). Длина цепи последовательных действий высоко коррелирует с быстрым ($r = 0,865$) и умеренным ($r = 0,625$) темпом работы. А при медленном темпе длина комбинации на результативность не влияет ($r = 0,214$). Следовательно, разыгрывание длинных комбинаций в медленном темпе - это пустая трата времени на тренировке.

Важным при моделировании является так называемая непрерывность атакующих действий, т.е. отношение количества игроков, получающих мяч в движении, к общему количеству принимающих участие во взаимодействии. Этот показатель оказывает значительное влияние на результативность при всех трех темпах атак. Это значит, что необходимо составлять динамичные модели комбинаций, где каждый игрок своим действием представляет угрозу для взятия ворот.

В пользу большой значимости моделирования темпа взаимодействий

говорит и тот факт, что вариативность атакующих действий, т.е. отношение количества наиболее активных направлений атаки к общему количеству взаимодействий, значительно влияет на результативность при быстром ($r = 0,845$) и умеренном ($r = 0,803$) темпе и не имеет значения при медленном ($r = 0,188$).

На этом этапе юные гандболисты должны ознакомиться со всеми системами защиты. Особенно с активными вариантами систем 5:1 и 3:3 (Рисунок 31 и 32).



3.7. Игровая (интегральная) подготовка

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

Тренировочный этап подготовки характерен приобщением юных гандболистов к соревновательной деятельности. Участие в первенстве города, района, во всероссийских соревнованиях обязывает вести целенаправленную игровую подготовку.

3.7.1. 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.

Общеподготовительные средства игровой подготовки.

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.

3. 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 33).

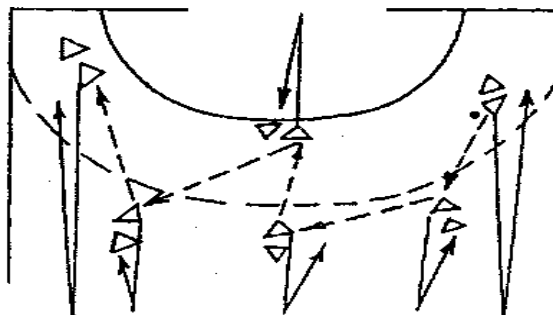
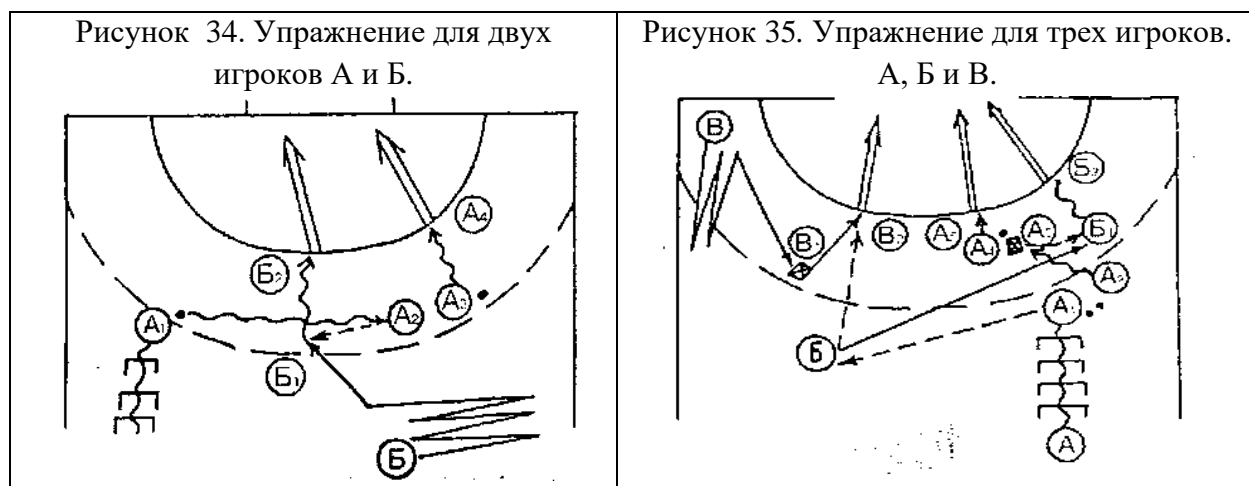


Рисунок 36. Схема передачи мяча и передвижения игроков после передачи.

Задание 3.

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

определены (Рисунок 34 и 35).



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; V_1 - заслон с уходом; V_2 - 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 (Рисунок 36).

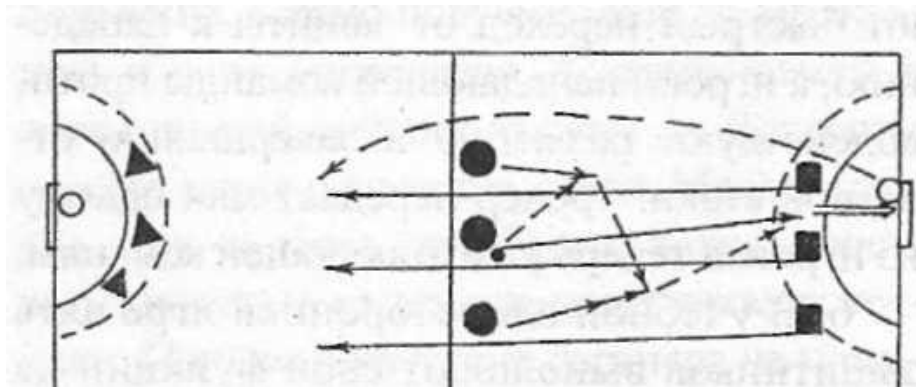


Рисунок 36. Схема передвижения игроков при игре 3х3х3.

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.

5. 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 противоборствующую 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

заклучены 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.

3.7.2. 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 занимающихся. Упражнения, организованные игровым методом, развивают умение применить в изменяющейся ситуации тот или иной прием, приближают занимающуюся 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 некоторой адаптации спортсмена к помехам, которые встречаются непосредственно в игре на соревнованиях.

3.8. Теоретическая подготовка

Тематический материал по годам обучения представлен в таблице 13.

Таблица 13

Учебный план по теоретической подготовке

Тема	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	-	-	2	2	2
Состояние гандбола в России и мире	2	2	2	4	4
Характеристика спортивной подготовки	2	2	2	2	4
Гигиенические требования к спортсменам	2	2	3	4	4
Профилактика травматизма в спорте	2	2	3	4	4
Физические способности и физическая подготовка	2	2	4	4	4
Основы техники игры и техническая подготовка	4	4	4	4	4
Основы тактики игры и тактическая подготовка	2	2	4	6	6

Воспитание волевых качеств спортсмена	2	2	2	4	4
Контроль спортивной подготовки	2	2	2	2	2
Допинг контроль	1	1	2	2	2
Установка на игру и разбор результатов игры	10	10	16	16	20
Всего часов:	40	52	97	107	113

Темы.

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Юношеские разряды по гандболу.

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

Характеристика спортивной подготовки. Формы организации спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Использование технических средств и тренажерных устройств.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Гигиенические требования к занятиям спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Профилактика вредных привычек – курение, употребление спиртных напитков.

Профилактика травматизма в спорте. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники изучаемых приемов игры. Просмотр киноколясок, видеозаписей игр.

Основы тактики и тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Просмотр видеозаписей игр.

Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники

движений. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Воспитание волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Контроль спортивной подготовки. Нормативы по видам подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Дневник самоконтроля.

Допинг контроль в спорте. Допинг в спорте и борьба с ним. Принцип действия допингов и последствия их применения. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.

3.9. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая игроков к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все гандболисты должны освоить некоторые навыки учебной работы:

1. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Уметь провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

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

1. Уметь вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
4. Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
5. Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

3.10. Воспитание гандболистов

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у гандболистов патриотизм и нравственные качества: честность,

доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм. Это должно сочетаться с волевыми качествами: настойчивостью, смелостью, упорством, терпеливостью. Нельзя забывать об эстетических чувствах прекрасного, аккуратности, трудолюбии.

На тренировочном этапе особое внимание необходимо уделить воспитанию спортивного интеллекта, формированию волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти (таблица 14).

Таблица 14

Отзывы тренеров об интеллектуальном развитии юных игроков в гандбол, %

Трудно научить		Проявляются ошибки	
В 10 лет	% отзывов	В 13 лет	% отзывов
Общая культура	12	Отсутствие общей культуры	22
Быстрота мышления	29	Быстрота мышления	29
Внимание на занятиях	33	Внимание на занятиях	22
Хорошее запоминание пройденного материала	26	Запоминание материала	27

В возрасте 13-15 лет ребята уже обладают умением сосредоточить внимание в течение длительного времени, у них значительно расширяется круг интересов, растет запас понятий. Память в этом возрасте достигает высокого уровня развития. Проявляется выраженное стремление к самостоятельности. В 14-15 лет бурный прирост физических способностей положительно влияет на игровую подготовленность. С другой стороны проявляется эгоистичность, критичность настроения и нетерпимость переходного возраста.

Тренеры восторгаются необыкновенным спортивным ростом своих учеников (порой и в их присутствии). Юные таланты начинают капризничать (особенно девочки), противоречить тренеру, высокомерно относиться к сверстникам. Возрастные особенности детей, спортивные успехи и педагогические просчеты тренеров, как правило, приводят к «звездной болезни».

Снижение требовательности приводит к самоуспокоенности, и юные таланты нередко так и остаются только перспективными, не достигая должного уровня мастерства.

Чтобы влиять на гандболиста этого возраста, тренер должен определить, что он хочет изменить в поведении юного спортсмена, и наметить такие же конкретные пути воздействия на него. Нужен индивидуальный подход к каждому ученику. Важно с помощью бесед с самим учеником, с родителями, товарищами, наблюдения за поведением собрать информацию и получить представление о жизни и общении подростка, о его мотивах занятий гандболом.

В 15-16 лет некоторые молодые гандболисты начинают тренироваться в командах мастеров, где возникают специфические взаимоотношения между игроками, игроками и тренером, диктуемые конкуренцией за попадание в состав команды. Не всегда юные игроки безболезненно переносят суровые условия отбора, теряют уверенность в своих силах, так как мастерство, которое они достигли в среде своих сверстников, вдруг разлагается в условиях команд мастеров. Тренер должен мобилизовать спортсмена на преодоление возникших трудностей. Это возможно только в том случае, если тренер изучил каждого воспитанника и сам является авторитетом для ученика.

Занимающийся должен осознанно чувствовать потребность в приобретении новых знаний и умений, а тренер – осознавать потребность их передачи юному спортсмену. В работе на этом этапе слово тренера должно быть ярким и образным, а показ – конкретным и выразительным. Дети мыслят предметами, вещественными образами, и тренеру нужно опираться на эту особенность их мышления.

У большинства детей интерес к движению высок, если эта деятельность предлагается в форме игры, и резко снижается, когда приходится заниматься тем же в условиях регламентированной учебной работы. Причина – в различии целей занимающегося (получить удовольствие от движения) и тренера (передать ученику запланированную дозу учебного материала в эмоционально более бедной ситуации тренировки). Чтобы добиться совпадения мотивов и целей совместной деятельности, следует активно формировать мотивацию.

Большое значение в воспитании юных гандболистов имеет стимулирование их деятельности. С этой целью можно использовать различные педагогические средства: положительный пример, поощрение, соревнование. Выбор того или иного средства зависит от индивидуальных особенностей юного игрока.

Стимулировать следует как недисциплинированных, так и примерных учеников. Для недисциплинированных необходима переориентация отрицательных направлений. Стоит чаще применять поощрение даже при небольшом улучшении их поведения, положительном поступке и т.д. Постоянные наказания могут сказаться на таких детях отрицательно: они утратят контакт с тренером и товарищами, замкнутся в себе.

Отношения между тренером и учениками должны оставаться полными взаимного уважения и искренности. Они строятся на объективности оценок тех или иных поступков, справедливости при разрешении конфликтных ситуаций и т.д. Коллективом считается не всякое объединение людей. Первый признак коллектива – наличие общей идеи и совместной деятельности для ее достижения. Второй признак – управляемость. В коллективе обязательно существует орган

самоуправления – лидер или лидирующая группа.

Главная задача тренера – сформировать жизнеспособный коллектив. По мере становления коллектив учится не только решать задачи, поставленные тренером, но и ставить их самостоятельно, т.е. искать оптимальные пути продвижения к заданной цели. Обязательным условием в воспитательной работе с юными игроками является строгое выполнение правил не только гандбола, но и других игр, которые применяются в ходе занятий.

Одна из задач тренера – позаботиться о создании атмосферы благожелательности в коллективе, разъяснением, убеждением раскрывая перед учениками важность товарищеской поддержки при решении сложных задач. Одновременно следует воспитывать осуждающее отношение к тем, кто не хочет трудиться, не выполняет заданий, мешает работать товарищам.

Воспитательными средствами должны стать следующие.

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация тренировочного процесса.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
4. Дружный коллектив.
5. Система морального стимулирования.

3.11. Восстановительные мероприятия

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

Основными причинами являются следующие:

- локальные перегрузки;
- недостаточная разносторонность нагрузок;
- применение их при переохлаждении и в состоянии утомления;
- недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять упражнения с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;

- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массажные процедуры;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными. Они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла (таблица 15).

Таблица 15

Педагогические методы коррекции

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

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств - это рациональное питание, витаминизация, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), электростимуляция и др. 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.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

4.1. Критерии и методы отбора игроков на тренировочный этап подготовки

Спортивный отбор – это непрерывный процесс на всех этапах подготовки гандболиста от начинающих до спортсменов высокой квалификации. Выбор критериев и методов отбора на различных этапах должен основываться на структурном анализе успеха (Рисунок 37).

На первом уровне выявляются задатки и оценивается двигательная активность детей с учетом их возраста и подготовленности. На втором этапе, когда дети получают некоторую подготовленность по гандболу, можно оценивать степень их игровой одаренности.

Далее на основе одаренности и приобретения умений и навыков формируются способности, проявляющиеся в спортивной деятельности. Четвертый уровень - это формирование спортивного мастерства, которое, будучи подкреплено надежностью, ведет к спортивному успеху.



Рисунок 37. Структура анализа спортивного успеха.

Цель спортивного отбора заключается не столько в определении пригодности к занятиям гандболом, сколько в выявлении потенциальных возможностей спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном для гандболиста возрасте.

Задатки - это врожденные и приобретенные в годы жизни анатомо-физиологические особенности. Когда дети получают некоторую подготовленность в гандболе, можно оценивать степень их игровой одаренности.

Одаренность представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения спортивного успеха при овладении необходимыми навыками. На основе одаренности и приобретения умений и навыков формируются способности, проявляющиеся в спортивной деятельности.

Способности всегда содержат способы действий или операций. Оценить способности можно лишь тогда, когда игрок овладеет основным технико-тактическим материалом и поднимется на определенный уровень подготовленности. Формирование спортивного мастерства, подкрепленное надежностью, ведет к спортивному успеху.

В практике отбора используют экспертные, аппаратные и тестовые группы методик.

Экспертные методики основаны на мнении специалистов (им может быть и сам тренер) об уровне одаренности. Если у нескольких специалистов это мнение едино, его надежность достаточно высока.

Аппаратурные методики обладают преимуществом точности оценок. Однако из отдельных оценок не складывается общее впечатление об уровне одаренности. Они должны проявляться в своеобразных сочетаниях. Наиболее эффективными методами отбора являются тестовые задания (пробы). Несмотря на косвенность показателей, главное в них — возможность создания модели перспективного в гандболе игрока.

Цель спортивного отбора на тренировочном этапе - выявление потенциальных возможностей спортсменов на роль определенного игрового амплуа. Для этого необходимо иметь четкое представление о факторах, определяющих высокие достижения в роли определенного амплуа: изучают личности выдающихся гандболистов, их игровую деятельность, спортивный путь, составляются «модельные характеристики».

В гандболе высоких результатов достигают спортсменки ростом от 165 до 197 см и спортсмены от 180 до 213 см. Такой широкий диапазон длины тела гандболистов и гандболисток указывает на то, что необходимо рассматривать отдельно разные категории игроков с учетом длины их тела.

По классификации люди с разной длиной тела относятся к пяти категориям: ниже среднего, низкорослые, средне рослые, выше среднего и высокорослые. Они отличаются по морфологическими, физическими и психическими особенностями. В детских группах гандбола в основном занимаются дети среднего, выше среднего и высокого роста (таблица 16).

Ростовые категории игроков в гандбол 12-15 лет

Категории гандболистов			
Возраст	Высокорослые (см)	Выше среднего (см)	Среднерослые (см)
12 лет	163,1 - 170	157 - 163	145 - 157
13 лет	173,1 -180	165,1 -180	150 -165
14 лет	178,1 - 185	170,1 - 178	157 -170
15 лет	182,1 - 190,9	174,1 -182	160 - 174
Категории гандболисток			
Возраст	Высокорослые (см)	Выше среднего (см)	Среднерослые (см)
12 лет	167,1-174	160,1 - 167	145 -160
13 лет	169,1 -176	163,1 - 169	150 -163
14 лет	174,1 -180	167,1 -174	154 -167
15 лет	174,1 - 180	167,1 -174	158 - 167

Оценку подготовленности гандболисток с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Контроль юных игроков низкорослых и гигантов должен осуществляться индивидуально.

Рисунок 38 демонстрирует прирост биологической зрелости и показателей физической подготовленности гандболисток с различной длиной тела от 12 до 16 лет. Видно, что прирост основных физических качеств у исследуемых гандболисток с разной длиной тела не соответствует приросту их биологической зрелости и не отражает ее динамики.

У высокорослых юношей все качества бурно развиваются до 14 лет, а далее темпы прироста их способностей замедляются по сравнению со сверстниками с другой длиной тела. Юноши с длиной тела выше среднего до 14 лет имеют равномерный прирост физических способностей, а далее в их развитии происходит рывок, и они по приросту некоторых качеств превосходят высокорослых. Юноши со средней длиной тела по показателям физической подготовленности не превосходят данные других групп игроков.

В гандболе нужны игроки с быстрой реакцией. Гандбольный мяч летит со скоростью до 25 м/с. Среди обследованных мужчин и женщин таких оказалось всего 15 %, со средним и замедленным типом реакции - соответственно 40 % и 45 %. Среди юношей до 16 лет и девушек до 15 лет крайне редко встречаются люди, реагирующие по типу быстрых реакций. Поэтому для определения перспективности юных игроков можно брать за основу показатели по типу «средних» ответов.

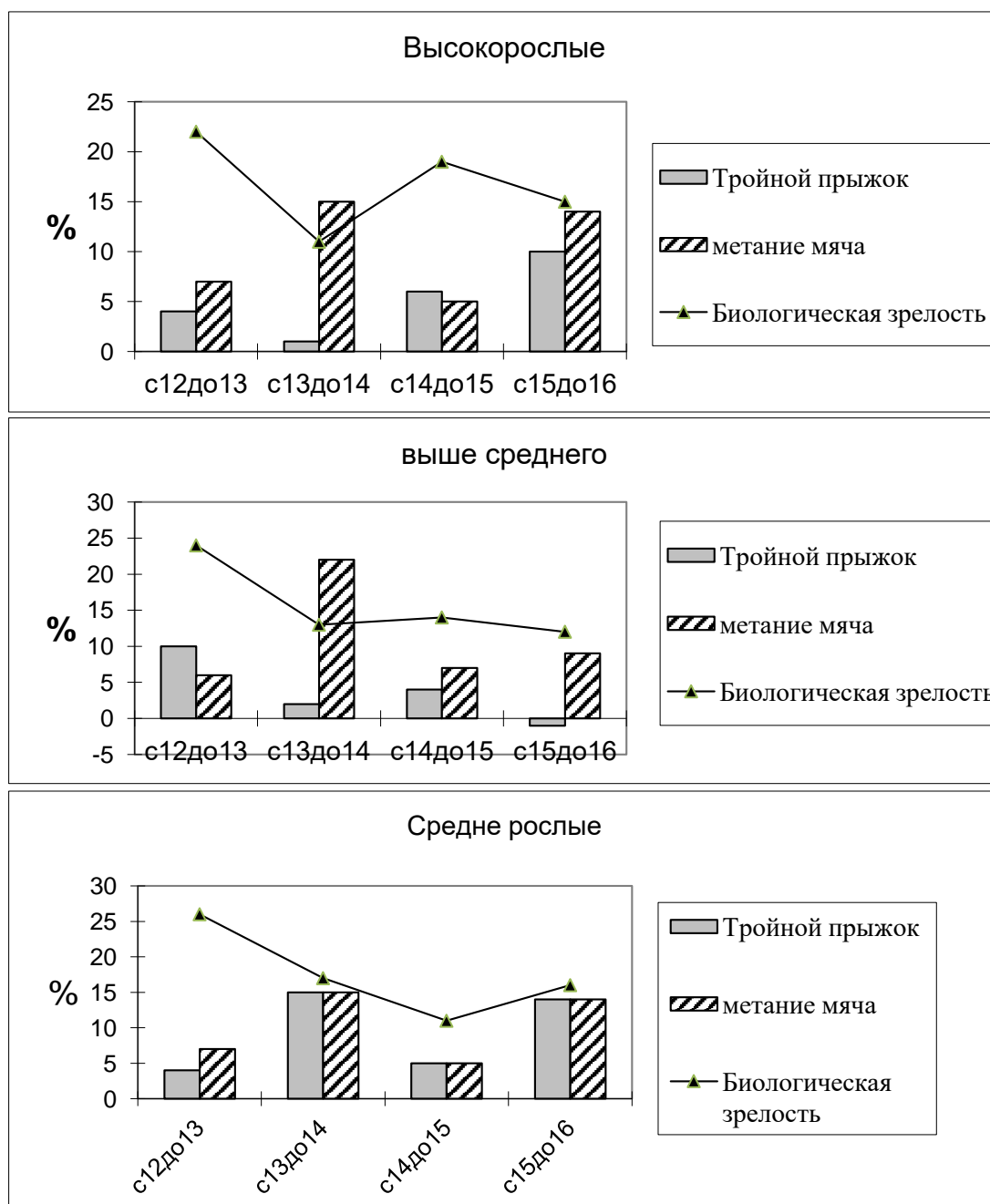


Рисунок 38. Прирост показателей биологической зрелости и скоростно-силовой подготовленности у гандболисток разного возраста с различной длиной тела.

Анкетный опрос тренеров выявил разные подходы к проблеме отбора на амплуа гандбольного вратаря (табл. 17).

Будущие вратари должны не только обладать требуемыми физическими кондициями, но и уметь проявлять свой двигательный потенциал в конкретных, специальных для игры в воротах действиях. Необходимо учитывать состояние здоровья, успеваемость в школе, посещаемость тренировок, выполнение программных требований СШ. Важное качество для отбора на перспективу - это обучаемость.

Подходы тренеров к отбору на амплуа вратарь (% ответов)

Отбирать только одаренных	50%	Можно научить любых	50%
Учитывать желание самих занимающихся	60%	Сначала отбор, а потом уже желание играть в воротах	40%
Сразу определяют амплуа	50%	Нужно время и наблюдение	50%
Определяют будущего вратаря в 12 лет.	50%	Определяют вратаря в 14 лет, в 15-16 лет	20% 30%
Разница в подготовленности полевых и вратаря в 14 лет	50%	Наблюдают разницу в 15 лет, в возрасте 17 лет	23% 27%

В процессе выбора вратаря целесообразно обратить внимание на уровень развития следующих характеристик: кинестетической чувствительности, распределения внимания, простой реакции, «чувства времени», дифференцировки мышечных усилий.

Именно данный комплекс способствует формированию основных игровых способностей будущего защитника ворот.

При наблюдении за игровой и тренировочной деятельностью вратаря при защите ворот надо оценить еще некоторые способности: самообладание в стрессовых ситуациях, предвидение ситуации, тактическая образованность, стабильность действий, целеустремленность, спортивная зрелость.

Талантливые спортсмены с наследственно обусловленной предрасположенностью к конкретному виду двигательной деятельности встречаются крайне редко. Если действовать наугад, то можно так и не добиться высокого мастерства.

Общая тенденция «омоложения» спорта коснулась и гандбола. Если в семидесятые годы средний возраст начала тренировки вратаря составлял 14 лет, то теперь он снизился до 11-12 лет.

Спортивный стаж в гандболе для достижения высшего спортивного мастерства составляет не менее десяти лет. Однако индивидуальные особенности гандболиста, темпы его биологического созревания, большая одаренность к гандболу могут привести к вершинам мастерства в более короткие сроки.

4.2. Половой диморфизм игроков в гандбол

Спортивная подготовка спортсменов высокого класса в игровых видах спорта является актуальной. Есть мнение, что по своей подготовленности женщины - спортсменки имеют большие отличия от не занимающихся спортом женщин, чем от мужчин. В гандболе таких разработок крайне мало.

Для достижения высшего спортивного мастерства гандболистам необходимо не менее 10 лет для своего совершенствования. Женщины достигают вершин спортивного мастерства несколько раньше, чем мужчины. Поэтому необходимо искать средства и методы, наиболее присущие женскому контингенту.

Становление физических качеств гандболисток и гандболистов на возрастных этапах проходит по-разному. Темпы прироста по некоторым качествам у них не совпадают.

В таблице 18 представлены показатели общей физической подготовленности девушек и юношей в возрасте 12 и 15 лет. На этих возрастных этапах наиболее заметны изменения в подготовленности юных игроков.

Таблица 18

Показатели гендерных различий общей физической подготовленности игроков 12 и 15 лет

Тесты	Юноши	Девушки	Величина различий (%)
12 лет			
Бег 30 м, с	5,2	5,4	3
Метание мяча 1 кг, правой, м	12,6	10,8	12
Метание мяча 1 кг двумя, сидя, м	5,6	4,8	12
Челночный бег, с	26,6	26,8	1
Тест Купера, м	1580	1580	0
15 лет			
Бег 30 м, с	4,90	5,0	5
Тройной прыжок, см	678	624	7
Метание мяча 1 кг правой, м	21,5	15,0	30
Метание мяча 1 кг двумя, сидя, м	9,5	7,0	26
Челночный бег, с	24,8	27,2	9
Тест Купера, м	2350	2110	10

В 12-ти летнем возрасте юные гандболисты опережают гандболисток в беге на 30 м всего на 3 %, а в 15 лет на 5%. По тесту «Тройной прыжок» в 15-ти летнем возрасте преимущество гандболистов над девушками того же возраста составило 7%. В «Метании мяча массой 1кг» в 12 лет преимущество юных гандболистов составляет 12 %, а в 15 лет девушки отстают уже на 30 %. Разница по «Тесту Купера», характеризующего работоспособность не имела различий в 12 лет, к 15-ти годам разница в пользу юношей 10%.

В таблице 19 представлены показатели гендерных различий специальной

физической подготовленности гандболистов в возрасте 12 и 15 лет.

Таблица 19

Показатели гендерных различий специальной физической подготовленности игроков 12 и 15 лет

ТЕСТЫ	Юноши	Девушки	Величина различий, %
12 лет			
Обводка 30 м правой, с	7,7	8,0	3
Выходы из ворот, с	20	20,5	1
Комплексное упражнение, с	35,2	36,0	3
Обводка 30 м левой/правой, %	91	93	2,5
15 лет			
Обводка 30 м правой, с	7,0	7,3	8
Выходы из ворот, с	17	18,2	6
Комплексное упражнение, с	30	32,5	8
Обводка 30 м левой/правой, %	92	92,5	0,5

В возрасте 12 лет различия по тестам специальной подготовленности незначительны и составляют 0 - 3 %. По итогам теста «Комплексное упражнение» в 15 лет гендерные различия достигли 8 %. Наибольшие различия в физической подготовленности наблюдаются в скоростно-силовой подготовленности. А в тех заданиях, которые включают приемы техники игры, разница не значительна.

Многолетнее сравнение соревновательных показателей гандбольных команд различного возраста позволило выявить сенситивные периоды становления мастерства. Главным приемом игры является бросок мяча в ворота. Из всех способов бросков юноши атакуют ворота 40-60% в прыжке, а девушки чаще в 50- 65%. В опорном положении девушки выполняют бросок в 25-35 % случаев, а юноши – всего в 10-25%. Бросок в падении девушки применяют немного всего 4-15 %, а юноши - 10-25%. Особенно выделяются показатели мальчиков 13-14 лет – 25% (Рисунок 39).

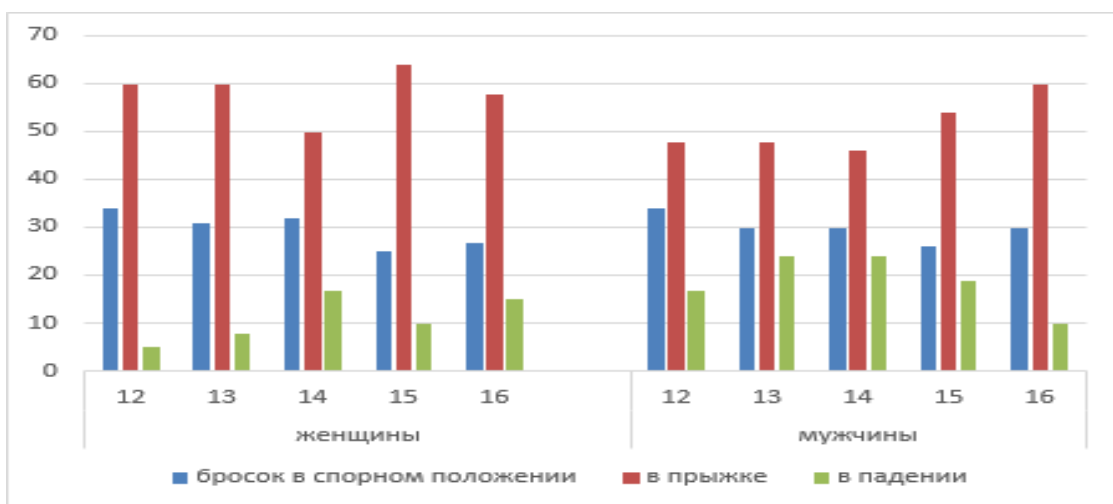


Рисунок 39. Соотношение бросков в соревновательной деятельности у игроков разного возраста от 12 до 16 лет при разных условиях выполнения: в опорном положении, в прыжке и в падении.

Важные данные получили при анализе бросков по положению руки при разгоне и выпуске мяча - способом сверху и сбоку (Рисунок 40).

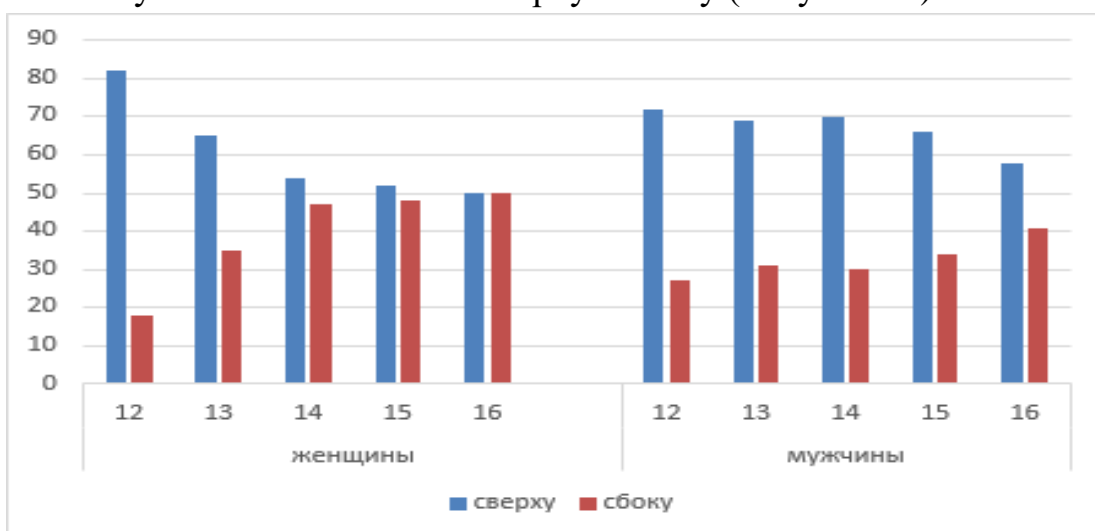


Рисунок 40. Соотношение разных способов броска (сверху и сбоку) в соревновательной деятельности игроков в гандбол разного возраста.

Девушки 14-16 лет больше применяют бросок способом сбоку. Видимо в этот возрастной период их двигательные возможности больше соответствуют структуре способа броска сбоку, хотя на практике большинство упражнений направлено на совершенствование броска сверху.

Уже в 14 лет у гандболисток обнаруживается частая травма плеча вплоть до привычного вывиха. Возможно, это следствие большого количества упражнений в тренировке для броска сверху (бросок через натянутую веревку, через блок и т.п.), а опорно-двигательный аппарат девушек не может адаптироваться. Поэтому в соревнованиях они все равно применяют более удобный способ броска.

Знание различий в подготовленности гандболистов и гандболисток, контроль динамики роста того или иного качества у игроков разного пола, должны способствовать созданию соответствующих средств и методов подготовки на возрастных этапах.

4.3. Врачебный контроль подготовки

На тренировочном этапе спортсмены не менее двух раз в году проходят медико-биологическое обследование по программе УМО.

Медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям гандболом осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины. Учитываются заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом.

Врачебный контроль осуществляется по программам углубленных медицинских обследований (УМО) два раза в год, проведение текущих и этапных медицинских наблюдений. Программа предусматривает врачебный опрос и осмотр и оценивает:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих занятию спортом;
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития с учетом занятий гандболом и этапом подготовки;
- уровень функционального состояния;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных нарушений.

Сочетание ростового процесса и биологического созревания может проходить с опережением – акселерация; при соответствии возрастной группе – норма; с отставанием – ретардация.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия гандболом;
- выявление противопоказаний к занятиям, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие игровой площадки, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), тренировочный режим основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле функционального состояния гандболистов используется проба PWC₁₇₀, которая решает следующие вопросы:

- соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным достижениям;
- соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;
- 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:

- оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

4.4. Педагогический контроль подготовленности гандболистов

Педагогический контроль определяет эффективность тренировочной работы с гандболистами. Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) предлагает тесты для отбора детей в группы тренировочного этапа, которые представлены в таблице 20.

Таблица 20

Нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе

Физические качества	Юноши 11 лет	Девушки 11 лет
Быстрота	Бег 20 м (не более 4,8 с)	Бег 20 м (не более 4,9 с)
Скоростно-силовые качества	Метание гандбольного мяча (размер 1 ИГФ) с трех шагов на дальность одной рукой (не менее 25 м)	Метание гандбольного мяча (размер 1 ИГФ) с трех шагов на дальность одной рукой (не менее 22 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)

Координация	Челночный бег 50 м (6+6+9+9+20) не более 22 с	Челночный бег 50 м (6+6+9+9+20) не более 23 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Учет подготовленности в процессе тренировочной работы ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной подготовке.

С учетом неодинакового биологического возраста детей с разной длины тела приведены 7 уровней комплексной оценки подготовленности гандболистов. В зависимости от показателя суммы очков выявится показатель, который с большей обоснованностью представит уровень подготовленности гандболиста на данный период.

- 1 очко – уровень крайне низкий – 7 очков;
- 2 очка – уровень низкий -14 очков;
- 3 очка – уровень удовлетворительный – 21 очко;
- 4 очка – уровень хороший – 28 очков;
- 5 очков – уровень очень хороший – 35 очков;
- 6 очков – уровень отличный – 42 очка;
- 7 очков – уровень выдающийся. – 49 очков и более.

Нормы подготовленности гандболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, представлены в таблицах. Надо стремиться к тому, чтобы оценка показателей у гандболистов по каждому тестовому заданию не была ниже приведенных в таблицах со стоимостью в 4 очка. Наибольшая сумма по тестам общей и специальной физической и технической подготовленности составляет 49+49 очков.

Игроки в гандболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа к 16-ти годам достигают достоверных различий. Тренерам необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников.

ТАБЛИЦЫ РЕЗУЛЬТАТОВ И ОЧКОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Оценка общей физической подготовленности гандболистов 12 ЛЕТ

Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	Метание мяча 1 кг, м			Тройной прыжок, см	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя, сидя			
5,6	166	10,4	6,0	5,0	500	1500	1
5,4	170	11,2	6,8	5,4	530	1530	2
5,3	172	12,6	7,2	5,6	540	1560	3
5,2	174	12,0	7,6	5,8	550	1590	4
5,1	176	12,4	8,0	6,0	560	1620	5
5,0	178	12,8	8,4	6,2	570	1650	6
4,8	180	13,6	9,2	6,6	590	1680	7

Оценка специальной физической и технической подготовленности гандболистов 12 ЛЕТ

Обводка на 30 м, с		Обводка Правой левой, %	Бег 30 м / Обводка правой, %	Метание Левой/ правой, %	Выходы, с	Челночный бег 100 м, с	Очки
Правой	Левой						
8,9	9,4	90	60	59	22,8	28,6	1
8,7	9,2	91	61	60	22,4	28,2	2
8,6	9,1	92	62	61	22,2	28,0	3
8,5	9,0	93	63	62	22,0	27,8	4
8,4	8,9	94	64	63	21,8	27,6	5
8,3	8,8	95	65	64	21,6	27,4	6
8,2	8,6	96	66	65	21,2	27,0	7

**Оценка общей физической подготовленности гандболистов
13 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			
5,3	174	13,0	7,0	5,8	560	1700	1
5,1	178	13,8	7,8	6,2	580	1730	2
5,0	180	14,2	8,2	6,4	590	1760	3
4,9	182	14,6	8,6	6,6	600	1790	4
4,8	184	15,0	9,0	6,8	610	1820	5
4,7	186	15,4	9,4	7,0	620	1850	6
4,5	190	16,2	10,2	7,4	650	1880	7

**Оценка специальной физической и технической подготовленности
гандболистов 13 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						
8,1	8,4	92	63	59	22,6	26,8	1
8,0	8,2	93	64	60	22,2	26,4	2
7,9	8,1	94	65	61	22,0	26,2	3
7,8	8,5	95	66	62	21,8	26,0	4
7,5	8,4	96	67	63	21,6	25,8	5
0	7,8	97	68	64	21,4	25,6	6
0	7,6	98	69	65	21,0	25,2	7

**Оценка общей физической подготовленности гандболистов
14 ЛЕТ**

Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места	Метание сидя мяча массой 1 кг, м			Тройной прыжок, см	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя, сидя			
4,80	186	18,0	8,0	6,5	600	2380	1
4,70	190	19,0	9,0	7,0	620	2440	2
4,65	192	19,5	9,5	7,5	630	2470	3
4,60	194	20,0	10,0	8,0	640	2500	4
4,55	196	20,5	10,5	8,5	650	2530	5
4,50	198	21,0	11,0	9,0	660	2560	6
4,40	205	21,5	12,0	9,5	680	2600	7

Оценка специальной физической и технической подготовленности гандболистов 14 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						
7,9	8,2	92	65	57	22,8	26,6	1
7,7	8,0	93	66	58	22,4	26,2	2
7,6	7,9	94	67	59	22,2	26,0	3
7,5	7,8	95	68	60	22,0	25,8	4
7,4	7,7	96	69	61	21,8	25,6	5
7,3	7,6	97	70	62	21,6	25,4	6
7,1	7,4	98	71	63	21,2	25,0	7

**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	Челноч- ный 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, %	Выходы, с	Челночный 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

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

Возраст, лет					
12	13	14	15	16	очки
20,8	19,4	18,8	18,2	17,8	1
20,4	10,0	18,4	17,8	17,4	2
20,2	18,8	18,2	17,6	17,2	3
20,0	18,6	18,0	17,4	17,0	4
19,8	18,4	17,8	17,2	16,8	5
19,6	18,2	17,6	17,0	16,6	6
19,4	18,0	17,4	16,8	16,4	7

**ТАБЛИЦЫ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГАНДБОЛИСТОК**

**Оценка общей физической подготовленности гандболисток
12 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			
5,6	150	9,3	6,0	4,0	500	1440	1
5,4	160	9,9	6,8	4,5	510	1500	2
5,3	165	10,2	7,2	5,0	520	1560	3
5,2	170	10,5	7,4	5,5	530	1590	4
5,1	175	10,8	7,7	6,0	540	1620	5
5,0	180	11,1	8,0	6,5	550	1650	6
4,8	190	11,7	9,6	7,0	560	1680	7

**Оценка специальной физической и технической подготовленности
гандболисток 12 ЛЕТ**

Обводка на 30 м, с		Обводка Правой / левой, %	Бег 30 м / Обводка правой, %	Метание Левой / правой, %	Выходы, с	Челноч- ный бег, с	Очки
Правой	Левой						
8,8	9,2	92	62	65	23,7	29,2	1
8,6	9,0	93	63	66	23,1	28,8	2
8,5	8,9	94	64	67	22,8	28,6	3
8,4	8,8	95	65	68	22,5	28,4	4
8,3	8,7	96	66	69	22,2	28,2	5
8,2	8,6	97	67	70	21,9	27,0	6
8,0	8,4	98	68	71	21,3	27,6	7

**Оценка общей физической подготовленности гандболисток
13 ЛЕТ**

Бег 30 м, с	Прыжок в длину, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Тройной прыжок, см	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
5,4	160	10,3	6,0	4,8	520	1610	1
5,2	170	10,9	6,8	5,2	540	1640	2
5,1	175	11,2	7,2	5,4	550	1670	3
5,0	180	11,5	7,6	5,6	560	1700	4
4,9	185	11,8	8,0	5,8	570	1730	5
4,8	190	12,1	8,4	6,0	580	1760	6
4,6	200	12,7	9,2	6,4	600	1790	7

**Оценка специальной физической и технической подготовленности
гандболисток 13 ЛЕТ**

Обводка на 30 м,		Обводка Правой /левой, %	Бег 30 м / Обводка правой, %	Метание Левой / правой, %	Выходы, с	Челноч- ный бег, с	Очки
Правой	Левой						
8,6	9,0	92	62	60	23,4	28,4	1
8,4	8,8	93	63	61	22,8	28,2	2
8,3	8,7	94	64	62	22,5	28,1	3
8,2	8,6	95	65	63	22,2	28,0	4
8,1	8,5	96	66	64	21,9	27,9	5
8,0	8,4	97	67	65	21,6	27,8	6
7,8	8,2	98	68	66	21,0	27,6	7

Оценка общей физической подготовленности гандболисток 14 ЛЕТ

Бег 30 м, с	Прыжок в длину, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Тройной прыжок с места, см	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
5,2	170	12,0	7,2	6,2	540	1880	1
5,0	180	12,8	7,6	6,4	570	1940	2
4,9	185	13,2	8,0	6,6	580	1970	3
4,8	190	13,6	8,4	6,8	590	2000	4
4,7	195	14,0	8,8	7,0	600	2030	5
4,6	200	14,4	9,2	7,2	610	2060	6
4,4	210	15,2	10,0	7,4	630	2120	7

**Оценка специальной физической и технической подготовленности
гандболисток 14 ЛЕТ**

Обводка на 30 м, с		Обводка Правой / левой, %	Бег 30 м / Обводка правой, %	Метание Левой / правой, %	Выхо- ды, с	Челночн ый бег, с	Очки
Правой	Левой						
8,4	8,8	92	62	60	22,6	28,4	1
8,2	8,4	93	63	61	22,2	28,0	2
8,1	8,3	94	64	62	22,0	27,8	3
8,0	8,4	95	65	63	21,8	27,6	4
7,9	8,3	96	66	64	21,6	27,4	5
7,8	8,2	97	67	65	21,4	27,2	6
7,6	8,0	98	68	66	21,0	26,8	7

**Оценка общей физической подготовленности гандболисток
15 ЛЕТ**

Бег 30 м, с	Прыжок в длину, см	Метание мяча массой 1кг, 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	Челноч- ный бег, 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 в длину, см	Метание мяча массой 1кг,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

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

Возраст, лет					
12	13	14	15	16	очки
22,0	21,6	21,4	21,2	20,6	1
21,6	21,2	21,0	20,8	20,2	2
21,4	21,0	20,8	20,6	20,0	3
21,2	20,8	20,6	20,4	19,8	4
21,0	20,6	20,4	20,2	19,6	5
20,8	20,4	20,2	20,0	19,4	6
20,6	20,2	20,0	19,8	19,2	7

Тесты – 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.

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.

Тройной прыжок с места.

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.

Тест Купера.

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

Тесты для оценки специальной физической и технической подготовленности.

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 30м 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 и 5-я на пересечении с лицевой линией, 2-я и 4-я напротив стоек ворот справа и слева, 3-я в центре).

Игрок выполняет поочередно 3 рывка вперед до 2-ой, 3-ей (в центре) и 4-ой стойки, касается их рукой, возвращается спиной вперед в центр ворот. Далее выполняет рывок влево к 1-ой стойке, касается ее рукой, рывок к 5-ой стойке, поворачивается и финиширует в центре ворот.

***Челночный бег по дистанции 100 м отрезками
(6+6+9+9+20+20+9+9+6+6 м).***

Выполняется по разметке площадки. Со старта 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 линии и 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.

Комплексное упражнение для вратаря.

Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Основная литература

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.: ил.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
3. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
4. Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для ин-тов физ. культ. – М., Физкультура и спорт, 1983, 200 с., ил.
5. Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991.- 218 с.
6. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с., ил.
7. Игнатьева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192с., ил. (Азбука спорта).
8. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
9. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.
10. Игнатьева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.
11. 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.
12. Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. – М.: «Спорт», 2015. – 160 с.
13. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016.- 328 с.
14. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М. Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

15. Латышкевич Л.А. Гандбол Учебное пособие для студентов институтов физической культуры / И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич /. – Киев, Головное издательство «выща школа». 1988. – 655 с., ил.

16. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.

17. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – Москва, 2011. – 96 с., ил.

18. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки. – М., ВНИИФК. – 2008. - №4. - С.55-60.

19. Тхорев В.И. Гандбол. Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей / Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П./ - Краснодар, 2013. – 88 с.

20. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб. и доп. – Краснодар, 2018. – 98 с.

21. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин – М: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - №2. - С.23

22. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов. – М.: Физкультура, образование и наука. – 1997. – 204 с.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» - <http://www.consultant.ru>

2. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» - <http://www.ict.edu.ru>

3. Справочная правовая система «Гарант» - www.garant.ru

4. Официальный интернет-портал правовой информации - www.pravo.gov.ru