

Лекции по Гандбол

4-курс

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ГАНДБОЛА И ТЕННИСА

ТАШКЕНТ 2016



УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГАНДБОЛА И ТЕННИСА

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедры
«Теория и методика
Гандбола и тенниса»
к.п.н. _____ Абдалимов О.Х
“ _____ ” _____ 2015 г

ЛЕКЦИЯ

**ТЕМА: «Интеграция методов обучения в целостную игровую
и соревновательную деятельность в гандболе»**

Ташкент

Цель: Создать представление об интегральной подготовке в гандболе. Дать характеристику средствам и методам интегральной подготовки.

Место проведения: Методический кабинет кафедры «гандбола и тенниса»

Учебный план:

1. Игровая подготовка и ее задачи.
2. Средства игровой подготовки.
3. Методы игровой подготовки

Литература

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Т. Lider Press 2008
2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Тошкент, УзДЖТИ нашриёт-матбая бўлиши 2005й.
3. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
4. В.И. Изаак, Т.Э. Набиев Техника и тактика гандбола. Т., Университет, 2008
5. В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. Гандбол. (учеб. для вузов ИФК) М., Физ образ. и наука 1996г.
6. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
7. Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. М., ФиС 2009

Интернет сайты

1. uzhandball.@mail.ru
2. www.Handball.

Игровая подготовка и ее задачи

Игровая подготовка - это процесс объединения всех видов подготовки в единую игровую систему для реализации стратегических задач командной спортивной борьбы и включает следующие задачи:

1. Последовательное объединение всех видов подготовки для ведения игры.
2. Достижение сыгранности, совместимости, устойчивости к сбивающим факторам игровых навыков и психики всех игроков команды.

Соревновательным упражнением является двусторонняя игра. В ней воплощаются все виды подготовленности гандболиста.

Процесс достижения мастерства гандболиста носит ступенчатый характер. Ступенчатость заключается в том, что для освоения какого-либо приема нужны определенные физические способности, а для эффективного использования этого приема необходима рациональная организация действий гандболистов всей команды.

Решения задач отдельных видов подготовок недостаточно, чтобы достичь высокого уровня мастерства в игре. Взаимосвязь сторон подготовки требует целенаправленного воздействия, выработки связей между факторами, которые обуславливают эффективность игровых действий гандболиста. Приобретение игровой подготовленности предполагает, что спортсмен готов комплексно и рационально использовать свои физические и психические качества, двигательные и тактические навыки для решения командных задач в полном соответствии с условиями соревнований.

Средства игровой подготовки

1. **Общеподготовительные упражнения:**
 - а) комплексные упражнения;
 - б) подводящие игры. Специально-подготовительные упражнения:
 - а) двусторонние игры с заданиями;
 - б) товарищеские игры с установкой.
2. **Тренировочные формы соревновательных упражнений:** контрольные игры.
3. **Соревновательные упражнения:** календарные игры.

Общеподготовительные упражнения. Комплексные упражнения не решают проблемы той или иной подготовки, а избирательно воздействуют на один из компонентов каждой. Все упражнения, включающие единоборство с противником, являются комплексными, так как сочетают в себе необходимость проявлять качества внимания, быстроту реакции, технику выполнения приемов и способность преодолеть противодействие.

Взаимосвязи физической и технической подготовки можно добиться:

а) в подготовительных упражнениях для выполнения определенных технических приемов;

б) в упражнениях, развивающих физические способности в рамках структуры приемов игры;

в) 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, выполняя их с высокой интенсивностью.

Подводящие игры - это первое средство воспитания игрового мышления, физических и координационных способностей. Поэтому в тренировке гандболиста игры занимают видное место. Сюжет игры определяет цель действий, характер и развитие игрового конфликта. Создавая различные сюжеты, тренер может целенаправленно влиять на формирование мастерства своего ученика. Подвижные игры «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Перестрелка» и др. содержат в своем сюжете элементы, близкие гандболу.

Рекомендуется проводить и такие игры (О5 стр138):

«Салки»

«Выбить цели»;

«Подвижные ворота»;

«Круговой гандбол».

«Ворота в центре».

Специально-подготовительные упражнения - это двусторонние игры на тренировках и товарищеские игры, в которых целенаправленно утрируются те или иные их стороны. Достигнуть этого на тренировке можно изменением некоторых правил и введением сбивающих факторов по коду игры. Изменение правил:

1. Ограничить длину площадки. Это позволит в течение игрового периода большее число раз применять позиционное нападение и, организованную защиту.

2. Ограничить время владения мячом до 20-30 с. Это создаст повышенную психическую напряженность в игре.

3. Засчитывать два очка за каждый заброшенный мяч команде более слабой, чтобы активизировать защитные действия сильной.

4. Засчитывать два очка за заброшенный мяч при выполнении задания тренера, например: а) с расстояния далее 9 м; б) с левой крайней позиции; в) с отрыва; г) с отскоком от площадки; д) 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: а) мяч не засчитывать, если он попал в ворота, коснувшись рук защитника; б) если нападающий попал в блок, мяч отдавать защитникам. Или дать задание вратарю играть на «выходах», т. е. выбирать позицию далеко перед воротами.

Тренировочные формы соревновательного упражнения - это контрольные игры. Главная цель использования этого средства - проверка готовности команды и отдельных игроков к предстоящим соревнованиям, чтобы за оставшееся время внести необходимые коррективы. 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 командами различной квалификации, целенаправленно планируя при этом фактор усиленного воздействия, эти факторы заключены в основных установках на игру:

1. Установка на игру с более 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; г) импровизировать.

3. Установка на игру с равной командой: а) добиться победы; б) выполнить все конкретные индивидуальные установки на игру; в) проверить свою готовность.

Главная цель проведения контрольных игр заключается в следующем:

1. 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.

2. 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 высокого класса. 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.

В течение года подводящие соревнования служат основным средством соревновательной подготовки, а главные соревнования года рассматриваются как подготовительные в многолетнем цикле подготовки. В соревновательном упражнении реализуется стратегия спортивной борьбы, которая направлена на подготовку команды и управление ею в процессе соревнований.

Подготовка к соревнованию заключается в изучении условий предстоящих соревнований и противника, в составлении плана игры. Разработанный план сообщается гандболистам на собрании команды. Даются общие и индивидуальные установки.

Начало игры может быть разным, оно зависит от того, насколько известен противник. С незнакомой командой игра должна начинаться с разведки: при тщательной подготовке каждой атаки сосредоточить внимание на защитных действиях. С командой, давно и хорошо знакомой, важно с первых же минут захватить инициативу. Для оперативного изменения процесса игры тренер должен умело пользоваться заменами. Их нужно делать в случае необходимости сменить темп игры (заменить явно усталого игрока или поставить в игру более спокойного); введения в тактику элемента неожиданности для противника; большого перевеса в счете дать поиграть молодым запасным; получения травмы игроком, сильного возбуждения или усталости; большого количества ошибок.

Злоупотреблять заменами не следует. Поспешная замена иногда лишает спортсмена уверенности в своих силах. Но и постоянное пребывание гандболиста на скамье запасных не усиливает его мастерства. В перерыве между таймами спортсменам нужно дать 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. На основе записей игры тренер дает общую характеристику игры команды и доводит до сведения каждого игрока его вклад в победу или ошибки при поражении. Разбор заканчивается общими выводами и постановкой задач на будущее. К обсуждению игры надо привлекать всех членов команды.

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.

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. Этот 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 занимающегося к освоению процесса игры.

Соревновательный метод. Этот метод характерен соперничеством с сопоставлением сил, борьбы 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.

Контрольные вопросы по теме лекции

1. Раскройте понятие «игровая подготовка»
2. Что означает интегральность подготовки?
3. Охарактеризуйте средства игровой подготовки.
4. Каково значение подводящих игр?
5. В чем заключается подбор спарринг-партнеров?
6. С какой целью проводятся изменения внешних условий проведения игр?
7. Как организовывается контрольная игра?
8. Охарактеризуйте методы игровой подготовки.
9. Как осуществлять руководство командой в процессе соревнований?
10. Обоснуйте необходимость игровой подготовки.
11. Каковы роль соревнований в подготовке гандболистов?

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА И ТЕННИСА»

Утверждаю
Зав. кафедры
«теория и методика гандбола и тенниса»
к.п.н. _____ Абдалимов О.Х.
« _____ » _____ 2015г.

ЛЕКЦИЯ

**ТЕМА: «Педагогический контроль и учет в процессе
подготовки гандболистов»**

Ташкент

Цель: Ознакомить студентов с контролем в системе подготовки гандболистов **Место проведения:** Методический кабинет кафедры «теория и методика гандбола»

Учебный план

- 1 Значение и виды контроля
- 2 Контроль уровня подготовленности гандболистов
- 3 Контроль соревновательной деятельности
- 4 Контроль тренировочной деятельности
- 5 Контроль в системе подготовке гандболистов высокой квалификации
- 6 Учет результатов контроля

Литература

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Т. Lider Press 2008
2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Тошкент, УзДЖТИ наشريёт-матбая бўлиши 2005й.
3. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
4. В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов. Гандбол. (учеб. для вузов ИФК) М., Физ образ. и наука 1996г.
5. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
6. Игнатъева В.Я. Контроль подготовки гандболиста: Метод разработка для студентов слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКА/ - М.: ФОН, 1992г
7. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / - Луганск, 2000г
8. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: ФиС 1987г
9. Хрыпов А.Б. Особенности планирования и контроля тренировочных нагрузок в гандболе: Метод рекомендации для слушателей ФПК и аспирантов ГЦОЛИФКа – Краснодар, 1995г

Интернет сайты

1. uzhandball.@mail.ru
2. www.Handball.

Значение и виды контроля

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся (В.А. Запорожанов, 1987).

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности гандболистов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путём решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и другие.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих: решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов.

Предметом контроля в гандболе является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической и др.), их работоспособности, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный. Каждый из которых, увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов. (В.М. Зациорский, 1979).

Этапный контроль предназначен для оценки этапного состояния спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки и ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей включенных в программу обследований, различают углубленный избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе. Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса. Локальный контроль основан на исследовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных двигательных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки - этапного состояния, избирательный и локальный - текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроля может носить педагогический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем отдельных органов и механизмов,

несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки, в практике спорта осознана необходимость использования всего многообразия видов и методов средств контроля в совокупности, что привело в конечном итоге, к возникновению понятия - комплексный контроль (В.Н.Платонов, 1987).

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

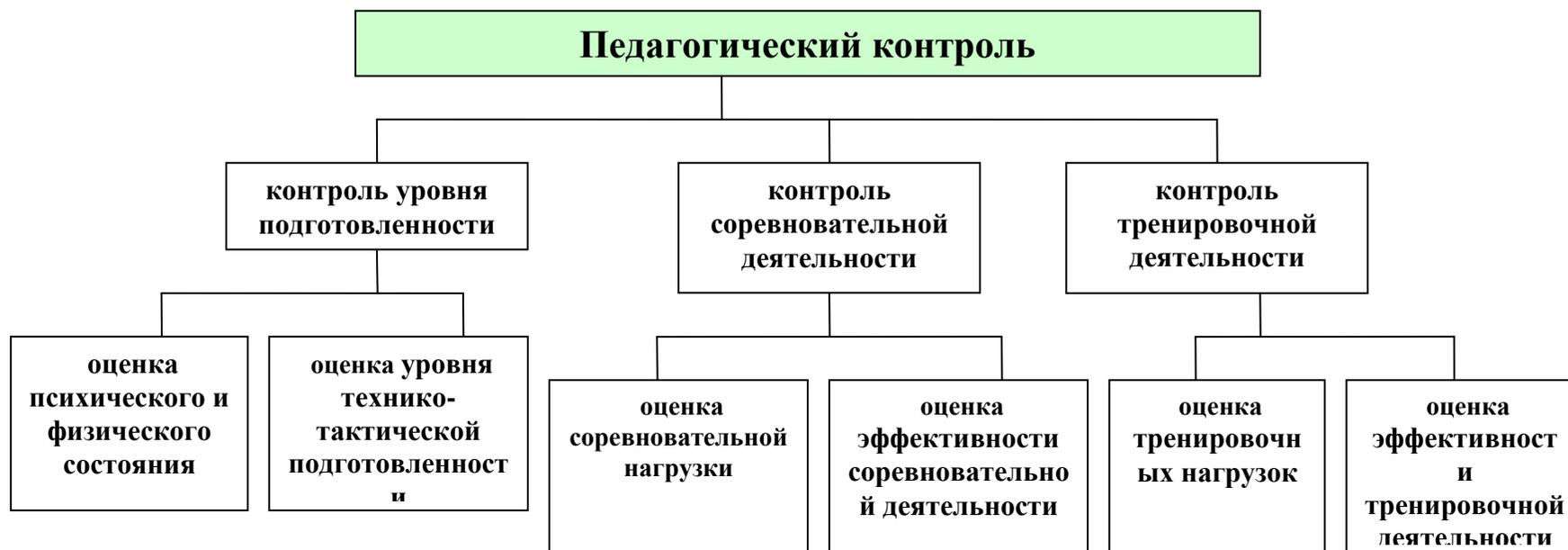


Схема педагогического контроля в гандбол

Контроль уровня подготовленности гандболистов

Оценка физического состояния

Физическое состояние гандболиста определяется состоянием его здоровья, телосложением и уровнем развития физических качеств.

Оценка состояния здоровья осуществляется врачами - специалистами (терапевт, хирург, невропатолог и др.) в условиях диспансеризации. Текущее состояние определяет врач команды. Заключение о состоянии здоровья отдельно каждого игрока чрезвычайно важно для тренера: на его основе вносятся коррективы в процессе планировании и организации распределения тренировочных нагрузок.

Оценка телосложения гандболистов выполняется на основе результатов антропометрических измерений. При этом анализируют наиболее информативные показатели: длину и массу тела, процент жира в массе тела и подкожного жира, процент мышечной ткани. Эти показатели достаточно чувствительны к тренировочной нагрузке. Однако их можно использовать преимущественно в этапном контроле, так как их изменения после нескольких занятий незначительны.

Для определения уровня развития физических качеств используются контрольные нормативы (шесты). Для объективной оценки, какого либо двигательного качества необходимо, чтобы тесты отвечали двум основным критериям: информативности и надежности.

Информативность теста свидетельствует о том, что данный тест оценивает именно то качество, которое он призван оценивать. Она определяется количественной оценкой коэффициента информативности для этого, результаты тестов сопоставляются с результатами критериев, со спортивным результатом, с количественной характеристикой основного спортивного упражнения, с результатом другого, проведенного на информативность теста с составным критерием (например, сумма очков в комплексе тестов). В связи с тем, что результат в гандболе (счёт игры) не всегда соответствует количеству и качеству игровых приёмов, выполняемых спортсменами, для проверки тестов на информативность, их результаты сопоставляют с количественной оценкой технико-тактического мастерства, полученной с помощью метода экспертной оценки.

Надежность теста характеризуется степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же спортсменов в стандартных условиях. Для количественного определения надёжности рассчитывается коэффициент надёжности с помощью дисперсионного и корреляционного анализа. Различают три вида надёжности: воспроизводимость, согласованность и эквивалентность.

Для оценки общей физической подготовленности могут быть использованы следующие тесты:

1. Скоростные качества. Бег 30м с высокого старта и с ходу (анализируется время пробега отрезка).
2. Скоростно-силовые качества. Тройной прыжок с места (анализируется длина прыжка).
3. Скоростная выносливость. Бег на 400м и 3 раза по 400 м с интервалами, отдых между повторениями 3 мин (анализируется время выполнения теста).
4. Пятикратный прыжок в длину (м). Скоростно-силовые качества (анализируется длина прыжков).
5. Силовые качества. Приседания со штангой весом, равным весу собственного

тела (анализируется количество приседаний).

6. Общая выносливость. Бег 300м (анализируется время бега).

Оценочные нормы ОФП гандболистов высокой квалификации.

Категории оценок	Показатели ОФП					
	Бег 30м с высококого старта (с)	Бег 30м с ходу (с)	Бег 400м (с)	Пятикратный прыжок в длину (м)	Бег 3000м (мин)	Приседание со штангой
Отлично	4,20	3,40	59,00	13,0	11,20	30
Хорошо	4,22-4,25	3,45-3,48	59,40-59,80	12,5-12,7	11,50-12,7	25-27
Удовлетворительно	4,26-4,30	3,50-3,65	60,10-60,40	12,0-11,7	12,20-12,30	26-24

Для оценки специальной физической подготовленности гандболистов применяются следующие тесты:

1. Скоростные и скоростно-силовые качества. Бег 35м с обеганием препятствий (оценивается стартовая и дистанционная скорость по 1-му и 3-му десятиметровым отрезкам в м/с).
2. Специальная выносливость челночный бег 5х30м (анализируется время всего теста, время каждого отрезка и поворота).

Оценочные нормы СФП гандболистов высокой квалификации.

Категории оценок	Показатели ОФП					
	Бег 30м с высококого старта (с)	Стартовая скорость	Дистанционная скорость	Расстояние между дистанционной и стартовой скоростями	Бег 35м с обеганием 5 стоек	Челночный бег 5х30м (с)
Отлично	4,10	5,50	8,50	3,70	4,40	22,50
Хорошо	4,20-4,22	5,40-5,00	8,40-9,00	3,90-4,00	4,50-4,70	23,10-23,50
Удовлетворительно	4,28-4,35	4,90-4,50	8,80-9,50	4,02-4,50	4,72-4,80	23,60-23,75

Оценка технико-тактической подготовленности

Для целенаправленного управления технико-тактической подготовкой гандболистов тренер должен располагать объективными критериями достигнутого уровня технико-тактического мастерства. Объективность таких данных может быть обеспечена широкой программой педагогических наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью гандболистов на различных этапах годового цикла. Контроль за технико-тактической подготовленностью осуществляется в рамках системы комплексного контроля.

При тестировании тактической подготовленности гандболистов, важно подбирать такие контрольные упражнения, с помощью которых можно было бы «вычленить» отдельные элементы техники: например, даётся задание пробежать один и тот же маршрут без мяча: с остановками, изменением направления и т.д.; то же самое с мячом с завершением упражнения броском в ворота.

Ниже представлены две группы тестов, которые могут быть использованы, как для контроля технической подготовленности гандболистов, так и для повышения уровня их

техничко-тактического мастерства.

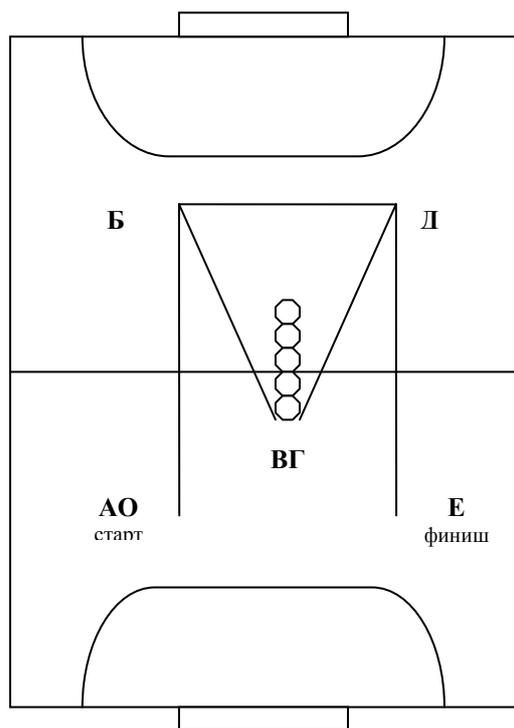


рис. А

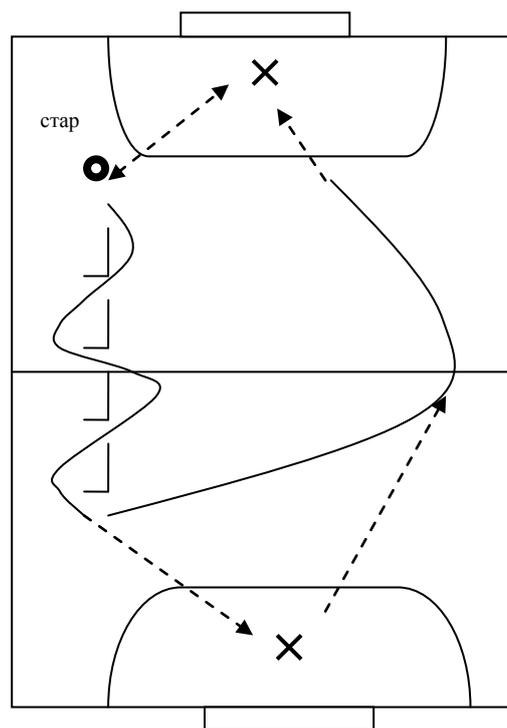


рис. Б

Игрок занимает место на линии старта (рис.А). По сигналу игрок выполняет ускорение по прямой АБ, в конце ее резко тормозит, выполняет поворот и ускоряется по прямой БВ, затем делает крутой поворот вокруг стойки и выполняет «бег змейкой» между пятью стойками. далее гандболист выполняет крутой поворот вокруг последней стойки и сразу же ускоряется по прямой ГД, в конце которой резко тормозит и на предельной скорости проходит отрезок ДЕ.

В первом случае игрок проходит дистанцию без мяча, во втором выполняет упражнение с мячом.

При выполнении указанного теста необходимо соблюдение следующих правил:

- 1) Прежде чем начать упражнение, необходимо удостовериться, что спортсмен находится за линией старта;
- 2) Следить за тем, чтобы игрок правильно проходил по дистанции; желательно во время бега давать ему устные замечания;
- 3) Если игрок теряет контроль над мячом, результат аннулируется. При второй ошибке тест продолжается даже при ошибках при выполнении ведения;
- 4) Игроку не разрешается касаться стоек; если стойка в ходе выполнения теста перемещается или падает, тренер тут же ставит её на место;
- 5) Необходимо следить за тем, чтобы игрок на протяжении всей дистанции контролировал мяч и выполнял повороты только после пересечения контрольных линий;
- 6) Следует обращать внимание гандболистов на необходимость до конца дистанции бежать в полную силу.
- 7) Результат теста регистрируется с точностью, до 0,1 сек.

Дальше представлено комплексное тестовое упражнение (рис. Б). Последовательность его выполнения следующая: игрок с мячом располагается на линии старта, по сигналу он делает рывок, обводит стойки, отдаёт с расстояния 10-12 метров мяч вратарю, после чего убегает в отрыв и получив обратно мяч за центральной линией, завершает тестовое задание

броском в ворота. Тест выполняется дважды, учитывается лучший результат.

У юных гандболистов, тестом технической подготовленности может служить практически любой технический приём, что же касается квалифицированных гандболистов, то главным критерием их технического мастерства является достигнутый уровень технико-тактических показателей в официальных играх.

Контроль соревновательной деятельности.

Основные задачи контроля - выявить степень реализации отдельными игроками и командой в целом, достигнутого уровня подготовленности в официальных играх. Сопоставить фактические показатели подготовленности с запланированными, обосновать рекомендации для корректировки плана подготовки.

Весьма перспективна для анализа соревновательной деятельности гандболистов видеозапись матчей. Она даёт возможность многократно в спокойной обстановке проанализировать любой игровой эпизод.

Видеозапись используется для анализа игры, как правило, после её окончания. В случае необходимости отдельные игровые эпизоды могут быть продемонстрированы тренеру в перерыве между таймами. При видеосъёмке в процесс игры необходимо ввести краткий протокол событий с указанием времени и метража плёнки с тем, чтобы можно было быстро отыскать необходимый игровой момент.

Видеозапись матча может сочетаться с устными замечаниями тренера по ходу игры, звуковая запись которых налагается на видеоплётку. Монтаж видеозаписи может осуществляться по отдельным технико-тактическим действиям, например, забитые и пропущенные голы, организация контракта, выход на ударную позицию, голевые передачи, игра в неравных составах, характер ошибок и т.д. При этом следует иметь в виду, что монтируемый эпизод должен быть не короче 10 секунд. Видеотека матчей основных соперников, а их записать можно практически все, в том числе и с экрана обычного телевизора, является полноценной информацией для анализа игры соперников и своей команды.

Контроль соревновательной деятельности гандболистов осуществляется как в ходе плановых обследований, так и в обычных тренировочных занятиях. При этом важно помнить, что оценка игровых показателей профессиональных гандболистом должна иметь место во всех матчах, и чем выше квалификация команды, тем детальнее и тщательнее её следует проводить.

Оценка эффективности соревновательной деятельности осуществляется на основе педагогических наблюдений за индивидуальными и коллективными тактическими действиями.

Контроль индивидуальных технико-тактических действий

При анализе успешности использования гандболистами различных видов и форм атаки может учитываться показатель эффективности, критерием которого служит вероятность поражения ворот соперника в результате завершения атакующих действий спортсменов различных игровых амплуа. За атаку считается – время владения мячом до его перехода к сопернику. В качестве наиболее существенных исходов атак могут рассматриваться такие технические приемы, как броски мяча.

Для оценки эффективности бросков используется система условных обозначений, позволяющая учитывать место на площадке, откуда был произведён бросок, и игровые функции гандболиста.

При оценке игровых показателей броски, целятся на две группы: результативные и нерезультативные. После фамилии игрока знаком «+» обозначаются результативные броски, знаком «-» нерезультативные. Кроме того броски классифицируются с учётом расстояния и места, откуда они выполняются. Выглядит это следующим образом:

- (+А) - результативный бросок с дальней дистанции;
- (+С) - результативный бросок со средней дистанции;

- (+Б) - результативный бросок с ближней дистанции;
- (+Вр) - результативный бросок с «врезки»;
- (+Об) - результативный бросок после обыгрывания;
- (+Д) - результативный бросок с контратаки.

Кроме результативных бросков определяются показатели эффективности атакующих действий. К ним относятся: ГП – голевая передача, 7 м — семиметровый штрафной бросок, У – удаление игрока соперника и получение права на штрафной бросок.

При описании нерезультативных бросков используются та же, приведенная выше методика оценки, но с добавлением символов, характеризующих причину нерезультативного броска: «Ш» – бросок в штангу, «М» – бросок мимо ворот, «В» – мяч задержан вратарём, «Б» – бросок в блок. Описание и оценка неуспешных бросков выглядит следующим образом:

Д/Ш – нерезультативный бросок с дальней дистанции, выполненный в штангу;

Д/М — нерезультативный бросок с дальней дистанции, выполненный мимо;

Д/В – нерезультативный бросок с дальней дистанции (мяч отбит вратарём);

Д/Б -- нерезультативный бросок с дальней дистанции в блок.

Ошибки, допущенные игроками в нападении, имеют следующую символику:

П – неточная передача;

Л – ошибка при ловле;

В – ошибка при ведении (двойное ведение);

Пр – пробежка.

Игровая деятельность в защите определяется по количеству положительных и отрицательных действий. Положительные действия имеют следующие условные обозначения: В – выход на игрока, владеющего мячом; Б – выполнение блокирования; Пр – выполнение перехвата.

Обработка показателей соревновательной деятельности гандболистов осуществляется путём подсчёта выполненных приёмов, допущенных ошибок и внесения регистрируемых показателей в протокол с последующим проведением статистического анализа.

Необходимо также знать, что рациональная организация тренировочного процесса по совершенствованию технико-тактических мастерства зависит от информации о количественных показателях соревновательной деятельности гандболистов, с учётом выполняемых ими игровых функций.

Характеристика основных технико-тактических действий гандболистов, выполняющих в составе команды различные игровые функции.

№	Технико-тактические действия	Линейный игрок	Крайний игрок	Полусредний игрок	Центральный игрок
1	Ловля мяча	19	70	162	171
2	Передача мяча	10	62	148	162
3	Обыгрывание	13	15	19	22
4	Броски мяча	5	8	14	11
5	Игра без мяча	20	11	20	21
6	Суммарный показатель	50	95	200	215

Для практики представляет значительный интерес не только определение количественных бросковых показателей, но и их результативность, качественные характеристики. Анализ результативности бросков у лучших гандболистов мира позволил определить следующие показатели:

- результативность бросков с дальних дистанций - 44-46%;
- результативность бросков из центральной зоны при единоборстве вратарём перед воротами – 64-66%;
- успешность реализации 7-ми метровых штрафных бросков –75-77%;
- результативности бросков из крайних зон при единоборстве с вратарем перед воротами – 56-58%.

Известно, что одним из важнейших технических приёмов в гандболе является передача мяча. Умение точно и своевременно передать мяч - основа чёткого, целенаправленного взаимопонимания гандболистов в игре.

Существенные количественные различия при выполнении передач игроками различных игровых ампул определяются тем, что длительный розыгрыш мяча при организации атакующих действий осуществляется в основном игроками второй линии нападения, естественно, что и общее количество передач, выполняемых ими за игру, значительно больше, чем у игроков первой линии.

Не отрицая важности проделанных в этом направлении исследований, заметим, что механический подсчет общего количества передач, выполняемых за игру, будет малоэффективен, если при этом не учитываются следующие факторы: в каких условиях выполнялись передачи, какие при этом решались задачи, против какой системы действовала команда и др.

Заслуживает внимания система оценки передач мяча, разработанная (В.И.Изааком, Т.Э. Набиевым, 2005 г.), все приёмы были ими классифицированы следующим образом: а) передачи в подготовительной фазе атаки, (пассивные передачи); б) передачи в активной фазе атаки, выполнение которых исключает получение мяча в статическом положении; в) передачи, выполняемые в борьбе с защитниками, целью которых является создание выгодной позиции партнёру для завершения атаки.

Контроль коллективных технико-тактических действий

В коллективных технико-тактических действиях фиксируются показатели в позиционном нападении и в нападении быстрым прорывом, регистрируются способы завершения атаки и их временные характеристики, соотношение сил в атаке и обороне. Эффективность игровых действий (%) может оцениваться по следующим параметрам: а) в нападении - отношение количества атак закончившихся броском по воротам, к общему количеству атак; б) в защите - отношение числа сорванных атак противника к их общему количеству; в) количество позиционных атак, атак быстрым прорывом и их результативность в различные периоды игры.

Важное место в оценке соревновательной деятельности занимает определение напряженности матча в игре соперников различного уровня подготовленности. Под напряженностью матча понимаются суммарное число атак и силовых единоборств, выполненных обеими командами за игру. Проведённый анализ соревновательной деятельности ведущих команд мира (В.И. Изаак, 2004) позволил определить следующую градацию напряжённости матчей: лёгкий, если гандболисты проводят 72-80 атак и до 92-105 силовых единоборств; средний-- 81-90 атак и 106-120 силовых единоборств; тяжёлый - свыше 90 атаки 120-140 силовых единоборств. Отмеченные выше характеристики, позволяют рекомендовать следующую градацию напряжённости матчей: «легкий» - до 185 атак и силовых единоборств в сумме, «средний - 210, «тяжёлый» - свыше 240.

Эффективность позиционного нападения в гандболе определяется слаженностью коллективных действий нападающих, направленных на то, чтобы рациональными путями и

как можно скорее создать одному из игроков выгодную позицию для атаки ворот. Отметим, что речь идёт о групповых тактических действиях, которые представляют собой небольшие, но важные тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент сложных, хорошо организационных комбинационных действий всей команды.

Контроль эффективности выполнения групповых тактических действий может осуществляться на основании анализа наиболее часто встречающихся тактических взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в команде.

Поиск путей повышения коллективных методов ведения игры, во многом определяется наличием подробной информации о количественных параметрах и структуре командных тактических действиях гандболистов. Получение такой информации предполагает учёт следующих показателей: общего количества атак, их продолжительности и результативности; числа комбинаций за игру; времени, затраченного на выполнение комбинаций.

Анализ результатов соревновательной деятельности ведущих команд Европы по гандболу позволил классифицировать атаки по временным и количественным характеристикам, а также выявить пять типов комбинаций, наиболее часто встречающихся на практике в позиционном нападении.

Известно, что соревновательная деятельность в командных игровых видах спорта складывается из показателей эффективности, активности, разнообразия и объёма атакующих и защитных действий. В гандболе, показателями эффективности игры могут служить составляющие позиционных атак с учётом времени, затрачиваемого на их выполнение. Речь идёт о показателях, определяющих тот или иной исход атаки. К числу таких показателей можно отнести: результативные и нерезультативные броски; 9-ти метровые и 7-ми метровые штрафные броски: ошибки, допущенные в процессе игры. Для оценки полезности командных тактических действий может быть использована методика, позволяющая определять временные и количественные характеристики позиционных атак в 6-ти временных отрезках от 3 до 20 сек каждый, в этих временных диапазонах оценивается общее количество технико-тактических действий спортсменов и эффективность их реализации.

Контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности гандболистов осуществляется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объёма и интенсивности: при этом за показатель объёма принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы, а за показатель интенсивности - напряжённость тренировочной работы, которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью и др.

К показателям объёма следует отнести:

- Количество тренировочных дней;
- Количество тренировочных занятий;
- Количество часов, затраченных на тренировочные занятия;
- Количество часов, в среднем приходящихся на один тренировочный день.

Для объективной оценки тренировочных нагрузок анализ только этих показателей недостаточен. Необходимо определить частные объёмы нагрузок разного характера и направленности. Для этого целесообразно рассматривать частные объёмы тренировочных нагрузок по классификации, предложенной М.А.Годиком (1988). Согласно данной классификации, все тренировочные нагрузки характеризуются четырьмя признаками:

- 1) специализированность;
- 2) направленностью;
- 3) координационной сложностью;
- 4) величиной.

Специализированность нагрузок предполагает, что они подразделяются на специфические и неспецифические по степени их схожести с соревновательными упражнениями.

По признаку направленности нагрузки подразделяются на аэробные, аэробно-анаэробные (смешанные), анаэробно-гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические. Подразделение нагрузки на группы производится на основе учёта режима работы и частоты сердечных сокращений. При этом принимается во внимание: продолжительность упражнения, интенсивность выполнения, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, характер отдыха (активный, пассивный), количество повторений упражнений.

Существенное значение имеет подразделение нагрузок по координационной сложности. Для этого упражнения целесообразно разбить по степени координационной сложности на три группы. Степень сложности тренировочных нагрузок зависит от уровня физической подготовленности и технического мастерства гандболистов и обуславливается координационной сложностью условий, в которых оно выполняется (ограничение времени и пространства, увеличение сопротивления и т.д.).

По величине нагрузки могут быть максимальными, большими, средними и малыми. Однако такое подразделение условно и не отражает точной меры воздействия упражнений на организм спортсмена. Более точно величина нагрузки определяется в количественных показателях объёма (*час, мин, км, кг, и т.д.*) и интенсивности (*ЧСС уд/мин*). Вместе с тем в практике оценки величины нагрузки отдельного упражнения или тренировочного занятия важна мера соотношения объёма и интенсивности, чтобы отнести их к разряду малых, средних, больших или максимальных нагрузок. С учётом объёма и интенсивности, в практике целесообразно применять бальную систему с использованием соответствующих шкал оценок, предложенную В.П. Савиным (1990).

По шкале интенсивности оценка нагрузки осуществляется по восьми бальной системе, в которой определённой величине баллов соответствует усреднённый показатель ЧСС и уровень градации интенсивности (низкая, средняя, повышенная, высокая).

Величина суммарной нагрузки одного занятия оценивается в баллах с учётом объёма и интенсивности. Для этого средний показатель интенсивности тренировочного занятия в баллах умножается на показатель суммарного объёма, после чего полученное произведение относят к той или иной величине нагрузки. Например, средний показатель интенсивности занятия равен 6 баллам, а суммарный объем - 90 мин. В этом случае величина тренировочной нагрузки составит 540 баллов, и относиться к разряду «большая».

Шкала интенсивности.

<i>Интенсивность</i>	<i>ЧСС (средняя)</i>	<i>Баллы</i>
Низкая	80-100	1
	101-115	2
Средняя	116-125	3
	126-135	4
Повышенная	136-140	5
	141-145	
Высокая	146-150	7
	151- и выше	8

Шкала величины суммарной нагрузки одного занятия.

<i>Нагрузка</i>	<i>Интенсивность (баллы)</i>	<i>Объем (мин)</i>	<i>Суммарная нагрузка (баллы)</i>
Малая	1-2	40-120	40-240
Средняя	3-4	80-120	241-480
Большая	5-6	96-120	481-720

Максимальная	17-8	103-120	721-960
--------------	------	---------	---------

Контроль в системе подготовки гандболистов высокой квалификации

Различают три вида контроля: поэтапный, текущий и оперативный.

Поэтапный контроль направлен на оценку подготовленности гандболистов в начале и конце каждого этапа и проводится в виде углублённого медицинского обследования (УМО) и этапного комплексного обследования (ЭКО).

Углублённое медицинское обследование в годичном цикле проводится два раза – в начале сезона (июль) и в конце 1 соревновательного (этапа), ЭКО проводится три или четыре раза в зависимости от календаря соревнований. Обычно в конце подготовительного периода (сентябрь). В конце, промежуточного этапа (январь) и в конце сезона (май).

Программа УМО включает в себя:

1. Анализ с клиническим и спортивным разделом.
2. Врачебное обследование.
3. Антропометрическое обследование.
4. Исследование врачей специалистов.
5. Функционально-диагностические и лабораторные исследования по оценке

состояния здоровья и функционального состояния:

- а) рентгеноскопия органов грудной клетки;
- б) клинический анализ мочи и крови;
- в) тестирование общей работоспособности (PWC170);
- г) определение максимального потребления кислорода (МПК);
- д) определение максимальной анаэробной мощностью (МАМ);
- е) электрокардиография и поликардиография;
6. Определение психофизических характеристик:
 - а) время простой и сложной реакции;
 - б) критическая частота слияний мельканий (КУМ);
 - в) электрокожное сопротивление (ЭКС).

Программа ЭКО во многом схожа с программой УМО, однако в ней более обстоятельно представлено педагогический аспект контроля. Она предусматривает:

1. Анализ с клиническим и спортивным разделом.
2. Врачебные обследования.
3. Консультации врачей-специалистов по показаниям.
4. Антропометрические обследования.
5. Оценка уровня физической и технической подготовленности:
 - а) бег 30 м с высокого старта;
 - б) бег 20 м с ходу;
 - в) пятикратный прыжок в длину;
 - г) прыжок но Абалакову;
 - д) тест Купера;
 - е) рывки 5x30 м с паузой отдыха 20 секунд;
 - ж) броски мяча на дальность;
 - з) броски мяча на точность.

Кроме того, для тестирования могут использоваться ряд игровых действий, характеризующих технико-тактическую подготовленность гандболистов, такие как: ведение и обыгрывание, броски, голевые передачи, выходы и блокирования.

До и после тестирования проводится регистрация ЧСС, клиничко-биохимический анализ крови с определением гликолитической мощности, динамики глюкозы, неорганического фосфора, магния, креатинина, мочевины, регистрация психофизиологических показателей.

6. Расчёт показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль осуществляется для получения информации о состоянии гандболистов после серии тренировочных занятий и внесения соответствующих коррекций в оперативные планы.

Программой текущего обследования предусматривается: оценка объёма и эффективности соревновательной деятельности; учёт тренировочных нагрузок и эффективности выполнения тренировочных заданий; оценка психофизиологических функций.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости гандболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. Программа оперативного контроля предусматривает: регистрацию ЧСС до и после выполнения тренировочного упражнения; педагогические и врачебные наблюдения за переносимостью тренировочных нагрузок в занятии.

В практике гандбола используют все виды контроля. Однако, наибольшее значение имеет этапный контроль, поскольку его программа позволяет более глубоко и всесторонне оценивать состояние спортсмена, объёмы выполненных нагрузок разной направленности, определить динамику показателей подготовленности гандболистов и кумулятивный тренировочный эффект средств и методов, применявшихся на данном этапе.

С учётом большого количества информации, полученной в результате этапного контроля, вносятся соответствующие изменения в планы, на следующий этап, и конкретизируются организационные методические мероприятия на данный момент.

При оценке состояния и уровня подготовленности гандболистов в этапном контроле большое значение имеет организация и проведение тестирующих процедур. На современном этапе развития гандбола нашла отражение идея органического слияния контроля и тренировочного процесса.. В этой связи после каждого мезоцикла проводится контрольный микроцикл, состоящий из двух фаз: выравнивающий (2-3 дня) и тестовый (2 дня). Первая фаза предназначена для приведения функционального состояния отдельных гандболистов к определённому исходному уровню. Для неё характерно проведение тренировочных занятий восстанавливающей и поддерживающей направленности. Во второй фазе наполняют тестирующие процедуры в виде контрольно-тренировочных нагрузок с использованием комплекса специальных тестов, при этом последовательность проведения упражнений должна обеспечивать наибольший тренировочный эффект. Сначала выполняются контрольные упражнения (тесты) анаэробно-алактатной направленности, а затем анаэробно-гликолитической или аэробной.

Организация контроля подобным образом обеспечивает, с одной стороны непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации. При этом все виды обследования проводятся тренерским составом команды, комплексной научной группой и врачом.

Результат обследований обрабатываются, и анализируются в следующем сопоставлении:

- результат матчей в динамике;
- объёмы выполненной нагрузки различного характера и направленности;
- уровень физической и технико-тактической подготовленности;
- уровень психологической подготовленности.

По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции и тренировочные планы.

Учет результатов контроля

Хорошо организованный учет результатов контроля способствует получению полной и своевременной информации о ходе подготовки команды и отдельных игроков. Только по результатам учета можно сделать сравнительный анализ хода процесса подготовки по контролируемым компонентам.

Применяются три вида учета работы: оперативно-текущий, этапный и итоговый. Все они взаимно связаны между собою.

Оперативно-текущий учет отражает всю учебно-воспитательную работу, проведенную за день. Сюда входит учет посещаемости занятий и культурно-массовых мероприятий, учет тренировочных нагрузок (объем, интенсивность, переносимости, изученного материала, результатов соревнований, основных данных врачебного контроля. Все данные заносятся в журнал и дневник.

Этапный учет проводится для подведения итогов тренировочной и воспитательной деятельности за срок действия намеченного периода. Этапный учет помогает сопоставить, к примеру, состояние игрока в начале этапа и в конце его, показатели соревновательной деятельности в начале и в конце какого-то отрезка соревновательного периода и т.д. По результатам этапного контроля проводится корректировка воздействий нагрузок на спортсмена, корректировка состава команды на предстоящих соревнованиях и др.

Итоговый учет - это обобщение данных двух первых видов учета и сопоставление этих данных с модельными характеристиками, которые были составлены на год или несколько лет тренировки. По результатам итогового учета, параметры которого соответствуют пунктам многолетнего и годового планов подготовки, составляется следующий план но уже с учетом недоработок по модельным характеристикам того или иного раздела подготовки.

Документами для учета являются журнал, дневник тренера и дневник спортсмена. Журнал необходим каждой группе или команде. Он предназначен для ведения текущего учета.

В тысячи журналов каждодневно тренеры вносят записи о проделанной работе. По обобщению этих записей и результатам роста учеников можно было бы сделать очень ценные выводы для совершенствования методики подготовки гандболистов. Однако на современном этапе этого сделать нельзя, ибо записи не поддаются расшифровке. Этот важнейший раздел учета тренерской работы по спортивным играм следует тщательно разработать.

Дневник тренера-документ, содержащий материал по тренировочной и соревновательной работе с командой.

Основные разделы дневника тренера:

- 1) личные данные о занимающихся, характеристика их по всем разделам подготовки;
- 2) перспективный план подготовки, пути его осуществления;
- 3) годовой план подготовки;
- 4) оперативные планы подготовки;
- 5) учет и анализ участия в соревнованиях;
- 6) данные контроля занимающихся.

Дневник спортсмена способствует более сознательному отношению к процессу тренировки и участию в соревнованиях. Регулярные записи заставляют спортсмена анализировать свои успехи и неудачи.

Дневник спортсмена содержит разделы:

- 1) личные данные спортсмена;
- 2) характеристика физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовленности;
- 3) перспективный план подготовки;
- 4) годовые планы;
- 5) этапные планы подготовки;
- 6) контрольные задания и результаты их выполнения;
- 7) результаты участия в соревнованиях;
- 8) ежедневные записи с анализом проделанной работы и самочувствия;

- 9) данные врачебного и психологического контроля.

Контрольные вопросы

1. Расскажите о видах контроля спортивной тренировки и их значение.
2. Назовите тесты для определения уровня развития физических качеств (скорости, выносливости, прыгучести, специальной выносливости)
3. Назовите задачи текущего, этапного, оперативного контроля.
4. Оценка технической подготовленности гандболиста
5. Оценка тактической подготовленности гандболиста
6. Контроль соревновательной деятельности
7. Контроль индивидуальных технико-тактических действий.
8. Контроль тренировочной деятельности
9. Дайте характеристику формы экспертной оценки

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА И ТЕННИСА»

Утверждаю
Зав. кафедры
«теория и методика гандбола и тенниса»
к.п.н. _____ Абдалимов О.Х.

ЛЕКЦИЯ

ТЕМА: «Управление развитием гандбола в Республики Узбекистан на уровне государственных и общественных организаций»

Ташкент

Цель: Изучить деятельность руководящих организаций по гандболу.

Место проведения: Методический кабинет кафедры «теория и методика гандбола»

Учебный план

- 1.** Цель и основные задачи федерации
- 2.** Структура федерации
- 3.** Содержание и порядок работы федерации
- 4.** Права членов Совета федерации

5. Федерация гандбола сборных республик
6. Областные, городские и районные секции гандбола.
7. Секции гандбола ДСО, ведомств и коллективов ФК

Литература

1. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан 23.09.2010г. № 211 «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ»
2. Устав Федерации гандбола Республики Узбекистан

Интернет сайты

1. **uzhandball.@mail.ru**
2. **www.Handball.ru**
3. **ziyonet.uz**
4. **txt/uz**
5. **norma.uz**
6. **gov.uz**

Цель и основные задачи федерации.

1. Федерация гандбола Р.Узб является добровольной общественной спортивной организацией, ведущей работу по гандболу в стран и объединяющей федерации гандбола областей и коллективов физической культуры. Деятельность федерации гандбола Р.Узб городов, районов и секций гандбола ДСО, ведомств, коллективов определяется данным положением.

2. Федерация гандбола РУзб входит в состав организаций и работает под его непосредственным руководством РУзб.

3. Федерация гандбола РУзб проводит свою работу при повседневном и активном участии профсоюзных организаций и других ведомственных организаций на основе творческой инициативы и широкой самодеятельности.

4. Федерация гандбола РУзб способствует выполнению главной задачи Министерства культуры и спорта Узбекистана:

- массовое вовлечение население в систематические занятия физической культурой и спортом;

- дальнейшее развитие массового спорта повышение мастерства узбекских спортсменов;

- воспитание физкультурников и спортсменов в духе высоких принципов морального кодекса.

5. Основными задачами Федерации гандбола РУзб является: всемирное развитие гандбола в стране; массовое вовлечение молодежи в систематические занятия спортом; повышение класса игры гандбольных команд и на этой основе достижения узбекскими гандболистами высоких спортивных результатов; расширение и укрепление международных связей; воспитание гандболистов в духе патриотизма и дружбы народов.

Структура федерации

6. Высшим органом Федерации гандбола РУзб является Совет Федерации, создаваемый сроком на 4 года. Совет Федерации образуется из числа представителей, избранных пленумами Советов Федерации гандбола областей и г. Ташкента. Количественный состав Президиума и количество представителей от каждой организации устанавливаются пленумом Совета Федерации гандбола РУзб по предложению президиума.

Федерация является правомочным, если в его работе принимает участие не менее 2/3 членов Совета.

7. Президиум Совета Федерации гандбола РУзб избирает из своего состава открытым голосованием, сроком на 4 года, президиум Федерации в составе: президента, вице – президента, генерального секретаря и членов президиума. Количественный состав президиума определяется пленумом Совета Федерации гандбола Р. Узбекистана.

8. Президиум Федерации гандбола РУзб образует республиканскую коллегия судей, совет по массовой работе, научно-методический совет и комиссии: спортивно-техническую, детского и юношеского гандбола, международных связей, пропаганды, спортсооружений, и инвентаря и др., в зависимости от целесообразности и необходимости.

9. Пленум Совета Федерации гандбола РУзб проводится не реже одного раза в год. Сроки созыва пленарных заседаний Совета и повестка дня утверждаются Президиумом Федерации.

10. Для организации практической деятельности Федерации гандбола РУзб президиум имеет аппарат.

11. Президиум Федерации гандбола РУзб планирует расходы в пределах выделяемых ассигнований на проведение мероприятий по гандболу, а также за счет денежных взносов ДСО и ведомств, спонсоров на покрытие расходов по участию соревнованиях и других поступлений.

12. Федерация гандбола РУзб имеет свои бланки, эмблемы, значки, вымпел.

Содержание и порядок работы Федерации гандбола.

13. Федерация гандбола РУзб:

а) направляет работу по развитию гандбола в стране. Осуществляет текущее и перспективное планирование развития гандбола, проводит агитационно-пропагандистские мероприятия по популяризации гандбола и вовлечение молодежи в занятие гандбола;

б) осуществляет руководство гандбольными Федерациями областей, через которые направляет работу Федераций гандбола областях, городах, районах, коллективах физической культуры, предприятий промышленности, строек, транспорта, а также ДСО и ведомствах; оказывает практическую и методическую помощь в их работе, и организует проверку деятельности областных федераций и секций гандбола, с Министерством спорта и культуры;

в) совместно с Министерством культуры и спорта, профсоюзными организациями, областными федерациями, ДСО и ведомствами организует и проводит мероприятие по повышению общеобразовательного идейного, культурного уровня гандболистов. Утверждает составы гандбольных команд мастеров;

г) организует и проводит совещание, методические конференции тренеров и специалистов по гандболу, судей и гандболистов по воспитательным, организационным и учебным вопросам, по обмену опытом работы команд мастеров по практике работы тренеров областных федераций, гандбольных секций ДСО и т.д.

д) организует и проводит республиканские соревнования по гандболу, издает инструкции, утверждает положение, определяет условия и правила проведения соревнований, оказывает помощь и осуществляет контроль за учебно-тренировочной и воспитательной работы в командах мастеров, детских и юношеских группах по подготовке молодых гандболистов;

е) разрабатывают планы международных соревнований по гандболу в РУзб и за рубежом, организует и проводит гандбольные игры с зарубежными командами;

ж) осуществляет спортивные связи и ведет переписки с органами международной и азиатской федерации и ассоциацией по гандболу, с национальными федерациями и секциями зарубежных стран; определяет и рекомендует представителей от Федерации гандбола РУзб в международные спортивные организации;

з) организует изучение современного состояния и развития гандбола за рубежом, заслушивает отчеты представителей Федерации гандбола РУзб, а также тренеров сборных команд и команд мастеров об участии в международных соревнованиях;

и) руководит подбором, расстановкой и воспитанием тренерских команд и кадров по гандболу. По представлению соответствующих ДСО и ведомств утверждает руководящий состав и тренеров команд мастеров и групп подготовки молодых гандболистов. Утверждает тренерский и руководящий состав сборных команд, комплектует и утверждает составы сборных команд РУзб, организует и проводит подготовку сборных команд к участию в международных играх;

к) разрабатывает мероприятия по повышению квалификации тренерских кадров, подготовке общественных тренеров и судей по гандболу, оказывает помощь добровольным спортивным обществам и ведомствам в организации и проведении учебных семинаров, разрабатывает и издает методические пособия, учебные планы и программы семинаров, курсов и т.д.

л) рассматривает и вносит на утверждение президиума Министерства культуры и спорта РУзб материалы по присвоению званий «Заслуженные мастер спорта», «Заслуженный тренер РУзб», «Судьи национальной категории», а также материалы для награждения значком «Отличник физической культуры», грамотами и т.д.

м) присваивает по представлению областных Федераций гандбола звание «Мастер спорта Узбекистана», «Судья национальной категории»

н) устанавливает порядок переходов гандболистов, рассматривает и решает вопросы переходов гандболистов команд мастеров, принимает решение дисциплинарного порядка о гандболистах, тренерах и судьях, вплоть до их дисквалификации;

п) консультирует разработку типовых проектов спортивных сооружений, учебного оборудования для занятий гандболом, конструирует и осуществляет контроль за производством и качеством гандбольного инвентаря.

14. Советы и комиссии Федерации гандбола Узбекистана выполняют следующие функции:

Республиканская коллегия судей.

Объединяет территориальные и ведомственные судейские коллегии по гандболу, направляет их деятельность, оказывает им практическую помощь и осуществляет контроль за их работой, организует судейство республиканских соревнований по гандболу и помогает ДСО, ведомствах и другим организациям в судействе соревнований. Организует разработку правил инструкций, методических пособий по судейству и обеспечивает их издание. Изучает, обобщает и распространяет опыт судейской работы. организует мероприятия по подготовке и повышению квалификации судей и методические судейские конференции. Организует воспитательную работу с судьями и проводит агитационную работу по правилам игры со зрителями соревнований. Рассматривает и выносит в президиум Федерации гандбола РУзб материалы на присвоение званий судей национальной категории и принимает решение о положении взысканий на судей.

Спортивно-техническая комиссия.

Контролирует деятельность спортивно-технических комиссий Федерации гандбола областей г. Ташкента, оказывает помощь: разрабатывает и вносит на утверждение президиума Федерации гандбола РУзб положение, инструкцию, указание и другие документы по проведению Республиканских соревнований; осуществляет контроль за ходом Республиканских соревнований и соответствий с утвержденными положениями; изучает и обобщает опыт организаций правоведения соревнований, проводит итоги Республиканских и международных соревнований; подготавливает к изданию итоговые ежегодники в соответствии с действующими инструкциями рассматривает вопросы, связанные с переходами игроков команд мастеров и действием руководителей команд; рассматривает вопросы нарушение этики и морали со стороны команд мастеров; принимает решение дисциплинированного порядка о гандболистах, нарушающих игровую дисциплину; ведет активную работу и оказывает помощь командам мастеров и спортивным организациям в обеспечении воспитательной работы и выполнении требований морального кодекса.

Научно-методический совет

Научно-методический совет по гандболу создается из научных работников, тренеров врачей и актива.

Основными задачами НМС является: изучение и рассмотрение передового опыта узбекских и зарубежных тренеров, специалистов, научных работников и врачей по гандболу; внедрение и обобщение опыта в практику, и осуществление контроля за их проведением; совершенствование системы подготовки и переподготовки тренерских кадров и врачей. УМС и его комиссия: а) определяют содержание научно-исследовательской, учебно-методической и врачебной работы по гандболу в стране; б) объединяют усилия научных работников, тренеров, врачей на совершенствование процесса воспитания, обучения и тренировки гандболистов их идейно-политического образования, укрепления здоровья и на этой основе на достижение высоких спортивных результатов; в) осуществляют контроль за ходом научно-исследовательской, учебно-методической и врачебной работы, вносят рекомендации по вопросам наиболее рациональной работы и по устранению недостатков; г) обсуждают результаты научно-исследовательской, учебно-методической и врачебной работы и разрабатывают мероприятия по внедрению в широкую практику опыта узбекских и зарубежных специалистов; д) осуществляют контроль за ходом выполнения планов подготовки сборных команд Узбекистана к Олимпийским играм и первенству Мира, Азиатским играм; е) участвуют в разработке календарей республиканских и международных соревнований; ж) разрабатывают предложение и по подготовке тренерских, научных и врачебных кадров по гандболу. Организуют и проводят семинары, сборы, а также научно-методические конференции с тренерами, научными работниками и врачами по гандболу; з) рассматривают и дают заключение о присвоении спортивных званий: «Мастера спорта Узбекистана», «Заслуженный мастер спорта РУзб», «заслуженный тренер РУзб» и др.; и) принимают участие в разработке предложений о наиболее рациональном строительстве гандбольных баз, изготовление гандбольного инвентаря и оборудования; к) рассматривают перспективные и годовые планы тренировки гандбольных команд, групп подготовки молодых гандболистов, гандбольных школ, планы работ учебно-методических комиссий Федерации гандбола областей г. Ташкента и вносят по этим планам рекомендации; л) высылают методические указания, информационный материал по вопросам учебно-методической, врачебной и научной работы, а также используют другие формы информации специалистов, тренеров, врачей и научных сотрудников о состоянии работы; м) подготавливают к изданию труды учебно-методических, врачебных и научных работ, конференций, рекомендуют эти труды к печати; н) рекомендуют к печати учебно-методические материалы пособия, программы, учебные кинофильмы.

Совет по массовой работе.

Изучает, обобщает опыт работы секций гандбола, коллективов физической культуры и федераций, спортивных обществ и ведомств. Организует контроль и помощь в работе их организаций по развитию массового гандбола; разрабатывает перспективные и текущие планы развития гандбола, оказывает помощь федерациям и секциям, а также ДСО и ведомствам в организации и проведении массового соревнования по гандболу, обобщает и распространяет опыт организации соревнований по массовому гандболу; организует разработку организационных указаний и материалов в помощь тренерам, общественному активу и гандбольным командам, коллективов физкультуры; организует, через соответствующие советы сельских спортивных обществ мероприятия по развитию гандбола на селе; организует через соответствующие ДСО мероприятия по развитию гандбола в высших и средних специальных заведениях; оказывает помощь ДСО и ведомствам в организации и проведении учебных семинаров; организует и проводит всесоюзные массовые соревнования по гандболу.

Комиссия по детскому и юношескому гандболу.

Организует контроль и помощь в работе по развитию гандбола среди детей и юношей, проводимой федерацией, ДСО и ведомствами; организует и проводит республиканские юношеские соревнования по гандболу, и соревнования входящие в программу республиканских спартакиад школьников, колледжей, универсиад; оказывает помощь органам народного образования в организации работы по гандболу среди школьников, совместно с научно-методическими советами и другими комиссиями Федерации гандбола РУзб; изучает обобщает и распространяет положительный опыт по развитию детского и юношеского гандбола в стране и за рубежом; принимает участие в подготовке сборных команд РУзб к международным соревнованиям.

Комиссия по пропаганде.

Организует и подготавливает к печати издание материалов Федерации; ежегодники, календари, справочники, методические пособия, письма, плакаты; систематически знакомится с издаваемой в стране литературой по гандболу; организует её обсуждение и изучает ежегодно библиографический справочник о литературе по гандболу и кинокартинах; способствует организации гандбольной библиотеки при президиуме Федерации, включающей как издаваемую литературу, так и архивные материалы по истории узбекского гандбола; организует выступление деятелей гандбола и мастеров спорта на широких собраниях любителей гандбола. В деле организации выступлений комиссия координирует работу с республиканским обществом по распространению политических и научных знаний; совместно с федерацией спортивной прессы организует и проводит обсуждение творчества гандбольных обозревателей работу гандбольных газет и журналов, радио-репортеров и

телевизионных выпусков; организует гандбольные фотовыставки; проводит конкурсы фотолюбителей, обсуждает творчество спортивных фоторепортеров; содействует организации работы со зрителем на стадионе.

Комиссия по спортооружениям и инвентарю.

Принимает участие в разработке новых проектов спортивных сооружений и учебного оборудования для занятий гандболом; консультирует и осуществляет контроль за производством и качеством гандбольного инвентаря, принимает участие в планировании выпуска гандбольного инвентаря и его распределении; принимает участие в подготовке и проведении совещаний по вопросам строительства спортооружений для занятий гандболом и гандбольного инвентаря; организует совместно с комиссией по пропаганде, учебно-Методическим советом и советом по массовой работе выпуск наглядных пособий, плакатов, и др. материалов по вопросам строительства гандбольных полей и спортивного инвентаря; организует совместно с отделом капитального строительства и эксплуатации спортооружения Министерства культуры и спорта Р Узбекистана, инструктивные совещания по обмену опытом по строительству и эксплуатации гандбольных полей; организует общественный контроль за строительством сооружений всесоюзного значения для занятий гандболом.

Международная комиссия.

Организует практическую работу по осуществлению связей с органами Международной и Азиатской Федерациями по гандболу, с Национальными Федерациями и секциями зарубежных стран; рекомендует Федерации гандбола РУзб представителей в международные спортивные организации; защищает и развивает демократические принципы в международной и азиатской федерациях гандбола; разрабатывает планы международных соревнований по гандболу в РУзб и за рубежом; организует гандбольные игры с зарубежными командами в Узбекистане; организует широкое изучение современного состояния и развития гандбола за рубежом; подготавливает отчеты представителей Федерации гандбола Республики Узбекистан в международных организациях; подготавливает предложение о выезде команд для проведения международных встреч за рубежом; совместно с протокольным отделом Министерства культуры и спорта Р Узбекистана организует прием зарубежных команд и разрабатывает планы их пребывания в Узбекистане.

Права членов Президиума Федерации

15. Члены Президиума Федерации гандбола РУзб его комиссий и советов имеют право знакомиться по поручению президиума Федерации с состоянием работы физкультурных организаций по гандболу, а также с состоянием учебно-тренировочной и воспитательной работы команд мастеров с целью оказания помощи в устранении

недостатков; посещения бесплатно все соревнования по гандболу, проводимые в Узбекистане.

16. Президиум Федерации гандбола Узбекистана может выводить из своего состава и вводить в Совет отдельных членов. В связи с отзывом или заменой представителей соответствующими, ведомствами.

17. Членам Совета Федерации гандбола Узбекистана выдается удостоверение установленного образца.

Федерации гандбола Р. Каракалпакстан и областей

1. Федерация гандбола и Каракалпакстан и областей являются добровольными общественными спортивными организациями, ведущие работу по гандболу в республике и областях и объединяют соответствующие областные, городские и районные федерации гандбола, секции ДСО, ведомств и коллективов физической культуры. Областные федерации работают под руководством областных комитетов по Ф.К. при участии профсоюзных и других организаций на основе творческой инициативе и широкой самодеятельности.

2. Областные федерации гандбола в своей повседневной деятельности и руководствуются Уставом областных коллективов по Ф.К.и Уставом Федерации гандбола Республики Узбекистан.

3. Президиум областных Федераций гандбола образуются на 2 года из числа представителей областных, городских, районных Федераций гандбола и секций ДСО и ведомств, профсоюзных и других организаций, а также общественников, принимающих активное участие в развитии гандбола и спортсменов. Количество членов совета и представителей от каждой из этих организаций устанавливается пленумом совета Федерации по предложению президиума.

4. Советом Федерации гандбола избирает из своего состава открытым голосованием президиума Федерации в составе президента, ответственного секретаря и членов президиума. Количественный состав президиума определяется советом.

5. Пленума советов областных федераций проводятся не реже одного раза в год. Сроки созыва пленарных заседаний совета и повестка дня утверждаются президиумам совета федерации.

6. Президиум федерации планирует расходы в пределах выделенных ассигнований на проведение мероприятий по гандболу, а также за счет денежных организаций на покрытие расходов по участию в соревнованиях и других поступлений.

А) направляют работу по развитию гандбола в областях, осуществляют перспективное планирование развития гандбола; проводят мероприятия, обеспечивающие выполнение этих задач;

Б) осуществляют руководство федерации гандбола, областей, районов и секции гандбола ДСО, ведомств и коллективов физкультуры; организуют контроль за их деятельностью;

В) координируют деятельность областных ДСО и ведомств в области гандбола, и оказывают помощь в организации проведения соревнований по гандболу, проводимых республиканским и спортивными организациями и ведомствами;

Г) разрабатывают и издают программы, положения, инструкции и методические пособия;

Д) утверждают состав участников и тренеров сборных команд и команд мастеров, планы их работы, обсуждают отчеты тренеров;

Е) рассматривают материалы на присваивания званий «Мастера спорта РУзб», «Заслуженный мастер спорта Узбекистана», «Заслуженный тренер Узбекистана», «Судья Республиканской категории», по награждению значком, грамотами, дипломами и т.д., присваивают со спортивной квалификацией и звание «Судья республиканской категории»;

Ж) организуют семинары, конференции, совещания, сборы по обобщению опыта работы секций коллективов, тренеров и т.п., проводят мероприятия по повышению квалификации тренерских кадров; оказывают помощь ДСО и ведомств в проведении семинаров инструкторов – общественников, судей, тренеров и общественного актива;

И) совместно с профсоюзами организациями, ДСО и ведомствами проводят воспитательную работу среди гандболистов и тренерских кадров;

К) осуществляют в соответствии с положением о командах и решают вопросы по утверждению составов гандбольных команд мастеров, переходом гандболистов и дисциплинарным поступкам;

Л) совместно с ДСО, ведомствами и организациями народного образования организуют работу по гандболу среди детей и юношей; оказывают помощь органам народного образования в организации работы по гандболу среди школьников;

М) проводят агитационно-пропагандистские мероприятия по гандболу;

7. Президиум областной федерации гандбола создает из своего актива постоянно действующие комиссии: спортивно-техническую, учебно-техническую, учебно-методическую, детского и юношеского гандбола и другие в зависимости от необходимости и целесообразности;

8. При областных федераций гандбола создаются коллегии судей. Президиум коллегии избирается сроком на 2 года на конференции судей. Федерации гандбола столичных городов республиканского подчинения приравниваются к областным федерациям.

Областные, городские и районные секции гандбола.

9. Областные, городские и районные Федерации гандбола являются добровольными общественными спортивными организациями, ведущими работу по гандболу в области, городе, районе и объединяющими соответствующие секции спортивных обществ, коллективов физкультурных предприятий, промышленности, строек, транспорта колхозов, совхозов, учебных заведений и учреждений.

Федерация гандбола создается при областных, районных, городских спортивных коллективов по Ф.К. и спорту и работают под руководством при повседневном и при активном участии профсоюзных организаций, на основе творческой инициативе и самодеятельности, широких масс физкультурников и спортсменов.

10. Федерация в своей повседневной деятельности руководствуется Уставом и Положением о Федерации гандбола РУзб.

11. Областные, городские, районные федерации гандбола:

А) направляют работу по развитию гандбола в области, городе, районе; осуществляют перспективное планирование развития гандбола; организуют контроль за деятельностью ДСО, ведомств и коллективов физической культуры в осуществлении задач развития гандбола и повышением мастерства; оказывают помощь в организации учебной работы;

Б) совместно с профсоюзами и организациями, ДСО и ведомствами проводят воспитательную работу среди гандболистов;

В) организуют и проводят территориальные соревнования по гандболу и оказывают практическую помощь спортивным обществам и ведомствам в проведении соревнований по гандболу; утверждают единый свободный план проведения соревнований;

Г) утверждают состав участников и тренеров сборных команд, обсуждают отчеты тренеров;

Д) рассматривают состав участников на присвоение званий «мастера спорта РУзб», «Заслуженный тренер РУзб», «Судья республиканской и национальной категории», а также материалы награждения значком «Отличник физической культуры», грамотами, дипломами; присваивают спортивные разряды по гандболу и судейские звания в соответствии со спортивной квалификацией;

Е) проводят агитацию массовую работу по популяризации гандбола;

Ж) рассматривают дисциплинарные вопросы о переходах гандболистов;

З) организуют проведение семинаров, курсов по подготовке общественных кадров тренеров и судей, конференций, совещаний;

И) планируют расходы в пределах выделенных ассигнований на мероприятия по гандболу, а также за счет поступлений средств ДСО и ведомств на покрытие расходов по проведению соревнований.

12. Советы областных федераций гандбола создаются сроком на 2 года, образуются из представителей федераций, районных, спортивных обществ, профсоюзных, и других организаций, а также общественников – активистов и спортсменов.

Общее количество представителей в совет федерации, а также от каждой из этих организаций устанавливают президиумы федерации.

Советы областных федераций гандбола избирают открытым голосованием президиума федерации в составе: председателя, ответственного секретаря и членов президиума сроком на 2 года.

Количественный состав президиума определяют советы соответствующих федерации.

13. Федерации создают из своего актива постоянно действующие комиссии: спортивно-техническую, учебно-методическую и другие в зависимости от необходимости и целесообразности.

В своей деятельности комиссии руководствуются положением аналогических комиссий и советов федерации гандбола РУзб.

14. При областных федерациях гандбола создаются комиссия судей. Президиум комиссии избирается сроком на 2 года.

Примечание: Федерации гандбола городов областного подчинения приравниваются к областным федерациям.

15. Советы городских и районных федераций (в том числе городских районов) создаются сроком на 1 год и образуются из представителей секций гандбола, ДСО, ведомств, коллективов физкультуры и профсоюзных, а также общественников – активистов и спортсменов.

Общий количественный состав /район не более 25 членов, а город – 35/ представительство от каждой из этих организаций устанавливается президиумом секции.

16. Советы районных и городских федераций по гандболу избирают открытым голосованием президиума федерации в составе: председателя, ответственного секретаря и членов президиума сроком на 1 год, а также судейскую коллегию. Количественный состав президиума определяется советом.

17. Президиумы районных и городских федераций гандбола создают из своего актива комиссии в соответствии с необходимостью и целесообразностью.

18. Пленумы советов областных, городских, районных федераций проводятся не реже одного раза в год.

19. В своей деятельности федерации гандбола подотчетны соответствующими федерациями и областными спорт комитетами.

20. В Советы республиканских и местных федераций могут проводить своего состава и водить в советы отдельных членов, в связи с отзывом или заменой своих предстателей соответствующими секциями, организациями ведомствами.

21. Членам советов Федерации выдаются удостоверение установленного образца.

22. Члены советов республиканских и местных федераций и их комиссий имеют право:

1. Знакомить по поручению президиума с соответствием работы физкультурных организаций по гандболу;

2. Посещать бесплатно все соревнования по гандболу; члены республиканских федераций территории республики и члены областных, городских, районных федераций соответственно в областях, городах, районах.

Секция гандбола ДСО, ведомств и коллективов физической культуры.

23. Секция гандбола ДСО ведомств создаются при соответствующих советах ДСО и ведомственных физкультурных организациях и проводят свою работу над руководством данных организаций в соответствии с их уставом, а также в соответствии с положением о Федерации гандбола Узбекистана.

24. Секция гандбола ДСО и ведомств образуются из представителей коллективов физкультуры активистов и спортсменов сроком на 2 года для республиканских и областных организаций и на 1 год для остальных организаций. президиумы секции избираются на те же сроки.

25. Секции гандбола ДСО и ведомства ведут работу по осуществлению команд дальнейшего развития гандбола и повышения спортивного мастерства гандбольных команд.

26. Секция гандбола ДСО и ведомств:

А) в соответствии с единым сводным планом мероприятий планируют и проводят соревнования для команд коллективов физической культуры;

Б) активно участвуют в подготовке команд коллективов к участию в республиканских и международных соревнованиях и организации сборов;

В) организуют и проводят семинары, конференции по повышению квалификации тренеров и подготовки инструкторов – общественников и судей по гандболу, а также общественного актива коллективов;

Г) контролируют учебно-тренировочную и воспитательную работу в коллективах физической культуры и командах мастеров и оказывают необходимую помощь;

Д) организуют шефскую помощь подшефным школам;

Е) контролируют подготовку спортивных сооружений к сезону и оказывают помощь в реализации строительства спортсооружений.

Ж) изучают и обобщают опыт бюро секций коллективов физкультуры. Организуют поощрения лучших активистов;

З) по решению соответствующих ДСО и ведомств организуют выпуск методических материалов и наглядной агитации в помощь секциям спортивным коллективам физкультуры;

И) осуществляют спортивные дружеские связи с организациями соответствующих ведомств, стран народной демократии;

К) рекомендуют в состав соответствующих федераций /секций/ гандбола и его комиссий своих представителей;

Л) рассматривают вопросы связанные с подбором расстановкой и выдвижением тренерских кадров представляют свои рекомендации.

27. Пленумы секций гандбола ДСО и ведомств созывают не реже 1 раза в год.

28. В коллективах физкультуры, предприятий, учебных заведений и учреждений создаются секции гандбола.

29. Бюро секции гандбола коллективов физкультуры представителей и секретаря избираются открытым голосованием на общем собрании гандболистов сроком на 1 год.

30. Бюро секции гандбола проводит свою работу под руководством совета физкультуры в соответствии с Уставом ДСО.

31. Бюро секции гандбола:

А) организуют учебно-тренировочную работу, проводят соревнования по гандболу, а также обеспечивает участие команд коллектива в городских и других соревнованиях; организует сдачу нормативов по технической и физической подготовке;

Б) проводит под руководством профсоюзных организаций воспитательную работу с гандболистами в свете требований морального кодекса;

В) организуют семинары инструкторов - общественников и судей, лекции и занятия на теоретические темы и т.п. встречи с мастерами спорта;

Г) организует оздоровительные мероприятия для членов секции медицинский осмотр занимающихся;

Д) организует учебно-тренировочную работу и соревнование с юношами, работающими на предприятиях, а также проводит эту работу в подшефных общеобразовательных школах;

Е) обеспечивает контроль за качественным содержанием спортивных баз коллектива и инвентаря, силами членов секции готовит стадион к сезону;

Ж) организует агитационно-массовую работу по гандболу; выпускает стенгазеты, фотовитрины и т.п. организует работу со зрителями.

32. Бюро секции из своего актива создает комиссии /спортивная, хозяйственная, детская и другие/, а также коллегии судей по гандболу.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНЫ ПО РАЗВИТИЮ ГАНДБОЛА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН.

**«Утверждено»
Учредительной конференцией
Федерации гандбола Республики Узбекистан**

УСТАВ

Федерации гандбола Узбекистан

1. Общие положения.

1. Федерация гандбола Республики Узбекистан (в дальнейшем именуемая Узбекистон гандбол Федерацияси УзГФ) является добровольной по управлению развитием гандбола в Республики Узбекистан и представлению этого вида спорта в Международной Федерации гандбола (ИГФ) и Азиатской гандбольной Федерации (АГФ).

2. Деятельность Федерации регламентируется настоящим Уставом, согласованным с Министерством культуры и спорта Республики Узбекистан, а также действующим законодательством.

3. Учредителями являются: Министерство культуры и спорта Республики Узбекистан, гарантирующий поддержку её деятельности на основании заключительного договора, а также инициативная группа, ВО «Узбекистон Интерспорти».

4. Федерация признает принципы, цели и задачи Олимпийского движения против любой дискриминации по расовым, половым политическим и религиозным мотивам, а также

по причинам происхождения, осуществляют свою деятельность в тесном взаимодействии с Национальным Олимпийским Комитетом Республики Узбекистан и другими организациями.

5. Федерация обладает правами юридического лица, имеет свои расчетные и валютные счета в учреждениях банков, самостоятельный баланс, имеет свою печать, официальную эмблему, бланки с грифом Федерации, имеет право арендовать офис, иметь телефон, телекс, телефакс, ксерокс.

6. Федерация может на добровольных началах объединяться в ассоциации и создавать в своем составе лигу спортсменов – профессионалов.

7. Федерация осуществляет свою деятельность на всей территории Республики Узбекистан.

II. Основные цели и задачи федерации.

8. Основными целями и задачами УзГФ является:

- развитие гандбола в республике Узбекистан, повышение роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности, укреплении здоровья, формирование здорового образа жизни;

- совершенствование системы подготовки спортсменов, обеспечение успешного выступления сборных команд Республики Узбекистан на Олимпийских играх, Чемпионатах, Первенствах Мира, Азиатских играх и других Международных соревнованиях;

- развитие и укрепление международных спортивных связей с национальными Федерациями зарубежных стран, ИГФ, АГФ;

- пропаганда и популяризация гандбола среди населения;

- социальная защита прав и интересов спортсменов, тренеров и других специалистов, забота о ветеранах спорта;

- борьба против допинговых и других вредных для здоровья средств и методов в спортивной подготовке к соревнованиям;

- организация научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса, разработка проектов оборудования строительства и переоборудование действующих спортивных сооружений, выпуск спортивной и методической литературы, производство одежды, обуви, сувениров, спортивной и другой атрибутики, в целях уставных задач.

III. Основные функции федерации.

9. Федерация в соответствии с возложенными на нее задачами выполняет следующие функции:

- разрабатывает и реализует программы по развитию гандбола в Республики;

- разрабатывает нормативы и требования единой Республиканской спортивной классификации, составляет и утверждает правила и положения о соревнованиях по гандболу и осуществляет контроль за их соблюдением;

- организует и проводит республиканские и Международные соревнования по гандболу на территории Республики Узбекистан;

- формирует и содержит необходимый штат сотрудников, привлекает к выполнению работ граждан на основании трудовых договоров подряда, поручения и других форм договоров с оплатой труда в договорном размере (по согласованию сторон);

- осуществляет в установленном порядке финансово- хозяйственную деятельность;

- направляет в оплачиваемые командировки лиц, выполняющих работы по заданию Федерации на территории Республики, а также за ее пределы;

- для выполнения своих задач может создавать фонд, а также другие временные или постоянные фонды;

- арендуют и получают безвозмездно от государственных органов нежилые рабочие помещения и земельные участки, участвует в проектировании, строительстве, на долевых началах, реконструкции и эксплуатации сооружений, владеет на правах собственности зданиями и спортооружениями;

- создает хозрасчетные предприятия, соответствующие уставным целям и задачам Федерации, создает в уставном порядке производство по изготовлению спортивного оборудования, инвентаря, одежды, обуви, сувениров, спортивной атрибутики, специальные магазины и организует ее продажу и распределение;

- организует изготовление официальной, памятной и наградной атрибутики с символикой Федерации;

- приобретает имущество, предоставляет бесплатно во временное пользование другим организациям и предприятиям, а также списывает баланс, если оно морально устарело или изношено;

- входит в договорные отношения и заключает контракты с зарубежными организациями и организациями СНГ, министерствами и ведомствами, общественными и кооперативными учреждениями и предприятиями, а также с отдельными гражданами, совершает в установленном порядке либо не в противоречии с ними сделки;

- имеет свой печатный орган;

- поощряет членов Федерации за активную деятельность, представляет к присвоению почетных званий, выплачивает собственные денежные премии и награждает памятными подарками;

- юридическая защита памятной, наградой атрибутики и символики Федерации, ее использование является исключительной прерогативой Федерации.

10. Федерация утверждает:

- текущие и перспективные планы подготовки сборных команд Республики Узбекистан;
- составы спортивных делегаций и их руководителей, выезжающих за рубеж и отчеты руководителей о пребывании за рубежом;

- принципы и основные критерии формирования сборных команд;

- составы сборных команд РУзб и тренеров;

- целевую комплексную программу подготовки сборных команд Республики Узбекистан к Олимпийским и Азиатским играм, Чемпионатам Мира и международным соревнованиям;

- участвует в проработке условий, определяет критерии, осуществляет подбор спортсменов, тренеров и других специалистов гандбола для работы по контрактам за рубежом, участие их в международных турнирах.

IV. Члены Федерации.

11. Членство в Федерации является добровольным. Членами федерации могут быть Федерации областей, республиканских физкультурно-спортивных организаций, профсоюзов и ведомств, клубы признающие настоящий Устав и управляющие, вступительные и членские взносы.

12. Каждая территориальная и ведомственная Федерация, вступившие в Федерацию, сохраняют свою самостоятельность в работе по развитию гандбола на своей территории или ведомстве, однако деятельность членов Федерации не может противоречить Уставу.

13. Члены Федерации:

- пользуются всеми правами по участию в мероприятиях, проводимых по линии Федерации на основе положений, порядка и регламента, установленных по их проведению, а также различными услугами и видами практической помощи, имеющимися в распоряжении Федерации;

- несут ответственность за подготовку и проведение на своей территории республиканских мероприятий (соревнований, конференций, семинаров) предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий;

- вносят на рассмотрение руководящих органов Федерации вопросы и предложения, относящиеся к компетенции Федерации и участию в их обсуждении;

- в установленном порядке получают печатные издания и информацию, выпускаемые Федерацией.

14. Почетными членами Федерации могут лица, имеющие значительные спортивные заслуги и внесшие выдающийся вклад в развитие гандбола в Республики Узбекистан.

15. Члены Федерации имеют право:

- участвовать в планировании и обсуждении итогов работы деятельности Федерации;
- избирать и быть избранным в руководящие органы Федерации;
- пользоваться имуществом, льготами, символикой;
- участвовать в мероприятиях проводимых Федерацией.

16. Члены Федерации обязаны:

- соблюдать устав Федерации, содействовать реализации принимаемых решений;
- бережно относиться к имуществу Федерации, своевременно вносить членские взносы;

V. Органы Федерации, их структура.

17. Высшим руководящим органом Федерации является Республиканская конференция. Она состоит из делегатов, уполномоченных организациями – членами Федерации, Президиума Федерации и контрольно ревизионной комиссии, а также приглашенных членов комиссий, почетных членов Федераций, предприятий, кооперативов и т.д. оказывающих поддержку Федерации.

Конференция:

- обсуждает важнейшие вопросы развития гандбола РУзб;
- заслушивает и принимает решения по отчету Президиума о деятельности Федерации;
- рассматривает и принимает по представлению Исполкома финансовый отчет и бюджет Федерации;
- избирает Президиум Федерации и контрольно-ревизионную комиссию, Президента Федерации, его заместителей, генерального секретаря, представителей комиссий Федерации;
- устанавливает размеры членского и вступительного взноса;
- утверждает Устав Федерации, вносит в него изменения и дополнения, при условии, что они были направлены в Президиум Федерации не менее, чем за 60 дней до ее начала;
- утверждает решения президиума по приему новых членов.

Отчетная конференция Федерации проводится ежегодно, отчетно-выборная один раз в четыре года. По требованию не менее 1/3 коллективных членов Федерации или по решению Президиума Федерации может быть созвана внеочередная конференция.

Каждый делегат конференции имеет один решающий голос, приглашенные участники конференции имеют один совещательный голос. Они имеют право выступать, вносить предложения для голосования и быть избранными в органы Федерации.

Конференция считает правомочной, если в ее работе принимает участие более половины делегатов, избранных на конференцию согласно утвержденной квоте.

Решение конференции принимают простым большинством голосов открытым голосованием.

Вопросы изменения Устава Федерации требуют большинства в 2/3 голосов от числа присутствующих на конференции.

18. В период между Президиума Федерации руководит Президиум Федерации.

Численный состав Президиума Федерации устанавливает конференцией путем открытого голосования.

Выборы Президиума, контрольно-ревизионной комиссии и Президента Федерации проводится открытым голосованием. Избранными считаются лица, получившие 50% голосов присутствующих делегатов.

Президиум Федерации состоит из избранных конференцией персонально Президента, Вице-президента, генерального секретаря и членов Президиума, в пределах установленной численности, а также постоянных представителей организаций – членов Федерации. Президиум собирается на свои заседания не реже одного раза в квартал.

Общее руководство работой Президиума осуществляется Президентом Федерации, а в его отсутствии – одним из его заместителей или генеральным секретарем.

Президиум выполняет следующие обязанности:

- осуществляет руководство Федерацией, принимает решения о созыве конференции;
- определяет направления использования средств Федерации, утверждает годовой финансовый отчет, смету доходов и расходов Федерации;
- избирает исполнительную дирекцию, утверждает ее структуру и фонд заработной платы;
- контролирует выполнения планов договорных обязательств, результатов общественной и хозяйственной деятельности;
- образует постоянные и временные комиссии Федерации, - контролирует их деятельность и отчетность;
- утверждает календарные планы соревнований, решает вопросы подготовки повышения квалификации кадров, организует контроль за соблюдением социальной защищенности игроков и других членов;
- представляет интересы Федерации в Национальном Олимпийском Комитете Республики Узбекистан, ИГФ, АГФ;
- присуждает награды и поощрения Федерации и представляет к наградам;

- осуществляет прием новых членов Федерации с последующим утверждением конференций, утверждает образцы официальной и наградной атрибутики;

- Президиум имеет право принимать решения при наличии не менее половины членов его состава.

19. Между заседаниями Президиума срочные вопросы решаются Исполкомом Федерации. Исполком является исполнительно-распорядительным органом Федерации, проводящим работу по реализации решений конференции и Президиума и состоит из Президента Федерации, его заместителей, генерального секретаря, бухгалтера и других членов, утвержденных Президентом.

Структурным подразделением Исполкома Федерации, осуществляющим текущую финансово—хозяйственную деятельность является директорат возглавляемый генеральным секретарем.

20. Основным направлением в работе комиссий Федерации являются:

- спорт высших достижений и подготовка резерва;
- научно-методическая работа;
- судейство соревнований, медицинский контроль;
- пропаганда и воспитательная работа;
- массовый спорт (ветераны, работа с инвалидами, туризм);
- спортооружения, материально-техническое обеспечение.

21. Контрольно-ревизионная комиссия Федерации избирается конференцией сроком на 4 года составе председателя, заместителя, трех членов комиссии. Комиссия отчитывается перед конференцией не реже одного раза в год.

22. Руководящие и исполнительные органы Федерации, за исключением случаев, специально не оговоренных в настоящем Уставе, принимают свои решения простым большинством голосов присутствующих членов.

23. Изменения и дополнения в Устав вносятся на конференции с последующей регистрацией в Министерстве Юстиции Республики Узбекистан.

VI. Финансово-хозяйственная Федерации.

24. Финансово-хозяйственная деятельность Федерации и входящих в ее состав сборных команд Республики Узбекистан, осуществляется в соответствии с положением о механизмах их финансово-хозяйственной деятельности, не запрещенной законодательством республики Узбекистан.

25. Финансовые средства Федерации образуются из ассигнований. Национального Олимпийского Комитета РУзб, учредителей, вступительных и членских взносов Федерации профсоюзных отчислений, доходов получаемых от различных форм хозяйственной и

издательской деятельности, средств клубных, команд-мастеров и сборных команд, от проведения республиканских и международных спортивных мероприятий, отчислений от призовых средств, всех видов добровольных взносов местных и иностранных граждан, предприятий, теоретических союзов, различных отечественных и зарубежных клубов, ассоциаций, федераций и организаций.

Сбор средств должен производиться так, чтобы сохранилось достоинство и независимость Федерации от коммерческой деятельности.

Средства Федерации расходуются на осуществление мероприятий, связанных с выполнением возложенных на нее задач.

Президент, один из его заместителей и генеральный секретарь несут личную ответственность за правильность расходования средств Федерации.

26. Федерация осуществляет внешне-экономическую деятельность в соответствии с функциями, предусмотренных данным Уставом и в порядке установленном законодательством РУзб.

27. Финансовые отношения между Федерацией и ее коллективными членами осуществляется на договорной основе.

28. Контроль за соблюдением Устава и финансово-хозяйственной деятельностью Федерации, включая сборные команды РУзб осуществляются контрольно-ревизионной комиссией Федерации и другими организациями в установленном порядке.

VII. Международная деятельность Федерации.

29. Федерация осуществляет внешнеэкономическую деятельность в соответствии с правами настоящего Устава и в порядке установленном законодательством РУзб. Федерация отстаивает интересы гандболистов РУзб за рубежом, развивает взаимное сотрудничество со всеми международными организациями в интересах РУзб.

VIII. Штаб-квартира Федерации.

30. Штаб-квартира Федерации гандбола РУзб находится в г. Ташкент

IX. Ликвидация Федерации.

31. Федерация ликвидируется при невозможности осуществлять свою деятельность.

Ликвидация Федерации происходит по решению конференции при условии, что за это решение подано $\frac{3}{4}$ голосов от числа присутствующих на конференции делегатов.

Конференция назначает ликвидационную комиссию и утверждает процедуру ее работы.

Порядок использования средств и имущество Федерации после ее ликвидации определяются учредителями совместно с руководящими органами Федерации, в соответствии с законодательством РУзб. объявление о прекращении деятельности Федерации гандбола публикуется в печати.

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА И ТЕННИСА»

Утверждаю
Зав. кафедры
«теория и методика гандбола и тенниса»
к.п.н. _____ Абдалимов О.Х.
« _____ » _____ 2015г.

ЛЕКЦИЯ

**ТЕМА: «Система отбора в сборные команды Республики
Узбекистан»**

Ташкент

Цель: Изучить принципы, средства и методы отбора в сборные команды.

Место проведения: Методический кабинет кафедры «теория и методика гандбола»

Процесс определения соответствия способностей человека и особенностей данной спортивной дисциплины принято называть *отбором*. Главная цель спортивного отбора - связать воедино творческие способности личности и высшие спортивные достижения. Чтобы побеждать на мировой арене, сейчас необходима целенаправленная схема подготовки наиболее талантливых к гандболу людей.

Учебный план

- 1 Виды, критерии и методы отбора
- 2 Спортивная ориентация
- 3 Комплектование команды
- 4 Модельные характеристики сильнейших гандболистов

Литература

10. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Т. Lider Press 2008
11. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Тошкент, УзДЖТИ наشريёт-матбая бўлиши 2005й.
12. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
13. В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов. Гандбол. (учеб. для вузов ИФК) М., Физ образ. и наука 1996г.
14. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
15. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография М., Советский спорт 2013г
16. Хрыпов А.Б. Отбор кандидатов в команды мастеров по гандболу: Метод рекомендации для слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов ГЦОЛИФК /-М.: 1993г

Интернет сайты

1. [uzhandball.@mail.ru](mailto:uzhandball@mail.ru)
2. www.Handball.

Система отбора в сборные команды Республики Узбекистан

Процесс определения соответствия способностей человека и особенностей данной спортивной дисциплины принято называть *отбором*. Главная цель спортивного отбора - связать воедино творческие способности личности и высшие спортивные достижения. Чтобы побеждать на мировой арене, сейчас необходима целенаправленная схема подготовки наиболее талантливых к гандболу людей.

Критерии и методы отбора

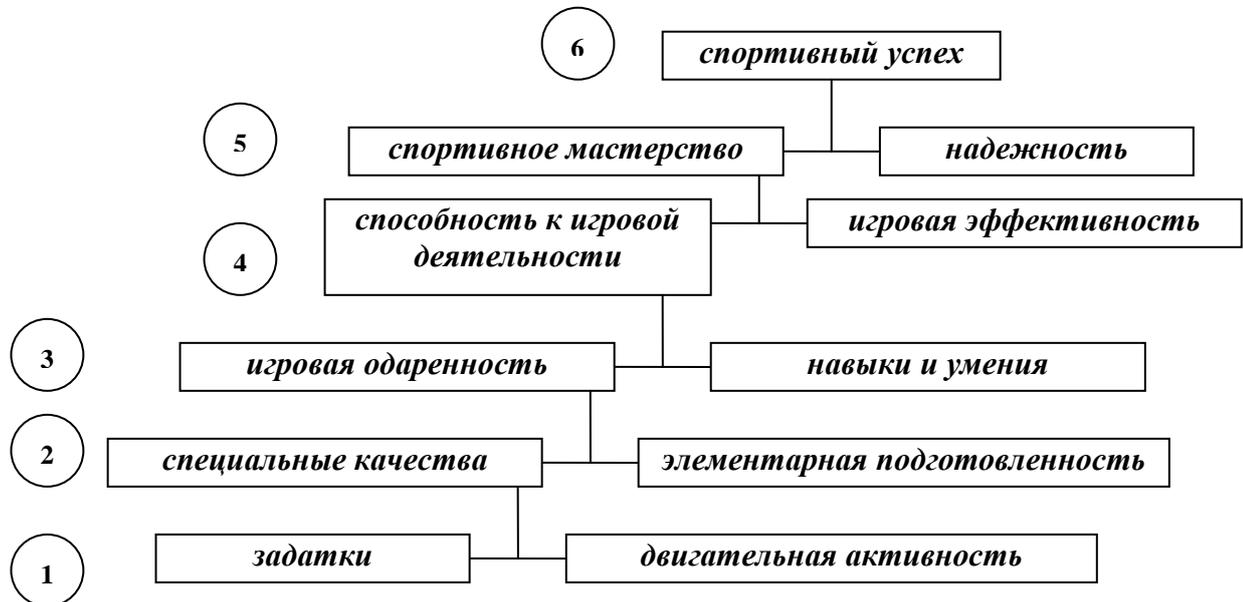
Цель спортивного отбора заключается не столько в определении пригодности к занятиям гандболом, сколько в выявлении потенциальных возможностей начинающих спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном для гандболиста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

Научно обоснованная система отбора позволяет выявить спортивные таланты, ориентировать школьников на тот вид спортивной деятельности, который в большей мере соответствует их склонностям и способностям. Даже дети, которые не имеют предпосылок к достижениям высшего спортивного мастерства, могут успешно и систематически заниматься гандболом в секциях школ, клубах по месту жительства. Такой подход соответствует интересам ребенка, спорта и общества в целом.

Для проведения отбора необходимы определенные критерии оценки пригодности, т.е. те качества и свойства личности, которые измеряются или проверяются при отборе.

Спортивный отбор необходимо рассматривать как непрерывный процесс на всех этапах подготовки гандболиста от начинающих до спортсменов высокой квалификации, выступающих в составах национальных сборных команд. Выбор критериев и методов отбора на различных этапах должен основываться на структурном анализе успеха.

Структурный анализ спортивного успеха (по М.С. Брилю)



На первом уровне имеются задатки, и оценивается двигательная активность детей с учетом их возраста и подготовленности. На втором этапе, когда дети получают некоторую подготовленность 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, спортивному успеху. (М.С. Бриль, 1980).

Задатки - это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомо-

физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечнососудистой системы могут служить задатками для будущих успехов в гандболе.

Одаренность представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одаренностей является главным критерием. В понятие одаренности входит не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координации движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

Способности в отличие от одаренности всегда содержат способы действий или операций, т.е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим материалом и поднимутся на определенный уровень подготовленности.

Методиками отбора называют приемы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратные и тестовые.

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

Аппаратурные методики обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из оценок не складывается общее впечатление об уровне одаренности. Они должны объединяться и проявляться в своеобразных сочетаниях.

Наиболее экспертными методами отбора являются тесты (пробы), составляемые с учетом сочетаний различных качеств. Несмотря на косвенность показателей, тесты имеют ряд существенных преимуществ. Главное из них - возможность создания модели перспективного в гандболе игрока.

Модельные характеристики

Для выявления потенциальных спортивных возможностей, необходимо иметь четкое представление о факторах, определяющих высокие достижения в гандболе. Для этого изучают личности выдающихся гандболистов, их игровую деятельность, спортивный путь. На основе выявления требований, которым должен соответствовать игрок экстра-класса, составляют "модельные характеристики".

Роль уровней модельных характеристик на разных этапах отбора перспективных гандболистов различна. На начальных этапах основное значение имеют характеристики морфологических особенностей, физического развития, а также возраста и стажа занятий. На этапе отбора в сборные команды важными становятся показатели соревновательной деятельности, технической и тактической подготовленности.

Ведущее место в модели взрослого спортсмена занимает соревновательная деятельность, а модели мастерства и спортивных возможностей имеют соподчиненное значение. Главное в подготовке высококвалифицированных гандболистов наивысшие достижения в соревнованиях. Для юных гандболистов показ наивысших достижений перспективная установка.

Знание модельных характеристик гандболистов высшего класса само по себе еще не решает вопросов отбора. Те качества и свойства, которые различимы у взрослых спортсменов, у новичков еле проглядывают, а то и вовсе не видны. Поэтому тренеру приходится в процессе отбора оценивать потенциальные возможности детей полагаясь на уровень тех качеств и свойств, которыми они обладают в данный момент также на успехи при обучении элементам гандбола.

Значимость блоков схемы модели спортсменов разной квалификации.

Вид модели	Модельные характеристики	Уровень для спортсменов	
		Квалифицированные	Юные
Соревновательная	Наиболее характерные	I	III

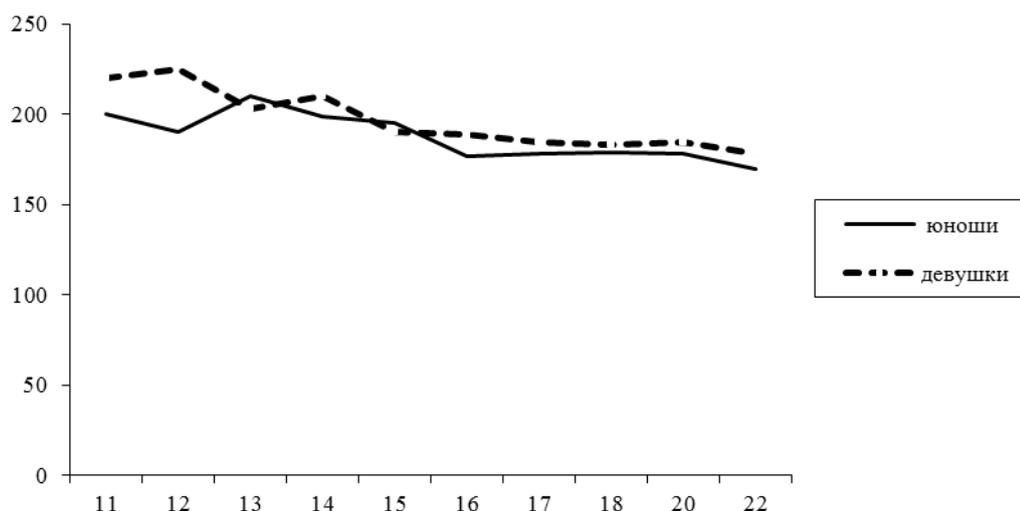
модель	показатели соревновательной деятельности в гандболе		
Модель мастерства	Специальная физ. подготовленность, техническая подготовленность, тактическая подготовленность	II	II
Модель спортивных возможностей	Функциональная подготовленность, психическая подготовленность, морфологические особенности, возраст и спортивный стаж.	III	I

Важна разработка промежуточных моделей становления игрока высокого класса на различных возрастных этапах. Большое значение в модели юного гандболиста придается физическому развитию и физической подготовленности, обусловленными генетическими и наследственными факторами.

Существует два метода прогнозирования в процессе отбора: на основе имеющихся у игроков качеств и свойств и на основе изучения наследственных признаков.

По наследству передаются конституция и другие морфологические признаки, двигательные и функциональные особенности организма. Исследованиями установлено, что в среднем у 50% детей выдающихся спортсменов можно ожидать выраженных способностей в любом виде спорта (В.М. Зацюрский). Установлено также, что некоторые показатели силы ног и быстроты и значительной мере обусловлены наследственностью, сила же и точность движения верхних конечностей находятся в меньшей зависимости от наследственности и хорошо формируются в процессе тренировки. Для воспитания гандболиста это важно.

Латентный период простой двигательной реакции, интегрально отражающий функциональную активность центральной нервной системы, для каждого человека генетически запрограммирован и является стабильным показателем, не претерпевающим существенных изменений на протяжении определенного возрастного периода. При этом возрастное развитие идет неравномерно.



Для гандбола необходимы люди с быстрым типом реагирования, но таких среди большой массы обследованных оказалось всего 15% и у мужчин и у женщин, в то время как со средним и замедленным типом соответственно 40 и 45%.

Время реакции на разные раздражители (мс) (Л.П. Запорожанова)

<i>пол</i>	<i>Типы реакции</i>	<i>Раздражители</i>			
		<i>световой</i>	<i>звуковой</i>	<i>речевой</i>	<i>ситуационный</i>
Мужчины	Быстрый	157	150	145	183
	Средний	158-182	151-173	146-168	184-210
	замедленный	183	174	169	211
Женщины	Быстрый	164	158	148	198
	Средний	165-194	159-184	149-174	199-227
	замедленный	195	185	175	228

Следует знать, что у юношей до 16 лет и девушек до 15 лет в связи с возрастными особенностями крайне редко встречаются лица, реагирующие по типу быстрых реакций. Поэтому для определения перспективности юных гандболистов можно брать за основу показатели по типу "средних" ответов (Л.И. Запорожанова).

Гандбольный мяч летит со скоростью 90-100 км/час около 25 м/с, что требует высокого развития у вратарей двигательной реакции.

Латентный период двигательной реакции у них короче, чем у других игроков команды. Простейшая и наиболее традиционная проба - измерение двигательной реакции - несет важную психологическую информацию для отбора вратарей. То же можно сказать и в отношении реакции на движущийся объект.

Спортивная ориентация

Спортивная ориентация как вид отбора включает в себя две ступени:

- 1) отбор детей, пригодных заниматься гандболом;
- 2) отбор детей, способных достичь высшего спортивного мастерства.

На первом этапе решаются три основные задачи. Во-первых, рекомендовать ли ребенку заниматься в системе массового спорта или спорта высших достижений. Во-вторых, помочь выбрать конкретный вид спорта. В-третьих - осуществлять начальную спортивную подготовку. На первой ступени отбора определяется исходный уровень физического развития и развития физических способностей у всех детей, желающих заниматься. При определении потенциальных возможностей детей для занятий гандболом главными критериями должны быть показатели здоровья, антропометрических данных, функционального состояния и развития основных двигательных способностей, двигательной активности, игрового мышления.

Оценку состояния здоровья детей проводит квалифицированная медицинская комиссия. Ее основной задачей является установление отклонений в здоровье, которые могут служить противопоказаниями к занятиям определенной группой видов спорта.

Но это не единственная задача медицинской экспертизы. Известно, что резкое отклонение в физическом развитии по ряду важных показателей значительно снижает функциональные возможности организма. По этому существует необходимость оценки физического развития, когда квалифицированный анализ морфологических особенностей ребенка создаст возможность уже на этом этапе рекомендовать определенный род спортивных занятий.

При отборе необходимо обращать внимание на детей среднего и выше среднего для своей возрастной группы роста, с развитой мускулатурой, пропорциональным соотношением отдельных частей тела. Необходимо учитывать потенциальные возможности роста тела в длину можно рассчитывать на большую прибавку роста в будущем, если у ребенка, даже невысокого, большие кисти рук и ступни ног. Необходимо также познакомиться с родителями, чтобы определить, каков будет рост у юного гандболиста в будущем. У родителей высокого роста, как правило, дети тоже имеют значительные размеры тела.

Важно обращать внимание на вес тела. Дети с большой массой не обладают достаточной силой мышц и подвижностью нервных процессов. В период полового созревания значительно увеличивается вес тела у детей с широкой грудной клеткой, значительным обхватом бедер, с локализацией жира в области живота.

Для оценки физической подготовленности необходим анализ уровня развития физических качеств, так как развитие двигательной функции происходит на фоне их взаимного влияния.

В процессе ориентации на занятия гандболом главное внимание должно быть уделено результатам тестирования ловкости (разница в результатах гладкого и челночного бега), скоростно-силовых качеств (прыжков в длину и высоту с места) и быстроты. Сумма рангов, полученных за выполнение нормативов, может служить критерием правомочности рекомендаций к занятиям гандболом.

Как и другие средства ориентации, оценка физической подготовленности сама по себе не может дать исчерпывающий ответ на вопрос о направленности задатков и способностей ребенка. Однако вряд ли стоит преуменьшать ее значение, так как исходный уровень важнейших для гандбола физических качеств во многом определяет дальнейший прогресс двигательной функции в том направлении, которое обеспечивает становление спортивного мастерства. Очень важным критерием отбора детей для занятий гандболом следует считать их двигательную активность. Показатели работоспособности относительно стабильны, и успешный прогноз этого качества можно сделать в 10 -12 лет. Определить степень активности ребенка можно путем наблюдения за ним на уроках физкультуры в школе, в процессе любых игр, которые детям предлагаются при поступлении.

Обильную информацию дают тесты игрового характера и об очень важной способности для гандболиста и игровом мышлении. Оперативное мышление - элемент интеллектуальной деятельности, имеющей общие механизмы для всех людей. Оно может развиваться под влиянием специфической деятельности, но развитие это очень ограничено. Поэтому предпосылки к прогнозированию в игре надо определить заранее, предложив выполнять детям не очень сложные упражнения, требующие ориентировки в пространстве и времени.

Командный характер игровых тестов создает благоприятную атмосферу для наблюдений за поведением играющих в различных ситуациях. Кроме того, ряд подвижных игр требует значительных физических и волевых усилий. Но главное преимущество подвижных игр как средства диагностики на этом этапе - естественный характер деятельности младших школьников. Именно он обеспечивает благоприятный и оптимальный уровень мотивации.

В практике для этих целей хорошо зарекомендовал себя следующий набор игровых тестов: «Часовые и разведчики», «Быстро в щит», «Бегуны», «Охотники и утки», «Борьба за мяч».

Результаты протоколирования вносятся в сводную таблицу, в которой указывается место, занятое играющим в каждом игровом упражнении. Вначале определяется место игрока в каждом отдельном показателе игр (например, «осалил» отдельно от «осален» в «Бегунах»).

Затем все эти места (ранги) суммируются, и по сумме, определяется относительная характеристика игроков. При этом наименьшая сумма рангов служит наилучшим показателем.

Наука не дает точного ответа на вопрос, из какого ребенка выйдет гандболист высокой квалификации. Однако, привлекая детей к занятиям, необходимо определить с наибольшей точностью, возможной при современном уровне развития методики отбора, насколько качества и свойства личности каждого ребенка соответствуют особенностям спортивной деятельности гандболиста.

Основной путь поиска талантливых гандболистов - это организация занятий гандболом, как можно большего числа детей, ведь способности ребенка к этому виду спорта обнаруживаются через деятельность, через освоение приемов и действий игры.

К моменту отбора не все дети одинаково развиты. Это связано в первую очередь с их двигательным режимом в обычной жизни. По этому целесообразна предварительная спортивная подготовка юных гандболистов, проводимая во время уроков физического

воспитания в процессе образовательных школах. Все ученики два раза в неделю обучаются игре в гандбол. Эти уроки (тренировки) проводятся один - два года. В процессе обучения нужно применять стандартные тренировочные нагрузки, обучать основным техническим приемам игры, проводить специальное тестирование, наблюдать и анализировать развитие способностей у детей.

Тренеры отбирают самых способных детей в группы начальной подготовки ДЮСШ по нормативам.

Нормативы составляются с таким расчетом, что в них учитывается прогностическая значимость каждого теста. Определен коэффициент стоимости теста, на который умножается оценка испытуемого в каждом отдельном упражнении. Например, мальчик показал при исследовании его сложной двигательной реакции результат (на первом году обучения) 210мс. Это соответствует оценке "5". Полученная оценка "5" умножается на коэффициент стоимости этого теста, равный "5", и получаем 25 баллов являются общей оценкой по данному тесту. По второму тесту (бег на 30м) можно набрать максимально уже 20 баллов и т.д., что свидетельствует о прогностической значимости каждого теста в успешности обучения игре в гандбол. При выполнении всех тестов на отлично можно набрать максимальную сумму баллов, равную 75.

Таблица 2

**Нормативы для отбора в подготовительные группы ДЮСШ по гандболу
(по Ч. Гарбалаускасу)**

<i>оценка</i>	<i>Тесты</i>				
	<i>Сложная двигательная реакция на периферии поля зрения</i>	<i>Бег на 30м (сек)</i>	<i>Метание теннисного мяча (м)</i>	<i>Прыжок в верх с места (см)</i>	<i>ЖЕЛ (см³)</i>
<i>В возрасте 9-10 лет</i>					
<i>5</i>	<i>212</i>	<i>5,1</i>	<i>42</i>	<i>43</i>	<i>2800</i>
<i>4</i>	<i>293</i>	<i>5,4</i>	<i>36</i>	<i>40</i>	<i>2500</i>
<i>3</i>	<i>374</i>	<i>5,7</i>	<i>30</i>	<i>37</i>	<i>2200</i>
<i>2</i>	<i>455</i>	<i>6,0</i>	<i>24</i>	<i>34</i>	<i>1800</i>
<i>1</i>	<i>536</i>	<i>6,3</i>	<i>18</i>	<i>31</i>	<i>1500</i>
<i>В возрасте 10-11 лет</i>					
<i>5</i>	<i>191</i>	<i>4,8</i>	<i>43</i>	<i>46</i>	<i>3000</i>
<i>4</i>	<i>251</i>	<i>5,1</i>	<i>38</i>	<i>43</i>	<i>2700</i>
<i>3</i>	<i>311</i>	<i>5,4</i>	<i>33</i>	<i>40</i>	<i>2400</i>
<i>2</i>	<i>371</i>	<i>5,7</i>	<i>28</i>	<i>37</i>	<i>2100</i>
<i>1</i>	<i>431</i>	<i>6,0</i>	<i>23</i>	<i>34</i>	<i>1800</i>
<i>Стоимость теста</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>

Целесообразно отбирать для подготовительных групп ДЮСШ по гандболу мальчиков, набравших не менее 65 баллов. При этом условии процент отсева детей из ДЮСШ после этапа предварительной спортивной подготовки — 12-16% отобранных, в то время как при массовом наборе без предварительных тестовых испытаний отсев детей (как не перспективных для дальнейшей спортивной специализации по гандболу) колеблется в пределах 70-80%. Среди учащихся 3-х и 4-х классов средних школ, обследованных по нормативам отбора, 65 баллов набирают в среднем 9,3% третьеклассников, и 9,7% четвероклассников.

Предварительная подготовка важна потому, что позволяет к десяти летнему возрасту сформировать устойчивый интерес к занятиям гандболом. Результаты динамических

наблюдений дадут возможность принять решение о рекомендации в группы начальной подготовки ДЮСШ.

При отборе в детскую спортивную школу целесообразно пользоваться комплексом экспертных и тестовых оценок. Сопоставление субъективных оценок тренеров с объективными характеристиками юных спортсменов позволит определить наиболее информативные показатели одаренности ребенка, чтобы использовать их на этапе начальной подготовки.

Вторая ступень отбора помогает принять решение о перспективности ребенка в занятиях гандболом. Проводится специализированный отбор в конце этапа начальной подготовки, т.е. после обучения в ДЮСШ и наблюдении за ребенком в течение 1-1,5 года.

В этот период необходимо определить уровень притязаний юного игрока, его специальную физическую подготовленность, биологический возраст.

Определение биологического возраста - одно из основных задач медицинской экспертизы на этом этапе, решение которой существенным образом влияет на оценку степени физического развития и достижений школьников в тестовых программах.

Дети должны не только обладать требуемыми физическими кондициями, но и уметь проявлять свой двигательный потенциал в конкретных специальных по отношению к гандболу, движениях и действиях. Кроме того, к данному периоду накапливается значительная информация об успешности освоения детьми специальных упражнений и действий, приобретенных технико-тактических навыков и уровне моторной обучаемости в целом, которым может свидетельствовать о перспективности кандидата.

На второй ступени отбора решающее значение приобретает оценка роста способностей, определяющих достижение высокого результата в гандболе. Сочетание высокого исходного уровня морфофункциональных показателей и больших темпов прироста освоении техники и тактики свидетельствует о чрезвычайной одаренности ребенка. Помимо оценки обучаемости на этом этапе учитывается состояние здоровья, успеваемость в школе, посещаемость тренировок, выполнение программных требований ДЮСШ.

Даже с помощью современной вычислительной техники невозможно выделить интегральные показатели, которые бы достаточно точно характеризовали уровень спортивных способностей. Поэтому окончательное решение о зачислении в учебно-тренировочные группы должно приниматься на основании анализа вероятности достижения юным гандболистом высшего спортивного мастерства. Заключение по этому вопросу дают опытные специалисты - тренеры, выступающие в роли экспертов.

Целесообразно, чтобы в состав комиссии экспертов входили тренеры высшей лиги и детские тренеры.

Экспертиза может также использоваться для оценки характеристик, плохо поддающихся измерению, - спортивного трудолюбия, стремления к высшим результатам, а также интегральной оценки технической, волевой и тактической подготовленности. В этих случаях эксперты ведут динамические наблюдения, подкрепляя их объективными методами и дополнением к программе отбора.

Комплектование учебно-тренировочных групп осуществляется как за счет лучших выпускников начальной подготовки, так и за счет пополнения получаемого в результате систематических поисков талантов. Эти поиски особенно эффективны на школьных соревнованиях и спортивных лагерях.

В этот период целесообразно обратить особое 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.

На этапе начальной специализации ориентация продолжается, но теперь она направлена на выбор амплуа в команде. На этом этапе идет поиск наилучшего применения способностей гандболиста непосредственно в роли игрока команды: вратаря, разыгрывающего, крайнего, полусреднего, линейного. К началу этапа спортивного

совершенствования этот вопрос должен быть решен. Переориентация игрока бывает и на более позднем этапе, но это должно быть частичным явлением.

Вторая ступень отбора направлена на выявления способностей гандболиста достичь высокой квалификации. Формируются сборные команды из наиболее перспективных гандболистов. При переходе в стадию спортивного совершенствования из числа способных спортсменов отбирают наиболее талантливых и разрешают им иногда посещать тренировки команды мастеров.

На этой ступени отбора особое внимание уделяется социальной направленности личности спортсмена (интересы, идеалы, мотивация) и психическим качествам (уверенность в своих силах, способность переносить большие нагрузки, желание тренироваться и др.).

Начиная с 16-летнего возраста, структура способностей игрока в основном сформировалась и мало отличается от структуры способностей взрослых мастеров. Это значит, что эффективность игры на этом этапе впервые может служить критерием отбора. Поэтому игровые показатели и качество игры в целом должны стать предметом внимания тренеров.

На этапе отбора для спортивного совершенствования появляется необходимость выявления социологического статуса спортсменов. Он может быть установлен с помощью достаточно простой анкеты. Ребятам предлагается выбрать четверых партнеров отдельно для игры в атаке и обороне. Названный первым получает пять баллов, вторым — четыре и т.д. Баллы суммируются, а результаты иллюстрируются на социограмме в квадраты, обозначающие очковые зоны, вносятся номера игроков. На полученном рисунке хорошо заметны и те, кто является желанным партнером для многих товарищей, и те, с кем вместе никто играть не хочет — "отверженные". Опыт показывает, что спортсмены, как правило, предпочитают партнеров, имеющих высокие показатели взаимодействия в соревновательной деятельности. Для диагностики направленности взаимодействия нужно получить ответ на вопрос: "Ты предпочитаешь, чтобы партнеры играли на тебя или стремишься сам подыграть им?" По направленности взаимодействия игроки могут быть классифицированы по трем группам в связи со стремлением использовать помощь партнеров, оказать ее самому или не иметь твердой тенденции. Опыт показывает, что партнеры явно предпочитают тех, кого можно внести ко второй и третьей группам, а подавляющее большинство «отверженных» — из первой группы.

Комплектование команды

В современном гандболе при все возрастающей универсализации игроков основным требованием остается четкая специализация. Это не просто деление на игроков 1-й и 2-й линии и вратаря. Это наиболее оптимальное сочетание сил в команде, подкрепленное рациональным расположением спортсменов на площадке.

Однако до настоящего времени распределение игровых амплуа среди игроков осуществляется с учетом лишь тех качеств и особенностей, которые обнаруживаются в достаточно открытой форме. Прежде всего, обращают внимание на антропометрические данные и на некоторые откровенно выраженные формы поведения. Не оспаривая значение антропометрических физических данных, тем не менее, необходимо учитывать и психологические особенности спортсмена.

В гандбольной команде большое значение имеет индивидуальное мастерство каждого игрока, но не менее главное - это умение каждого игрока оценить свои возможности и возможности партнеров. Одинаково высокие потребности к достижению личного успеха у тех или иных игроков команды могут препятствовать достижению общекомандного успеха. Чрезмерное внутригрупповое соперничество может неблагоприятно повлиять на совместную командную деятельность. Более успешно действуют команды, где роли четко распределены.

В настоящее время из специальных исследований и многочисленных наблюдений хорошо известно, что группа (спортивная команда) включает в себя два начала: деятельности «ведущих» и – «ведомых» ее членов, т.е. тех, кто способен вовремя поддержать, и тех, кто способен вовремя подстроиться. Психологическая проблема отбора заключается не в

формальном распределении ролей по принципу "ведущий — ведомый", а в определении, насколько выполняемая роль соответствует индивиду. Только в случае, когда роль соответствует личности, можно говорить о реально сложившейся структуре команды.

Для изучения психологических особенностей спортсменов ("профиля личности") применяется метод Тимоти Лирри, в основе которого лежит двухфакторная модель личности (Ю. Я. Рыжонкин).

Методика представляет собой набор 128 суждений в виде высказываний о различных формах поведения человека в групповой ситуации, характерной для игровой деятельности. Испытуемый, прочитав, должен дать ответ "согласен - или "не согласен". Подсчитываются ответы "согласен". Опросник составлен так, что все суждения группируются в восемь разделов, отражающих разную степень доминирующей потребности.

Формальная структура гандбольной команды определяется наличием игроков по амплуа: разыгрывающего, полусреднего, линейного, крайнего.

Зона действий центрального разыгрывающего характеризуется местонахождением игрока, которое обеспечивает наиболее выгодное условие для организации и проведения тактических комбинаций как команды в целом, так и отдельных ее звеньев. Находясь в центре, игрок получает все необходимые условия для установки игровых коммуникаций с партнерами, ему вменяется в обязанность выполнить функции организатора командных действий. Данный игрок должен уметь не только предложить программу действий в конкретном игровом эпизоде, но и суметь ее реализовать усилиями "ведомых". Центральному разыгрывающему должен соответствовать такой тип личности, который отличается, прежде всего, способностью навязывать свою программу и организовывать действия партнеров. В связи с этим разыгрывающий в наибольшей степени соответствует типу личности "лидер", относящемуся к первому разделу "профиля личности" индивида (по Т. Лирри).

Зона действий полусреднего несколько смещена от центра, и является наилучшим местом для забрасывания мячей с ближних и дальних позиций, за счет удобного угла по отношению к воротам противника. Большинство тактических комбинаций получают свое завершение в атаках полусредних. Они выполняют две функции: первая - роль "бомбардира"; вторая — за счет этих действий приковывать к себе пристальное внимание противника, чтобы у других игроков появилась возможность для взятия ворот. Полусредние должны отличаться такими особенностями характера, как чувство превосходства и уверенности, стремлении к конкуренции, солированию. Наилучшие из них отличаются решительностью, смелостью, самостоятельностью в своих действиях. Полусредний ближе всего соответствует типу личности "конкурирующий".

Зона действий линейного игрока характеризуется, во-первых, самым ближним расположением к воротам противника, во - вторых, плотной опекой его со стороны противника. Все это заставляет его вести в нападении на протяжении всего матча силовую (в прямом смысле слова) борьбу за наиболее выгодное место у площади вратаря. В связи с тем, что игрок находится на "острое атаки", на самом опасном месте для вратаря противника, на него нередко оказывают жесткое воздействие, которому он должен противостоять. От него требуется умение разрушать оборону противника на своем участке. Характерными чертами этого амплуа являются сверхэнергичность, независимость, стремление к противоборству и физическому противопоставлению себя противнику. Этот игрок прежде всего должен, отличаться разрушительной тенденцией и соответствовать типу личности "агрессивный".

Местонахождение крайних игроков требует от них не только умения солировать, но и умения вовремя и, главное, первыми подхватить завязывающуюся комбинацию игрового эпизода своими действиями они должны облегчить действию линейного и полусредних. У них в большей степени, чем у кого-либо, выражена работа на партнеров. От них требуют как самостоятельных решений, так и умения подыграть, растягивая линию обороны противника, подключиться развить контратаку, уйти в отрыв и т. д. Действия их носят универсальный характер, эти игроки лучше всего соответствуют типам личности, относящимися к разделам

"ведомые".

Эффективность деятельности гандбольной команды в целом и отдельных игроков обуславливается степенью соответствия индивидуальных особенностей спортсмена характеру выполняемой в команде функции. При организации команды необходимо учитывать, насколько те или иные качества спортсмена отвечают требованиям, которые предъявляются к игроку как носителю конкретной роли. Неудовлетворенная потребность лидировать, солировать, подстраиваться, быть опекаемым и т.д., которая может реализоваться в соответствующей деятельности, приводит к неблагоприятным состояниям человека и прямо сказывается на качестве выполнения его деятельности.

Подтверждением этого являются показания некоторых шкал "фрустрационного теста", который разработан Ю.Я. Рыжонкиным.

"Фрустрационный тест" включает в себя шкалы настроения, физического состояния, активности и психических отказов. На имеющиеся 72 суждения испытуемый отвечает "согласен" или "не согласен". Полученный результат выражается в процентах. Имеются относительные формы, свидетельствующие об адекватной и неадекватной форме реагирования на фрустратор (препятствие).

Тренеры клубных команд и особенно тренеры, работающие с юношескими коллективами, должны уделить этому вопросу особое внимание. Только при соответствии индивидуальных особенностей характеру выполняемой роли можно работать над формированием специализированных способностей, вырабатывать индивидуальный стиль деятельности.

Успешность деятельности команды обеспечивается тем, насколько совместимы те или иные типы личности, находящиеся в непосредственном взаимодействии друг с другом. Тест Т. Лирри позволяет вскрыть также уровень психологической совместимости типов личности в соответствии с их принадлежностью к тем или иным разделам «профиля личности» индивида.

Полусредний игрок достаточно хорошо совместим с типом личности игроков, выполняющих роль крайних ("солирующий" и "ведомый"). Несколько в более сложных отношениях находятся игроки, выполняющие роль центрального разыгрывающего и линейного. Здесь совместимость двух типов личности («организатор» и «разрушитель») требует ярких проявлений этих тенденций со стороны обоих. Имеется явная совместимость между разыгрывающим и крайним игроками. Совместимость игроков в команде обеспечивает высокий уровень их сыгранности, а достигается она за счет расстановки игроков на площадке, обеспечивающей психологическое соответствие типов личности.

Контрольные вопросы

- 10.** Чем объясняется актуальность проблемы отбора.
- 11.** Какие виды и критерии отбора вы знаете.
- 12.** Зачем нужны модельные характеристики сильнейших гандболистов.
- 13.** Какие критерии принимаются во внимание при отборе в команды мастеров.
- 14.** Какими свойствами личности определяются игровые амплуа гандбольной команды
- 15.** В чем выражается совместимость игроков гандбольной команды.
- 16.** Какие факторы учитываются при отборе игроков в сборные команды.

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА И ТЕННИСА»

Утверждаю
Зав. кафедры
«теория и методика гандбола и тенниса»

ЛЕКЦИЯ

ТЕМА: «Планирование подготовки на этапе высшего спортивного мастерства»

Ташкент

Цель: Изучить виды планирования, документы планирования.

Место проведения: Методический кабинет кафедры «теория и методика гандбола»

Планирование подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства является одним из важнейших элементов спортивной тренировки. Оно позволяет систематизировать учебно-тренировочный процесс, определить оптимальные нагрузки и сроки достижения пика спортивной формы. Планирование осуществляется на различных уровнях: индивидуальном, групповом, клубном и национальном. Основными документами планирования являются учебно-тренировочный план, план-график, план-программа и др. Планирование должно быть гибким и учитывать индивидуальные особенности спортсменов, условия тренировок и соревнований.

Учебный план

8. Планирование подготовки на этапе высшего спортивного мастерства
9. Перспективное планирование
10. Этапное планирование
11. Краткосрочное (оперативно - текущее) планирование

Литература

17. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Т. Lider Press 2008
18. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Тошкент, УзДЖТИ нашриёт-матбая бўлиши 2005й.
19. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
20. В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов. Гандбол. (учеб. для вузов ИФК) М., Физ образ. и наука 1996г.
21. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
22. Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. М., ФиС 2009
23. Гандбол: Этапы спортивного совершенствования и высш. спорт. мастерства: примерная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР: доп. Гос. Ком РФ по физ. культуре и спорту/ - М.: Сов. Спорт, 2004г
24. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / - Луганск, 2000 275г
25. Хрыпов А.Б. Особенности планирования и контроля тренировочных нагрузок в гандболе: Метод рекомендации для слушателей ФПК и аспирантов ГЦОЛИФКа – Краснодар, 1995г

Интернет сайты

1. [uzhandball.@mail.ru](mailto:uzhandball@mail.ru)
2. www.Handball.

Планирование подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

При планировании тренировки высококвалифицированных игроков в гандболе следует учитывать современные тенденции развития спорта высших достижений.

Интенсификация тренировочного процесса необходима для достижения предельно возможного уровня надежности технико-тактической, специальной физической и психической готовности спортсменов. Совершенствование специальной подготовленности (физической, технической, тактической и психологической) происходит только при строго определенной интенсивности выполнения тренировочных заданий. Это касается всех этапов годичной и многолетней тренировки гандболистов. Выполнение упражнений с малой интенсивностью (вне зоны развивающих нагрузок) не способствует росту спортивного мастерства.

Поиск оптимального сочетания средств и методов подготовки в развивающем и восстанавливающем режимах (с тенденцией увеличению объема в развивающем режиме) является ключом к росту достижений высокой работоспособности. Достичь необходимого баланса между интенсивной нагрузкой и оптимальным самочувствием игрока поможет: чередование компонентов напряженности тренировочной нагрузки по коду микроцикла и одного занятия; обеспечение разнообразия условий, средств и методов тренировочной работы (борьба с монотонностью); увеличение объема и расширение программы активных восстановительных мероприятий.

Необходима индивидуализация основных средств специальной подготовки высококвалифицированных спортсменов. Изменяя объемы нагрузки в соответствии с задачами каждого годичного цикла подготовки, важно сохранять строгое соотношение между различными тренировочными средствами с учетом индивидуальных особенностей гандболиста. Последнее положение не всегда принимается во внимание в практике, и игроки, выполняя большие нагрузки, не достигают прогнозируемых результатов. Главное не добиваться, во что бы то ни стало запланированных показателей нагрузок, а достичь конкретных углубленных функциональных сдвигов в организме спортсмена с последующим обеспечением процессов восстановления.

Нужна специальная система индивидуализированной подготовки с целью формирования выдающихся личностей игроков экстра - класса с учетом проявления биологических и психических индивидуальных различий.

Рост спортивного мастерства гандболиста невозможен в современных условиях без роста его интеллектуального уровня. Необходимо увеличение теоретической подготовки игрока, усиление творческого элемента тренировочного процесса с выраженным акцентом на самосовершенствование, самоконтроль, самооценку игрока, его самостоятельность и инициативу. Одновременно необходимо повышение квалификации тренеров, развитие из способностей к управленческой деятельности с использованием информации от технических средств, видеотехники, телеметрической аппаратуры, ЭВМ, тренажеров с обратной связью и др. Знания социально-психологических аспектов управления высокоразвитыми спортивными коллективами команд должны быть неотъемлемой частью профессиональности тренеров.

Перспективное планирование

Перспективное планирование на данном этапе подготовки осуществляется как для команды, так и для отдельных игроков. Примерная структура перспективного плана подготовки клубной команды содержит следующие разделы:

1. Определение тенденций в развитии гандбола и прогноз соотношения сил на чемпионатах страны в четырехлетнем цикле.
2. Краткий анализ подготовки и выступление команды в чемпионатах страны в прошедшем четырехлетии (году).

3. Цель и стратегические задачи подготовки команды:

а) цель и задачи подготовки действующего состава команды к главным соревнованиям олимпийского цикла (по годам подготовки); **б)** подготовка резервов для команды в дубле, в ДЮСШ и др. (по годам подготовки).

Список основного и дублирующего составов, ближайшего резерва прилагается в конце плана с указанием возраста и роста игроков.

4. Модель команды к концу четырехлетнего цикла:

а) модель игры команды: общая характеристика игровых действий, игра в нападении, игра в защите;

б) модель состава команды: структура, отбор, средний рост, средний возраст, индивидуальные модели по игровым функциям.

Перечень количественных модельных показателей команды и игроков по амплуа приводится в конце плана.

5. Тренировочные и соревновательные нагрузки:

а) динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по годам четырехлетнего цикла;

б) количество и направленность учебно-тренировочных сборов команды (восстановительных, специализированных и т. п.) по годам.

6. Дополнения к программе тренировочной работы по разделам:

а) морально-волевой и специальной психологической подготовки;

б) физической подготовки;

в) технической, тактической, интеллектуальной, игровой подготовки.

7. Требования к материально-техническому обеспечению: средства восстановления, современный инвентарь, тренажеры, аппаратура для контроля за ходом подготовки.

8. Система контроля за ходом подготовки:

а) сроки (по годам) проведения углубленных, этапных медико-биологических обследований игроков;

б) сроки сдачи контрольных нормативов;

в) отчеты тренера на служебных совещаниях о ходе подготовки команды и игроков - кандидатов в сборные команды.

Мероприятия по повышению квалификации тренерских кадров (участие в семинарах, научно - практических конференциях, просмотр крупнейших международных соревнований, стажировка в ведущих командах страны и др.).

Все пункты плана следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они подвергались проверке. По возможности их надо выражать в числовых показателях. Это создает предпосылки для проведения количественного и качественного анализа процесса подготовки.

В индивидуальном перспективном плане конкретизируются установки плана подготовки команды с учетом особенностей игрока и его игрового амплуа.

Примерные разделы индивидуального перспективного плана:

1. Данные о спортсмене (общие и антропометрические).

2. Цель подготовки. Определяется основная цель (войти в состав сборной команды, команды мастеров, выполнить очередной спортивный разряд и пр.). Намечаются промежуточные цели (показать высокий результат в определенных соревнованиях годовых циклов).

3. Тренировочные нагрузки. Намечается количество тренировок на год, месяц, неделю. Определяется количество индивидуальных и командных тренировок.

4. Задачи, средства. Ставятся конкретные для данного гандболиста задачи по физической, технической, тактической, теоретической, психологической, игровой подготовке. Определяются средства для решения этих задач и нормативы контроля за уровнем подготовленности.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль (сроки прохождения

основных медосмотров). Педагогический контроль (сроки сдачи контрольных нормативов). Самоконтроль (ведение дневника).

В содержание годового плана подготовки команды входят следующие разделы:

1. Краткий анализ подготовки и выступления команды в прошедшем году.
2. Цель и основные задачи подготовки на планируемый год: место в основных соревнованиях, основные задачи тренировочного процесса, задачи подготовки игроков для сборных команд и др.

3. Состав команды: а) средний возраст; б) средний рост; в) количество высокорослых игроков; г) количество певшей; д) введение в состав новых игроков по амплуа.

4. Участие в соревнованиях: перечислить соревнования, количество игр календарных, контрольных, планируемые результаты на соревнованиях.

5. Тренировочные нагрузки. Показатели нагрузок: по объему: а) количество тренировочных часов; б) количество рабочих дней; в) количество игр в соревнованиях; г) количество тренировок;

по интенсивности: а) количество тренировок с высокой интенсивностью; б) количество тренировок с большой интенсивностью; в) количество тренировок со средней и малой интенсивностью.

6. Задачи, средства и методы по видам подготовки:

а) техническая (направленность совершенствования приемов нападения и защиты; б) тактическая (перечень планируемых взаимодействий); в) физическая (уровень функциональный и атлетический); г) интеллектуальная (перечислить средства); д) морально-волевая и специальная психологическая (направленность, привлечение специалистов педагогов и психологов); е) игровая (направленность).

7. Уровень подготовленности. Показатели по видам подготовки.

Физическая: нормативы уровня физических способностей.

Техническая: нормативы, определяющие количественный и качественный уровень овладения приемами игры.

Игровая: показатели соревнований.

Показатели игры в нападении (%) : а) эффективность бросков с игры; б) эффективность штрафных бросков; в) количество потерь.

Показатели игры в защите за игру: а) эффективность защиты (отношение количества атак противника к пропущенным мячам; б) количество овладений мячом (перехват, отбор, выбивание, блокирование).

Показатели игры вратаря (%): а) эффективность игры; б) эффективность штрафного броска; в) количество потерь при организации нападения.

8. Медика - биологические обследования (сроки проведения).

9. Материально - техническое обеспечение.

10. Учет и отчетность (сроки, форма).

К текстовой части плана прилагается годовой график основных показателей, который отражает распределение нагрузки основных показателей и видов подготовки по периодам и этапам.

Этапное планирование

Для команд высших разрядов планировать подготовку целесообразно по циклам, каждый из которых содержал бы подготовительный, соревновательный и переходный периоды разной продолжительности. В году может быть только один переходный период, если календарь соревнований очень насыщен.

Продолжительность периодов тренировки зависит от состояния команды, задач, стоящих перед нею, от календаря соревнований.

Главным изменяющимся фактором в годичном цикле тренировки является нагрузка.

Варьирование ее объема и интенсивности помогает становлению оптимальной спортивной формы гандболистов. В течение макроцикла меняется соотношение средств подготовки.

На начальном этапе подготовительного периода допускается нагрузка общей направленности. В дальнейшем сохраняется большой объем только специально - подготовительных упражнений. Это необходимо для того, чтобы не потерять тонкости кинестетических ощущений, притупляемых влиянием упражнений разного воздействия.

Необходимо уделить особое внимание общеподготовительному этапу подготовительного периода. На этом этапе по традиции ведется «закладка» базы общей подготовленности игрока при использовании объемных интенсивных нагрузок. При этом совершенно игнорируются средства, оказывающие прогрессивное воздействие на интеллектуальную сферу спортсмена. Большое физическое утомление, которое испытывают гандболисты от применения больших и часто циклических нагрузок, приводит к утомлению умственному.

Для того, чтобы на следующем, специально - подготовительном этапе, игроки эффективно могли решать тактические задачи, необходимо в тренировку на предыдущем этапе включать специальные задания на ориентировку переключение и концентрацию внимания, решение оперативных мыслительных задач. Для этого достаточно включать эти упражнения три раза в неделю по 40 минут в каждое занятие (поданным А.Б. Хрыпова.).

На протяжении соревновательного периода общеподготовительные упражнения применяются с целью переключения с одного вида на другой (к примеру, плавание с небольшой нагрузкой).

Длительные этапы между турами соревнований планируются также, как строится базовый мезоцикл с увеличенным числом восстановительных микроциклов. Иногда при большой продолжительности соревновательного периода, между турами напряженных соревнований дается восстановительно - поддерживающий мезоцикл, обеспечивающий относительную «разгрузку» в форме активного отдыха, предотвращающий перетренировку.

В период проведения туров необходимо планировать тренировки в свободные от игр дни и дни соревнований. Это поможет поддерживать общий режим нагрузок, даст недостающую нагрузку запасным игрокам, приведёт к более быстрому восстановлению основных.

Переходный период используется тренером и спортсменом для детального обсуждения и анализа результатов прошедшего сезона составления плана на будущий год. Работа по составлению плана начинается с анализа тренировки прошедшего года, составления характеристики выполненных тренировочных нагрузок. Необходимо выявить недостатки и и наметить пути устранения их в следующем сезоне. Новый план вырабатывается на основе старого.

Краткосрочное (оперативно - текущее) планирование

Организм спортсмена быстро приспосабливается к часто повторяющимся одинаковым нагрузкам, средствам и методам. Поэтому компоненты тренировки необходимо варьировать в оптимальных пределах на разных этапах подготовки, чтобы добиться необходимого роста подготовленности.

Микроцикл состоит из двух фаз: стимуляционной, которая вызывает утомление, и восстановительной, когда проводятся занятия восстановительного характера или дается полный отдых. В гандболе наиболее часто применяется недельный семидневный цикл которые может иметь две стимуляционные фазы. Такой микроцикл состоит из 2-3 дней занятий, разделённых восстановительным занятием, и завершается днем отдыха (3x1x2x1).

Двух - и трехразовые занятия в день стали обычным явлением в тренировке гандболистов. Такое частое чередование нагрузок в микроцикле требует разумного распределения их по величине и направленности. При планировании занятий важно учитывать, что различны функции организма имеют различные сроки восстановления после физической нагрузки. Если в одном занятии давать нагрузку определённой структурно - морфологической и энергетической направленности, то утомлению будут подвержены

соответствующие функции, и это не повлияет на работоспособность других. Нагрузка другой направленности в последующем занятии будет оказывать воздействие на другие функции. Такое чередование позволит интенсифицировать процесс тренировки и не приведет к перенапряжению.

Ежедневные двух – и трехразовые занятия для гандболистов высших разрядов четко делятся на основные и дополнительные. Основные, в которых решаются главные проблемы направленности подготовки спортсменов на определенном этапе, отличаются высокой нагрузкой и сопровождаются длительным восстановлением. На фоне не довосстановления и проводятся дополнительные занятия, которые преследуют цели: а) усиление ближайшего эффекта основного занятия путем сложения его эффекта с дополнительным; б) содействие восстановлению; в) решение частных задач, не главных на данном этапе.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка - зарядка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях.

В дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной. По методу избирательного воздействия распределять нагрузку в занятии можно сериями упражнений.

Для гандболистов высших разрядов разработаны модели тренировочных занятий с разным режимом воздействий.

Режимы Р и К являются развивающими, а режим П - поддерживающим. Тренировка в режиме Р (работоспособность) направлена на воспитание специальной выносливости. В режиме К (качества) планируют совершенствование двигательных качеств. Работав режиме П поддерживает функциональное состояние организма на достигнутом уровне.

Для организации тренировки в режиме Р необходимы упражнения высокой интенсивности, соревновательный метод их проведения.

Таблица

Режимы нагрузки гандболистов (по А.Г.Кубраченко)

<i>Компоненты нагрузки</i>	<i>Режим Р</i>	<i>Режим К</i>	<i>Режим П</i>
Количество серий в уроке	7-9	7-8	7-9
Длительность серии, мин	6-8	7-8	6-8
Интервалы между сериями, с, мин	40-60	60-90	3-4
Интервалы между упражнениями в серии	10-15	10-20	до 30 с
ЧСС при нагрузке, уд/мин	175-185	165-175	160-165
ЧСС при восстановлении, уд/мин	125	115	105

Занятия в режиме К строятся с привлечением техника-тактических упражнений, выполняемых в высоком темпе, и специально-подготовительных средств.

Занятия в режиме П используют также для технико-тактического совершенствования. В паузах между сериями тренер может давать указания, анализировать ошибки игроком, разбирать новые варианты действий.

Если проводится одно занятие в день, то применяется оно с полной нагрузкой в 7-9 серий. При двух-, трехразовых тренировках количество серий уменьшается в каждом занятии. Примером применения режимных занятий в мезоцикле подготовки во время учебно-тренировочного сбора могут служить модели, представленные в таблице.

На специально-подготовительном этапе чередование микроциклов 4x1x4x1, а на предсоревновательном 3x1x3x1. Утренние тренировки в обеих моделях нацелены на

развитие качеств К с укороченным режимом нагрузки по 4 серии в каждой. Вторая тренировка на обоих этапах проводится в поддерживающем режиме с технико-тактической направленностью совершенствования. Третья тренировка на специально-подготовительном этапе содержит занятия с высокой степенью нагрузки в развивающем режиме Р, а на этапе предсоревновательной подготовки развивающий режим К применяется в уменьшенном до четырех серий виде.

Таблица

**Варианты мезоциклов на разных этапах подготовительного периода
(по А.Н. Евтушенко)**

Порядок тренировок	Дни занятий									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Специально-подготовительный этап									
1-я	Зарядка	К 4	К 4	К 4	Зарядка	К 4	К 4	К 4	К 4	Зарядка
2-я	Теория	П 7	Индив. тренир.	П 7	Баня	П 7		П 7	П 7	Баня
3-я	Р 7	Инд. тренир.	П 7	Р 8			П 9		Р 8	
	Предсоревновательный этап									
1-я	К 3	К 3	К 3	Зарядка	К 3	К 3		К 3		Зарядка
2-я	Теория	П 7	Индив. тренир.	Баня	П 7	Теория		Индив. тренир.		Баня
3-я	К 4	П 8	К 4		П 8	К 4		П 9		

К, П, Р - режимы нагрузки; цифры - количество серий в занятии

Тренировка с применением интенсивных нагрузок, которые показаны в приведенных мезоциклах, доступна только игрокам с высокой степенью подготовленности. Применить такие режимы необходимо с достаточной степенью ответственности и осторожности, чтобы не нанести вред здоровью спортсменов.

Тренировка гандболистов высокой квалификации не должна быть шаблонной. Каждый тренер, зная уровень подготовленности своих игроков, должен искать свои пути повышения мастерства. Поэтому применять необходимо и другие модели подготовки.

В классификации средств подготовки юных гандболистов выделены упражнения, совершенствующие технику и тактику отдельно. Это связано с тем, что при подготовке резервов идет обучение каждому приему техники игры и каждому тактическому действию отдельно. У спортсменов высших разрядов совершенствованию подлежат не отдельные приемы, а технико-тактические действия.

В связи с этим с помощью факторного анализа (В.З. Яцык) выделены следующие группы средств подготовки взрослых квалифицированных гандболистов:

- 1) общеподготовительные - это упражнения ОФП для воспитания физических качеств;
- 2) специально-подготовительные - это упражнения СФП для воспитания специальной быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, индивидуальные и групповые технико-тактические действия;
- 3) специальные упражнения, моделирующие соревновательное упражнение в тренировочном процессе (тренировочные формы), - это индивидуальные, групповые, командные технико-тактические и игровые упражнения;
- 4) соревновательное упражнение - это основные, подводящие соревнования, контрольные, товарищеские и тренировочные игры.

В работе этого же специалиста приводятся данные о значимости тех или иных упражнений в подготовке высококвалифицированных гандболистов. На первом месте представлены специально-подготовительные и специальные. Они оказывают воздействие своей аэробной и аэробно-анаэробной направленностью, координационной сложностью

длительных действий, дозированной величиной в микроцикле и в каждом занятии.

Вторыми по значимости выступают общеподготовительные средства аэробной и смешанной направленности, несложные по координации.

На третьем месте - соревновательные упражнения и тренировочные занятия с нагрузкой, близкой к соревновательной.

Далее по значимости располагаются нагрузки анаэробной направленности.

Базируясь на этих данных, автор создал девять моделей микроциклов, в которых определено соотношение основных тренировочных средств

Таблица
Соотношение средств подготовки в микроциклах разной направленности в %
(поданным В.З. Яцыка переработано)

Средства подготовки	Типы микроциклов								
	Вт	ОП	СП	СП	М	П	С	В	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Соревновательные	—	—	23	3	20	45	15	40	—
— основные соревнования	—	—	5	—	—	—	—	40	—
— подводящие соревнования	—	—	18	3	20	45	15	—	—
2. Специальные	—	10	25	38	35	20	35	22	—
— индивидуальные ТТД	—	5	5	10	5	—	5	1	—
— групповые ТТД	—	15	15	20	15	10	15	10	—
— командные ТТД	—	—	5	5	10	10	10	10	—
— игровые	—	—	—	3	5	—	5	1	—
3. Специально-подготовительные	60	50	40	40	30	20	30	20	60
— СФП	—	5	5	5	5	—	2	2	10
— индивидуальные ТТД	5	10	20	20	15	10	20	10	—
— групповые ТТД	5	10	5	5	5	5	1	5	—
— игровые	50	25	10	10	5	5	7	3	50
4. Обще-подготовительные	40	40	12	12	15	15	20	18	40

1-й тип микроцикла втягивающий (Вт), 2-й - общеподготовительный (ОП), 6-й - моделирующий (М), 7-й - подводящий (П), 8-й - соревновательный (С). Эти микроциклы не противоречат общепринятым. Особенность состоит в том, что еще выделено три типа специально-подготовительных микроцикла с направленностью: 3-й тип - на совершенствование индивидуальных действий, 4-й - групповых, 5-й - командных

При распределении микроциклов по этапам подготовки важно, чтобы за совершенствованием индивидуальных действий сразу следовали микроциклы с направленностью на совершенствование групповых, а затем командных действий. В остальном собственно тренировочные микроциклы планируются на основе общих рекомендаций.

Контрольные вопросы

17. Какие виды планирования применяются в спортивной тренировке.
18. Как вы понимаете под термином перспективное планирование.
19. На какие периоды подразделяется годичный цикл подготовки.
20. Назовите задачи подготовительного периода.
21. Назовите задачи предсоревновательного периода.
22. Назовите основные задачи соревновательного периода.
23. Назовите задачи и средства переходного периода.
24. Что такое оперативное планирование.
25. Раскройте задачи и содержание индивидуального планирования.

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА И ТЕННИСА»

Утверждаю
Зав. кафедры
«теория и методика гандбола и тенниса»
к.п.н. _____ Абдалимов О.Х.
« _____ » _____ 2015г.

ЛЕКЦИЯ

**ТЕМА: «Прогнозирование и моделирование в системе
подготовки»**

Ташкент

Цель: Определить знание студентов в управлении тренировочного процесса, использование моделей для определения различных характеристик спортивной тренировки и рационализации способов построения её структурных частей

Место проведения: Методический кабинет кафедры «теория и методика гандбола»

Учебный план

1. Прогнозирование в системе подготовки
2. Моделирование в системе подготовки
3. Моделирование соревновательной деятельности
4. Морфофункциональные модели гандболистов
5. Модельные характеристики подготовленности

Литература

26. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Т. Lider Press 2008
27. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Тошкент, УзДЖТИ нашриёт-матбая бўлиши 2005й.
28. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
29. В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. Гандбол. (учеб. для вузов ИФК) М., Физ образ. и наука 1996г.
30. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
31. Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. М., ФиС 2009
32. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. Киев, Здоровье, 1982
33. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плохтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. –

Интернет сайты

1. [uzhandball.@mail.ru](mailto:uzhandball@mail.ru)

2. www.Handball.ru

Прогнозирование в системе подготовки

После определения цели подготовки обычно разрабатывается прогноз состояния или развития всего процесса в определенный момент будущего. При этом опираются на историю, современное состояние и тенденции развития гандбола, обобщенный опыт подготовки сильнейших спортсменов, динамику их показателей в возрастном аспекте. Прогнозируются все компоненты подготовки.

На основе прогноза создаются комплексные целевые программы подготовки сборных команд страны к Олимпийским играм, развития гандбола в стране пр. Особое значение имеет прогноз надежности соревновательной деятельности команд и отдельных игроков.

Прогнозированию достижений команды подвергаются показатели комплектования команды (по возрасту и игровым функциям), наличию резервов (сборные молодежные и юношеские сборные); преемственности состава, психической совместимости, социометрического статуса; технико-тактического мастерства (сыгранность звенов, наличие новых видов действий); материально-технического оснащения; наличия квалифицированных тренерских кадров.

Прогнозированию у отдельного гандболиста подвергаются показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

В практике физической культуры для прогнозирования применяются методы: экспертных оценок специалистов, логического анализа, экстраполяции и статистические.

Метод экспертных оценок - это прогноз специалистов гандбола на основе общего обсуждения или анонимной анкеты.

При методах логического анализа по аналогии с помощью прошлого формулируется прогноз на будущее.

Метод экстраполяции нужен для предсказания результатов, имеющих количественное выражение показатели изменения в прошлом переносятся на определенный этап в будущее.

Статистический метод предполагает использование статистических материалов в гандболе: количество занимающихся, разрядников, спортивных школ и пр. Используются также данные литературы и научных исследований.

Моделирование в системе подготовки

Моделирование в процессе подготовки гандболиста приобретает все большее значение. Создаются модели подготовки, тренировки, соревновательной деятельности, команды,

спортсмена. Разрабатываются они на основе специфики гандбола, выделения факторов, обуславливающих достижение высоких результатов.

Модели могут быть предметными, физическими, логическими и математическими. Примером предметной модели может служить макет, на котором тренер разыгрывает те или иные варианты тактических действий с помощью фишек. Примером физической модели может служить разыгрывание первенства страны по системе предстоящих крупных соревнований. Логическая модель предусматривает описание логики процесса, к принтеру, построения тренировки. Математическая модель предусматривает описание процесса с помощью уравнений и обработки на ЭВМ, а следовательно, можно ее назвать кибернетической.

Модели, используемые в процессе подготовки гандболиста, можно разделить на две группы. В первую группу входят; 1) модели соревновательной деятельности, Необходимой для достижения заданного результата; 2) морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих достижение заданного уровня спортивного мастерства; 3) модели подготовленности гандболиста.

Во вторую группу входят. 1) модели становления спортивного мастерства в многолетнем плане, в годовом макроцикле; 2) модели этапов многолетней подготовки, Макроциклов и периодов тренировки; 3) модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов, тренировочных занятий; 4) Модели тренировочных заданий и отдельных упражнений.

Моделирование соревновательной деятельности

Модели соревновательной деятельности, достижение которых связано с выходом гандболиста или всей команды уровень заданного спортивного результата, являются тем системообразующим фактором, который определяет структуру и содержание процесса подготовки на данном этапе. Сопоставление характеристик соревновательной деятельности команды и отдельных игроков с модельными данными позволяет установить перспективы дальнейшего совершенствования.

Для формирования моделей соревновательной деятельности гандболистов с помощью факторного анализа выделены наиболее существенные характеристики, которые носят относительно независимый характер для всей команды (табл.1) и для игроков отдельных амплуа(табл. 2). Сбор информации о соревновательной деятельности осуществляется по методике, разработанной В.И. Тхоревым и В.З. Яцеком.

Таблица 1

Командная модель соревновательной деятельности гандболистов

№	Параметры соревновательная деятельность (СД)	Модельные показатели СД
1.	Количество мячей забрасываемых за игру	35
2.	Эффективность нападения, в %	41
3.	Количество потерь мяча за игру	12
4.	Частота применения контратак, %	24,6
5.	Частота потерь мяча в контратаках, %	14,1
6.	Эффективность контратак, %	47
7.	Частота потерь в позиционном нападении, %	20
8.	Эффективность позиционного нападения, %	40
9.	Общая результативность бросков с игры, % Результативность бросков	51,1
10.	С дальней дистанции (9м), %	26,4
11.	Со средней дистанции (7-9м),%	45,5
12.	С ближней из центральной зоны (6м), %	72,1
13.	С ближней из крайних зон, %	48,7

14.	Результативность штрафных бросков, %	75,9
15.	Количество мячей, пропускаемых за игру	24
16.	Количество допускаемых защитниками ошибок	39
17.	Общая эффективность защиты, %	63
18.	Эффективность при переходе от нападения к защите, %	58
19.	Эффективность при организованной защите, %	65
20.	Количество овладений мячом в защите	14

Примечание: Эффективность нападения – это отношение всех заброшенных мячей ко всем проведенным атакам.

Частота применения контратак – это % контратак от всех атак.

Частота потерь мяча в контратаках – это % от числа контратак.

Эффективность контратак – это отношение всех заброшенных с контратак мячей к общему числу контратак.

Частота потерь в позиционном нападении – это % от числа атак в позиционном нападении.

Эффективность позиционного нападения – это отношение заброшенных с позиционного нападения мячей к общему числу атак.

Результативность бросков – это % голов от общего количества бросков.

Эффективность защиты – это отношение всех заброшенных противником мячей к общему количеству его атак

Таблица 2

Индивидуальные модели игровой деятельности гандболистов (за 1 мин игры)

№	Параметры СД	Крайние	Полусредние	Разыгрывающие	Линейные
Нападение					
1	Частота выхода на ударную позицию	0,23	0,35	0,33	0,27
2	Результативность бросков, %	56,3	41,5	42,6	64,6
3	Частота голевых передач	0,5	0,15	0,17	-
4	Частота потерь мяча	0,5	0,09	0,08	0,05
5	Успешность атакующих действий, %	63,7	49,6	49,9	68,2
Защита					
6	Частота допускаемых ошибок	0,15	0,27	0,40	0,18
7	Частота плотной опеки нападения	0,07	0,18	0,21	0,11
8	Частота овладения мячом	0,08	0,07	0,08	0,08
9	Успешность защитных действий, %	48,5	48,8	42,3	52,3

Примечание: частота выхода на ударную позицию – это отношение количества выходов к общему количеству атак в сыгранное время игроком и рассчитанное на одну минуту

3,4,6,7,8 рассчитываются также.

5,9 успешность атакующих и защитных действий – это % успешных действий от всех действий.

Представленные модели соревновательной деятельности являются эталоном для игроков на уровне первенства страны. На них можно ориентироваться при подготовке ближайшего резерва команд мастеров.

Чтобы создать нагрузку соревновательной деятельности по количеству применяемых в игре приемов, надо ориентироваться на данные, представленные в таблице 3 для всей команды. При этом рекомендованное количество приемов необходимо выполнять в упражнениях, близких по интенсивности соревновательному.

Таблица 3

Показатели двигательной деятельности в игре гандболисток и гандболистов разного игрового амплуа и квалификации (по данным В.Я. Игнатъевой)

Игровые приемы (кол. раз)	квалификация	Амплуа							
		центральный		полусредний		крайний		Линейный	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Передача	МСМК	100	110	100	80	45	48	25	12
	МС	120	86	131	64	55	32	14	16

	1 разряд	81	42	69	58	45	46	15	26
Бросок	МСМК	5	9	10	11	8	4	8	2
	МС	14	7	12	10	9	3	9	6
	1 разряд	8	7	10	8	8	6	7	5
Ведение	МСМК	15	11	20	10	8	4	1	2
	МС	16	12	15	16	13	6	4	6
	1 разряд	25	25	23	26	15	20	3	10
Ускорение при переходе от защиты к нападению и наоборот	МСМК	25	21	27	31	32	40	22	15
	МС	23	39	21	26	31	16	21	44
	1 разряд	14	12	15	12	27	14	13	12
Рывки в нападении	МСМК	35	31	50	25	42	34	43	51
	МС	31	32	31	23	47	12	36	50
	1 разряд	23	19	21	18	15	16	31	27
Рывки в защите	МСМК	83	39	74	41	36	18	74	43
	МС	49	25	55	27	35	14	44	38
	1 разряд	21	33	33	16	18	16	28	26
Прыжки в нападении	МСМК	7	6	11	13	8	9	1	1
	МС	6	3	18	8	13	4	1	3
	1 разряд	10	4	18	9	6	7	4	3

Примечание. МСМК - мастера спорта международного класса, МС – мастера спорта.

Морфофункциональные модели гандболистов

Одной из тенденций гандбола является увеличение ростовых показателей. В каждой команде мира есть гандболисты, рост которых превышает 2 м, и женщины, рост которых значительно выше 1 м 80 см. Средние данные роста гандболистов команд мира довольно внушительны.

Ростовые данные имеют значение для гандбола только в комплексе с атлетической подготовкой игрока. Средний вес игроков мужских команд мирового класса колеблется от 83 до 100 кг (табл. 4)

Таблица 4

Морфофункциональные показатели сборных игроков Узбекистана

Показатели	женщины			мужчины		
	X	макс	мин	X	макс	мин
Длина тела, см	176	186	166	180	204	175
Масса тела, кг	72	77	58	90	107	75
Обхват груди, см	90	96	86	100	107	95
Динамометрия, кг						
левой кисти	41	52	39	58	80	50
правой кисти	45	60	39	65	90	50
становая	110	140	85	171	205	150
ЖЕЛ, л	4	5	3,7	6	7,5	5
Абсолютная поверхность тела (м ²)	1,81	1,9	1,6	2,0	2,1	1,8

Обращают внимание некоторые антропометрические характеристики выдающихся игроков Мирового гандбола: размер кисти, длина и максимальный размах рук. Средний размер кистевого размаха гандболистов высокого класса -24 см, а наибольший размах кисти зафиксирован 28 см. При средних оптимальных пропорциях для гандболиста длина руки составляет 3,3 – 3,4 доли от длины тела.

Довольно внушительны показатели некоторых параметров развития сильнейших вратарей (табл. 5).

Таблица 5

**Морфофункциональные показатели высококвалифицированных вратарей
(по данным А.Л. Ратианидзе)**

<i>характеристики</i>	<i>мужчины</i>	<i>женщины</i>
Длина тела, см	183	177
Масса тела, кг	81	75
Обхват груди, см	98	90
Динамометрия, кг		
кисти	50	41
становая	170	100

Гандбол предъявляет большие требования к системе энергообеспечения. За одну тренировку спортсмены теряют в весе от 1,5 до 3 кг. Показателем общей выносливости гандболистов служат данные МПК и теста PWC₁₇₀ (табл. 6). Гандболисты не полностью используют возможности повышения общей работоспособности, имея показатели МПК ниже, чем у представителей циклических видов спорта.

Таблица 6

Показатели функционального состояния гандболистов

<i>Показатели</i>	<i>мужчины</i>	<i>женщины</i>
PWC ₁₇₀ кг/мин	1883	1300
кгм/мин/кг	20,4	17
МПК мл/мин	5200	3800
мл/мин/кг	59	49
O ₂ пульс мл/уд	31	
ВЭ мл/л	40	
Тонус мышц, гц:		
Расслабленных	21	
Напряженных	45	
Тремор: частота, гц	12	
Амплитуда, мм	10	
Время двигательной реакции, мс	167	173

У квалифицированных гандболистов отмечается высокая эффективность и экономичность потребления кислорода. На один сердечный цикл потребления в среднем 31мл кислорода, а из одного литра вентилируемого воздуха его усваивается 40мл.

Данные функционального состояния центральной нервной и нервно - мышечной систем, полученные применением сейсмотротографии и тонусометрии, отражают оптимальный баланс возбудительных и тормозных процессов в ЦНС гандболистов. Они близки, а иногда и превышают значения у представителей циклических видов спорта.

Адаптация сердца гандболистов к нагрузкам происходит главным образом за счет увеличения полости левого желудочка и в значительно меньшей степени за счет

гипертрофии миокарда (табл. 7).

Приведенные значения морфофункциональной подготовленности гандболистов высокой квалификации имеют незначительные колебания на протяжении нескольких лет тренировки. Наиболее лабильными по отношению к воздействию больших нагрузок оказались соматические системы. Но и эти изменения не достигают критических значений. Это свидетельствует об огромных компенсаторно-адаптационных возможностях тренированного организма, проявляющихся в сохранении на длительное время высокого уровня функционального состояния и работоспособности. Эти характеристики следует рассматривать как модельные в подготовке спортивного резерва.

Модельные характеристики подготовленности

Модели подготовленности бывают для общей ориентации процесса подготовки и для совершенствования тех или иных сторон подготовленности. Эффективность использования обобщенных моделей для ориентации и коррекции тренировочного процесса особенно высока при работе с юными гандболистами и взрослыми, не достигшими вершин мастерства. Примером такой модели может служить программа для ДЮСШ, в которой даны нормативы подготовленности юных гандболистов по годам обучения.

Для гандболистов высокого класса обобщенная модель не всегда подходит, т.к. у них часто наблюдается несколько исключительно сильных сторон подготовленности при весьма заурядном уровне остальных ее компонентов. Великие спортсмены редко соответствуют усредненному образцу.

Обобщенные модели создаются для многолетней подготовки и включают в себя нормативы всех ее компонентов. Кроме того, они могут быть рассчитаны и на определенные этапы подготовки в пределах годового цикла.

Нормативами технической подготовленности служат объем (состав) приёмов игры, качество освоения, применяемость в игре, результативность в игре.

Нормативами тактической подготовленности служат объем тактических индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, качество их освоения, применяемости в игре, эффективность в игре.

Нормативами физической подготовленности являются показатели уровня развития физических способностей, которые необходимы гандболисту для совершенствования своего мастерства. Показатели физической подготовленности сильнейших игроков мира очень высоки.

Индивидуальные различия модели подготовленности гандболистов высокой квалификации диктуются как морфофункциональными особенностями организма игроков, так и выполняемыми ими амплуа в команде.

Вопросы и задания для самопроверки.

- 1. Какие показатели подвергаются прогнозированию*
- 2. Методы прогнозирования*
- 3. В чем заключается моделирование подготовки*
- 4. Какие бывают модели*
- 5. Для чего нужны модели соревновательной деятельности*
- 6. Какие показатели входят в состав морфофункциональной модели.*
- 7. Какие бывают модели подготовленности для гандболистов*
- 8. В чем отличие моделей подготовленности гандболистов разной квалификации.*

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА И ТЕННИСА»

Утверждаю
Зав. кафедры
«теория и методика гандбола и тенниса»
к.п.н. _____ Абдалимов О.Х.
« _____ » _____ 2015г.

ЛЕКЦИЯ

**ТЕМА: «Методика совершенствования
техничко-тактических приемов»**

Ташкент

Цель: Изучить методику совершенствования технико-тактических приемов, подбор средств по совершенствованию технико-тактических приемов игры в нападении и защите.

Место проведения: Методический кабинет кафедры «теория и методика гандбола»

Учебный план

1. Техничко-тактическая подготовка
2. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий
3. Совершенствование групповых технико-тактических действий
4. Совершенствование командных технико-тактических действий
5. Совершенствование тактике игры в защите

Литература

34. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Т. Lider Press 2008
35. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Тошкент, УзДЖТИ нашриёт-матбая бўлиши 2005й.
36. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
37. В.И. Изаак, Т.Э. Набиев Техника и тактика гандбола. Т., Университет, 2008
38. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов Киев, изд. “Здоровье” 1981
39. Абдурахманов Ф.А. Кариева Р.Р. Индивидуальные технико-тактические действия гандболистов в защите и нападении (метод рекомендации) Т., 2015
40. Павлов Ш.К., Абдалимов А.О. Подготовка и контроль соревновательной деятельности вратарей гандболистов различной квалификации. Метод. пособие. Т., 2015
41. В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов. Гандбол. (учеб. для вузов ИФК) М., Физ образ. и наука 1996г.
42. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
43. Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. М., ФиС 2009

Интернет сайты

1.uzhandball.@mail.ru

Технико-тактическая подготовка

Большое значение в приобретении гандболистами прочных знаний по вопросам тактики имеет систематический и обстоятельный анализ собственно тренировочной и спортивной работы, соревновательной деятельности. На теоретических занятиях намечаются пути конкретного применения различных тренировочных приемов. При планировании использования определенных тактических построений тщательно учитываются реальные возможности команды.

Запас знаний по вопросам тактики сам по себе еще не определяет уровня тактической подготовленности спортсмена. Необходимо, чтобы эти знания переросли в умение, позволяющее в соответствии со складывающейся обстановкой быстро находить верные тактические ходы и решения. Большое значение при этом имеют находчивость и творческая смелость, помогающие неожиданно примененными действиями дезориентировать соперников и легче достигнуть цели.

Изучение и закрепление различных приемов, взаимодействий и комбинаций, а также совершенствование в них – основное содержание тактической подготовки гандболистов. Занятия по тактике должны вестись двумя путями. Надо разучивать простейшие тактические взаимодействия в повторяющихся стандартных ситуациях, чтобы в аналогичных игровых условиях можно было бы их применять. Однако такой метод не всегда приемлем: очень трудно в неизменном виде внести в игру заранее разработанную схему взаимодействий между партнерами для отдельных игровых эпизодов. Малейшее изменение в предполагаемых расстановках спортсменов соревнующихся команд, так же как и непредвиденные ответные меры соперников, могут помешать применению заранее запланированных действий. Расчет только на творческую самостоятельность гандболистов в решении различных тактических задач в ходе спортивного поединка также неверен. Правильным следует признать органическое сочетание этих методов. Наряду с воспитанием у спортсменов находчивости, инициативности, творческой самостоятельности в проведении различных тактических взаимодействий и построений простейшие из них нужно заранее тщательно разучивать.

Тактическая подготовка позволяет гандболистам овладевать индивидуальными умениями в решении простейших игровых задач. На этой основе у них в дальнейшем воспитываются навыки участия в групповых и командных действиях. Все это является

фундаментом непрерывного совершенствования в тактике в течение всего многолетнего периода выступлений в спортивных состязаниях.

Ниже последовательно рассмотрим следующие аспекты тактической подготовки: овладение индивидуальными действиями; овладение групповыми и командными действиями; совершенствование в тактике игры.

Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий

Первоначально разучиваются индивидуальные действия в нападении. Когда они будут освоены настолько, что потребуется вводить в упражнения сопротивление противника, то параллельно с изучением действий в нападении, приступают к усвоению индивидуальных приемов защиты.

Успех в воспитании тактически грамотных гандболистов, которые без затруднений могут входить в различные звенья и составы команд, во многом зависит от постановки начального обучения. Поэтому с первых занятий по изучению элементарных приемов техники владения мячом нужно раскрывать и их тактическую сторону. Помимо общего объяснения условий применения приема, его особенностей и роли в единоборстве с соперником необходимо при выполнении упражнений на технику систематически и настойчиво воспитывать тактические умения. От занимающихся требуют, чтобы каждую передачу мяча они выполняли точно, своевременно и удобно для принимающего. Этим тактическим компонентам надо уделять постоянное внимание. Тактические погрешности при начальном обучении владению мячом должны также тщательно разъясняться и исправляться, как и технические. Такое единство в технико-тактическом обучении, непременно соблюдающееся и в дальнейшей тренировке гандболистов, является фундаментом подготовки тактически зрелых игроков.

При формировании навыков в индивидуальных тактических действиях гандболист должен научиться:

- правильно выбирать место в обороне и нападении;
- точно и своевременно передавать мяч;
- полезно маневрировать по полю;
- результативно бросать по воротам;
- хорошо владеть приемами отбора и блокировки мяча.

Эти умения в дальнейшем надо совершенствовать в ходе освоения различных сочетаний, состоящих из технических приемов и обманных движений, в специально создаваемой обстановке, моделирующей определенные игровые ситуации.

Воспитанию умения правильно выбирать место помогут как специальные, элементарные, так и всевозможные игровые упражнения в одни ворота. Полезны упражнения с численным преимуществом атакующих, а также те, в которых с каждой стороны, не считая вратаря, противодействует равное число спортсменов.

При изучении передач мяча, с помощью которых в наступательной игре осуществляется взаимосвязь между партнерами, необходимо тщательно следить за тем, чтобы техника выполнения каждого из них была подчинена тактическим задачам. Учиться правильно передавать мяч надо систематически, постепенно усложняя для этого упражнения.

При совершенствовании техники передач с успехом может использоваться проводимая на небольшой площади игра, в которой с каждой стороны участвуют до 4-х человек. В непрерывных перемещениях гандболисты борются за обладание мячом. В сложных

ситуациях у игроков помимо закрепления навыков владения мячом, воспитывается умение взаимодействовать друг с другом. При проведении подобных тренировок спортсмены должны постоянно преследовать своих подопечных, ограничивать и затруднять их маневры, бороться за овладение мячом, не давать им никаких передышек.

Контроль мяча в подобных упражнениях при достаточно высоком темпе их проведения затруднен. Поэтому при выполнении заданий подобного рода от спортсменов требуется хорошая физическая и техническая подготовленность, так как непрерывное противодействие друг другу сравнительно быстро вызывает утомление.

При совершенствовании владения мячом гандболистам необходимо упражняться в выполнении различных бросков с учетом занимаемых игровых мест (линейные, крайние, полусредние, центральные). Интересы тактики требуют, чтобы в процессе совершенствования техники бросков они выполнялись в составе звена: полусредний – линейный; крайний – полусредний; центральный – полусредний и т.д. Гандболисты должны учитывать особенности игры партнеров – уровень их технической подготовленности: особенности обработки и передачи мяча, выбор позиции и др. При проведении бросковой тренировки тренер должен неукоснительно следовать перечисленным выше рекомендациям.

Упражнения в бросках по воротам – универсальное средство подготовки вратаря. Эти упражнения являются основой проведения тренировки с мячом. Они не только совершенствуют технику вратаря, но и способствуют повышению его тактической подготовленности. В упражнениях в бросках по воротам вратарь, прежде всего, получает широкие возможности для развития умения выбирать оптимальное место для защиты ворот. Этот важнейший тактический навык должен совершенствоваться постоянно, т.к. от него во многом зависит качество игры вратаря в целом. На протяжении игры в одни ворота на каждую передачу, выполненную атакующими, вратарь, как правило, должен отвечать соответствующим перемещением в воротах. Придерживаясь этого правила, он всегда будет готов парировать бросок игрока, который в данный момент владеет мячом. Не рекомендуется, чтобы вратарь продолжительное время находился в воротах, т.к. в этом случае он не сможет справиться с нагрузкой, ограничит свои перемещения и ему не удастся обеспечить нужной позиции для отражения каждого броска. Поэтому через 10-15 минут вратарю целесообразно предоставлять небольшой отдых. Сочетание непрерывных перемещений вратаря в воротах с непосредственным парированием бросков будет способствовать подготовке спортсменов высокого класса.

Примерные упражнения:

1. *Организация:* игроки с мячами располагаются в колоннах на месте левого и правого полусредних. В центре находится нейтральный игрок, подающий мяч занимающимся.

Проведение: направляющий колонны передает мяч нейтральному игроку, получает от него обратный пас и завершает упражнение броском в ворота.

Усложнение:

- усилить противодействие защитников;
- до получения мяча выполнять короткий рывок в сторону от защитника, имитируя уход на свободное место с последующим возвращением на исходную позицию;
- проводить упражнение в состоянии утомления.

2. *Организация:* крайний игрок с мячами располагается на своем игровом месте. Левый полусредний нападающий находится на расстоянии 10-12 м от ворот. Против полусреднего игрока стоит защитник.

Проведение: крайний нападающий выполняет передачу полусреднему игроку, который в борьбе против активно играющего защитника переводит обратно мяч крайнему игроку. Защитник в момент передачи мяча смещается на позицию крайнего нападающего, мешая ему выполнить бросок.

Усложнение:

- усилить противодействие со стороны защитника;
- крайнему нападающему до приема мяча имитировать выход на свободное место;
- проводить упражнение в состоянии утомления.

3. *Организация:* нападающие в двух колоннах занимают позиции левого и правого полусредних. В центре располагается игрок, от которого нападающие получают мяч.

Проведение: нападающий одной из колонн выполняет передачу центральному игроку, получает от него обратный пас и стремится обыграть полусреднего защитника и завершить атаку броском в ворота с близкой дистанции. Центральный защитник смещается для подстраховки, но действует полуактивно.

Усложнение:

- усилить противодействие защитников;
- проводить упражнение на фоне усталости;
- разнообразить броски в завершающей фазе.

4. *Организация:* на линии площадки ворот располагаются 3 защитника, против них стоят в двух колоннах, на местах левого и правого полусредних, нападающие с мячами, а в центре – разыгрывающий игрок.

Проведение: полусредний нападающий передает мяч разыгрывающему игроку, получает от него обратный пас, после чего выполняет бросок в ворота, выполняя атаку между двумя защитниками.

Усложнение:

- выполнять бросок после активного сопротивления крайнего защитника;
- повысить интенсивность выполнения упражнения;
- менять направление атаки.

5. *Организация:* нападающие в двух колоннах занимают позиции левого и правого полусредних. Один из защитников выдвинут на расстояние 10-12 метров от ворот, второй находится на линии площадки ворот.

Проведение: направляющий колонны получает мяч от центрального игрока и действует против выдвинутого против него защитника, затем, преодолев сопротивление, выполняет бросок через второго защитника, находящегося на линии площадки ворот и играющего на блоке.

Усложнение:

- повысить интенсивность выполнения упражнения;
- усилить противодействие со стороны переднего защитника;
- менять защитников чаще, чем нападающих.

Совершенствование групповых технико-тактических действий

По мере освоения индивидуальных тактических действий следует параллельно обучать *групповым*. Начинают обычно с простых тактических взаимодействий – передач мяча партнеру с места, затем обыгрывание после ведения и т.д. Ориентиром здесь служит расположение партнера с учетом реальной игровой обстановки на площадке. Далее партнерами выполняются упражнения в передачах мяча друг другу в движении, сначала без

смены, а затем со сменой мест. В этих упражнениях обращается внимание на своевременность и точность передач, и их соизмерение со скоростью передвижения игроков.

Эффективность тактических комбинаций в групповых действиях во многом зависит от уровня технической и физической подготовленности игроков, от умения правильно тактически мыслить, от инициативы и сыгранности. При заучивании или при отработке групповых тактических действий большое внимание необходимо уделять координированию действий отдельных игроков выступающих на соседних местах в нападении. Такими отдельными звеньями могут быть пары игроков, например: разыгрывающий – линейный, полусредний – центральный, полусредний – крайний и т.д. По мере достижения сыгранности и взаимопонимания между игроками в двойках, можно переходить к отработке взаимодействий в составе звеньев-троек: центральный – линейный – полусредний; полусредний – линейный – крайний и т.д.

Лучшим средством для достижения сыгранности в звеньях являются игровые упражнения на ограниченном участке площадки, при игре в одни ворота с постановкой конкретных задач по действиям в нападении и защите. Такая методика лучше развивает инициативу, творчество, позволяет гибко и правильно решать тактические задачи.

Обучение взаимодействиям в упражнениях с сопротивлением 2х1, 3х2, 2х2 начинают с теоретического занятия, в котором с помощью макета и просмотра видеозаписи разбирают различные варианты этих взаимодействий. После этого, по мере усвоения, перечисленные упражнения проводятся в упрощенных условиях со стойками и малоактивным противником на небольшой скорости. Затем упражнения усложняются, увеличивается сопротивление противника и скорость движения гандболистов, ограничивается пространство, используются переключения с одного варианта взаимодействия на другой в соответствии с обстановкой и оборонительными действиями противника.

В ходе освоения указанных взаимодействий параллельно разучивают различные комбинации: «вход крайнего», «смена линейных», «вход полусреднего», «обратный заслон», «скрестное перемещение» в методической последовательности, описанной ниже. Сначала создается представление о сущности комбинации и месте ее применения. После этого комбинация выполняется в упрощенных условиях, без сопротивления, с незначительным сопротивлением, затем в усложненных условиях, приближенным к игровым и, наконец, в условиях соревновательной деятельности.

При выполнении этих упражнений важно иметь в виду взаимопонимание партнеров, четкость, своевременность и синхронность их действий. Если упражнение не получается, надо выяснить причину. Определить то звено, из-за которого происходит срыв. После этого, расчленив комбинацию на отдельные связки, выделить и подработать слабое звено и снова перейти к выполнению упражнения в целом.

Игра с равным числом атакующих и обороняющихся. Игра в одни ворота предполагает участие в составе звена от 2-х до 4-х игроков на ограниченном участке площадки в зоне защиты. Спортсмены, контролирующие мяч, атакуют, их соперники защищаются. Нападающие, выполняя запланированные взаимодействия в условиях жесткой опеки, дефицита времени и пространства, отрабатывают навыки завершения атаки в трудных условиях, смело прибегая к различным техническим приемам. Освобождаясь от опекунов или обрабатывая мяч перед завершающим броском, прибегая ко всевозможным финтам, спортсмены совершенствуют свои умения. Здесь налицо превосходные условия для экспериментирования, применения новых приемов техники выполнения бросков.

Обороняющиеся в вышеприведенных игровых упражнениях смогут эффективно тренироваться в непрерывном и плотном держании своих подопечных, блокированию бросков, перехвате мяча и быстром переходе к контратаке. Перед обороняющимися ставятся различные задачи. Довольно распространенный вариант, когда одна группа только нападает, а другая обороняется. В пользу последних начисляется одно очко, когда им удастся перехватить мяч, или когда бросок не достиг цели в результате удачного блокирования, или когда вратарь отражает бросок. Если одновременно с совершенствованием в защитных умениях отрабатывается быстрое переключение защитников на контрдействия, условия игрового упражнения видоизменяются: поощрительное очко защищающимся начисляется лишь в том случае, если, овладев мячом, они смогут провести контратаку или обозначить ее. Как правило, игра в одни ворота с равным числом противодействующих соперников сравнительно быстро вызывает утомление, поэтому через 8-10 минут рекомендуется делать 5-минутный перерыв.

Игра с неравным числом атакующих и обороняющихся. Игровые упражнения подобного рода проводятся преимущественно в заключительной фазе атаки для совершенствования взаимодействий атакующих и обороняющихся. Простейшее упражнение из этой группы – игра 3х2 – трем нападающим противодействуют два защитника. От атакующих необходимо требовать быстрой реализации преимущества.

Защищаться в таких условиях довольно трудно. От защитников требуется изобретательность, слаженная, построенная на внезапных перемещениях, игра. Здесь вполне уместен риск. Гораздо хуже если в подобных упражнениях защитники излишне осторожны. Целесообразно в процессе выполнения упражнения использовать следующий методический прием: успех обороняющихся, в результате которого они овладели мячом, оценивать выше, чем успех атакующих, забивших в их ворота мяч. Это уравнивает возможности противодействующих групп и повысит накал игры. Кроме того, целесообразно вводить в это упражнение временное ограничение на выполнение подготовительных действий перед броском по воротам на 10-15 сек.. У нападающих учитываются забитые голы, у защищающихся – каждый момент, завершающийся переходом мяча под их контроль. Поскольку в этом упражнении атакующие должны добиваться результата, каждый выигранный защищающимися момент целесообразно оценивать двойным количеством очков.

Вспомогательную игру в одни ворота в соотношении 5х4, относящуюся к сложным тактическим упражнениям, необходимо систематически проводить с командами любой спортивной квалификации, сочетая и чередуя ее с розыгрышем шестого лишнего игрока (6х5). Такой метод, при котором параллельно осваиваются две наиболее распространенные формы наступательных действий с созданием численного превосходства, дает наилучшие результаты. Он позволяет глубоко изучить и осознать особенности каждого построения при их сопоставлении.

Тактические умения в нападении с численным преимуществом совершенствуются как в фазе его завершения, так и во время завязки и развития атаки. Для этого применяются различные игровые упражнения, проводящиеся не только на близких подступах к воротам, но и по всему полю.

В завершающей фазе взаимодействий нападающие и обороняющиеся должны, прежде всего, научиться быстро и правильно занимать свои места. От нападающих в этой фазе требуется достаточно активное участие в осуществлении разученных взаимодействий. Этим

правилом чаще всего пренебрегают гандболисты первой линии нападения. Непрерывно и плотно блокируемые соперниками, они снижают свою активность, не проявляют стремления бороться за выбор выгодной позиции, не готовятся к приему мяча. Это нарушает определенную согласованность их действий, что облегчает положение обороняющихся. Защитники в такой ситуации активизируются и начинают смелее помогать своим партнерам, играющим на дальних подступах к воротам.

Опыт показывает, что в процессе отработки ситуаций, связанных с реализацией лишнего игрока от нападающих надо требовать забивания голов, допуская контроль мяча без броска по воротам до 30 сек. Перед обороняющимися становятся различные задачи. Простейшая из них – защита ворот и отбор мяча у противников. Более сложным упражнением является такое, в котором, овладев мячом, защитники должны будут провести ответную контратаку. При оценке действий обороняющихся в соревновательном игровом упражнении 5х4 перехват мяча или контратака приравнивается к забитому голу.

Для отработки тактических действий в условиях, по возможности приближенных к игровым, розыгрыш лишнего игрока от начала до конца проводится в движении. В исходной расстановке четверо атакующих занимают места в центральной части поля, а остальные двое отводятся назад. Один из них (лишний атакующий) начинает продвижение вперед из глубокого тыла. Все четверо занимающихся располагаются недалеко от четверых нападающих. На поле дополнительно вводится недостающий обороняющийся. По сигналу тренера, когда все игроки начинают продвигаться вперед с передачами мяча на ходу, этот дополнительный игрок отпускает на 5-6 м от себя лишнего атакующего, а затем активно включается в защиту. Нападающие должны без промедления использовать полученную фору и добиваться результата. Мяч вводится тренером в игру через любого гандболиста атакующей стороны.

Игровые упражнения в одни ворота пятью нападающими против четырех защитников приобрели в тактической подготовке гандболистов первостепенное значение. Они систематически используются в тренировочном процессе команд самого различного уровня подготовленности. Главной задачей на тренировках является достижение стабильности в использовании выгодного численного преимущества. При этом надо стремиться к тому, чтобы атаки при лишнем игроке на поле завершались голами в ворота в 75-80% случаев. Потеря этих выгодных для взятия ворот моментов не только влияет на конечный результат встречи, но и на психологическое состояние игроков. У команды возникает неуверенность в своих силах. Виновники неудач стремятся поскорее реабилитировать себя и забить гол. Все это разлаживает игру, лишает ее коллективности и приводит к новым ошибкам. Неблагоприятная обстановка усугубляется, если противнику удастся реализовать такие же преимущества четко и продуктивно.

В тренировочной работе в основном взаимодействия готовятся при заранее определенной обстановке, обусловленной индивидуальными способностями спортсменов. На это затрачивается основное время тренировки. Дополнительно ведется подготовка к использованию лишнего игрока на поле при других вариантах расстановки.

С целью эффективного завершения разученных гандболистами групповых комбинаций необходимо научить игроков мгновенно оценивать качество позиций, занимаемых спортсменами обеих команд. Быстро и своевременно ориентируясь в конкретной игровой обстановке гандболисты смогут тактически грамотно действовать, безошибочно определяя партнера, которому в сложившейся ситуации более целесообразно передать мяч.

Примерные упражнения:

1. *Организация:* крайний 2 и полусредний нападающий 3, располагаются на своих игровых местах, защитники 4 и 7 находятся на линии площади ворот.

Проведение: два нападающих, выполняя различные виды перемещений, действуют против одного защитника.

Усложнение:

- использовать различные виды передач;
- проводить упражнение на фоне усталости;
- разнообразить броски в завершающей фазе атаки.

2. *Организация:* в центральной зоне располагаются защитники 2 и 3, между ними линейный игрок 6, на расстоянии 10-12 м от ворот находятся 2 полусредних нападающих 4 и 5, справа от них нейтральный игрок, подающий мяч.

Проведение: левый полусредний нападающий, получив мяч от нейтрального игрока, выполняет бросок в ворота или переводит мяч линейному игроку.

Усложнение:

- усилить противодействие защитников;
- неожиданно менять направление и скорость передач;
- менять обороняющихся игроков чаще, чем атакующих.

3. *Организация:* игроки располагаются в трех колоннах на крайних и полусредних позициях. В центральной зоне действуют три защитника.

Проведение: крайний нападающий 5, передает мяч левому полусреднему 7, который выполняет атаку против защитника 2. Крайний игрок 5, проходит у него за спиной и, получив мяч, передает его правому полусреднему 9, после чего занимает место между защитниками 3 и 4. Игрок 9, в этой ситуации, может сам завершить атаку, или вывести на бросок крайнего нападающего 5, вошедшего в глубину обороны.

Усложнение:

- повысить скорость выполнения упражнения до предельной отметки;
- неожиданно менять способ выполнения передач;
- проводить упражнение в состоянии повышенного утомления.

4. *Организация:* нападающие игроки, в двух колоннах располагаются на расстоянии 10-12 м от ворот. Линейный игрок занимает позицию между центральным и полусредним нападающим, нейтральные игроки находятся на месте крайних нападающих.

Проведение: полусредний игрок 3, получив мяч от нейтрального игрока, переводит его левому полусреднему нападающему 2. Линейный ставит заслон защитнику 4, полусредний в этой ситуации может сам завершить атаку или вывести на бросок линейного игрока. Упражнение проводится попеременно с левой и правой стороны.

Усложнение:

- усилить противодействие защитников;
- повысить скорость передвижений;
- разнообразить броски в завершающей фазе атаки.

Групповые взаимодействия в быстром прорыве целесообразно разучивать, используя поточный метод. Может быть рекомендована следующая последовательность упражнений в потоке:

– атака ворот через все поле со значительным численным превосходством атакующих (6х1, 6х2 и др.) – подобные упражнения выполняются при постоянном увеличении

противодействия обороняющихся, в начале без смены мест, в дальнейшем со сменой мест атакующих, на встречном потоке и т.д.;

- групповая атака через все поле против одного-двух защитников (2x1, 3x2, 4x3);
- разучивание и совершенствование действий в типичных игровых ситуациях («наведение», «скрещивание», «скользящий заслон» и др.).

При организации группового отрыва необходимо сочетать разучивание комбинации с импровизационными действиями, возникающими по ходу игры.

При использовании подобных упражнений необходимо регламентировать продолжительность атак в быстром прорыве с тем, чтобы они не переходили в быстрое нападение. Целесообразно также регулировать степень сопротивления обороняющихся, обеспечивая продуктивность и эффективность заданий.

Совершенствование командных технико-тактических действий

Параллельно с совершенствованием индивидуальных и групповых тактических действий следует начинать изучение командных тактических действий. С этой целью сначала проводится теоретическое занятие, на котором наглядно демонстрируется (с помощью технических средств) расположение игроков на поле, основные функциональные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам в соответствии с занимаемым амплуа (крайний, полусредний, линейный, центральный) и правилами игры. После теоретического представления следует практическое выполнение расстановки, а также индивидуальных, групповых и командных перемещений на площадке.

При освоении функциональных обязанностей, в соответствии с занимаемым амплуа, начинают обучение командным действиям в рамках определенной тактической системы. Сначала разучивается какой-либо простейший вариант начала атаки, например, выход крайнего нападающего в глубину обороны или отработка начальной фазы контратаки. При этом необходимо придерживаться следующей методической последовательности в обучении и совершенствовании запланированных действий:

- а) объяснение, показ и постановка конкретного задания каждому игроку;
- б) опробование упражнения в движении без мяча;
- в) выполнение упражнения с мячом на месте;
- г) выполнение упражнения с передачей мяча в движении без сопротивления и с незначительным сопротивлением соперника;
- д) выполнение упражнения в сложных условиях игровой деятельности.

Овладение любой системой позиционного нападения тесно связано с разучиванием тактических комбинаций, включающих, как правило, сочетания взаимодействий с прямым или косвенным участием всех шести игроков команды. При этом каждая комбинация представляет собой комплекс заранее разученных командных действий, непосредственно вытекающих из конкретного варианта расстановки игроков при позиционном нападении, конкретного варианта той или иной системы защиты.

Разученные комбинации повторяются в игровых упражнениях в игре 6x6 на одной половине площадки. В удобные моменты игры тренер дает указание: занять исходные позиции для проведения определенной комбинации. Если занимающимся не удастся провести задуманное, если они допускают грубые ошибки, нужно остановить упражнение, снизить активность защитников и, повторив комбинацию несколько раз в облегченных условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и самой игре на одной половине поля важно давать конкретные тактические задания, как отдельным игрокам, так и командам

в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации.

При совершенствовании командных тактических действий против различных систем защиты хорошие результаты дает использование так называемых «челночных» игровых упражнений, по ходу которых тренер может неожиданно предлагать новые взаимодействия для занимающихся, как на одной, так и на другой стороне площадки. Например, в «челноке» участвуют три команды в полных составах. Атакующая шестерка действует на одной половине площадки, предположим против системы зонной защиты 6-0, и, добившись результата, сразу переходит на другую половину, где ее ожидает плотная персональная опека. Успешно завершив атаку против плотной опеки, команда вновь готовится к действиям против «зоны» у других ворот. Но здесь ее ждет уже другая система, смешанная защита 5+1 и т.п. Данное упражнение повторяется несколько раз, затем в «челнок» включается вторая шестерка занимающихся (а первая занимает ее место в обороне) и, наконец, третья команда.

Эффективная организация тренировочного процесса по совершенствованию командных тактических действий предполагает соблюдение определенных правил при подборе и использовании тренировочных упражнений. Тренер должен:

1) объяснять цель, значение каждого нового упражнения и конкретную задачу в каждом из них. Любое упражнение должно быть понятным для игроков, а те, в свою очередь, должны верить в полезность предлагаемых упражнений;

2) следить, чтобы упражнения выполнялись игроками быстро, правильно, с полной отдачей сил и внимания;

3) добиваться, чтобы упражнения для совершенствования в тактике по своей структуре и характеру приближались к типовым соревновательным ситуациям, а игроки выполняли их с такой же старательностью и самоотверженностью как в состязании;

4) вводя сопротивление условного противника и соревновательные элементы, не допускать существенных нарушений структуры упражнения;

5) предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершенствования нападения и защиты, увязывать их с индивидуальными возможностями и особенностями игроков;

6) чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо освоили, разнообразить эти упражнения, сохраняя поставленную задачу и их структуру;

7) не применять излишне сложные упражнения;

8) тщательно продумывать организацию упражнений, их взаимосвязь, взаимовлияние в занятии;

9) не вмешиваться сразу и часто в процесс упражнения или игры дать возможность игрокам самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помочь; уметь отделять в анализе тренировки случайные промахи, ошибки от постоянно действующих факторов и возникших проблем;

10) не допускать при выполнении упражнений резкого снижения работоспособности, подвижности и концентрации внимания;

11) строго придерживаться плана занятий, не превышать запланированного времени на выполнение каждого из упражнений. Если упражнение получается у игроков легко, то интерес и желание выкладываться пропадает; в таком случае имеет смысл усложнить условия, например, ввести элемент соревнования; если упражнение не получается – добавить

немного времени для достижения какого-либо заметного успеха, пусть небольшого, частного;

12) постоянно вести строгий учет объема и интенсивности выполненных игроками упражнений.

При определении методической последовательности в овладении командными действиями необходимо руководствоваться следующим. Сначала формируются навыки действий в системе позиционного нападения при параллельном освоении нападения быстрым прорывом. После этого переходят к изучению тактики защитных действий. Здесь начинают с системы личной защиты, потом переходят к персональной защите на всей площадке. Зонную систему защиты и ее варианты осваивают позднее, после того как занимающиеся научатся правильно опекать игрока противника и взаимодействовать с партнерами.

Овладение тактическими системами командных действий рационально осуществлять по фазам (начало–развитие–завершение) с последующим увязыванием их в единое целое.

Эффективность овладения тактическими системами определяется специализацией игровых функций гандболистов. При этом на практике часто возникает ситуация, когда тренеры стремятся скорее определить спортсменам их игровые функции. Однако анализ динамики спортивных достижений ведущих гандболистов на протяжении многих лет показал, что слишком раннее жесткое подразделение их на крайних, полусредних, линейных, вратарей значительно суживает перспективы дальнейшего совершенствования. Каждый занимающийся в течение, по крайней мере, полутора лет тренировки обязан овладеть в равной степени точными и разнообразными передачами и бросками мяча, финтами, а также грамотной игрой в защите. И только после того, как занимающийся овладеет в достаточной степени всеми этими технико-тактическими приемами, целесообразно переходить к отчетливо выраженной игровой специализации.

Освоение различных систем позиционного нападения может проходить в следующей последовательности:

а) начало нападения, связанное с определенной расстановкой игроков и переводом мяча в зону нападения;

б) развитие нападения, основной целью которого является проведение с ходу типовых взаимодействий трех или четырех игроков, которые базируются на исходной расстановке нападающих и ее вариантах;

в) проведение заранее разученных комбинаций по особому сигналу;

г) завершение нападения, связанное с рациональным выбором момента и способа атаки.

Изучение тактических комбинаций и их совершенствование трудоемкий процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1) первый этап – игроки, участвующие в комбинации располагаются в зоне нападения с учетом выполняемых игровых функций. Тренер, объяснив сущность комбинации, показывает передвижения и приемы, которые необходимо выполнять при ее применении. Игроки многократно повторяют просмотренную комбинацию, уточняя два-три варианта ее завершения. На площадке можно отметить те точки, на которых должен оказаться каждый игрок в заключительный момент атаки ворот; затем в упражнение вводятся один-два защитника, которые оказывают активное сопротивление в главных «узлах» комбинации;

2) в упражнения включаются все шесть защитников, которые опекают нападающих без подстраховки и переключений;

3) защитники оказывают активное сопротивление нападающим, которые применяют все разученные варианты комбинации;

4) разученные комбинации повторяются в игровых упражнениях в игре бхб на одной половине поля. В удобные моменты игры тренер дает игрокам указание занять исходные позиции для проведения определенной комбинации. Если занимающимся не удастся провести задуманное, если они допускают грубые ошибки, нужно остановить упражнение, снизить активность защитников и, повторив комбинацию несколько раз в облегченных условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и самой игре на одной половине поля важно давать конкретные тактические задания, как отдельным игрокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации.

Примерные упражнения:

1. Пять нападающих действуют против четырех защитников; за боковой линией стоит резервный игрок. По сигналу тренера мяч передается вратарю. Защищающаяся команда организует быстрый прорыв, ей на помощь выходит резервный игрок, а один из нападающих покидает поле. Таким образом, быстрый прорыв осуществляется в ситуации 5х4.

При выполнении упражнения необходимо соблюдение следующих условий:

- а) мяч от вратаря принимается нападающими только на своей половине поля;
- б) с целью максимально эффективного использования численного преимущества стремиться результативно завершать атаки на различных игровых позициях;
- в) в случае срыва контратаки плавно без остановок перейти к позиционному нападению с выполнением запланированных взаимодействий.

2. Две команды по шесть человек действуют по всей площадке. Перед игроками ставится задача – положить мяч за лицевую линию соперника. При выполнении упражнения исключается ведение мяча. При касании рукой противника, владеющего мячом, мяч отбирается и передается команде соперника. Играть на время или на количество мячей, занесенных в зону соперника.

3. Шесть нападающих действуют в позиционном нападении против шести защитников. По сигналу тренера мяч передается вратарю, и обороняющаяся команда переходит в контратаку.

При организации быстрого прорыва, необходимо соблюдение следующих условий:

- а) мяч от вратаря принимается нападающими только на своей половине поля;
- б) на проведение контратаки должно быть затрачено не более 6-7 сек.;
- в) в случае срыва контратаки нападающая команда продолжает атаковать против организованной защиты в течение 30 сек.

Совершенствование тактике игры в защите

Обучение тактическим оборонительным действиям осуществляется параллельно с обучением атакующим действиям и начинается с освоения индивидуальных тактических действий (перемещения, выбор позиции и опека игрока, владеющего мячом). Прежде всего, осваивают правильный выбор позиции для проведения оборонительных действий. Располагаться надо так, чтобы видеть движения противника с мячом, перемещения его и своих партнеров и находится на наиболее вероятном пути направления атаки, чтобы быть готовым остановить игрока с мячом.

Одновременно обучают и правильному применению опеки противника, акцентируя внимание на том, когда и каким способом опекать игрока противника. Одновременно в

игровых упражнениях, подвижных и спортивных играх формируются навыки технико-тактических защитных действий. При этом важно развивать умение прогнозировать вероятное направление атаки, способы сближения с противником, владеющего мячом, выбор момента для остановки и «связывания» игрока.

Обучение действиям против игрока, владеющего мячом, в зонной защите начинают с дистанционной опеки, т.е. опеки соперника, находящегося на некотором расстоянии в зоне свободных бросков. Главное здесь научить занимающихся своевременному выходу и «связыванию» нападающего, ограничивая ему маневр и препятствуя взаимодействию с партнерами.

В упражнениях по совершенствованию опеки внимание защитника должно быть направлено к одновременному контролированию действий игрока с мячом, передвижению игроков противника и партнеров.

Начинать обучение выходу и остановке игрока как индивидуальному тактическому приему можно в упражнениях с партнером. Затем также можно использовать способы «связывания» и выбивания мяча у нападающего. При обучении этим приемам внимание занимающихся акцентируют на правильном выборе позиции при сближении с противником и своевременного блокирования. При этом важно научить занимающихся целесообразному выбору того или иного технического приема, согласуясь с конкретной игровой обстановкой.

При обучении индивидуальному тактическому действию – блокированию мяча – очень важно развивать у занимающихся способность зрительного восприятия и оценки выполнения броска соперником во времени и пространстве по подготовительным движениям и на их основе делать мгновенный выбор способа и момента начала выполнения приема. Для этого необходимо, чтобы соперник при выполнении бросков в игровых упражнениях изменял способ броска, скорость и расстояние.

Параллельно с освоением индивидуальных тактических действий следует обучать и групповым: страховке, переключению, двойному блоку и взаимодействию защитников с вратарем.

Обучение страховке начинают с выбора позиции в соответствии с вероятным развитием атаки и расположением партнеров. При этом необходимо добиваться, чтобы страховый защитник располагался несколько сзади партнера, смещаясь при этом в сторону наиболее вероятного направления атаки противника, и был готов оказать помощь партнеру или исправить его ошибку.

Одновременно со страховкой обучают переключению, т.е. передаче друг другу своих подопечных, когда нападающие противника меняются местами, или когда противник обыграл партнера. В игровых упражнениях по обучению переключению акцентируют внимание гандболистов на своевременность начала переключения, синхронность и оперативность взаимодействий партнеров.

Эффективность перечисленных выше приемов зависит от синхронности действий и взаимопонимания партнеров; при этом главную роль в подстраховке выполняет защитник, встречающий игрока на дальних подступах к воротам. В связи с этим обучение основным элементам подстраховки целесообразно начинать с освоения вступления в контакт с противником владеющим мячом. С этой целью при проведении тренировочных упражнений важно, чтобы выходящий игрок стремительно атаковал противника в момент получения мяча, когда тот еще недостаточно надежно его контролирует, и вступал с ним в

единоборство. Затем в упражнение подключается партнер по защите, прикрывающий нападающего, которому может быть адресован мяч.

Обучение взаимодействию защитников с вратарем и совершенствование приема начинают с теоретического разбора основных вариантов взаимодействия с последующим опробованием их в упрощенных условиях. При этом важно помнить о руководящей роли вратаря по организации оборонительных действий, о рациональном расположении защитников в момент атаки противника, о подстраховки ими вратаря, о подборе отбитого им мяча.

Совершенствование групповых взаимодействий осуществляют в игровых упражнениях в усложненных условиях и непосредственно в игре.

Командные тактические действия в обороне. Обучение командной тактике обороны начинается с создания у занимающихся четкого представления о разучиваемом варианте тактического построения и особенностях его проведения на различных участках гандбольной площадки.

Рассказ и обучение начинаются с демонстрации варианта по видеозаписи и на макете гандбольной площадки. Начинать надо с более простого варианта позиционной обороны – системы 6-0. Практическое разучивание следует проводить в зоне защиты с учетом выполняемых защитниками игровых функций.

Освоение командных оборонительных тактических действий в своей зоне защиты начинают с зонной системы защиты, с расстановкой игроков и вариантов передвижения и взаимодействия в зависимости от перемещений мяча и игроков противника. Начинать лучше с упражнения 6х6, в котором шестерка защищающихся располагается с учетом выполняемых игровых функций, а нападающие выполняют передачу мяча между собой, заставляя игроков обороны перемещаться. Затем нападающие активно атакуют, пытаясь создать численное превосходство на каком-либо участке и выйти на ударную позицию, а защищающаяся команда стремится им активно противодействовать, сосредотачиваясь на наиболее опасных участках.

Такой же последовательности следует придерживаться и при разучивании других вариантов защиты (5-1; 5+1; 4-2). Следует отметить, что при освоении этих систем акцентируется особое внимание на действиях выдвинутого вперед игрока. Своими рациональными передвижениями он мешает организации атаки игроками противника, стремится увести ее в нужное для своей команды направление и при этом не должен быть обыгран.

По мере освоения групповых взаимодействий в активном отборе переходят к упражнениям 6х5 и 6х6 в зоне защиты, в котором осваиваются взаимодействия всех игроков команды в рамках той или иной системы активного отбора.

Овладение персональной обороной в своей зоне защиты начинают с упражнения 6х6. Здесь очень важно правильное расположение и плотное держание игрока, возможно четкое переключение в случае выполнения атакующими заслонов и обеспечение страховки игроков, опекающих лидеров команды противника.

После овладения системами зонной и персональной обороны можно изучать различные варианты комбинированной обороны, придерживаясь рассмотренных методических подходов.

Тактические умения в обороне развиваются параллельно с наступательными действиями, которые приходится вести в условиях численного меньшинства. Действия

защищающихся двойки. Если противник сумел достигнуть выгодного для себя соотношения игроков вблизи защищаемых ворот путем маневрирования и прорыва, усилия защищающихся в подавляющем большинстве случаев направлены на выигрыш времени. Это позволит отвести назад недостающего игрока и ликвидировать неравенство. Если же численное преимущество – следствие удаления одного из спортсменов, то положение осложняется. Нападающая команда получает право играть две минуты, имея лишнего игрока на поле. Здесь приходится действовать в трудных условиях, сочетая различные методы оборонительных действий.

Обороняющиеся, при удалении у них игрока, противодействуя атакующим, должны в совершенстве сочетать различные методы защитных действий. Так, отрабатывая зонную защиту как основу своих маневров, они в соответствии с обстановкой дополняют ее, используя прессинг и подстраховку.

Во время проведения тренировочных занятий у спортсменов необходимо воспитывать старательность, собранность и внимательность, от чего в немалой степени зависит успех действий обороняющихся.

Пять защищающихся и вратарь могут достаточно надежно противодействовать атакующим. Высококвалифицированной команде при встрече с противником того же класса можно поставить задачу сохранить ворота от гола в 50% случаев обороны при недостающем игроке на поле.

Тренировочные упражнения с неравным числом спортсменов эпизодически надо проводить и по всему полю в игровой форме. В процессе их выполнения наряду с прочими совершенствуются умения спортсменов атаковать при численном меньшинстве игроков и обороняться при лишнем игроке на поле. Такие ситуации возникают достаточно часто. Правила обязывают команду, владеющую мячом, даже если она находится в меньшинстве, активно действовать в нападении. Несмотря на то, что в таких положениях добиться результата трудно, успех в них определяется не только взятием ворот. Выигрыш времени, благодаря четко слаженным действиям, также немаловажное слагаемое успеха. Это обязывает гандболистов, проводящих контратаку, особенно дорожить мячом. Неточности в передачах, как и безответственное отношение к завершающим броскам по воротам, недопустимы.

При обороне ворот при численном превосходстве защищающаяся команда заинтересована, прежде всего, в быстром отборе мяча у противника. В упражнениях варьируются два метода действий, отличающихся друг от друга ролью, которая отводится лишнему игроку на поле. В любом случае при отработке этого упражнения особые требования предъявляются к коллективности и жесткости при выполнении защитных действий гандболистами.

В процессе отработки командных взаимодействий может использоваться такой методический прием, как использование личной опеки на три четверти площадки. В этом случае одни игроки изучают способы борьбы с противником, владеющим мячом, используя групповой отбор мяча; другие осваивают способы подстраховки проходов и выбора позиции для перехвата мяча при передаче его на длинные дистанции.

В заключении изучается прессинг по всей площадке с переходом от решения одних тактических задач к другим, по мере того как противнику удается переводить мяч из одной части площадки на другую с приближением к воротам.

При отработке командных действий против различных систем нападения, предлагаемых противником, хорошие результаты дает применение т.н. «челночных» игровых упражнений, по ходу которых тренер может неожиданно предлагать новые взаимодействия для занимающихся как на одной, так и на другой стороне площадки. Например, в «челноке» участвуют три команды. Атакующая шестерка действует на одной половине площадки, предположим, против системы защиты 6-0 и, добившись результата, сразу переходит на другую половину, где ее ожидает смешанная защита 5+1.

Вопросы для самопроверки:

1. Опишите основные тактические средства и формы ведения игры в защите.
2. Что лежит в основе формирования двигательных навыков, в индивидуальных тактических действиях защитников?
3. Что следует понимать под тезисом – использование игроками дистанционной опеки?
4. В какой методической последовательности осуществляется обучение командным тактическим действиям в обороне?
5. Перечислите наиболее важные составляющие лежащие в основе выбора системы игры в защите .
6. Перечислите основные критерии успешной игры в защите.

Утверждаю
Зав. кафедры
«теория и методика гандбола и тенниса»
к.п.н. _____ Абдалимов О.Х.
« _____ » _____ 2015г.

ЛЕКЦИЯ

**ТЕМА: «МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ»**

Ташкент

Цель: Ознакомить студентов с методами и средствами совершенствования специальных физических качеств в гандболе

Место проведения: Методический кабинет кафедры «теория и методика гандбола»

Учебный план

1. Специальная физическая подготовка
2. Направленность занятий
3. Режимы чередования нагрузки и отдыха в тренировке гандболистов
4. Воспитание скоростно-силовых качеств
5. Воспитание специальной выносливости
 - специально физическая выносливость
 - специально технико-тактическая выносливость
 - специально соревновательная выносливость

Литература

44. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Т. Lider Press 2008
45. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Тошкент, УзДЖТИ наشريёт-матбая бўлиши 2005й.
46. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
47. В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов. Гандбол. (учеб. для вузов ИФК) М., Физ образ. и наука 1996г.
48. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Гандбол. Киев, изд. “Здоровье” 1988
49. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
50. Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. М., ФиС 2009
51. Блохин А.В. Специальная подготовленность гандболистов высокой квалификации в длительном соревновательном периоде: автореф. дис.. канд. пед. наук /РГАФК – М., 2003
52. Агреби Б. Структура и содержание многолетней физической подготовки гандболистов: автореф. дис.. док. пед. наук /РГАФК – М., 1997г

Интернет сайты

1. uzhandball@mail.ru
2. www.Handball.ru

Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование системы подготовки гандболистов высокой квалификации до недавнего времени связывалась главным образом с повышением объема тренировочных и соревновательных нагрузок, с увеличением их интенсивности.

Вполне очевидно, что в дальнейшем необходимо изыскивать более совершенные формы и методы подготовки спортсменов высокого класса, ориентируясь в основном на научные основы управления тренировочным процессом. Поэтому все актуальнее становятся вопросы управления подготовкой квалифицированных гандболистов и пути ее оптимизации.

Ведущие специалисты в области теории спорта и спортивной тренировки считают, что важной предпосылкой эффективности управления подготовкой гандболистов высокой квалификации является достаточный уровень работоспособности. Такой уровень, в свою очередь, зависит от множества факторов, главным образом от величины, интенсивности и характера тренировочных нагрузок.

Рациональное планирование и эффективное управление подготовкой гандболистов невозможны без достаточных знаний об особенностях воздействия тех или иных тренировочных заданий, о допустимых границах их варьирования на различных этапах тренировочного процесса.

В системе спортивной тренировки важное место принадлежит средствам специальной физической и технико-тактической подготовки, которые, во-первых, должны обеспечить формирование структуры специальной подготовленности спортсменов, отвечающей специфике внешних отношений его организма, и, во-вторых, по своему воздействию соответствовать режиму деятельности спортсмена в условиях соревнований.

Физическая подготовка спортсменов подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка. Представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на создание широких общих предпосылок достижения успеха в различных видах спорта. С помощью средств общей физической подготовки стимулируется развитие выносливости, скорости, силовых и координационных способностей спортсменов, расширяется фонд их двигательных умений и навыков, а также значительно увеличивается резервов функциональных систем организма спортсменов. Кроме того, тренировочные воздействия общего характера могут являться средством переключения после больших специализированных нагрузок, поскольку они дают возможность изменить в положительную сторону эмоциональный фон тренировочных занятий.

Специальная физическая подготовка. Это процесс, направленный на оптимальное развитие наиболее важных для каждого конкретного вида спорта качеств и способностей. Задачи, средства и методы СФП должны избираться с учетом уровня подготовленности спортсменов, особенностей того или иного вида спорта, значимости отдельных физических качеств и способностей спортсменов к комплексному их проявлению для достижения результатов в избранном виде спортивной деятельности.

Процесс СФП гандболистов в значительной степени зависит от специфик этого вида спорта. Именно специфика гандбола существенно определяет структуру процесса подготовки, ее содержание, объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, методы и средства их реализации и контроля за ними.

Специалисты в области теории и методики спортивной тренировки гандболистов выделяют группу факторов, которые в значительной степени обеспечивают достижение успеха в соревнованиях.

К этим факторам в первую очередь относятся следующие:

- функциональная готовность, обеспечивающая адаптацию всех систем организма спортсменов к предельным нагрузкам специфического характера;
- специальная работоспособность (т.е. возможность с предельной концентрацией физических, психических и волевых усилий на протяжении всего игрового времени эффективно выполнять весь комплекс приемов игры и тактических действий);
- ориентировочная деятельность (т.е. способность избирательно воспринимать информацию, анализировать ее, принимать решение и эффективно выполнять двигательную задачу с учетом динамики развития игровой ситуации в условиях дефицита времени);
- обязательное наличие у спортсменов широкого арсенала технико-тактических действий, что способствует принятию правильного решения и выбора целесообразного действия в условиях острого дефицита времени, с учетом динамики конкретной игровой ситуации.

СФП носит интегральный характер, включая в себя элементы различных видов подготовки, базирующихся на основе общей физической подготовки. При этом СФП, с одной стороны, является продолжением общей физической подготовки и содействует укреплению организма спортсмена в целом, а с другой – приближает процесс спортивной тренировки к конкретной спортивной специализации.

Методика развития любого комплексного показателя, тем более такого многофакторного, каким является СФП, зависит от рационального сочетания в тренировочном процессе аналитического и синтетического подходов к формированию оптимального уровня проявления всех его составляющих.

Аналитический подход предусматривает избирательное совершенствование отдельных компонентов СФП спортсмена, а *синтетический* – интегральное совершенствование СФП, обеспечивающее в конечном счете увязыванием всех составляющих в единую комплексную систему.

Эффективность этих подходов подтверждена результатами не только специальных исследований, но и передовым опытом тренировки гандболистов и представителей других спортивных игр. Поэтому при рассмотрении структуры СФП и организации тренировочного процесса с целью всемирного ее развития следует выделить отдельные составляющие, изучить взаимосвязь и взаимодействие между ними. Это позволит обеспечить управление процессом СФП на основе реализации идей и требований современной теории спорта.

Уровень СФП зависит, от способности гандболистов оперативно избирать и выполнять двигательные действия, различные по скоростно-силовым, координационным и другим характеристикам, в максимальном темпе, с высокой степенью точности и надежности на протяжении всей игры. Следовательно, в качестве главного компонента СФП гандболистов выдвигается специальная работоспособность. Содержание тренировочного процесса в гандболе и других спортивных играх включает в себя средства спортивной тренировки, т.е. физические упражнения, применяемые для комплексного развития тех или иных двигательных способностей спортсменов, и методы их реализации в конкретном виде спортивной деятельности.

К основным методам, используемым в процессе СФП гандболистов, относятся переменный, повторный и интервальный методы.

Переменный метод основан на проведении тренировочных воздействий с варьированием темпа и ритма их выполнения.

Повторный метод предполагает проведение серий упражнений в условиях, близких к соревновательным с продолжительными нагрузками и паузами для отдыха.

Интервальный метод заключается в выполнении специальной работы с интервалами, которые могут изменяться по мере роста тренированности гандболистов.

Этот метод в настоящее время применяется все шире, что связано, прежде всего, с необходимостью активизации действий гандболистов в условиях соревновательной деятельности и, как следствие, с необходимостью интенсификации тренировочного процесса.

Наиболее перспективным направлением использования интервального метода, позволяющим максимально разнообразить процесс тренировки, является вариант интервально-круговой тренировки.

Интервально-круговая тренировка позволяет максимально варьировать продолжительность работы, ее характер и режим (работы) нагрузок, не только максимально воздействовать на функциональные системы организма спортсменов, но и одновременно избирательно совершенствовать разнообразные двигательные способности и технико-тактическое мастерство гандболистов.

С целью повышения интенсивности тренировочных занятий в практике подготовки гандболистов высокой квалификации используют следующие методические приемы:

- сокращение времени, отводимого на выполнения какого-либо приема игры;
- уменьшение пространства, используемого игроками для выполнения специальных технико-тактических упражнений;
- увеличение количества мячей в процессе выполнения упражнений;
- сокращение количества игроков в односторонних и двухсторонних учебно-тренировочных играх;
- использование небольших (не влияющих отрицательно на общую биомеханическую структуру движений) отягощений.

Тренировочные нагрузки, направленные на решение различных задач СФП гандболистов, характеризуются следующими компонентами: 1. характером упражнений; 2. интенсивностью работы при их выполнении; 3. продолжительностью работы; 4. продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями, количеством их повторений. Соотношение этих компонентов в тренировочных нагрузках и определяет величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Учитывая соотношения между различными видами подготовки и физиологическими сдвигами, происходящими в организме спортсменов в ходе тренировочного занятия, все упражнения, применяемые в тренировке гандболистов высокой квалификации, разделяются на четыре вида тренировочных нагрузок в зависимости от направленности и режимов их использования.

1. упражнения преимущественного анаэробного воздействия. Энергетические затраты при выполнении таких упражнений покрываются главным образом за счет аэробных процессов. Участие анаэробных источников энергообеспечения ограничивается лишь начальной фазой работы, при задержке в увеличении потребления кислорода. Основными

условиями выполнения данных упражнений являются их интенсивность и значительная продолжительность. Одним из главных критериев для отнесения упражнений к этой группе тренировочных воздействий служит частота сокращений сердца, которая не должна превышать 145-155 в 1 мин.

2. упражнения смешанного аэробно-анаэробного воздействия. При выполнении упражнений, относящихся к данному типу тренировочных нагрузок, наряду со значительным увеличением аэробного процесса возрастает и анаэробное образование энергии. к этой группе относятся упражнения, выполняемые с переменной интенсивностью, в частности, игрового характера. При их выполнении частота сокращений сердца достигает 155-170 в 1 мин. Тренировочные нагрузки данного вида носят комплексный характер – они способствуют не только улучшению специальной выносливости, но и влияют на повышение специальной работоспособности гандболистов.

3. упражнения анаэробно-алактатного воздействия. Отличаются продолжительностью с максимальным усилием в минимальное время. Они преимущественно воздействуют на внутримышечные процессы анаэробного образования энергии, способствуют улучшению скоростно-силовой подготовленности гандболистов и развитию выносливости. Частота сокращений сердца при выполнении упражнений этой направленности достигает 170-180 в 1 мин.

4. упражнения анаэробного гликолитического воздействия. Влияют преимущественно на гликолитические анаэробные механизмы энергетического обмена и способствуют повышению тканевых адаптаций к работе в условиях большого кислородного долга. Применяются такие упражнения в основном для развития специальной скоростной и прыжковой выносливости. Предельная их продолжительность от 20с до 2 мин, интенсивность выполнения – близкая к максимальной. Частота сокращений сердца превышает 180-190 в 1 мин при максимально возможно потреблении кислорода.

Направленность занятий

В процессе тренировки гандболистов направленность занятий должна обеспечивать развитие и совершенствование их СФП, что во многом зависит от периода и этапа подготовки, квалификации, возраста спортсменов и обусловлена подбором и методикой применения различных специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

В практике спортивной тренировки используется занятия избирательной и комплексной направленности.

При планировании занятий избирательной направленности основной объем используемых упражнений должен обеспечивать преимущественное решение какой-либо одной задачи, а при построении занятий комплексной направленности использование тренировочных средств должно способствовать решению нескольких задач. Следует отметить, что с ростом квалификации спортсменов общее соотношение занятий избирательной и комплексной направленности изменяется в сторону преимущественного использования последних.

Тем не менее значимость занятий избирательной направленности у спортсменов высокой квалификации достаточно высока. Такие занятия содействуют преимущественному развитию отдельных физических качеств и двигательных способностей, определяющих уровень специальной подготовленности гандболистов. Совершенствования экономичности работы, повышение эффективности использования функциональных возможностей в соревновательной деятельности, рост психической устойчивости к внешним факторам

воздействия и к преодолению утомления осуществляются обычно параллельно с развитием двигательных качеств при помощи специфических методических приемов. Особое место занятия избирательной направленности занимают при совершенствовании структуры выполнения отдельных приемов игры или комплекса специальных действий технической направленности. Работа над техникой должна проводиться постоянно в процессе развития отдельных качеств и способностей. Только при этом условии гандболист способен вариативно использовать различные приемы игры, соответствующие разнообразным задачам, от выполнения которых зависит развитие игровых ситуаций или выигрыш единоборств.

Исходя из опыта проведения тренировочного процесса с гандболистами высокой квалификации выделяют следующие варианты построения занятий:

- на определенном этапе тренировочного процесса используются однообразные, адекватные поставленным задачам средства. При этом структура занятий на данном этапе однотипна;

- в занятиях избирательной направленности используют широкий арсенал методов и средств;

- в каждом занятии применяются арсенал различных средств подготовки однонаправленного воздействия, используемых в режимах нескольких методов. Группу таких занятий тренер периодически использует на отдельных этапах тренировочного процесса.

Занятия с использованием широкого арсенала средств подготовки вызывают меньшее утомление, чем занятия, в которых программа однообразна.

Значимость различных вариантов занятий избирательной направленности определяется периодом и этапом подготовки, а также задачами, стоящими в занятиях. Например, с целью развития работоспособности гандболистов за счет совершенствования экономичности выполняемой работы можно использовать занятия избирательной направленности с однообразными средствами воздействия. При необходимости расширить вариативность приемов игры целесообразно использовать занятия избирательной направленности с применением разнообразных средств подготовки.

Для спортивных игр вообще и для гандбола в частности наиболее характерными являются занятия комплексной направленности, которые делятся на занятия с последовательным и параллельным решением ряда задач.

Примером последовательного комплексного занятия может служить занятие, в котором последовательно (друг за другом) решаются задачи скоростной и силовой подготовки спортсменов или скорости выполнения приемов игры и точности их реализации. В параллельном комплексном занятии одновременно решаются задачи точности, избирательности и силы выполнения бросков мяча в ворота, скорости перемещения игроков, временные и пространственные характеристики их взаимодействия с партнерами и др.

При проведении последовательных комплексных занятий необходимо учитывать чередование используемых средств, способствующих развитию различных двигательных способностей, и их рациональное соотношение.

В практике подготовки гандболистов высокой квалификации широко применяются различные варианты построения занятий. Выбор одного из вариантов во многом определяется следующими факторами: периодом и этапом многолетней и годичной подготовки, квалификацией и уровнем подготовленности гандболистов, задачами

микроцикла тренировочного процесса и каждого занятия. Поскольку занятия избирательной направленности оказывают на организм спортсменов наиболее мощное влияние, позволяют сконцентрировать в определенном направлении широкий арсенал методов и средств педагогического воздействия, то наиболее целесообразно их использовать на этапе накопления потенциала, когда формируются адаптационные возможности к различного рода тренировочным воздействиям.

На этапе накопления потенциала можно использовать и занятия комплексной направленности с разнообразными, эмоционально насыщенными программами как средство активного отдыха и поддержания ранее достигнутого уровня спортивной формы. Кроме того, занятия комплексной направленности применяют в ходе многотуровых соревнований, когда перерыв между турами достигает 15-25 дней.

Режим чередования нагрузки и отдыха в тренировке гандболистов.

Одним из направлений, обеспечивающих эффективность тренировочного процесса и вследствие этого улучшающих результаты соревновательной деятельности, является научное обоснование рациональных режимов чередования упражнений и отдыха. Важность этого направления в современном гандболе возрастает в связи со значительным повышением величины нагрузок, что приводит к более высоким результатам не столько за счет увеличения объема и интенсивности выполняемой работы, сколько за счет поиска оптимальных режимов и методов тренировки.

Выполнения разных по интенсивности и объему упражнений сопровождается расходом энергетического потенциала и изменением в сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других системах организма спортсменов, что влечет за собой разные по продолжительности периоды восстановления. Известно, что восстановление работоспособности организма после выполнения работы определенной мощности проходит на фоне ряда качественно различных состояний – стадий отдыха. От того, на фоне какой из стадий отдыха выполняется последующее упражнение, зависят не только ответная реакция тех или иных систем и уровень работоспособности организма спортсменов, но и развитие двигательных способностей, соответствующих специфике вида спорта.

Таким образом, использование в практике тренировочного процесса оптимальных режимов чередования упражнений с отдыхом можно рассматривать как фактор, оказывающий существенное влияние на изменение функциональных возможностей организма спортсменов и, как одно из средств управления, избирательного воздействия при развитии двигательных качеств с учетом специфики спортивной деятельности. Тренировочное занятие является комплексным раздражителем. В плане совершенствования двигательных навыков и развития двигательных качеств его влияние на организм спортсмена определяют следующие факторы:

- характер упражнений;
- интенсивность их выполнения;
- длительность выполнения каждого упражнения;
- режим чередования упражнений с отдыхом;
- количество повторений упражнений в занятии;

Для развития скоростной выносливости гандболистов используется режим деятельности, при котором показатели ЧСС колеблется 170-180 уд/мин. При развитии мобильности в выполнении приемов игры показатели ЧСС на превышают 160-170 уд/мин. С

целью развития выносливости гандболистов необходимо использовать длительные упражнения при показателях ЧСС 155-160 уд/мин.

Воспитание скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые способности гандболисты довольно часто реализуют в прыжках, бросках и единоборствах с соперником. Не случайно это сложное качество относят к числу наиболее важных. Все указанные приемы спортсменам приходится выполнять, как правило, в условиях дефицита времени, когда сила не успевает достигнуть своего максимума. Итак, скоростно-силовые упражнения характеризуются преодолением непределенных отягощений с максимальным ускорением. В настоящее время скоростно-силовые проявления рассматривают, как единое качество, либо подразделяют на быструю и взрывную силу. Однако зачастую, когда речь идет о воспитании скоростно-силовых способностей, имеют в виду взрывную силу.

Под быстрой силой предлагают понимать силу, проявляемую в движениях с большой скоростью перемещения и небольшим сопротивлением; а также в движениях, когда необходимо быстро развивать усилия для преодоления существенного сопротивления. Кроме того, к этой группе относятся «движения, связанные с быстротой реагирования на некоторый сигнал извне или ситуацию в целом, с быстротой отдельных однократных напряжений и, наконец, с частотой повторных напряжений». В гандболе такими действиями являются броски и передачи мяча, многократные выходы и остановки нападающего.

Следует иметь в виду, что характер технико-тактических действий обуславливает специфичность проявления быстрой силы. Это значит, что высокий уровень быстрой силы при выполнении бросков не гарантирует того же при единоборствах, потому что выполнение движения за счет различных групп мышц требует дифференцированного подхода к выбору средств. Целесообразно все упражнения направленные на воспитание быстрой силы, разделить на 3 группы (с отягощением, прыжки, рывки).

Взрывной силой считают способность спортсмена преодолевать сопротивление или противодействовать ему в минимальный промежуток времени. Примером таких движений являются прыжки и рывки на короткие отрезки, часто встречающиеся в игре. Экспериментально установлено, что практически нет взаимосвязи между величиной силы и быстротой ее проявления. Между тем обнаружено, что результат взрывного действия в значительной степени зависит от скорости изменения силы (градиента силы).

Воспитывают это чрезвычайно важное качество обычно выполнением упражнений с небольшими отягощениями, например, приседания со штангой весом -50-60 гг. На самом деле, с точки зрения физиологии и биомеханики, этот путь является далеко не лучшим.

В результате продолжительных исследований разработан ударный метод развития взрывной силы, заключающийся в том, что применяются упражнения с падающим отягощением.

Такую важную для гандболистов способность, как прыгучесть, Также рекомендуется совершенствовать с помощью ударного метода. В данном случае вместо веса падающего тела используется собственная масса спортсмена. Практически это выглядит как прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или вверх – вперед.

Специальная скоростно-силовая подготовка в любом виде спорта предполагает, с одной стороны рост скоростно-силового потенциала, а с другой, повышение степени его утилизации в ходе выполнения соревновательного упражнения. При решении первой задачи в основном используются методы кратковременных усилий и повторный, при решении второй – дополнительно сопряженного и вариативного воздействия.

Процессу воспитания скоростно-силовых качеств присущи свои методические особенности. Так, при воспитании быстрой силы следует тщательно подбирать вес отягощения. Например, при бросках необходимо подобрать такой вес мяча, чтобы наблюдался прирост в силе или дальности броска и не искажалась техника. Другой путь совершенствования быстрой силы предполагает использование положительного эффекта предыдущих упражнений, например, между обычными тренировочными бросками выполнить две-три коротких серии с

эспандером, медленно имитируя бросок с усилием 70-80% от максимального.

Межмышечную координацию можно совершенствовать, выполняя упражнение с полной амплитудой и близкой к соревновательной скоростью. При этом напряжение всех мышц должно быть оптимальным, а порядок их включения в работу идентичен имеющему место в соревновательном упражнении. При использовании ударного метода следует обратить внимание на то, чтобы тренажеры были оснащены устройствами, позволяющими регулировать длину пути падающего груза. Ударным упражнениям должна предшествовать значительная разминка мышечных групп, которые несут основную нагрузку при выполнении упражнений. Следует помнить, что величину ударной нагрузки можно изменять отдельно для каждого спортсмена, варьируя вес груза и высоту его падения. Во всех случаях предпочтительно увеличивать высоту. Необходимо также добиваться, чтобы исходное положение тренировочного и соревновательного упражнения было одинаковым. Это позволит обеспечить минимальный амортизационный путь и ударное напряжение мышц. В каждой серии число ударных упражнений должно быть не более 5-8.

При совершенствовании прыгучести необходимо придерживаться следующих основных рекомендаций:

- подбирать и устанавливать такую глубину прыжка, чтобы спортсмен, приземлившись, мог сразу же выполнить энергичное отталкивание, а не «проваливался» на согнутых в коленных суставах ногах. Для эффективного отталкивания вверх подвешиваются предметы, которые стремятся достать головой или руками;

- прыжки в глубину начинают выполнять в основном на этапе специальной подготовки подготовительного периода и исключают из числа тренировочных средств за 10-12 дней до начала соревнований. Число прыжков и их серии определяется подготовленностью занимающихся и обычно составляет 2-4 серии по 5-10 раз. В паузы между сериями продолжительностью 10-15 минут включают, как правило, бег, ходьбу и упражнения, способствующие расслаблению мышц ног.

Следует помнить, что в тренировках, направленных на совершенствование комплекса качеств, скоростно-силовые упражнения следует выполнять в начале основной части занятия. Их целесообразно включать сериями, число которых зависит от уровня подготовленности гандболистов, этапа подготовки и направленности занятия.

Отдых между такими сериями продолжается до 3 минут заполняется обычно технико-тактическими действиями, выполняемыми с невысокой интенсивностью. В рамках микроцикла упражнения скоростно-силового характера целесообразно применять в течение нескольких тренировочных занятий подряд. При двух тренировках в день занятие скоростно-силовой направленности может быть как первым, таки вторым. Все зависит от того, успеет ли организм полностью восстановиться после такой тренировки к началу следующей. Например, через 5-6 часов после утреннего занятия, направленного на воспитание скоростно-силовых возможностей, нельзя проводить вечернюю тренировку, цель которой - воспитание скоростных способностей.

Воспитание специальной выносливости

Проявление выносливости в гандболе имеет свои специфические особенности. В связи с этим возникает необходимость конкретизации понятия, так как терминология прямо связана с методикой воспитания выносливости применительно к конкретной спортивной деятельности.

Специальная выносливость гандболиста это способность эффективно выполнять технико-тактические приемы и действия в течение всей игры или тренировки. Согласно принятой формулировке при воспитании специальной выносливости необходимо решить несколько взаимосвязанных задач по двум основным направлениям.

Первое - воспитание специальной тренировочной выносливости, то есть способности гандболиста в учебно-тренировочных занятиях переносить большие по объему и интенсивности нагрузки, чем в состязаниях. При этом специальная тренировочная выносливость проявляется при выполнении скоростных, силовых и скоростно-силовых

упражнений, а также и технико-тактических приемах и действиях.

Второе направление предусматривает воспитание максимально возможной соревновательной выносливости, то есть психологической устойчивости к различным стрессовым ситуациям, в которых выполнение технико-тактических приемов и действия остаются стабильным и эффективным. Специальная соревновательная выносливость проявляется и воспитывается:

- в условиях, максимально приближенных к игровым;
- в учебно-тренировочных и товарищеских играх большей продолжительности;
- в турнирах, моделирующих условия и режим основных ответственных соревнований;
- в тренировках и играх при необычных для соревнований условиях (высокая температура воздуха, среднегорье, длительный переезд, звуковые раздражители и др.).

В соответствии с принятой классификацией воспитание специальной выносливости должно осуществляться дифференцированно для каждого из компонентов данного физического качества.

Специально физическая выносливость

Повышение уровня специальной физической выносливости у спортсменов высокой квалификации может проходить либо преимущественно за счет узкоспециализированного подбора средств и методов тренировки (в частности, использование тренировочных упражнений в режиме, превышающем соревновательный), либо путем воздействия большого числа средств и методов тренировки. По мнению специалистов, второй подход более предпочтителен.

Необходимым условием воспитания специальной физической выносливости является систематическое использование тренировочных упражнений, которые по содержанию, одной стороны, несут узконаправленную педагогическую нагрузку, а с другой, охватывают все компоненты выносливости. Причем все упражнения по воздействию на организм спортсмена должны быть близки к соревновательным нагрузкам или превышать их.

Выполнение этих приемов и действий требует значительного уровня скоростной выносливости, поэтому тренировочные упражнения, направленные на воспитание данного компонента специальной физической выносливости, должны протекать в режиме анаэробного гликолитического энергообеспечения. Например, выполнение отдельных элементов игры на больших скоростях проходит со значительным кислородным долгом энергообеспечение их осуществляется за счет механизмов гликолиза.

Комплекс упражнений для воспитания скоростной выносливости

1. «Челночный бег» 20x10м; 15x15м; 10x20м.
2. Бег на максимальной скорости от ориентира к ориентиру.
3. Бег в течение 3-4мин с переменной интенсивностью: 20 с - с максимальной возможной скоростью, 10 с – медленно и т.д.
4. Неоднократное пробегание отрезков 20-25 из различных исходных положений. Важно, чтобы пробегание последующего отрезка проходило на уровне неполного восстановления организма.
5. Бег в гору и с горы. Длина склона 20-30м. Интенсивность высокая. Выполняется 2-3 серии по 8-10 подъемов.

Комплекс для воспитания выносливости в упражнениях скоростно-силового характера

1. Многократное выпрыгивание вверх с разбега трех шагов с доставанием подвешенного мяча. В момент нахождения в верхней точки выполнять имитацию броска по воротам. Повторять не менее 30-40 прыжков.
2. Игрок надевает пояс с резиновыми жгутами, закрепленными к полу площадки, в положении упор присев. Мяч держит двумя руками. В момент выпрыгивания и имитации броска по воротам преодолевает сопротивление жгутов. Темп 45-50 прыжков за 60 с. Увеличив сопротивление, можно выпрыгивать с двух ног.

3. Игрок надевает пояс с резиновым жгутом, закрепленным к стене, и в течение 1-2 мин выполняет перемещение в защитной стойке: 5-6 перемещений влево - вправо и выход вперед.

4. Игрок держит резиновый жгут рукой и растягивает его в течение 50-60 с. Выполняет 45-50 имитаций броска мяча по воротам. То же двумя руками сбоку, сверху (рис.8, б).

5. Попеременное выпрыгивание вверх с имитацией броска, отталкиваясь от тумбы левой и правой ногой. Темп 55-60 прыжков за 60 с.

6. Многократное запрыгивание на тумбу высотой 60-70 см. Темп 45-50 прыжков за 60 с.

7. Броски по воротам медицинболов (50-60 бросков за серию).

Специально технико-тактическая выносливость

Основная задача воспитания выносливости в выполнении технико-тактических приемов и действий заключается в том, чтобы отдельные элементы техники и тактики игры и их сочетание включались в тренировочные упражнения в той последовательности и выполнялись с такой эффективностью, которые необходимы для достижения максимального спортивного результата. Другими словами, эти упражнения должны быть достаточно длительными (гораздо продолжительнее, чем в соревнованиях) и чтобы при их выполнении на фоне значительного утомления не снижалась эффективность выполнения того или иного технико-тактического приема и действия.

Комплекс упражнений для воспитания выносливости в выполнении бросков мяча по воротам

1. Игрок выполняет серию бросков по воротам (8-12 раз) после получения мяча от партнера. Интенсивность высокая. Необходимо следить, чтобы точность бросков не снижалась.

2. Игрок выполняет броски по воротам с различных мест, перебегая от мяча к мячу, заранее расставленных на линии свободных бросков.

3. Выполнение серии 7-метровых штрафных бросков (8-12 раз). Результативность суммы 65-75%. Темп высокий.

4. Игроки, разделенные на две команды, располагаются по обе стороны от центральной линии. На двух игроков - один мяч. Задача команды: не перейти центральной линии, забить гол в ворота соперника. Игрок может подбирать и бросать любой, находящийся на его стороне мяч и, продвигаясь с ведением к центру площадки, выполнить бросок по воротам. Продолжительность игры 5-6 минут.

Комплекс упражнений для воспитания выносливости при передаче и ловле мяча

1. Передачи мяча в парах на расстоянии 5-6 м в максимально быстром (в течение 30-40 с) и среднем темпе (15-20 с) по сигналу тренера. При выполнении передачи и ловли мяча гандболисты выполняют атаки-отходы.

2. Из исходного положения сед ноги врозь игрок выполняет передачи мяча в быстром темпе. Через 30-40 с упражнение изменяется. Поймав мяч в исходном положении сед, ноги врозь, игрок переходит в исходное положение, лежа на спине, быстро поднимается и выполняет передачу.

3. Игроки располагаются на расстоянии 5-6 м, стоя боком друг к другу. Выполнив атаку (3 шага) и удар мяча об пол, гандболист спиной возвращается в и. п. передает мяч партнеру сбоку. Темп высокий, продолжительность 3-4 мин.

4. Игроки располагаются на лицевых линиях площадки. Выполняются длинные передачи партнеру, постоянно передвигающемуся вдоль лицевой линии. Передачи могут выполняться в опорном положении и прыжке. Гандболист, ожидающий передачу, должен не дать мячу опуститься на площадку и сразу же передать мяч партнеру. Каждый игрок выполняет не менее 20-30 передач за ограниченное время.

5. Передача мяча в парах в челночном беге через площадку в максимально

быстром темпе. Выполняют 10-12 перемещений через площадку.

6. Два игрока располагаются на боковых линиях площадки, третий - в центре между ними. Выполняя челночное перемещение между партнерами, он последовательно передает мяч то одному, то другому игроку. Продолжительность упражнения для центрального игрока 1-1,5 мин. Темп максимально быстрый.

Для воспитания выносливости при ведении мяча используются упражнения, рекомендованные для изучения и совершенствования техники этого приема. Однако их продолжительность и интенсивность должны отвечать основным Методическим принципам воспитания выносливости.

Комплекс упражнений для воспитания выносливости при ведении мяча

1. Ведение мяча на максимальной скорости с обводкой стоек. Дистанция должна быть такой, чтобы продолжительность упражнения была не менее 35-40 с.

2. Ведение мяча в челночном перемещении от одной боковой линии к другой на максимальной скорости.

3. Игроки располагаются на ограниченной площадке (зона вратаря). В течение 3-5 мин выполняют ведение мяча, отбирая его у других игроков.

4. Игрок 1 ведет мяч с обводкой стоек, затем передает его игроку 2, выполняет ускорение, получает передачу и обводит следующие 3-4 стойки и т.д. Обойдя все стойки с мячом на максимальной скорости, возвращается в и. п.

5. «Пятнашки» с ведением мяча на ограниченной площади. Мяч у водящего, 5-6 игроков убегают от него. Водящий старается «запятнать» игроков рукой, не прекращая ведения. Игрок, которого «запятнали», также берет мяч и водящих становится двое. Теперь они стремятся «запятнать» оставшихся.

6. «Пятнашки» в парах с защитниками. Занимающиеся разбиваются на тройки. Игрок без мяча старается «запятнать» игрока с мячом. Защитник двигается приставным шагом, препятствуя этому. Если первый игрок «запятнает» второго, то происходит смена по кругу.

Согласно соответствующей классификации, к технико-тактическим действиям в защите относятся перемещения в защитной стойке, выходы, блокирование, подстраховка, перехваты, единоборство и др. В этой связи выносливость при выполнении указанных элементов игры рекомендуется воспитывать как в комплексных упражнениях (различные варианты сочетания данных компонентов), так и в упражнениях, содержащих отдельные элементы.

Комплекс упражнений для воспитания выносливости при выполнении защитных перемещений

1. Игроки располагаются в зоне вратаря и выполняют перемещения в защитной стойке (выходы, блокировки, отходы назад и др.) в течение 30-35 с. По сигналу тренера, выполняют ускорения в противоположную зону с поворотом и бегом спиной вперед после центральной линии площадки. Вернувшись в зону, игроки продолжают выполнять те же приемы и действия до сигнала. Интенсивность близка к максимальной. Число переходов из зоны в зону 4-6.

2. Игроки располагаются парами вдоль боковой линии. Перемещаясь в защитной стойке влево и вправо, они выполняют выходы (движение навстречу друг друга). После соприкосновения игроки отталкиваются от партнера, возвращаются в и. п. Продолжительность выполнения 1-2 мин.

3. То же, что и упражнение 2, но вместо соприкосновения игроки выполняют прыжок вверх, имитируя блокирование. Продолжительность выполнения 1-2 мин.

4. Три игрока располагаются в зоне вратаря. Один выполняет далекий выход (на 4-5 м) на бросающего игрока. Задача: закрыть зону действия линейного игрока, то есть подстраховать выходящего спортсмена сзади. Затем выход совершает другой игрок и упражнение продолжается. Продолжительность выполнения 1-2 мин.

5. Два игрока на позициях крайний - полусредний, полусредний, крайний -

центральный выполняют передачи мяча. Защитники располагаются на соответствующих местах в защите. Один из них При резком длинном выходе старается перехватить мяч. Задача: партнеров по защите - подстраховать вышедшего на перехват. Продолжительность выполнения 1-2 мин.

6. Игрок перемещается в левую и правую стороны. На каждые 6-8 перемещений выполняет выход-блокирование. Интенсивность высокая. Продолжительность выполнения 2-3 мин.

Специально соревновательная выносливость

Как уже было сказано, специальная соревновательная выносливость воспитывается в условиях, максимально приближенных к игровым. Для этого предлагаем следующую классификацию средств ее воспитания.

I. Упражнения, моделирующие структуру соревновательных нагрузок.

1. Игрок имитирует 5-6 атак-отходов на ворота, затем совершает длинное перемещение на свободное место, получает передачу и бросает мяч по воротам. Затем на максимальной скорости возвращается в защиту и выполняет защитные перемещения с выходами и блокированиями. Упражнение завершается атакой в быстром прорыве с завершающим броском. Интенсивность близкая к максимальной. Продолжительность выполнения 50-60 с.

2. Два игрока выполняют передачи мяча с атакой на ворота (10-12 передач). выполнив бросок по воротам, на максимальной скорости возвращаются в защиту. Вратарь бросает мяч одному из игроков, который с этого момента становится нападающим, а второй игрок становится защитником, противодействуя быстрому прорыву и броску по воротам. Продолжительность упражнения 40-50 с. Интенсивность максимальная.

Разрабатывая модельное упражнение, тренер должен учитывать методические рекомендации:

- упражнения должны содержать элементы соревновательной деятельности;
- последовательность выполнения указанных элементов игры должна соответствовать структуре и последовательности их в соревнованиях;
- интенсивность выполнения упражнения максимальная или близкая к максимальной, рекомендуется регламентировать выполнение упражнения по времени, от занятия, к занятию уменьшая время его выполнения;
- продолжительность выполнения упражнения должна быть достаточно большой, чтобы энергетическое обеспечение осуществлялось за счет анаэробно-гликолитических механизмов энергообразования (30-35-40 с).

II. Упражнения, максимально приближенные по структуре и интенсивности к соревновательной нагрузке. Они отличаются от предложенных в основном тем, что в них имеет место сопротивление со стороны защитников. Можно также рекомендовать включать упражнения, представляющие фрагменты соревнований, но более продолжительные.

III Учебно-тренировочные и товарищеские игры с большей продолжительностью, чем соревнования.

IV. Участие в турнирах, моделирующих регламент и условия ответственных соревнований.

V. Учебно-тренировочные и товарищеские игры в необычных для тренировки условиях: шум, музыка, открытые площадки, залы больших и малых размеров, после длительного переезда и др.

VI. Учебно-тренировочные сборы и игры в необычных климатических условиях: высокая температура и инсоляция, среднегорье и др.

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА И ТЕННИСА»

Утверждаю
Зав. кафедры
«теория и методика гандбола и тенниса»

ЛЕКЦИЯ

ТЕМА: «Управление соревновательной подготовкой гандболистов»

Ташкент

Цель: Изучить систему подготовки гандболистов высокой квалификации в соревновательном периоде.

Место проведения: Методический кабинет кафедры «теория и методика гандбола»

Важной частью планирования в системе спортивной подготовки является планирование соревновательной деятельности.

Соревновательная подготовка тесно взаимосвязана с тренировочным процессом и направлена на дальнейшее совершенствование всех сторон подготовленности гандболистов. Реальная борьба с соперником в условиях высокого и эмоционального подъёма, при мобилизации всех индивидуальных и коллективных возможностей спортсменов является

отличительной чертой соревновательной подготовки. В годичном цикле соревновательная подготовка гандболистов высокой квалификации составляет от 20 до 30% от суммарного объёма тренировочной и соревновательной нагрузки и проводится в виде учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и календарных (официальных) игр.

Эффективность соревновательной деятельности во многом зависит от рационального планирования соревнований различного ранга, предусматривающих оптимальную взаимосвязь внутренних и международных соревнований.

Учебный план

1. Управление командой на соревнованиях
2. Управление командой в процессе игры
3. Разбор прошедшей игры
4. Анализ собранной информации
5. Руководство командой в игре
6. Тактика замены игроков и использование резерва
7. Разминка

Литература

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Т. Lider Press 2008
2. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
3. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Тошкент, УзДЖТИ наприёт-матбая бўлиши 2005й.
4. В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов. Гандбол. (учеб. для вузов ИФК) М., Физ образ. и наука 1996г.
5. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Гандбол. Киев, изд. “Здоровье” 1988
6. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
7. Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации. автореф. дисс. к.п.н. Челябинск, 2004.
8. Тхорев В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования. дисс. к.п.н. Краснодар, 2000.

Интернет сайты

1. [uzhandball.@mail.ru](mailto:uzhandball@mail.ru)
2. www.Handball.ru

Управление командой на соревнованиях

Эффективность выступления команды в соревнованиях различного уровня зависит от управленческой деятельности тренера, как в процессе подготовки к соревнованиям, так и непосредственно в ходе соревнований. Управление соревновательной подготовкой гандболистов, условно подразделяют на текущее и оперативное.

Текущее планирование соревновательной деятельности направлено на разработку её структуры в серии соревнований, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов соразмерно текущей подготовленности спортсмена в мезо- и микроциклах.

Оперативное планирование направлено на разработку структуры соревновательной деятельности в целях достижения планируемого спортивного результата в очередном ближайшем соревновании или игре.

Текущее (стратегическое) управление соревновательной подготовкой предусматривает: определение количества подготовительных игр и временной режим их проведения; подбор команд соперниц в товарищеских и контрольных играх; определение стратегической линии в деятельности команды в период соревнований; выбор и корректировку тактических построений команды в атаке и обороне

При определении количества подготовительных игр, исходят из длительности подготовительного периода, класса и состояния команды. Практикой установлено, что за 1,5-2 месяца подготовительного периода команды высшей лиги должны провести 10-15 товарищеских и контрольных игр, преимущественно в режиме временной модели игр официальных соревнований.

При выборе команд спарринг - партнеров, следует учитывать класс, силу и основные тактические построения их игры. Проводить такие игры целесообразно сначала с более слабым соперником, после этого с равным по силе, а затем уже можно переходить к контрольным играм с более сильным соперником.

Чтобы определить стратегическую линию в деятельности команды в период непосредственных соревнований, нужно тщательно изучить календарь соревнований и условия их проведения. При этом важно учесть: чередование игр с противником, не равным по силе, и длительность межигровых интервалов. В зависимости от этого определяют оптимальный режим работы и отдыха и предусматривают объём и последовательность различных восстановительных мероприятий.

При выборе и корректировке основного тактического кредо игры, команды в предстоящих официальных соревнованиях следует исходить из:

- задач, стоящих перед командой в этих соревнованиях;
- возможности исполнителей;
- уровня подготовленности игроков на данный момент;
- соотношения сил своей команды и команд соперника.

Оперативное управление соревновательной деятельностью гандболистов предусматривает подготовку команды к предстоящей игре и управление гандболистами в ходе её проведения.

Подготовка к предстоящей игре состоит: из разработки плана игры, проведения установки на игру и проведения разминки.

При просмотре игры тренер должен учитывать следующие позиции:

1. Степень физической готовности соперника команды в целом, отдельных звеньев и игроков. При этом учитывается умение вести игру на высокой скорости, поддерживать высокий темп игры в течение всего матча, выполнять силовые единоборства.

2. Техническую оснащенность гандболистов, эффективность и надежность использования технических приемов с учётом выполнения игровых функций:

3. Тактические построения игры отдельными звеньями в атаке, переход от обороны к нападению и наоборот, варианты начала, развития и завершения контратак, позиционного нападения и др.

4. Поведение тренера в ходе игры;

5. Проявление волевых качеств игроками, степень их мобилизационной готовности и настроенности, реакцию после забитого гола в свои ворота.

Имея объективные представления о команде соперника и зная всё о своей команде, тренер, сопоставляя сильные и слабые стороны своей и команды соперника, объективно оценивает соотношение сил противоборствующих команд и разрабатывает тактический план на предстоящую игру.

В плане предусматриваются:

1. Основные варианты тактических построений отдельных звеньев команды в нападении и защите, их противодействие атакам соперника.
2. Тактические варианты игры в численном неравенстве.
3. Задания отдельным игрокам по использованию слабых мест игры противника и нейтрализация особо опасных игроков.

При разработке плана за основу должны приниматься основные, наигранные тактические построения команды с учётом сильных и слабых сторон игры команды противника.

Тактический план обсуждают и корректируют при участии игроков команды. Затем, его апробируют и уточняют на тренировке и в окончательном варианте в виде конкретной установки доводят до сведения всех игроков команды.

Установка на игру проводится за 2-3 часа до игры в виде постановки конкретных задач (заданий) команде и отдельным игрокам с учётом выполняемых игровых функций. Её продолжительность 20-30 мин.

При проведении установки можно руководствоваться следующей схемой:

1. Сообщается турнирное положение команды, подчёркивается значимость игры, важность победы.
2. Характеризуется команда соперника и отдельные игроки, отмечаются слабые и сильные стороны их игры.
3. Даются конкретные задания команде и отдельным игрокам, в каком тактическом плане обороняться и атаковать. В каком тактическом ключе должна играть команда при численном неравенстве составов.
4. В заключении, тренер настраивает команду на игру, пробуждает уверенность спортсменов в своих силах и победу.

В качестве непосредственной подготовки команды к матчу проводится предигровая разминка. Её основная задача – подготовить организм гандболиста к предстоящей деятельности. Разминка обеспечивает: профилактику травматизма, ускорение вработываемости органов и систем за счёт повышения уровня обменных процессов, приспособление к условиям соревнований (опробование площадки, внешней среды и т.д.). Она способствует также регулированию психологического напряжения, настрою на предстоящий матч.

В содержание разминки выделяют две части: общую и специальную. В общую часть входит выполнение общеразвивающих упражнений, типа – зарядки. При этом принимаются во внимание индивидуальные особенности занимающихся.

Продолжительность специальной части разминки 20-25 мин. В её содержание входит комплекс технико-тактических упражнений, проводимых в структуре соревновательной деятельности гандболистов.

Примерное содержание специальной части разминки:

1. Ведение мяча с изменением направления движения с постепенным увеличением интенсивности – 2-3 мин.
2. Передачи мяча в парах на месте – 2-3 мин.
3. Передачи мяча в двух колоннах на расстоянии 12-14 метров от ворот с выполнением обманных движений при получении мяча и смены мест – 4-5 мин.
4. Броски мяча со своих игровых мест – 6-8 мин.
5. Игра в одни ворота без бросков в невысоком темпе – 8-10 мин.

Управление командой в процессе игры

Управление игровой деятельностью в ходе матча играет чрезвычайно важную роль. Внимательно наблюдая за всем, что происходит на площадке, тренер анализирует процесс противоборства команд, мгновенно оценивает создавшуюся ситуацию и вносит соответствующие коррективы в ходе поединка.

Эффективное управление командой в ходе матча, зависит от следующих факторов:

1. Умения наблюдать за игрой, концентрируя внимание на главных эпизодах матча.

2. Способности быстро мыслить объективно и оперативно оценивать игровые ситуации, видеть слабые и сильные стороны в действиях игроков своей команды и команды противника, принимать рациональные решения;

3. Умения оперативно реализовывать принятые решения в ходе матча за счёт конкретных и лаконичных указаний при заменах игроков;

4. Способности эмоционального воздействия на психику игроков с целью приобретения уверенности в их действиях;

5. Способности сохранять спокойствие, самообладание и выдержку в самых сложных ситуациях, возникающих по ходу игры.

Способность быстро мыслить, мгновенно оценивать игровую ситуацию и принимать правильное решение – очень важное качество, которое зависит от врождённых способностей, квалификации и опыта тренера, состояния и типа его нервной системы.

Важно, чтобы тренер в процессе управления игровой деятельностью гандболистов руководствовался здравым смыслом, а не эмоциями. Нужно всегда сохранять выдержку самообладание, в том числе, когда команда проигрывает. Спокойно, уверенно и в хорошем тоне делать замечания и указания. Кроме этого, своим активным поведением, словом и жестом, тренер должен подбадривать игроков, повышая боевой настрой и уверенность в победе.

Результат матча зависит также от умения тренера использовать, предусмотренные правилами минутные перерывы. Для этого надо дать игроку спокойно отдохнуть некоторое время, после чего можно сделать лаконичные замечания по ошибкам, которые были допущены спортсменом в ходе игры.

Излишне в это время делать подробный разбор игры и тем более обвинять и ругать игроков. Много и витиевато говорить, вдаваться в подробный анализ ошибок. Содержание и тон разговора тренера во многом будет зависеть от хода игры в первом тайме, степени и добросовестности выполнения задания игроками, от величины психического напряжения в игре. При этом тренер должен учитывать индивидуальные психологические особенности игроков.

Разбор прошедшей игры

Разбор игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Предварительно тренер тщательно готовится к нему, изучая статистические данные, записи протоколов педагогических наблюдений и видеозапись игры.

Начиная разбор, тренер даёт общую оценку игры – её результат, отношение отдельных спортсменов к игре (дисциплина, ответственность боевитость и т.д.). Затем отмечает, насколько эффективно выполнялись конкретные установки на игру, анализирует групповые и командные действия игроков в нападении и обороне, выполнение индивидуальных заданий.

Проводя анализ в целом по игре, отмечая недостатки и характер ошибок, тренер должен вскрыть и причины их возникновения. Для этого полезно просмотреть монтаж видеозаписи и выслушать мнения игроков.

Заканчивая разбор, тренер подводит окончательные итоги прошедшей игры, делает необходимые выводы и намечает пути дальнейшей работы.

Продолжительность разбора игры не должна превышать 1,5 ч. Его эффективность во многом зависит от предварительной подготовки тренера, его компетентности и авторитета в команде.

Успешное выступление команды в соревнованиях зависит не только от ее подготовленности, но и от умелого руководства командой в единоборстве равных по силам команд, в поединке с командой, даже имеющей некоторое превосходство. Зачастую умение тренера управлять командой может оказать решающее значение на исход игры. Ошибка в принятом тренером решении может привести к незаслуженному поражению и свести на нет большую подготовительную работу, проведенную командой. Авторитет тренера, руководящего командой в ходе игры имеет большое значение для успешного выступления на

соревнованиях. Тренер – это и педагог, и источник информации. Хороший наставник программирует весь комплекс подготовки к соревнованиям, а команда воплощает задуманное на практике. Опти-мальный путь к достижению успехов должен выбираться совместно гандболистами и наставником. Тренер должен своевременно замечать возможные отклонения от спортивной формы, контролировать общее состояние игроков.

Авторитет тренера зависит от его знаний, высокой требовательности и большой любви к своим воспитанникам. Тренер команды – это руководитель, у которого имеются великолепные возможности для воспитания у молодежи не только спортивного мастерства, но и высоких моральных качеств.

Взаимоотношения тренера с командой строятся на взаимном уважении, доверии и дружбе.

Если тренер, создавая себе ложный авторитет, не борется с недостатками отдельных ведущих игроков, стремится создать мнимое послушание любыми средствами, не проводит решительной борьбы с недостатками в поведении игроков как на спортивной площадке, так и вне ее, то он не сможет выполнить поставленные перед ним задачи. Когда отсутствует руководящая роль тренера, тогда он, не имея собственного мнения, не сможет во время игры принять решение, необходимое для достижения цели.

Имеется и другая крайность. Тренер признает только свое мнение и совершенно не интересуется и не прислушивается к мнению коллектива. При решении вопроса подготовки к игре долг тренера выслушать мнение игроков команды, однако последнее слово в принятии окончательного решения всегда принадлежит ему. Он должен быть требователен не только к игрокам, но и к себе, самокритично относиться к своей работе.

Важный круг вопросов (распорядок дня, тактика ведения игры, замены) тщательно продумывается тренером, вытекая из глубокого знания спортивной игры личного опыта и возможностей данного коллектива. Имея твердое убеждение в правоте своего решения, тренер должен стремиться достичь четкого выполнения своих требований. Нельзя необоснованно и часто менять решения.

Тренер должен вдохновлять игроков на спортивную борьбу, поддерживать у них уверенность в удачном исходе встречи. Своим спокойствием, выдержкой, уверенностью даже в самые тяжелые минуты игры он поддерживает игроков, вселяя в них веру в победу.

Подготовка к игре. Существуют определенные факторы, которые необходимо учитывать при подготовке к игре. Любой из них, если его упустить из виду, может сыграть отрицательную роль в исходе встречи.

Подготовка к игре начинается со сбора информации о сопернике. Проведение наблюдений и анализа игры ведется во время его встреч с другими командами и всякий раз, когда соперник встречается с вашей командой. Наблюдение ведется различными способами: личное наблюдение; наблюдение игроков команды за определенным соперником и в целом за командой-соперницей (в помощь игрокам даются спец. карты наблюдения игровой деятельности № 1-5); изучение протоколов игр; проведение бесед; просмотр фильмов об игре команды-соперницы.

В зависимости от квалификации команд информация о сопернике может быть краткой или развернутой.

Краткая информация включает в себя следующее:

1. система нападения команды: чаще всего встречающиеся начальные стадии атаки, в каком построении, применение атаки с ходу;
2. система защиты;
3. взаимодействие вратаря с защитниками;
4. состав команды: фамилии, номера, ростовые и индивидуальные характеристики лучших игроков.

Развернутые данные о команде соперника включают в себя специальную информацию по всем аспектам командной и личной игры, раскрывающие ниже следующие вопросы.

1. Оценка отдельных игроков:

- а) фамилия, номер, рост;
- б) характеристика игры в атаке – вопросы индивидуального маневрирования, скорости, силы излюбленных бросков, сильные и слабые стороны игры;
- в) характеристика игры в защите – сильные и слабые стороны;
- г) характеристика игры вратарей – сильные и слабые стороны.

2. Общая оценка команды. Определение лучших гандболистов на каждом игровом месте. Игроки второй линии, игроки первой линии, самые быстрые игроки, медлительные игроки, хорошо действующие в защите, слабо играющие в защите.

3. Оценка командной игры в нападении. Общая и специальная информация по системе нападения: расстановка игроков, основные начальные стадии против разных построений в защите; применение атаки с ходу; действия против персональной опеки; эффективность бросков в ворота всей командой, номера и фамилии всех игроков.

4. Оценка командной игры в защите, общая и специальная информация о системе защиты; применение персональной опеки.

5. Предложения по тактике игры своей команды:

- а) какая из систем нападения может оказаться наиболее эффективной при игре; нападение против организованной защиты, с ходу, нападение против персональной опеки;
- б) какая из систем защиты больше всего подходит для игры: 6-0, 5-1, 4-2, 3-3, 5+1, 4+2;
- в) что можно противопоставить сильным сторонам игры;
- г) пути использования слабых сторон.

Методические указания к ведению карты-протокола № 1.

Наблюдения за игровой деятельностью гандболистов (как пример приведена карта-протокол № 1).

Для ведения записи необходимо заполнить условные обозначения в карте-протоколе № 1.

А, Б, В, Г, Д, Е, Ж – зоны бросков мяча в ворота – 5 – номер игрока и направление полета мяча; – бросок мяча в безопорном положении; – 1 – бросок мяча из опорного положения; – бросок мяча блокирован защитником; – бросок мяча согнутой рукой сбоку; – гол.

Приготовить линейку (20 см), синий и красный (при взятии ворот) карандаши, фанерку. До начала игры записать состав команд. Мысленно (несколько раз) перенести карту-протокол на площадку. По расположению команд на площадке записать в соответствующие клетки и графы.

По ходу игры, определив визуально место броска в ворота, наблюдающий отмечает его на карте (в зоне) условными обозначениями. Затем этот же бросок (атака) соответственно отмечается в прямоугольнике в графе «Против организованной защиты» или «с ходу».

По окончании первой половины игры следует под-считать и в соответствующих клетках записать: а) количество атак против организованной защиты; б) количество атак с ходу; в) браки по расстоянию; г) по зонам.

Вторая половина игры ведется на оборотной стороне карты. По окончании игры все данные суммируются.

Методические указания к ведению карты-протокола № 2 (наблюдения за игровой деятельностью гандболистов в защите). В протоколе фиксируются данные команды и их действия: в единоборстве с противником; выходы в глубину площадки; действия при взаимодействии и всего за игру.

Методические указания к ведению карты-протокола № 3 (наблюдения за игровой деятельностью вратарей). Для каждого из вратарей нарисованы двое ворот, схематичным разделением степени трудности действий вратаря при защите отдельных частей ворот, определенных справа и слева от вратаря.

Для ведения записи необходимо заполнить условные обозначения к карте-протоколу № 3.

5, 4, 3, 2, 1 – части ворот справа от вратаря.

1, 2, 3, 4, 5 – части ворот слева от вратаря.

Броски в безопорном положении (в прыжке):

- сверху;
- сбоку;
- переброс.

Броски из опорного положения:

- сверху;
- сбоку;
- переброс.

Броски в нападении:

- сверху;
- сбоку.

Гол:

- с игры;
- 7-метровый;
- ударом о поверхность площадки.

До начала игры заполнить название команды и фамилии заявленных на игру вратарей и др. По ходу игры визуально определив место броска мяча в ворота, наблюдающий отмечает на схеме ворот условным обозначением этот бросок слева (при организованной защите) или справа (в единоборстве «нападающий – вратарь»). По окончании игры все данные суммируются.

Анализ собранной информации

После сбора информации об игре команды соперника, в первую очередь, необходимо дать оценку отдельным игрокам и их умению действовать в защите и нападении, командной защите и системе нападения соперников. Затем даются предложения об использовании их слабых и сильных сторон. Именно в это время тренер планирует тактику игры своей команды. На основании собранных данных он знакомит команду с имеющимися сведениями и определяет задания отдельным игрокам: применить то или иное построение в защите, при наличии у соперника особо результативных игроков, владеющих точными бросками, – прикрепить к ним лучших защитников. Желательна также специальная информация об игровых привычках соперников.

Получив всю возможную информацию, тренер приступает к разработке тактического плана игры. Составляя план, он прежде всего определяет сильные и слабые стороны противника и сопоставляет их с реальными возможностями своей команды. На основании полученного анализа тренер определяет основную тактическую задачу на данную встречу, пути ее реализации в нападении и защите; стартовый состав команды, который наилучшим образом сможет осуществить поставленную задачу и варианты возможных замен; задания каждому игроку при действиях в защите или нападении.

Прежде чем ознакомить игроков с разработанным тактическим планом тренер обменивается с ними мнениями, еще раз выслушивает их данные об игроках и команде соперника и возможные предложения о взаимодействиях игроков в предстоящей игре. А затем в окончательном виде план сообщается игрокам на собрании команды.

Руководство командой в игре

Руководство командой в игре начинается с установки, которую проводит тренер в день встречи. Она служит не только теоретической, но и моральной подготовкой команды к предстоящей встрече.

В современном гандболе тренер сталкивается со многими ситуациями, возникающими в игре и требующими неотложного вмешательства. Например, его команда не может преодолеть защиту или нападения команды соперника, легко преодолевающей оборону его команды. Возникает необходимость своевременных указаний, замен, новых вариантов защиты или нападения.

Для того чтобы своевременно принять соответствующее решение, направленное на улучшение игры команды в защите или в нападении, тренер уже в первые минуты встречи проводит большую работу по определению: 1) системы защиты команды соперника; 2) соответствия системы нападения своей команды избранной системе защиты соперника; 3) системы нападения соперника; 4) соответствия системы защиты избранной его командой системе нападения соперника.

В первые минуты игры нужно определить систему защиты, используемую соперником (6-0, 5-1, 4-2, 3-3, 5+1, 4+2), и готовность вашей команды в данном составе к преодолению этой защиты. Удостоверьтесь в том, что ваши игроки знают, какая защита применяется против них.

Иногда возникает необходимость уже в первые минуты игры путем указаний или замен изменить первоначальный план игры. Тренер обязан очень внимательно проанализировать защитные действия соперника и быть уверенным в том, что он прекрасно разобрался в них. Неправильные выводы, как правило, ведут к поражению команды соперника. Поэтому при первой атаке на ворота команды соперника не следует спешить с завершающим броском, так как команда, потеряв мяч, не сможет раскрыть тактику игры команды соперника в защите.

Кроме этого, наблюдая за командной тактикой игры в защите вашего соперника, изучайте его индивидуальные защитные действия. Заметив индивидуальную слабость одного из соперников, вы сможете направить острие атаки ваших нападающих именно на этот участок обороны. Тщательное наблюдение обычно позволяет открыть что-то новое в игре соперника и использовать это в интересах вашей команды.

Определив систему защиты соперника и соответственно организовав нападение своей команды, вы должны установить систему защиты этой системе. Возможно, здесь уже в первые минуты игры необходимы замечания. Может быть, потребуются самые незначительные изменения в избранной вами системе защиты. А возможно, есть необходимость полностью ее изменить. От быстроты анализа и решения тренера во многом зависит успех команды в данной игре.

Тренер должен знать психологические возможности своей команды, особенно в последние минуты игры, когда команда ведет в счете с разрывом 1-2 мяча. В этом случае лучше провести ряд замен и выпустить на площадку игроков менее остро играющих в нападении, но обладающих достаточной выдержкой и умением «поддерживать» мяч, хорошо и точно выполняющих указания тренера.

Несколько слов о контакте тренера с игроками на скамейке запасных. Тренер должен видеть не только ход спортивной борьбы на площадке, но и чувствовать настроение запасных игроков. Важно, чтобы все игроки верили в успех встречи, в свои силы. Важно знать и настроение игроков на площадке, и тех, кто готовится выйти, чтобы заменить уставших товарищей.

В ходе игры тренер проверяет правильность своих предположений о характеристике действий соперника и соответствие принятого плана игры. Если соперник изменил предполагаемый характер игры или запланированные действия команды неэффективны, тренер вносит необходимые коррективы в план игры своей команды.

Оценив общие закономерности развития игры, он переключает внимание на действия отдельных игроков.

1. Для оперативного вмешательства в ход игры тренер применяет замену игроков. Заменять игроков целесообразно в тех случаях, когда: а) игрок устал или перевозбужден; б) игрок не справляется с возложенными на него обязанностями или не выполняет намеченного плана; в) необходимо передать указания команде; г) следует увеличить темп игры или усилить действия в защите или нападении; д) нужно сбить темп или наступательный порыв соперника. Не следует злоупотреблять заменами и производить их без оснований. Поспешная замена, вызванная отдельной ошибкой или промахом особенно недопустима, так как она не только не принесет пользы, но и морально подавит игрока, лишит его уверенности в своих силах.

2. Для корректировки игры команды и отдельных игроков тренер использует в каждом тайме минутный перерыв.

3. Перерыв используется для отдыха команды и необходимых указаний на вторую половину встречи. Ценность этих указаний очень велика, так как окончательный результат игры решается в основном во второй половине игры.

Команду, включая запасных игроков, целесообразно увести с площадки или из зала в раздевалку, или в какое-либо другое помещение. 2-3 минуты предоставить для отдыха игрокам, запретить разговоры об игре. После небольшого отдыха тренер спокойно обращает внимание на основные недостатки в действиях команды и отдельных игроков, которые следует устранить во второй половине игры.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о том, что авторитет тренера, его знания и опыт, стремление до конца бороться за победу являются огромным моральным фактором для игроков команды.

Тактика замены игроков и использование резерва

Замена, в результате которой команда добивается победы и беседа в перерыве между таймами, в результате которой команда выходит на площадку собранной и готовой бороться за победу – очень важные факторы. Тренеры обязаны понимать их значимость и стремиться к совершенству в каждом из этих элементов игры. Заменяя игроков, тренер влияет на ход игры.

Правильная замена – это искусство, в котором одни тренеры проявляют себя лучше, чем другие. Основное правило при замене: она должна увеличить шансы команды на выигрыш. Единственным отступлением от этого правила может быть тот случай, когда команда явно выигрывает встречу, и замена не сможет повлиять на окончательный результат.

Не рекомендуется проводить замены, если игра складывается удачно. В этом случае не следует экспериментировать. Чтобы замена была результативной, тренер обязан знать своих игроков, их силу, слабости, физическое и моральное состояние. Если необходимо усилить защиту, выпускают на площадку того, кто лучше справится с этой задачей. Также поступают, когда нужно улучшить игру второй линии и ее результативность или игру первой линии, увеличить скорость или «поддержать» мяч и т.д. Необходимость замены может возникнуть в любое время по самым различным причинам. Одна из наиболее важных причин – усталость игрока.

В большинстве случаев тренер без труда обнаруживает у игроков признаки утомления. «Свежий» запасной игрок гораздо полезнее основного уставшего. Если игрок устал, заменяйте его немедленно. Промедление в этом случае может обойтись команде в несколько пропущенных мячей. Игроки, начинающие игру, должны своевременно ставить в известность тренера о необходимости замены, потому что скрывая свою усталость, они уменьшают потенциальные возможности команды, нарушают наладившееся игровое взаимодействие и дают возможность команде соперника завладеть инициативой.

Повторные ошибки (в защите или нападении) также требуют замены игрока, совершающего их. Некоторые ошибки вызываются излишней нервозностью, и достаточно несколько минут отдыха, чтобы игрок вернулся на площадку в хорошем состоянии. Некоторые тренеры сразу заменяют игрока, совершившего ошибку. Они считают, что скамейка для запасных игроков – лучший метод научить гандболиста играть без ошибок. Это не совсем правильно. Тренер не должен внушать игроку мысль о том, что он может быть заменен только за одну ошибку. Это будет сковывать игрока, и он не сможет проявить себя наилучшим образом. Следует заменять тех гандболистов, которые спешат с выполнением броска мяча в ворота, а также тех, у кого бросок «не пошел». Обычно после нескольких минут отдыха они, вернувшись на площадку, выполняют броски в ворота с большим успехом.

Заменой пользуются для передачи информации команде о необходимости перейти на новый вариант защиты или нападения, для участия игрока, вышедшего на площадку, в какой-то конкретной тактической комбинации.

Замену игрока проводят и в том случае, если он имеет два удаления и является игроком основного состава. Затем его можно включить в игру вновь, дополнительно предупредив о нужных действиях.

Индивидуальные тактические особенности игрока также могут быть поводом для замены. Например, один из основных нападающих второй линии хорошо выполняет броски в ворота с дальней дистанции, но не владеет обводкой. Если в игре такого игрока опекают очень плотно и бросить мяч в ворота ему никак не удастся, а обойти защитника, как уже было сказано выше, он не может, то необходимо его заменить игроком, обладающим хорошей обводкой и отвлекающими действиями, хотя с менее сильным броском. Такая замена будет хорошим маневром.

Временами игроки не настраиваются на игру должным образом, особенно тогда, когда предстоит встреча с соперником, который не считается сильным. В этих случаях игроки выходят на площадку для проведения встречи, ожидая легкой победы. Такое настроение обычно приводит к беспорядочным действиям и создают нервную обстановку на площадке. Срочные замены, как правило, одна-две, позволяют быстро избавиться от подобной настройки на игру.

Замены могут быть и средством поддержания дисциплины в команде. Лень и безответственное отношение к игре должны немедленно пресекаться и приводить игроков к сидению на скамейке запасных. Это же средство применяется и к тем, кто не проявляет достаточного уважения к тренеру. Если игрок хорошо играет в нападении, но часто ошибается в защите, не нужно спешить заменять его. В этом случае можно переместить его на другое место в защите, возможно, там он проявит себя лучше и тем самым сохранит остроту игры в нападении.

Существует несколько неправильный взгляд на замены у самих гандболистов. Некоторые из них обижаются, считая решение тренера дать им возможность отдохнуть проявлением недоверия. Такие взгляды следует расценивать как недостаток игровой культуры. С ними надо бороться, разъяснять, что в настоящее время при значительно возросшем темпе игры невозможно выиграть встречу у сильного соперника только основными игроками. Тренер вынужден вводить в игру резервы. Иногда замены игроков требуются в ходе игры с такой командой, в составе которой есть очень сильный гандболист.

Для успешного включения в игру очень важна психологическая настройка гандболиста. Сидя на скамейке запасных, игрок мысленно участвует в игре, воспроизводя все приемы, выполняемые его товарищами на площадке. Для того чтобы он сразу включился в игру, необходимо практиковать на занятиях ввод игрока на площадку в процессе двухсторонней игры.

Замены игроков целесообразно планировать до матча. Гандболистам во время разбора предстоящей встречи объясняют, кто из них кого будет заменять на площадке, в какое приблизительно время и при каких игровых ситуациях. Однако эти планы не всегда могут быть реализованы, так как игры ставят перед тренером неожиданные проблемы замен. Предсказать заранее все целесообразные замены в предстоящей игре невозможно. Это дело творчества тренера.

Не нужно стремиться во что бы то ни стало выполнить намеченный план замены игроков в процессе игры. Все замены должны быть продиктованы только игровой необходимостью. Непродуманность в этом вопросе может нарушить ритм игры команды и обернуться поражением. Когда команда значительно ведет в счете (10-12 мячей) и остается 10 минут до конца встречи, тренер дает возможность всем запасным игрокам проявить себя в игре. Они заслужили это своей учебно-тренировочной работой. Запасные игроки должны чувствовать, что они являются составной частью команды. И если их не использовать в указанных ситуациях, связи внутри команды ослабевают.

Несколько слов о замене вратаря. Если вратарь удачно проводит встречу, его замена нежелательна, так как запасному игроку необходимо время для того чтобы приспособиться к броскам мяча. Кроме того, ему необходимо налаживать взаимоотношения с защитой и взаимодействие с нападением. Если же вратарь в первые минуты встречи чувствует себя неуверенно и совершил ряд ошибок, его замена будет вполне обоснована. В данном случае промедление с заменой вратаря может обойтись команде в несколько пропущенных мячей. Кратковременный отдых позволит основному вратарю собраться и настроиться на продолжение встречи. Хороший вратарь – опора команды, и его четкие действия имеют большое значение для достижения победы.

Расчет времени – основа работы тренера в перерыве между первой и второй половинами игры. Перерыв длится 10 минут. В этот промежуток времени необходимо проделать очень много (обсудить ход игры, сделать замечания, указания и др.). Обсуждение в перерыве охватывает следующие вопросы:

- 1) обзор и анализ игры и бросков мяча в ворота;
- 2) разбор ошибок индивидуальных и командных, в защите и в нападении;
- 3) разбор игры соперника;
- 4) намечается тактика второй половины игры.

Анализируя игру команды в первой половине, укажите на удачные броски и отдельно сконцентрируйте внимание игроков на ошибках, укажите путь к их исправлению. Спокойно и убедительно укажите на индивидуальные и командные ошибки и также предложите способы их исправления.

При большом количестве потерь мяча за счет ловли, неточной передачи можно избрать более медленный способ ведения игр. Это снизит процент потерь.

Вкратце обрисуйте тактику нападения, используемое соперником, основные комбинации, действия, и рекомендуйте своим игрокам план защиты.

Обсудите защиту соперника и предложите способы ее преодоления. После этого кратко изложите команде тактику игры на вторую половину встречи. Перед выходом команды на площадку полезно применить и психологическое воздействие на игроков – успокоить наиболее возбужденных, подбодрить уставших.

Разминка

Значение разминки непосредственно перед игрой общеизвестно. Разминка должна быть научно обоснованной, соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена. Необходимость разминки физиологически объясняется тем, что органы и системы человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на нужном функциональном уровне. Например, минутный объем крови, легочная вентиляция и потребление кислорода достигают максимального уровня через 3-5 минут после начала игры. Следовательно, гандболист, вступив в игру без тщательной подготовки, в первые минуты встречи не сможет эффективно проявить свои возможности до завершения процесса полного вработывания организма. Это одинаково относится и к игроку, вступающему в игру в результате замены. При мышечной работе во время разминки постепенно повышается обмен веществ, усиливаются окислительно-восстановительные реакции, изменяется состав крови, функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Под воздействием разминки сокращается время двигательной реакции, движение выполняется технически более грамотно и легко, с большей силой, быстротой, ловкостью и т.д. Все эти изменения раскрывают функциональные возможности организма и обеспечивают значительное повышение его работоспособности.

Под разминкой понимают комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе. Разминка обычно состоит из двух частей – разогревания организма и настройки его на предстоящую деятельность.

Разогревание организма поднимает общую работоспособность гандболиста путем усиления в основном вегетативных функций. Повышение температуры мышц в процессе

разминки ведет к усилению их кровоснабжения, а следовательно, и более энергичному обеспечению кислородом, улучшает эластичность. Поэтому во время предварительного разогревания особенно важно повысить температуру тех мышц, которым предстоит работать в первую очередь.

Повышение температуры тела за счет разогревания мышц повышает возбудимость дыхательного центра, что положительно сказывается на дыхательной функции организма. При повышении температуры увеличивается скорость проведения возбуждения между мышцами – отсюда становится понятной важность разогревания в процессе разминки.

Разминку желательно проводить в тренировочном костюме. Продолжительность разогревания зависит от следующих факторов:

- 1) подготовленности спортсмена, особенно от его общей выносливости;
- 2) температуры и влажности воздуха в помещении или на открытой площадке, где предстоит игра.

Интенсивность разогревающей работы у спортсменов разной квалификации неодинакова. Она выше у мастеров и ниже у начинающих гандболистов. Продолжительность разогревающей работы различна и составляет, как правило, 10-12 минут.

Вторая часть разминки – настройка – подготавливает гандболиста к выполнению специфических упражнений и приемов игры.

Выбор упражнений определяется характером последующей деятельности. Поэтому и настройка на нее осуществляется прежде всего посредством выполнения тех же приемов игры и движений, которые наиболее часто встречаются в игровой обстановке. Этими упражнениями могут быть: передача мяча зрительным контролем и без него, на месте и в движении, в опорном и безопорном положении, в сопротивлении и без сопротивления; ведение мяча, броски его в ворота, приемы обводки, отвлекающие действия и др.

Шаблон во второй части разминки быть не может, так как каждый игрок команды имеет в нападении и защите свою определенную функцию, которая накладывает свой отпечаток на проведение настройки. Неудачно подобранные упражнения в разминке не только не дадут нужного эффекта, но и могут привести к отрицательным последствиям.

Разминка не оказывает заметного влияния на эффективность последующей работы, если спортсмены слабо подготовлены и устают от нее.

В настоящее время в разминку команд высших разрядов включаются упражнения физического и технического направления, элементы единоборства, розыгрыш отдельных тактических комбинаций и даже односторонние игры. Все это позволяет командам именно в первые минуты игры вести интенсивную борьбу за победу.

Теперь никого не надо убеждать в том, что перед соревнованием необходимо тщательно разминаться не только для разогревания мышц, но и для достижения состояния психологической готовности. Разминка должна быть обязательно дифференцированной.

Дифференциация осуществляется интенсивностью выполнения упражнений, их подбором и временем выполнения. Некоторым игрокам достаточно 15-20 минут для подготовки к игре, а некоторые должны разминаться 25-35 минут. Задача тренера – определить индивидуальные различия игроков по динамике нервных процессов и, исходя из этого, рекомендовать своим подопечным комплекс упражнений для проведения разминки перед игрой.

Вопросы для самопроверки:

1. В чём сущность стратегического и оперативного управления соревновательной деятельностью гандболистов?
2. Опишите технологию разработки плана предстоящего матча
3. Какова методика проведения установки и разбора игры?
4. Охарактеризуйте задачи, структуру и содержание разминки перед игрой.
5. В чём сущность основных средств и методов воспитательной работы в командах?

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА И ТЕННИСА»

Утверждаю
Зав. кафедры
«теория и методика гандбола и тенниса»
к.п.н. _____ Абдалимов О.Х.
« _____ » _____ 2015г.

ЛЕКЦИЯ

ТЕМА: «Управление процессом спортивной тренировки гандболистов высокой квалификации»

Ташкент

Цель: Изучить систему подготовки гандболистов высокой квалификации.

Место проведения: Методический кабинет кафедры «теория и методика гандбола»

Учебный план

- 8.** Закономерность построения тренировочного процесса в годичном цикле
- 9.** Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде
- 10.** Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде
- 11.** Построение тренировочного процесса в переходном периоде

Литература

53. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Т. Lider Press 2008
54. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Тошкент, УзДЖТИ нашриёт-матбая бўлиши 2005й.
55. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006г. 299с.

56. В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. Гандбол. (учеб. для вузов ИФК) М., Физ образ. и наука 1996г.
57. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
58. Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. М., ФиС 2009
59. Основы управления подготовкой юных спортсменов /под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.:ФиС, 1982
60. Тхорев В.И. Основы управления подготовкой квалифицированных гандболистов: учеб-метод. пособие/ КГАФК – Краснодар, 1995г
61. Управление подготовкой спортивно-игровых команд: Сб науч-метод работ /Новосибирск. гос. тех. ун-т 1994г.

Интернет сайты

1. uzhandball.@mail.ru
2. www.Handball.

Закономерность построения тренировочного процесса в годичном цикле

Процесс спортивной тренировки с позиции управления правомерно рассматривать как сложную динамическую систему. В упрощенном виде ее можно представить следующим образом: субъектом управления является тренер, объектами управления гандболист, звено, команда, тренировочный процесс, а объектом действий тренировочная деятельность гандболиста.

Под управлением в общем значении этого слова следует понимать, процесс целенаправленного воздействия органа управления на объект управления, что вызывает в нём соответствующие изменения, направленные к достижению поставленной цели.

Сложность системы спортивной подготовки заключается в том, что она состоит из большого числа взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов, т.е. физической, технической, тактической, психологической и других сторон подготовки.

Успешность выполнения тренером-педагогом управленческой роли зависит от ряда необходимых качеств, которыми он должен обладать (высокие личностные характеристики, компетентность в предмете своей деятельности, коммуникативные способности, умение налаживать межличностные отношения и др.). Однако одним из наиболее важной, следует считать компетентность, вытекающую из глубокого знания своего предмета, теории и методики спортивной тренировки. Владения в совершенстве профессионально педагогическими навыками.

Управление в системе тренировки правомерно рассматривать, как в функциональном, так и в структурном отношении. При этом в первом случае имеется в виду вся совокупность управленческих действий (функций), во втором, организация соподчинения и взаимосвязи (структура).

К основным функциям управления следует отнести: программирование, реализацию программы и планов подготовки, контроль над ходом тренировочного процесса, внесение в него соответствующих коррекций. Указанные функции взаимодействуют между собой, организуя замкнутый цикл, обеспечивающий непрерывность и цикличность управления в пределах, одного занятия, микро-, мезо- и макроцикла.

Наиболее важное звено управленческого цикла – программирование, основная суть которого сводится к разработке программы и планов подготовки спортсменов на основе научно-обоснованного построения тренировочного процесса.

Текущее (годовое) планирование

Система спортивной подготовки предусматривает круглогодичность тренировочного процесса, как обязательное условие для обеспечения всестороннего развития гандболиста, укрепления его здоровья и достижения им высоких спортивных результатов. Текущее планирование, являющееся составной частью перспективного планирования, отличается от него рядом особенностей: большей детализацией средств и контрольных заданий согласованности всех годовых задач по периодам, более точным расчетом времени по всем разделам подготовки.

Тренировочный процесс гандболистов высокой квалификации, включает три уровня структуры:

уровень микроструктуры, т.е. структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

уровень мезоструктуры – структура средних (околомесячных) циклов тренировки (мезоциклов), включающих ряд микроциклов;

уровень макроструктуры – структура больших тренировочных циклов (макроциклов), т.е. этапов, периодов, полугодовых, годовых и многолетних циклов.

В современном гандболе на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения передового практического опыта, сложилась четкая структура годового тренировочного цикла, включающая в определенном порядке и времени более мелкие структурные единицы.

Годичный цикл тренировки гандболистов, состоит из трех периодов: подготовительного, основного (соревновательного) и переходного. Их продолжительность незначительно изменяется с учетом главных соревнований года и приблизительно равна: подготовительный период – около трех месяцев соревновательный – около семи и переходный – около двух месяцев.

Основным фактором, определяющим подобную периодизацию, является фазовый процесс становления и развития *спортивной формы*.

Спортивная форма спортсмена – это состояние оптимальной готовности к высшим достижениям. Спортивная форма предполагает оптимальный уровень развития и соотношения отдельных физических качеств и сторон подготовленности отвечающих специфике гандбола.

Развитие спортивной формы в годовом цикле проходит три фазы: приобретения, стабилизации и временной утраты. Эти фазы сложного биологического процесса развития спортивной формы соответствуют определенным периодам тренировки.

В подготовительном периоде создаются предпосылки к становлению спортивной формы. В соревновательном периоде – спортивная форма стабилизируется, поддерживается на должном уровне и реализуется в высокие спортивные достижения. В переходном периоде, чтобы избежать перенапряжения, спортивная форма частично утрачивается, восстанавливаются адаптационные способности организма спортсмена для обеспечения возможности выхода на более высокий уровень спортивной формы в следующем сезоне.

Кроме этого, на периодизацию в известной мере оказывает влияние календарь официальных соревнований, особенно наиболее значимых в спортивном сезоне. Так, например, даты и сроки проведения олимпийских игр и чемпионата мира должны являться отправным ориентиром для планирования внутренних соревнований и продолжительности и взаимосвязи отдельных этапов и периодов годичного цикла.

Для более детального представления о построении тренировочного процесса в годичном цикле гандболистов высокой квалификации целесообразно подробно рассмотреть структуру и содержание тренировочного процесса в каждом периоде.

Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде

Подготовительный период начинается с каждым новым циклом подготовки, а завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. В нем закладываются основы будущих достижений и поэтому он должен быть по возможности продолжительным. В нем отрабатываются новые методические приемы для развития физических качеств, для совершенствования технической, тактической и психологической подготовки. Игроки опробываются в составах команд, усваиваются новые технические приемы и тактические действия. Оттачивается то, что будет взято на вооружение командой в соревновательном периоде.

В осеннем и весеннем периодах содержание и методика тренировки имеет много общего. Частично меняются средства общей и специальной физической подготовки в связи с изменением времени года и переходом в осеннем подготовительном периоде в зал. Однако команда не должна полностью прекращать занятия на воздухе. В число средств физической подготовки включаются: кроссы, плавание, спортивные и подвижные игры и другие.

Для команд высших разрядов разницы в содержании и методах тренировки в подготовительном периоде будет большей.

В подготовительном периоде, предшествующем основному соревнованию года, несколько большее внимание следует уделять специальной физической подготовке. В технической и тактической подготовке сокращается изучение новых приемов и действий. Внимание сосредоточивается на совершенствовании ранее изученных приемов и действий. В волевой подготовке большое значение придаётся боевой настройке коллектива, воспитание уверенности в своих действиях. В этом периоде увеличивается время на игровую и соревновательную подготовку. В динамике нагрузок также происходят изменения – несколько уменьшается объем, но увеличивается интенсивность тренировочных нагрузок. Следовательно, в этом подготовительном периоде завершается подготовка к главному соревнованию года.

Подготовительный период тренировки гандболистов приходится на июль, август и сентябрь. Он состоит из двух этапов: общеподготовительного продолжительностью около месяца и специально-подготовительного продолжительностью около двух месяцев.

Общеподготовительный этап.

Основной задачей этого этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Решение этой задачи связано со всеми разделами подготовки. Однако удельный вес каждого из них не одинаков. Главное значение здесь имеет физическая подготовка. На первом этапе ей отводятся 40-45% общего времени. Она должна обеспечить подъём функциональных возможностей организма и расширить двигательные навыки и умения игрока, т.е. создать основу, на которой в дальнейшем, средствами специальной физической подготовки будут совершенствоваться движения и навыки.

Вначале восстанавливаются, а затем развиваются основные физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость) с помощью средств легкой атлетики, тяжелой атлетики, гимнастики, акробатики, а также с помощью других видов спортивных игр.

Вместе с тем подбирать упражнения надо с учетом характера нервно-мышечных усилий и структур движений, типичных для игры в гандбол.

Специально подготовительные и соревновательные упражнения помогают игрокам приобрести и повысить специальную физическую подготовленность.

Техническая подготовка на этом этапе стоит на втором месте и занимает примерно 35-40% общего времени.

Усваиваются новые технические приемы, устраняются дефекты при выполнении ранее разученных технических приемов, продолжается дальнейшее совершенствование техники.

Тактической и игровой подготовке отводится примерно 20-25% от общего объема тренировочного времени. Основная ее направленность – восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование навыков и умений в индивидуальных и групповых тактических действиях.

Психологической подготовке уделяется большое внимание на всех этапах. На первом этапе занимаются воспитанием «спортивного трудолюбия» повышением общего уровня волевых возможностей, определяющих успех в спортивной деятельности. Теоретическая подготовка продолжается на всех этапах, причем на первом этапе приобретаются или углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности. Анализируются итоги предыдущего сезона, спортсмены знакомятся с планом работы и календарем соревнований на предстоящий год, изучают способы ведения дневника, составления индивидуальных, контрольных заданий и игр.

Основные формы тренировки – специализированные занятия по физической и технической подготовке. Что касается динамики нагрузки, то в большей степени постепенно увеличивается общий объем тренировочных нагрузок и в меньшей – интенсивность.

Структура общеподготовительного этапа, предполагает включение в себя двух мезоциклов: втягивающего и базового общеподготовительного.

Втягивающий мезоцикл, состоит из двух 4-6 дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований.

В ходе втягивающего мезоцикла осуществляется постепенное наращивание тренировочных нагрузок, что обеспечивает вработываемость организма гандболистов за счет значительного роста объема и незначительного увеличения интенсивности. Используются тренировочные нагрузки неспецифического характера, преимущественно аэробной направленности. В данном мезоцикле, используют широкий круг различных средств, направленных на укрепление двигательного аппарата и всестороннее развитие различных органов и систем.

Основное внимание уделяют развитию общей выносливости (повышению аэробных способностей), общей силы и гибкости. В качестве примера рассмотрим построение 6-дневного втягивающего микроцикла (рис.1).

Для данного микроцикла характерны одноразовые или двухразовые занятия в день. Их направленность преимущественно аэробная. По видам подготовки занятия подразделяются с направленностью на общую выносливость, силу и комплексное развитие физических качеств.

В первом микроцикле общеподготовительного этапа нежелательно использование скоростных и скоростно-силовых упражнений. Выполнение таких упражнений вызывает предельное напряжение мышц, к которому в это время гандболист еще не готов. Занятия по силовой подготовке позволяют проработать основные мышечные группы и укрепить опорно-двигательный аппарат. В качестве основного метода используется повторный, с малыми и средними отягощениями.

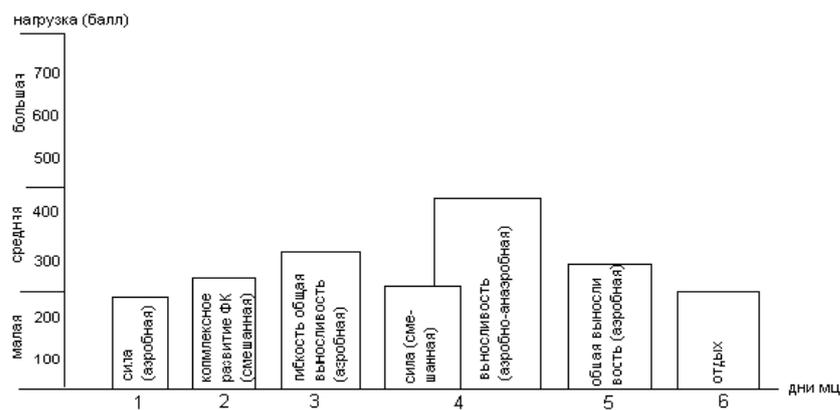


Рис. 1. Схема втягивающего микроцикла

Динамика показателей тренировочной нагрузки в данном микроцикле носит плавный волнообразный характер с одной вершиной приходящейся на 4-й день. Первые четыре дня заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце микроцикла (5-й день) снижение нагрузки с переходом на активный отдых.

Для данного вида микроциклов типично, использование широкого круга средств общей физической подготовки, обеспечивающего всестороннее воздействие на органы и системы организма. Однако и в этом случае надо отдавать предпочтение тем из них, которые по структуре и нервно-мышечным усилиям близки к специфике гандбола.

Базовый, общеподготовительный, развивающий мезоцикл, характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счёт включения специализированных режимов работы, средств методов и организационно методических форм тренировочной деятельности.

Построение микроциклов в данном мезоцикле, несколько отличается от ранее рассмотренного, как по структуре, так и по содержанию (рис 2). Обычны для этих микроциклов двух и трехразовые занятия в день. Их направленность с позиции биоэнергетики и по видам подготовки варьируется в одном тренировочном дне и по дням микроцикла в целях обеспечения большего тренировочного эффекта.

Занятия по развитию силы, быстроты, ловкости следует проводить в начале тренировочного дня и микроцикла. Эффективность занятий будет значительно выше, если проводить их на относительно свежем фоне неутомленного предыдущими нагрузками организма. Кроме того, взаимодействия заданий и занятий усиливающих тренировочный эффект, будет положительным, если задания алактатно – анаэробной направленности (скоростные, скоростно-силовые), предшествуют заданиям анаэробно-гликолитической направленности (на скоростную выносливость), анаэробно-гликолитические задания – аэробным.

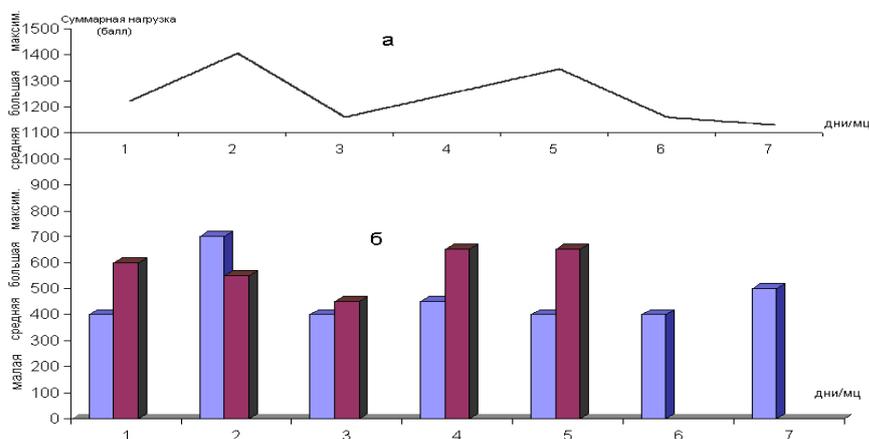


Рис. 2. Схема недельного микроцикла.

а) – динамика суммарной нагрузки по дням

б) – динамика и направленность нагрузки отдельных занятий

Направленность тренировочного дня определяется по основному занятию, в ходе которого решаются главные задачи. Тренировочная нагрузка в таком занятии несколько выше. Остальные занятия в рабочем дне в одних случаях усиливают тренировочное воздействие, а в других содействуют более быстрому восстановлению организма после больших нагрузок основного занятия.

В этой связи утреннее занятие проводится с небольшой нагрузкой в аэробном режиме. По структуре и содержанию оно относительно стандартно и преимущественно направлено на общее физическое развитие, повышение тонуса организма, обеспечение работоспособности в последующих занятиях.

Практика показала, что достаточно эффективно, например, такое утреннее занятие: пробежка 400-500 м, развивающие упражнения для основных групп мышц 10-15 мин; бег в умеренном темпе (пульс до 150 уд/мин) или двусторонняя игра (футбол, баскетбол, волейбол) в аэробном режиме 25-30 мин.

Комплексы общеразвивающих упражнений следует индивидуализировать и периодически (один раз в 2-3 недели) изменять их содержание. Кроме этого на утреннем занятии полезно практиковать индивидуальные занятия для исправления недостатков в подготовке.

Дневные и вечерние занятия могут быть однонаправленными (на одно двигательное качество) и разнонаправленными (комплексные) с одновременным или последовательным воздействием на несколько двигательных качеств или навыков.

Однонаправленные занятия, занимают большой объем в подготовке гандболистов на общеподготовительном этапе, так как позволяют более глубоко воздействовать на отдельное двигательное качество лучше содействовать адаптационным процессам по сравнению с разнонаправленными занятиями. Комплексные занятия в большом объеме используют на более поздних этапах подготовки, так как они по своей структуре ближе к соревновательной деятельности гандболистов.

Тренировочные нагрузки в общеподготовительных микроциклах достигают больших величин за счет, как объема, так и интенсивности. Динамика их показателей также волнообразна. Однако в отличие от втягивающего микроцикла кривая нагрузки имеет две вершины, приходящиеся на 2-й и 5-й дни, образуя как бы две микроволны. Подобная динамика позволяет применять максимальные нагрузки и содействовать нормальному протеканию адаптационных процессов. Кроме того, она более специфична и адекватна режиму соревновательных этапов, определяемых календарём официальных соревнований.

Содержание основных занятий в данных микроциклах носит более выраженный специфический характер. Чаще используются круговая и поточная формы организации занятий. Средства, методы и режимы тренировочной работы более адекватны к специфике гандбола. Их направленность преимущественно аэробно-анаэробная с акцентом на развитие силы, общей и специальной (скоростной и скоростно-силовой) выносливости.

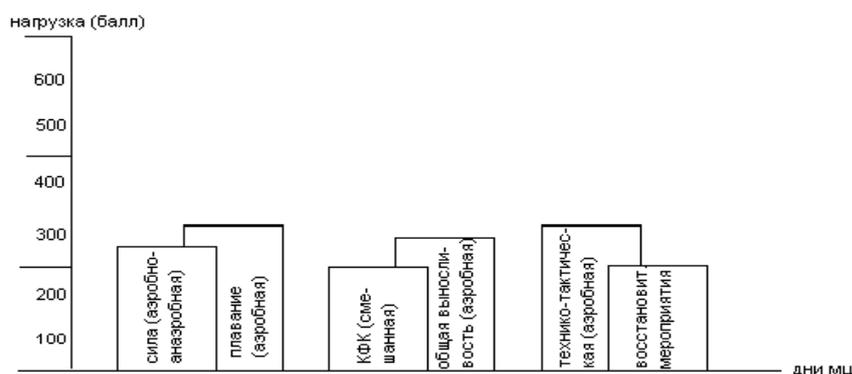


Рис. 3. Схема примерного восстановительного микроцикла

В конце этапа проводят разгрузочно-восстановительные микроциклы (рис. 3.). Их характерные особенности – небольшая продолжительность (3-4 дня) и невысокая нагрузка (за счет значительного снижения объема и особенно интенсивности), а также переключение на другие виды упражнений. Снижение нагрузки, использование переключений в сочетании с психологическими и медико-биологическими восстановительными мероприятиями, всё это обеспечивает успешное восстановление и переход к началу следующего этапа.

Таким образом, на общеподготовительном этапе создается фундамент разносторонней подготовки, необходимый для дальнейшего развития и становления спортивной формы. Его построение обеспечивается, с одной стороны, рациональной динамикой нагрузок разного характера и направленности, с другой, определенной системностью использования различных средств и методов.

Во втягивающем мезоцикле, проводится разносторонняя подготовка с преимущественным воздействием на общую выносливость, силу и гибкость.

В базовом общеподготовительном, развивающем мезоцикле, сначала выполняется концентрированный объем силовой подготовки с акцентом на абсолютной и взрывной силы основных мышечных групп, на развитие общей и специальной выносливости. В 4-м (ударном) микроцикле развивают скоростно-силовые качества, скоростную и скоростно-силовую выносливость.

Динамика объема интенсивности свидетельствует о значительном приросте объема и достижения его максимума (5,5 *гр* в день), в 4-м микроцикле и о заметном его снижении в 5-м (восстановительном) микроцикле.

Специально-подготовительный этап.

На специально-подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы. Основными задачами, стоящими перед тренировочным процессом на данном этапе, являются:

1. Повышение уровня специальной физической подготовленности.
2. Повышение уровня технико-тактического мастерства.
3. Совершенствование тактической подготовленности.
4. Повышение уровня психологической и теоретической подготовленности.

Специально-подготовительный этап, включает в себя два мезоцикла: базовый специально-подготовительный стабилизирующий и предсоревновательный, которые состоят из 7-9 микроциклов.

Особенность подготовки гандболистов на специально-подготовительном этапе заключается в оптимальном сочетании тренировочных занятий вне зала и на площадке. Главное внимание на этом этапе уделяется технико-тактической подготовке, которую проводят в виде стереотипных, динамических и адаптационных тренировочных заданий в органическом единстве со специальной физической подготовкой.

Занятия вне зала (на стадионе, манеже и др.) более специализированы, небольшие по объёму, но достаточно интенсивные, преимущественно комплексного воздействия. Проводят их с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в режимах, адекватных соревновательной деятельности, с применением круговой и поточной форм организации.

Величина тренировочной нагрузки на отдельных занятиях и в тренировочном дне, возрастает за счет значительного повышения интенсивности, хотя средний показатель объёма несколько снижается. Нагрузки преимущественно специфического характера, аэробно-анаэробной направленности. Заметно снижаются аэробные нагрузки и увеличиваются анаэробно-алактатные и аэробно-анаэробные.

На занятиях в зале большое внимание уделяют повышению технического мастерства, скоростных качеств совершенствованию тактики игры в атаке и обороне.

На третьей неделе специально-подготовительного этапа вводится соревновательная подготовка в виде учебно-тренировочных и товарищеских игр. Основная задача при

проведении этих игр сводится к дальнейшему совершенствованию технико-тактического мастерства, проверке и наигрыванию различных тактических вариантов атаки и обороны, к поиску оптимального состава звеньев в условиях единоборства с равным соперником. Особое значение в данном этапе имеет соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Оно должно быть оптимальным для каждой команды, хотя усреднённый показатель объёма соревновательной нагрузки приблизительно равен 25-30% от общего (суммарного) объёма физической нагрузки. В ходе специально-подготовительного этапа команде рекомендуется провести 6-8 игр.

Основная структурная единица на данном этапе микроцикл. Он представляет собой относительно законченный фрагмент тренировочного процесса и позволяет планомерно и последовательно воздействовать на все виды подготовки и на двигательные качества, регулировать динамику нагрузок разной направленности обеспечивать преемственность отдельных занятий и положительный перенос тренировочного эффекта.

В данном микроцикле предусматривается проведение небольших по объёму (50-60 мин), но жестких по режиму занятий, посвященных атлетической подготовке вне зала. Они проводятся в дневное время, а объёмные занятия по технико-тактической подготовке в вечернее время, на гандбольной площадке. Возможен и другой вариант – комбинированный, когда одно занятие состоит из двух частей. Первая часть (40-50 мин) проводится вне зала на стадионе или на тренажёрах, а вторая (60-90 мин) после 10 мин перерыва на гандбольной площадке.

Динамика нагрузки в специально-подготовительном микро-цикле также волнообразна с двумя вершинами, приходящимися на 2-й и 5-й дни. В эти дни на тренировочных занятиях применяют нагрузку анаэробной и смешанной направленности и жесткие режимы работы.

На другой день после тяжелой нагрузки проводят восстанавливающие занятия с малой и средней нагрузкой (3-й 6-й дни микроцикла), преимущественно аэробной и аэробно-анаэробной направленности.

На данном этапе в ряде случаев (в зависимости от состояния команды, условий подготовки и конкретных задач на данный момент) можно успешно практиковать и укороченные микроциклы (4-5 дней). Содержание и последовательность занятий в таких микроциклах почти не меняются. Динамика нагрузки может быть одноволновой.

С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях, при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости передвижения силовых единоборств ограничений пространства и времени. В качестве основных средств используют различные виды упражнений на ограниченных участках с численным равенством противоборствующих, модели сложных игровых ситуаций. Упражнения выполняют в анаэробном режиме в максимальном темпе (например, 10-15 с работы, затем 30-45 с пауза отдыха, в серии 8-10 повторов).

Высокие тренировочные нагрузки, экстремальные ситуации с жёсткими силовыми единоборствами способствуют повышению психологической подготовленности гандболистов, развитию их волевых качеств, которым на этом этапе уделяется большое внимание.

Заключает специально-подготовительный этап предсоревновательный мезоцикл, продолжительностью примерно равный трём неделям. Он включает в себя 3-4 микроцикла: ординарный, ударный и подводящий.

По структуре и содержанию предсоревновательный мезоцикл адекватен соревновательным и согласуется с календарём официальных соревнований. В рамках этого цикла продолжается работа по повышению специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства и особенно тактической подготовке. Значительно сокращается объём тренировочной работы вне зала (остаются лишь утренние занятия). Большое внимание уделяется совершенствованию тактических вариантов атаки и обороны, наигрыванию своего тактического кредо, доводке

(шлифовке) различных тактических комбинаций, игровых взаимопониманий в отдельных связках и звеньях. С этой целью проводится серия контрольных матчей с равным соперником, играющим в другом тактическом ключе.

Заканчивается мезоцикл подводящим микроциклом, который проводится с учетом игры с предстоящим соперником. Успешное начало, выигрыш первого матча, играет существенную роль в психологическом настрое команды, в утверждении веры в собственные силы.

Направленность основных занятий технико-тактическая. В них совершенствуют основные тактические варианты, принятые командой на вооружение с учётом особенностей игры предстоящего противника. На тренировках моделируют тактические системы игры противника и способы успешной борьбы против них.

В этом микроцикле целесообразно провести одну контрольную игру со спаринг-партнёром, играющим примерно в таком же ключе, как и предстоящий противник.

Величина нагрузки в подводящем микроцикле заметно снижается (и объём и интенсивность). Кривая показателей её динамики волнообразна с одной вершиной, приходящейся на день контрольной игры. Объём и интенсивность нагрузки целесообразно значительно снизить в последние 2-3 дня перед официальным матчем.

Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде

Соревновательный период – самый большой по времени (6-7 месяцев). Его структура во многом определяется календарём официальных соревнований внутри страны и на международной арене.

Наиболее типичны следующие три варианта структур соревновательного периода:

Первый вариант – соревновательный период однороден по своей внутренней структуре, все недельные циклы сходны между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр интервалов между ними.

Второй вариант – структура соревновательного периода не однородна, состоит из собственно соревновательных этапов и интервалов между ними, длительностью в несколько недель. Такой календарь игр составлен по принципу туров – проводится обычно несколько соревнований с интервалами между ними в несколько недель.

Третий вариант – структура соревновательного периода соединяет в себе первый и второй варианты. Используется при проведении нескольких соревнований в периоде. Например, первое соревнование проводится по принципу разовых встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а второе по принципу туров или по принципу турниров.

Четвертый вариант – предполагает построение тренировочного процесса на соревновательных этапах по межигровым циклам. В современном гандболе практикуются различные по продолжительности межигровые циклы: от одного до четырех дней и даже больше.

Утреннее занятие в этих межигровых циклах проводится в виде унифицированной зарядки с малой нагрузкой в аэробном режиме.

При однодневном межигровом цикле (рис. 4.) на следующий день после игры проводится одно занятие восстанавливающей направленности (кроме зарядки), а в день игры – предигровое. Первое занятие предназначено для более быстрого восстановления после большой соревновательной нагрузки. В зависимости от состояния команды и от значимости предстоящей игры, занятия технико-тактического или общефизического характера проводятся с малой или средней нагрузкой в аэробном и аэробно-анаэробном режимах.

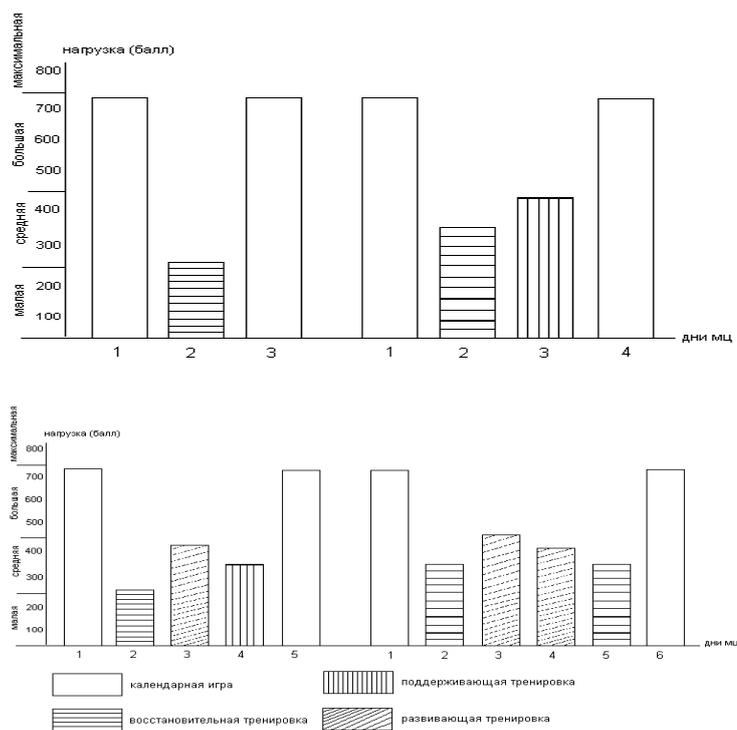


Рис. 4. Варианты построения межигровых микроциклов:
 а) однодневных, б) двухдневных, в) трехдневных, г) четырехдневных.

В программе восстанавливающих занятий желательны необычные, разнонаправленные, высоко эмоциональные упражнения. В то же время, по ходу каждого из таких занятий, можно частично решать задачи повышения технического мастерства и тактического моделирования предстоящей игры. Предигровое тренировочное занятие в день игры отличается малой нагрузкой (40-50 мин, пульс 130 уд/мин). Его основной задачей является непосредственная подготовка к предстоящему матчу. С этой целью в технико-тактических упражнениях подкрепляются тонкие нервно-мышечные дифференцировки, лежащие в основе специальных двигательных навыков и связанные с «чувством зала», мяча, партнера. Уточняются некоторые тактические варианты предстоящей игры. Решаются и другие задачи: снятие психологического напряжения, настрой гандболистов на предстоящую игру.

В двухдневном межигровом цикле проводятся два занятия: восстанавливающее и поддерживающее. Поддерживающее занятие направлено на поддержание достигнутого уровня специальной и физической подготовленности, а также на совершенствование технико-тактического мастерства и тактической подготовленности гандболистов. Проводят такое занятие со средней нагрузкой (90-100 мин, интенсивность 70-80% от максимальной) в режиме адекватном соревновательной деятельности гандболистов. Тренировочные задания выполняют серийно. Например, возможен такой режим: всего за тренировку 2 серии (соответствуют двум таймам): в серии 3 повторения по 10 мин, в них сохраняются характерные для игровой деятельности временные соотношения работы различной интенсивности: максимальной 10-15%, большой 30-35%, умеренной 45-50%. Время активного отдыха между сериями (8-10 мин) используется для совершенствования индивидуального тактического мастерства.

Подобного вида занятия комплексно воздействуют на все стороны подготовленности гандболистов. Однако их преимущественная направленность – технико-тактическая. При этом, осуществляя технико-тактическое совершенствование на соревновательных этапах, нужно в большей мере развивать сильные стороны игры и в меньшей мере подтягивать отстающие.

Трехдневный межигровой цикл, включает четыре тренировочных занятия, среди них одно развивающего характера.

В день после игры проводится восстанавливающее занятие, во 2-й день – развивающее и восстанавливающее или поддерживающее, и в 3-й день – поддерживающее.

Основная задача развивающего тренировочного занятия – повышение специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование технического мастерства и тактической подготовленности. Решают эти задачи, как правило, комплексно, однако в зависимости от состояния команды, силы соперника, значимости последующих игр занятия могут носить какую-либо преимущественную направленность (техничко-тактическую или физическую).

Развивающее тренировочное занятие, обычно проводят с большой или максимальной нагрузкой (продолжительность 90-110 мин, интенсивность близко к максимальной) в анаэробном и смешанном режиме. При этом учитывается воздействие и отдельных заданий способствующих повышению тренировочного эффекта.

Совершенствование технико-тактического мастерства должно проходить в органическом единстве с повышением специальной физической подготовленности. С этой целью вводятся жесткие режимы работы, создаются экстремальные игровые ситуации с ограничением времени, пространства и увеличением количества силовых единоборств.

Задачи повышения специальной физической подготовленности гандболистов решаются также комплексно, с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Четырёхдневный, межигровой цикл – по структуре и содержанию, аналогичен трёхдневному. Он состоит из 5-6 тренировочных занятий, из которых одно – восстанавливающее, два – поддерживающих и два – развивающих. Подобно этому межигровому циклу строятся и пяти-шестидневные циклы.

Из предложенных здесь межигровых циклов, наиболее оптимальны трёх – и четырёхдневные, поскольку они охватывают занятия развивающей направленности. Позволяют полноценно восстанавливаться и планомерно проводить тренировочный процесс.

В укороченных межигровых циклах частота, обилие игр и однообразных тренировок технико-тактической направленности, вызывают нередко монотонность и пресыщение гандболом. В борьбе с монотонностью помогает разнообразие и разнонаправленность средств, вариативность нагрузок, повышение эмоционального фона занятий. Нужно шире применять упражнения общей подготовки чаще использовать «эффект переключения» главным образом в утренних и восстанавливающих занятиях. Кроме того, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности гандболистов на данных этапах во многом зависит от системы комплексного контроля и рационального использования восстановительных мероприятий.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-м и 2-м соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления на 2-м соревновательном этапе, в тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объёме, средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

Промежуточный этап.

Поддержание спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода – задача весьма сложная. Практика показывает, что объёма фундаментальной подготовки, полученного за небольшой по длительности подготовительной период, еще недостаточно для поддержания высокого уровня работоспособности гандболистов на протяжении всего соревновательного периода. К тому же плотный напряжённый календарь официальных игр с укороченными межигровыми циклами ограничивает планомерность тренировочного процесса и способствует кумуляции утомления.

В связи с этим, необходимы перерывы в календаре официальных соревнований (промежуточных этапах). С одной стороны – для восстановления от больших соревновательных нагрузок прошедшего соревновательного этапа, с другой для дальнейшего

повышения уровня подготовленности за счёт средств и методов общей и специальной подготовки.

Наиболее приемлемым и оптимальным по срокам является промежуточный этап длительностью 5-6 недель, в середине соревновательного периода, приходящийся на декабрь и первую половину января.

Рациональное построение промежуточных этапов способствует стабилизации спортивной формы, повышению уровня работоспособности и спортивных результатов.

Промежуточный этап, или восстановительно-подготовительный мезоцикл, целесообразно подразделить на три части: 1-я – восстановительная, 2-я – специально-подготовительная и 3-я – предсоревновательная. Продолжительность этих частей мезоцикла их структура и содержание зависят от ряда факторов: от состояния команды в данный момент, т.е. от степени утомляемости и снижения работоспособности гандболистов, от задач, стоящих перед командой на данном и на 2-м соревновательном этапе и другие. Вместе с тем основная канва построения тренировочного процесса на данном этапе единственна для всех команд.

В 1-й части мезоцикла проводится восстановительный микроцикл, где решают задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовки. В ходе микроцикла значительно снижается интенсивность и увеличивается объём нагрузок, причём преимущественно аэробной направленности. Используется широкий круг средств общей подготовки (штанга, лёгкая атлетика, плавание, игры). Параллельно с тренировочными занятиями проводятся медико-биологические и психологические восстановленные мероприятия.

Вторая часть мезоцикла, включает два специально-подготовительных микроцикла, в которых сочетается специализированная подготовка вне зала, в условиях стадиона, и в зале на гандбольной площадке. Для этих микроциклов характерно незначительное снижение объёма и значительное увеличение интенсивности тренировочных нагрузок. Выполняются нагрузки преимущественно смешанной (аэробно-анаэробной) направленности с увеличением доли анаэробных упражнений.

Круг средств общей подготовки сужается, преимущественно используются средства специализированного воздействия на скоростные, скоростно-силовые качества и специальную выносливость, а также средства технико-тактической подготовки. В конце 2-й части микроцикла уделяется внимание совершенствованию технико-тактического мастерства гандболистов и тактической подготовки гандболистов и тактической подготовки команды. С этой целью возможно проведение товарищеской игры.

Третья часть – предсоревновательная по структуре и содержанию адекватна соревновательным мезоциклам. Занятия вне площадки значительно сокращаются (остаются лишь в зарядке). Специализированные занятия с мячами и без мячей носят комплексный характер, преимущественно технико-тактической и тактической направленности. В основном решаются задачи повышения технико-тактического мастерства гандболистов и спортсменов тактической подготовленности в составе звена и команды в целом. При этом, акцент делается на развитии и совершенствовании сильных сторон мастерства и своего тактического кредо. Параллельно исправляются недостатки. Физическая подготовка на площадке осуществляется сопряжено с технико-тактической, в плане повышения скоростных и скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Режимы тренировочной работы адекватны соревновательной деятельности гандболистов.

Для этой части промежуточного этапа характерно некоторое снижение объёма тренировочной нагрузки при относительно высоком уровне интенсивности. Только за 2-3 дня до начала официальных игр 2-го соревновательного этапа заметно снижается объём и интенсивность (рис. 5.). В этой части проводятся серия (3-4) товарищеских и контрольных игр.

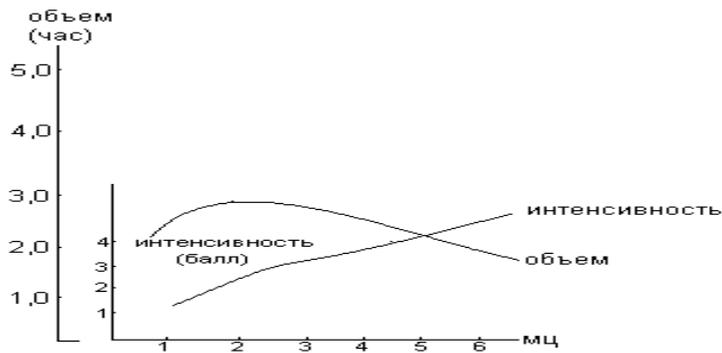


Рис. 5. Динамика нагрузки на промежуточном этапе соревновательного периода.

Перед началом промежуточного этапа обычно проводят углублённое медицинское обследование (УМО), с учётом результатов которого индивидуализируют подготовку

Построение тренировочного процесса в переходном периоде

Переходный период длится с момента окончания соревнований в соревновательном периоде до возобновления занятий в новом годовом цикле. Занимающиеся при этом переходят (переключаются) на такой вид деятельности который позволяет им отдохнуть, не теряя физических способностей, обеспечивающих благоприятные предпосылки для начала нового цикла тренировки. Основные задачи тренировочного процесса в переходном периоде: восстановление и поддержание работоспособности гандболистов; расширение базы функциональной подготовленности; подтягивание (совершенствование) слабых сторон подготовленности гандболистов; разучивание (опробывание) новых технико-тактических приёмов и тактических построений.

Продолжительность переходного периода в гандболе примерно составляет два месяца (май-июнь). Структурно он состоит из двух частей. На первую часть (один месяц) приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл. Вторая часть — отпуск. Гандболист в это время выполняет поддерживающие нагрузки согласно его индивидуального плана, сочетая их с активным отдыхом. В практическом отношении наиболее важным является построение первой части переходного периода восстановительно-поддерживающего мезоцикла, включающего в себя 4-5 недельных микроциклов. Два из них — восстанавливающих и два-три ординарных поддерживающих. Для тренировочного процесса в 1-м восстанавливающем микроцикле характерно переключение на средство общей физической подготовки (бег, плавание, спортивные и подвижные игры и т.п.) в сочетании с различными восстановительными и лечебными мероприятиями.

Тренировочные нагрузки аэробной направленности характеризуются средними объёмами и относительно низкой (умеренной) интенсивностью.

Во 2-м восстановительном микроцикле нагрузки незначительно увеличивают, подключают тренировки на площадке в зале и осуществляют переход на поддерживающую работу. В 3-м и 5-м микроциклах тренировочный процесс вне зала проводится главным образом в виде комплексных занятий разностороннего воздействия на отдельные физические качества в их взаимосвязи (силовые и скоростно-силовые, координационные, общая выносливость). В занятия включают нетрадиционные, вызывающие интерес занимающихся — упражнения.

Упражнения в зале на гандбольной площадке направлены на совершенствование технико-тактического мастерства, исправление недостатков, на разучивание новых тактических вариантов игры в атаке и обороне. Тренировочные нагрузки — преимущественно смешанной (аэробно-анаэробной) направленности при средних величинах объёма и интенсивности. Последовательность и динамика тренировочных нагрузок разной направленности в микроциклах должны обеспечивать положительное взаимодействие отдельных занятий. Для динамики нагрузок характерна плавная волнообразность кривой с

одним пиком напряжённости. В тренировочном процессе на данном этапе широко практикуется принцип индивидуализации. Занятия сочетаются с различного рода восстановительными, лечебными и профилактическими мероприятиями.

Вопросы для самопроверки:

1. Опишите основные объекты управления тренировочного процесса в годичном цикле.
2. Что влияет на периодизацию тренировки в гандболе?
3. Представьте схематично структуру и содержание тренировочного процесса в подготовительном периоде.
4. Перечислите и раскройте содержание основных задач в подготовительном периоде.
5. В чём особенности построения различных микроциклов?
6. Расскажите о задачах структуре и содержании тренировочного процесса в соревновательном периоде

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА И ТЕННИСА»**

Утверждаю
Зав. кафедры
«теория и методика гандбола и тенниса»
к.п.н. _____ Абдалимов О.Х.
« _____ » _____ 2015г.

ЛЕКЦИЯ

ТЕМА: «Организация и проведения учебно-тренировочных сборов»

Ташкент

Цель: Ознакомить студентов с основными задачами учебно-тренировочного сбора, методическое планирование тренировочным процессом.

Место проведения: Методический кабинет кафедры «теория и методика гандбола»

В целях повышения спортивного мастерства и успешного выступления в спортивных соревнованиях для спортсменов организуются учебно-тренировочные сборы (УТС).

Учебный план

1. Организация учебно-тренировочных сборов
2. Проведение учебно-тренировочных сборов
3. Задачи индивидуальной (самостоятельной) тренировки гандболистов.
4. Примерный план учебно-тренированных сборов

Литература

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Т. Lider Press 2008
2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Тошкент, УзДЖТИ нашриёт-матбая бўлиши 2005й.
3. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
4. В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. Гандбол. (учеб. для вузов ИФК) М., Физ образ. и наука 1996г.
5. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
6. Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. М., ФиС

Интернет сайты

1. [uzhandball.@mail.ru](mailto:uzhandball@mail.ru)

2. www.Handball.ru

Организация учебно-тренировочных сборов

Наибольшей продуманности и трудности в работе требуют учебно-тренировочные сборы по подготовке команды к каким-либо соревнованиям. Обычно для этой работы отводится определённый этап подготовки, от эффективности организации которого зависят дальнейшие успехи команды.

Первое что тренер должен часто определить – это круг задач, поставленных для разрешения на данном сборе. Многие тренеры впадают в ошибку, расширяют эти задачи, пытаясь за короткий срок форсировать подготовку спортсменов, стараются устранить все изъяны, имеющиеся у них в общефизической подготовке, а также в технике и тактике. Как правило, такая постановка вопроса, не дает положительных результатов. Больше того, берясь сразу за все, тренер подчас упускает решение каких-то главных вопросов. Участники сбора переутомляются физически, а главное, нервно. Становятся раздражительными, перестают верить в свои возможности, что затрудняет подведение их к спортивной форме. Следовательно, первое, о чем необходимо помнить, это реальность выполнения поставленных задач.

Но сужая задачи, мы не должны впадать в другую крайность. Нельзя проводить сбор, ставя задачи только совершенствования техники или тактики. Необходимо совершенствование техники проводить параллельно с совершенствованием специальной физической подготовки, совершенствование каких-то тактических систем с совершенствованием техники и т.п.

Поставив обоснованные задачи, тренер приступает к выбору средств и методов осуществления этих задач.

Средствами учебно-тренировочных занятий служат упражнения, развивающие общие физические качества, упражнения по развитию волевых качеств, упражнения по изучению или совершенствованию техники различных приемов, упражнения направленные на ознакомление, изучение или совершенствование тактики.

Обязательным для проведения любого учебно-тренировочного сбора является использование оздоровительных сил природы, как средства укрепления здоровья, закаливания организма, повышения работоспособности спортсменов.

При планировании и проведении занятий преподаватель – тренер прибегает к использованию различных методов выполнения упражнений (методы повторно-переменных нагрузок, интервальный, игровой, соревновательный).

Различные методы обучения и совершенствования техники, методы обучения и совершенствования тактики. Методы нравственного воспитания, психологической, теоретической подготовки т.п.

Используя все многообразие имеющихся методов, тренер интереснее, продуктивнее проводит занятия, добиваясь быстрее решения поставленных задач.

Еще большее значение имеет правильный подбор учебного материала и организации занятий. От системы подбора материала зависит освоение тех или иных знаний и навыков. Хорошо подобранные упражнения способствуют также повышению эмоциональности в занятиях, повышают заинтересованность занимающихся, дают большой педагогический эффект. Подбирая упражнения для изучения или совершенствования технических элементов, тактических связей, а в особенности упражнения для развития общей и специальной физической подготовки, тренер должен строго соблюдать методические принципы физического воспитания. Одним из основных таких принципов будет принцип доступности. Все упражнения или задания должны быть для занимающихся доступной трудности, но не заведомо легкими т.к. первое порождает у тренирующихся неуверенность в своих силах, снижает их активность, и может повести к нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы или к травмам, а второе понижает интерес у занимающихся, дает им возможность действовать без напряжений и не дает надлежащего эффекта.

Принцип систематичности подразумевает регулярность в занятиях и чередованием работы с отдыхом. В период сборов, как правило, проводятся двухразовые занятия в день. Первое занятие может быть специализированная зарядка, или утренняя тренировка над совершенствованием техники и тактики игры. Второе занятие, проводимое вечером, является основным. Эта тренировка большая по объему и интенсивности нагрузок, здесь изучается новый материал.

Дозирование нагрузок. Подбирая материал тренер должен правильно дозировать нагрузки. Если мы говорим, что принцип прогрессирования подразумевает последовательное повышение нагрузок и требований, то не следует забывать, что всему есть предел. Тренер совместно с врачом следит за состоянием спортсменов, наблюдает за объективными показателями состояния организма, должен прислушиваться к субъективным ощущениям каждого из них

Проведение учебно-тренировочных сборов

1. Учебно-тренировочные сборы приводятся в соответствии с календарным планом.
2. На основании календарного плана физкультурно-спортивными организациями разрабатывается финансовый календарь спортивных мероприятий на текущий год по форме согласно приложению к настоящим правилам.
3. Учебно-тренировочные сборы, основным направлением которых является общефизическая, тактическая и спортивно-техническая подготовка спортсменов, относятся к категории сборов по подготовке непосредственно к спортивным соревнованиям.
4. Учебно-тренировочные сборы по общефизической подготовке, восстановительные, по проведению обследования спортсменов (комплексных углубленных медицинских) относятся к специальным учебно-тренировочным сборам.

5. Физкультурно-спортивные организации, проводящие учебно-тренировочные сборы:

- утверждают планы теоретических и практических занятий, воспитательной работы, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы комплексной научной группы, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению безопасности;

- следят за качеством проведения учебно-тренировочного процесса, совершенствования технического и тактического мастерства спортсмена, организации воспитательной работы, соблюдения дисциплины, сохранности имущества;

- выделяют квалифицированных тренеров, врачей, массажистов, а также другой необходимый обслуживающий персонал;

- обеспечивают питанием, командировочными расходами, медико-биологическими и восстановительными средствами и методами;

- обеспечивают проведение УТС на соответствующих спортивных сооружениях;

- обеспечивают необходимым спортивным инвентарем и оборудованием;

- утверждают персональные списки спортсменов и других участников учебно-тренировочного сбора;

- обеспечивают соблюдение правил и норм санитарно-гигиенических, пожарной безопасности, технической эксплуатации и обеспечения безопасности спортсменов УТС;

- осуществляют страхование жизни и здоровья спортсмена при подготовке сборных команд РУз по видам спорта (национальные сборные команды по видам спорта) к официальным международным спортивным соревнованиям.

6. Физкультурно-спортивные организации, проводящие спортивные соревнования и УТС в соответствии с финансовым календарем спортивных мероприятий и календарным планом утверждают сметы на проведение каждого спортивного мероприятия в отдельности в соответствии с законодательством РУз

В целях повышения спортивного мастерства и успешного выступления в спортивных соревнованиях для спортсменов организуются учебно-тренировочные сборы (УТС). В настоящее время в сфере физической культуры и спорта используются 2 категории спортивных сборов:

- непосредственно к конкретным соревнованиям;

- подготовительные.

Сборы, проводимые непосредственно к соревнованиям, обеспечивают достижение наивысшей спортивной формы к конкретному (как правило, международному) соревнованию. Эта категория сбора заканчивается не позднее, чем за три дня до начала ответственных стартов, выступлений. Сборы, проводимые для общей и специальной физической, тактической, спортивно-технической подготовки, восстановления, обследования спортсменов, относятся к категории подготовительных.

Для проведения учебно-тренировочного сбора спортивной организации следует иметь календарный план УТС, который соответствует следующей типовой форме:

№	Вид спорта, наименование УТС	Период и продолжительность проведения	Место проведения и спортивная база	Количество участников		Условия финансирования
				всего	в том числе	

По окончании каждого УТС начальник сбора или главный тренер составляет письменный отчет и предоставляет его проводящей УТС организации.

Порядок проведения учебно-тренировочных сборов оформляется по схеме:

№	Наименование сбора	Кто проводил	Продолжительность	Кто участвует	Максимальное кол-во

		<i>сбор</i>			<i>участников</i>

В количестве дней проведения сбора имеются следующие ограничения (с учетом категории УТС):

- УТС непосредственно к международным соревнованиям (чемпионаты мира, Европы, Кубки, Олимпийские игры) до 24 дней (I категория)

- УТС непосредственно к международным соревнованиям (СНГ) – до 18 дней (II категория)

- Подготовительные УТС (III категория):

- специальной и общефизической подготовки – до 18 дней

- медицинские обследования – до 7 дней

- восстановление после соревнований – до 10 дней

- для выявления перспективных спортсменов – до 15 дней

- УТС непосредственно к республиканским и областным соревнованиям (IV категория):

- подготовка к чемпионату РУз – от 15 до 18 дней

- подготовка к областным соревнованиям – до 10 дней.

При разработке плана учебно-тренировочного сбора необходимо учитывать следующее:

3. На каком этапе подготовки проводится сбор.

4. При составлении плана необходимо ставить конкретные цели, в которых определяется основные задачи:

- например, учебно-тренировочный сбор по ОФП и СФП. Развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие силы, ловкости, прыгучести и т.п.

- план подготовки к основным соревнованиям календарь года (Чемпионат Азии)

Комплектование команды по функциям и звеньям повышение специальной работоспособности.

Решение технико-тактических задач игры в нападении и защите.

Создание многолетнего психолого-устойчивого коллектива.

Определение стартового состава и полноценного резерва.

5. Учитывать сроки и место проведения учебно-тренировочного сбора.

6. Учитывать квалификацию спортсмена, возраст.

7. Тренерским составом подготовить индивидуальное участие в проведении учебно-тренировочного сбора (начальник сбора, тренерский состав, врач команды, администратор команды и др.)

Задачи индивидуальной (самостоятельной) тренировки гандболистов.

Вратарь:

- развитие функциональной подготовки;

- усиление игры при взаимодействии с защитами;

- усиление игры при организации быстрого прорыва (улучшить качество и результативность передачи мяча на длинные и средние расстояния);

- поддержание высокого общего эмоционального и игрового тонуса;
- развитие работоспособности;
- развитие подвижности;
- повышение индивидуальной технико-тактической подготовки;
- совершенствование игры при взаимодействии с защитниками и организации быстрого прорыва;
- воспитание психологической подготовки.

Левый крайний:

- развитие скоростной выносливости;
- повысить результативность при бросках с фланга и контратаках;
- усилить игру в защите, на основном месте и выдвинутого защитника;
- воспитание морально-волевых качеств

Правый крайний:

- развитие функциональной подготовки;
- развитие скоростной выносливости;
- улучшить точность передачи мяча на средние и длинные дистанции;
- повысить результативность при бросках с фланга при позиционной игре и контратаках;
- развитие подвижности и смелости игры в защите;
- воспитание морально-волевых качеств.

Левый полусредний

- развитие функциональной подготовки;
- развитие скоростно-силовой подготовки;
- развитие специальной выносливости;
- развитие прыжковой выносливости;
- повышение силы при бросках с дальней позиции (9-10м);
- повышение результативности при бросках в позиционной игре;
- улучшение качества игры при организации атак (изобретательность, хорошее ведение игровой позиции, точные и неожиданные передачи мяча высокая игровая дисциплина);
- усиление игры в защите (воспитание смелости, решительности и подвижности);
- воспитание психологической устойчивости;
- усиление игры при взаимодействии с линейным.
- развитие ловкости, прыгучести;
- повышение качества передачи мяча в позиционной игре при взаимодействиях с линейным, крайним игроками;
- повышение силы при бросках с дальней дистанции;

- умение организовать атаки при переходе от защиты в нападение;
- развитие подвижности, надежности, смелости, жесткости при игре в защите;
- воспитание психологической устойчивости.

Центральный:

- развитие функциональной подготовки;
- развитие ориентировки и оперативного мышления
- усилить качество игры при взаимодействии с игроками задней линии;
- повысить точность передач на средние и длинные расстояния при организации быстрого прорыва;
- увеличить результативность в бросках с задней линии с преодолением сопротивления;
- повысить качество игры в защите (выбор места, смелость, решительность, жесткость в рамках правил игры);
- поддержание высокого общего эмоционального и игрового тонуса.

Правый полусредний:

- развитие общей и специальной выносливости;
- развитие скоростной выносливости;
- развитие тактического мышления при игре в нападении и защите;
- повышение надежности при выполнении функции опорного центрального защитника;
- усиление игры при переходе от защиты в нападение;
- воспитание психологической устойчивости.

Правый крайний:

- развитие общей и специальной выносливости;
- воспитание скоростно-силовых качеств;
- повышение силы при бросках с фланга;
- повышение результативности в бросках при позиционном нападении и контратаках;
- усиление качества игры при позиционном нападении во взаимодействиях с игроками задней линии;
- повышение подвижности и надежности игры в защите;
- воспитание морально-волевых качеств

Линейный:

- развитие функциональной подготовки;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- повышение силы разнообразия и результативности при бросках с линии;
- совершенствование качества игры при взаимодействии с игроками задней линии;
- развитие специальной подвижности при игре выдвинутого (переднего) защитника;

- развитие ловкости, быстроты, инициативности на месте линейного игрока;
- развитие морально-волевых качеств.

Линейный:

- развитие общей и специальной выносливости;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие ловкости, прыгучести, изобретательности;
- умение выбрать правильную позицию, маневрирование и согласованности при позиционной игре;
- улучшить качество ловли мяча и завершения в бросках;
- индивидуальная работа над повышением технических приемов при использовании действий игрока задней линии;
- повышение подвижности, надежности, смелости, гибкости при игре в защите;
- развитие морально-волевой подготовки.

Правый крайний:

- развитие функциональной подготовки;
- развитие ловкости, прыгучести;
- повышение силы при бросках с фланга;
- повысить точность и надежность передачи мяча при взаимодействиях с игроками задней линии;
- развитие специальной подвижности в защите, смелости, решительности, сыгранности;
- расширить технические и тактические приемы игры на месте разыгрывающего игрока и переднего защитника;
- воспитание морально-волевых качеств.

Молодежь:

- развитие заинтересованности в учебно-тренировочной работе в команде, в продолжение своей спортивной деятельности;
- развитие общей и специальной физической подготовки;
- обучение техническим приемам игры (перемещение, ловля и передачи мяча, броски с места, в движении и с преодолением сопротивления);
- постановка технике броска с места левого полусреднего, центрального, правого полусреднего;
- обучение технике перемещений в нападении в защите;
- воспитание смелости, решительности, уверенности;
- воспитание волевых качеств.

Учебно-тренировочные занятия (втягивающий цикл, т.е. недельный цикл)

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>	<i>суббота</i>	<i>Воскрес</i>	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>
<p>1. Разминка – 15 мин Упражнения на гибкость, на растягивание. Ускорение</p> <p>2. Футбол 25-30 мин</p> <p>3. передачи и на месте в движении 10мин</p> <p>4. броски по воротам со своих позиций 20 мин</p> <p>5. свободная без задания двусторонняя игра 20 мин</p> <p>6. плавание 60 мин</p>	<p>1. Разминка - 15мин Упражнение из элементов акробатики Стартовые рывки на короткие дистанции</p> <p>2. Футбол – 30 мин</p> <p>3. передача в парах в движении на различные расстояния 10-15 мин</p> <p>4. броски с различных позиций 15-20мин</p> <p>5. двусторонняя игра 20 мин</p> <p>6. плавание 60 мин</p>	<p>1. Разминка – 15мин Упражнение на силу. Эстафеты: - без мяча - с мячом - с барьерами</p> <p>2. Футбол – 30 мин</p> <p>3. передачи мяча: - встречные в колонах - в тройках - встречные в тройках -15мин</p> <p>4. Броски в прыжке с различных позиций – 20мин</p> <p>5. Игра – 20 мин</p> <p>6. плавание 60 мин</p>	<p>Восстановительные мероприятия. Парная, массаж.</p>	<p>1.Разминка – 15мин Развитие скорости: - короткие рывки из различных положений - рывки после выполнения защитных действий</p> <p>2. Футбол – 30мин</p> <p>3. передачи мяча на месте, в движении в парах – 15 мин</p> <p>4. Броски с преодолением сопротивления 1x1, 2x2 – 20 мин</p> <p>5. двусторонняя игра 15 мин</p> <p>6. Плавание по заданию тренера</p>	<p>1. Разминка – 15 мин Упражнение на развитие ловкости Упражнение в парах Ускорение 5-6 раз</p> <p>2. Футбол – 30 мин</p> <p>3. Передача мяча в парах в движении на скорости 10-15 мин</p> <p>4. Броски со своих позиций 20 мин</p> <p>5. Игра 2-15 мин</p> <p>6. плавание</p>	<p>День отдыха</p>	<p>1. разминка - 15мин</p> <p>2. развитие выносливости кросс – 3000м</p> <p>3. футбол- 30 мин</p> <p>4. плавание</p>	<p>1. Разминка - 15мин Упражнение на гибкость, растягивание. подвижность.</p> <p>2. Футбол - 30 мин</p> <p>3. Передача мяча в парах, в тройках, в четверках, команде 15-20 мин</p> <p>4. Броски при взаимодействии крайних полусредних, центральных - 15-20 мин</p> <p>5. Двухсторонняя игра 2x15мин</p> <p>6. плавание</p>	<p>1. Разминка – 15 мин Упражнение на гибкость, растягивание и ловкость</p> <p>2.Скоростно-прыжковая подготовка (легкоатлетические барьеры) - прыжки через барьеры на двух ногах - змейкой обойти барьеры без мяча с мячом - прыжки на одной ноге (левой, правой) преодолевая барьеры (4-5 повторений между сериями пауза отдыха 30-40 сек)</p> <p>3. Упражнение на силу</p> <p>4. Плавание</p>

Учебно-тренировочный сбор по ОФП.

Понедельник (1)	Вторник (2)	Среда (3)	Четверг(4)	Пятница (5)	Суббота (6)	Воскресенье(7)
<p>Главная задача развитие прыгучести: Разминка – 12-15мин Упражнение на развитие прыгучести: - имитационные упражнения - упражнения с мячом - упражнения с использованием препятствия (скамейка, планки, барьеры) - эстафеты</p>	<p>Главная задача развитие скоростных качеств: Разминочный бег 100-1500м Акробатические и гимнастические упражнения - рывки -30м (10-12раз) Интервал (20-30сек) - бег 100м (2-3раза) Интервал (1,5-2 мин) - бег 400м (1-2 раза) Интервал (2-2,5 мин) Упражнение на расслабление Вечер: разминка -15мин. развитие подвижности и выносливости при выполнении защитных перемещений (30мин) Футбол на пiske (30мин) Упражнение на расслабление (5мин)</p>	<p>Главная задача развитие общей выносливости: Разминка – 15 мин Упражнение на гибкость, на растягивание Кросс-4.5км Упражнение на развитие силы (15-20мин) Футбол или баскетбол (30мин)</p> <p>Вечер: разминка 10-15 мин. воспитание ориентировки и специальной выносливости при передаче и ловле мяча (30мин) Регби (20-25мин) Упражнение на расслабление</p>	<p><i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</i></p>	<p>Главная задача развитие прыжковой выносливости: Разминочный бег 600-800м Коллективная разминка с акцентом на растягивание, акробатические упражнения. - прыжки на двух ногах, держа в руках мяч - змейкой обойти барьеры ведя мяч (на быстроту) - прыжки на правой ноге преодолевая барьеры - обвести барьеры за счет ведения мяча - прыжки на левой ноге преодолевая барьеры (7 бар. раст. 2м) 5-6 повторений период восстановления 30-40 сек Упражнение на развитие силы Прием нормативов специальная выносливость с передачей мяча Вечер: общая выносливость, упражнение на развитие силы</p>	<p>Главная задача развитие общей выносливости Разминочный бег 800-1000м Коллективная разминка на гибкость 4-5 упр, силы 3-4 упр., растягивание 3-4 упр. Забег на дистанции 6-6,5 км, отдых (4-5мин). - метание камней, мячей, передачи медицинболов - прыжки - эстафеты - игра в футбол</p> <p>Разминка на суше. Тренировка на воде: бег, прыжки, эстафеты, подвижные игры.</p> <p>Вечер: разминка, эстафеты, подвижные игры, футбол. развитие силы. работа с гантелями.</p>	<p>Главная задача развитие силы и скорости методом круговой тренировки. Общекомандная разминка 15-20мин <u>станция</u> короткие рывки 10-15м - сидя на полу - из упора лежа - после прыжка с поворотом на 36 - стоя <u>станция</u> Прыжки имитация броска в прыжке или прыжки через перекладину <u>станция</u> Сила упражнение с отягощением <u>станция</u> Ловкость прыжки через партнера, пролазивание между ног <u>станция</u> Подвижность имитация защитных действий <u>станция</u> Выносливость: челночный бег 20-30м 4-браз <u>станция</u> Акробатика: кувырки, вперед, назад, колесо Работа с мячами – 15мин Вечер: работа с мячами в тройках, комплексное упражнение, эстафеты, подвижные игры на воде.</p>

Понедельник(8)	Вторник (9)	Среда (10)	Четверг (11)	Пятница(12)	Суббота (13)	Воскресенье (14)	Понедельник (15)
<i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</i>	<p>Главная задача развитие прыжковой выносливости Общекомандная разминка 15мин Упражнение на развитие выносливости - прыжки на месте, в стороны, вперед -назад - имитационные упражнения на одной и двух ногах - упражнение с медицинболом - упр. с преодолением препятствия (скамейки, барьеры, планки) - эстафеты</p> <p>Вечер: общекомандная разминка 15 мин, специальная подвижность в защите (10-12мин), передачи мяча в движении (15мин), броски в ворота (12-15мин) Футбол на пiske 30мин</p>	<p>Главная задача развитие выносливости: Общекомандная разминка 15-20мин Упражнение на гибкость, на растягивание, акробатические упр. Кросс-7.5 – 8,5км Восстановление 5мин Упражнение в парах на развитие силы Эстафеты</p> <p>Вечер: общекомандная разминка 15 мин передачи в парах, различными способами на дорожке длиной 60м 20мин Упражнение в парах 15мин Рывки 4х30 с мячом Эстафета с мячом Подвижные игры. Упражнение на расслабление</p>	<p>Главная задача развитие скоростной выносливости Разминочный бег 1000-1200м, общекомандная разминка 15мин Упраж. на гибкость, растягивание. - рывки сериями 5х30, 12х30 интервал 20-25сек; - бег 100м 2х3 раза интервал 2мин - бег 400м 1-2раза интервал 2,5мин Упраж. на расслабление.</p> <p>Вечер: разминка с мячом 12-15мин, передачи мяча в парах, в тройках 15мин - Быстрый прорыв двух командах 10мин - Подвижная игра: 4 против 2 4 против 3 (10 мин) Футбол 30мин на песке</p>	<i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</i>	<p>Главная задача атлетизм метод круговой тренировки. 1. станция короткие рывки 10-15м - сидя на полу - из упора лежа - после прыжка с поворотом на 36 - кувырок станция Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу станция Сила упражнение в парах станция Ловкость прыжки через партнера, пролазевание между ног станция Подвижность выходы перемещения в защите станция Выносливость: челночный бег 15м станция Акробатика: кувырки через голову, через плечо, колено. Работа с мячами в парах, тройках встречные передачи со своих мест</p> <p>Вечер: разминка, работа над защитными действиями 20-25мин Футбол 30мин</p>	<p>Главная задача воспитание общей выносливости Общекомандная разминка 15-20мин Кросс 5,5-6км - легкий бег 600м (3-4раз) - ходьба 50-60м - «слалом» 60м на скорости - легкий бег 100м (3-4раз) - повторные старты из различных положений 30м (7-8раз) - легкий бег 25-30м - бег по намеченной трассе с заданиями 100м – легкий бег; спринт-50м; слалом – 60м; прыжок достать кольцо, ветку дерева - 100м спортивный бег - - 15-20отжимание - спринт – 40м - легкий бег 100м - ходьба - футбол</p>	<p>Главная задача развитие скоростной выносливости Общекомандная разминка 15-20мин Свободный бег 100м гимнастические упр 10мин - бег 3х40м (пауза 5мин) - бег 400м с ускорениями 20м, после ускорения свободный бег 80м (пауза 5мин) - бег 60м с ускорением 30м, после ускорения свободный бег 80м (пауза 5мин) - бег 400м с ускорением - бег 3х40м - упр. на расслабление - упр на развитие силы с набивными мячами Подвижная игра «Пятнашки в парах»</p> <p>Вечер: специальная выносливость, работа с мячами в парах, тройках, шестерках. Эстафеты с одним и двумя мячами – 40мин Футбол 30мин</p>

<i>Вторник (16)</i>	<i>Среда (17)</i>	<i>Четверг (18)</i>	<i>Пятница (19)</i>
<p><i>Восстановительный день – зарядка, эскурсия, парная, массаж</i></p>	<p>Главная задача развитие прыжковой выносливости Общекомандная разминка 15мин Упражнение на развитие выносливости - прыжки на двух ногах, в стороны, вперед-назад, с подниманием колена. - прыжки на правой, левой, обеих ног с продвижением вперед, в стороны - имитационные на левой, правой ноге - передача мяча в прыжке (медицинбол) - эстафеты (3 вида)</p> <p>Вечер: разминка, работа над защитными действиями 20-25мин Футбол 30мин</p>	<p>Главная задача развитие общей выносливости: Разминка – 15 мин Упражнение на гибкость, на растягивание Кросс-4.5км Упражнение на развитие силы (15-20мин) Футбол или баскетбол (30мин)</p> <p>Вечер: разминка 10-15 мин. воспитание ориентировки и специальной выносливости при передаче и ловле мяча (30мин) Регби (20-25мин) Упражнение на расслабление</p>	<p>Главная задача развитие скоростной выносливости Разминочный бег 1000-1200м, общекомандная разминка 15мин Упраж. на гибкость, растягивание. - рывки сериями 5х30, 12х30 интервал 20-25сек; - бег 100м 2х3 раза интервал 2мин - бег 400м 1-2раза интервал 2,5мин Упраж. на расслабление.</p> <p>Вечер: разминка с мячом 12-15мин, передачи мяча в парах, в тройках 15мин - Быстрый прорыв двух командах 10мин - Подвижная игра: 4 против 2 4 против 3 (10 мин) Футбол 30мин на песке</p>

Рабочий план подготовки женской команды на мезоцикл

Понедельник (1)	Вторник (2)	Среда (3)	Четверг(4)	Пятница (5)	Суббота (6)	Воскресенье(7)
<p>Совершенствование тактики нападения Разминка – 20-25мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяч: в парах, тройках, в движении, со сменой мест 15-20мин 2. Броски со своих позиций с преодолением сопротивления 15-20мин 3. Тактика нападения в звеньях 20-25мин 4. Игровые упражнения 20-25мин 	<p>Совершенствование тактики защиты Разминка – 20-25мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с мячами (передача мяч: в тройках, четверках, со сменой мест 15-20мин 2. Работа на вратаря 15-20мин 3. Командная тактика защиты 20-25мин 4. Броски с сопротивлением 15-20мин 5. Игровые упражнения на всю зону 15-20мин 6. Отрывы в парах 10-15мин 	<p>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</p>	<p>Игровая подготовка <u>Специальная выносливость</u> Разминка – 20-25мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общекомандная разминка акцент на скоростную работу по всей площадке 15-20мин 2. Броски при выполнении своих комбинаций 15-20мин 3. Командный прорыв 15-20мин 4. Взаимодействие в защите 4x4 20мин 5. игра на двое ворот 2x15мин 	<p>Повышение гибкости подвижности Разминка – 20-25мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. развитие общей выносливости 15-20мин 2. Совершенствование техники передачи мяча на скорости в парах, тройках 15-20мин 3. Совершенствование бросков по воротам при взаимодействии в защите 20мин 4. Совершенствование быстрого прорыва в звеньях 15мин 5. Игровые упражнения 20-25мин 	<p>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</p>	<p>Контрольная игра</p>
Понедельник (8)	Вторник (9)	Среда (10)	Четверг(11)	Пятница (12)	Суббота (13)	Воскресенье(14)
<p>Разминка – 20-25мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяч: в парах на месте, в движении, передача в позиции на своих местах 20-25мин 2. Работа на вратаря 20мин 3. Броски со своих мест с сопротивлением 15-20мин 4. Игровые упражнения 4x4 5. Эстафеты <p>Вечер: Общеконандная разминка 15мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальная работа над подвижностью в защите 20мин 2. Отработка действий в защите 6-0, 5-1; 30мин 3. Игровые упражнения 30мин 	<p>Командная тактика нападения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беговые упражнения 6-8 мин 2. Самостоятельная разминка 5-7мин 3. Упражнение с мячами: передачи мяча на месте, в движении, со сменой мест и т.п. 15-20мин 4. Командная тактика нападения 30-35мин 5. Совершенствование быстрого прорыва 2x3 15мин 6. Работа на вратарей 15-20мин 7. Игровые упражнения 25-30мин 	<p>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</p>	<p>Игровая подготовка Разминка – 10-15мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры, эстафеты(акцент развития ориентировки скорости) 10-15мин 2. Работа на вратаря 20мин 3. Броски со своих мест с сопротивлением 15-20мин 4. Игровые упражнения 4x4 5. Эстафеты <p>Вечер: Общеконандная разминка 15мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Специальная работа над подвижностью в защите 20мин 5. Отработка действий в защите 6-0, 5-1; 30мин <p>Игровые упражнения 30мин</p>	<p>Командная тактика нападения Разминка – 15-20мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передачи мяча в движении 15-20мин 2. Эстафеты с мячом 10-15мин 3. Совершенствование тактики нападения при численном превосходстве 20-25мин 4. Броски с преодолением сопротивления 	<p>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</p>	<p>Контрольная игра</p>

<i>Понедельник (15)</i>	<i>Вторник (16)</i>	<i>Среда (17)</i>	<i>Четверг(18)</i>	<i>Пятница (19)</i>	<i>Суббота (20)</i>	<i>Воскресенье(21)</i>
<p>Игровая подготовка</p> <p>Разминка – 20-25мин</p> <p>1. Игра юношами 2х30 акцент на совершенствование защитных действий</p> <p>Вечер:</p> <p>Общекомандная разминка 15мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 15-20 мин 2. Совершенствование техники передачи мяча в движении 15-20мин. 3. Работа в звеньях 20-25 мин. 4. эстафеты 10-15мин. 5. броски со своих мест 	<p>Разминка – 20-25мин</p> <p>1 Работа над совершенствованием техники передачи мяча в парах на месте, в движении, в зоне, в команде 15-20мин</p> <p>2. Совершенствование тактики нападения при численном большинстве 20-25мин.</p> <p>3. Учебная игра 2х30</p>	<p><i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</i></p>	<p>Разминка – 20-25мин</p> <p>1. Совершенствование защиты 5-1 против команды юношей</p> <p>2. Контрольная игра с юношами 2х30</p>	<p>Разминка – 20-25мин</p> <p>1. Специальная выносливость (работа с мячами)</p> <p>2. Работа на вратаря 20-25мин</p> <p>3. Броски при выполнении фрагментов комбинации 20-25мин</p> <p>4. Игровые упражнения 2х5 с заданием 2х10</p> <p>5. Совершенствование быстроты прорыва 10-15мин</p>	<p><i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</i></p>	<p>Контрольная игра</p>
<i>Понедельник (22)</i>	<i>Вторник (23)</i>					
<p>Разминка – 20-25мин</p> <p>1. Специальная подвижность 20мин в защите</p> <p>2. Совершенствование защиты 5-1, 30мин</p> <p>3. Игровые упражнения 20мин</p> <p>4. Двухсторонняя игра 2х20</p>	<p>Разминка – 20-25мин</p> <p>1. Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках командах 15-20мин</p> <p>2. Совершенствование тактики нападения 30мин</p> <p>3. Броски в звеньях 20-25мин</p> <p>4. двухсторонняя игра 2х20</p>					

ПЛАН ПОДГОТОВКИ

женской национальной команды к Чемпионату Азии

- Задачи:**
1. Комплектование команды по функциям и звеньям
 2. Повышение специальной работоспособности гандболисток
 3. Решение технико-тактических задач игры в нападении и в защите
 4. Создание монолитного психологического коллектива
 5. Определение стартового состава и полноценного резерва

<i>Понедельник (1)</i>	<i>Вторник (2)</i>	<i>Среда (3)</i>	<i>Четверг(4)</i>	<i>Пятница (5)</i>	<i>Суббота (6)</i>	<i>Воскресенье(7)</i>
<p>Разминка – 20-25мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача в парах, тройках, в движении со своих мест 25мин 2. Броски в связках со своих позиций с преодолением сопротивления 15-20мин 3. Тактика нападения в звеньях 20-25мин 4. Игровые упражнения на одни ворота 20-25мин 5. Двухсторонняя игра с конкретной задачей по игре в защите и нападении 30мин 	<p><i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</i></p>	<p>Разминка – 20-25мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с мячами: передача в парах; различные виды перемещения; передача в парах в движении; встречные передачи в парах, тройках 20-25мин 2. Разминка вратарей 15мин 3. Броски с позиции крайнего и среднего через защитника 20мин 4. Подвижность командной защиты 5x5; 2x10 5. Двухсторонняя игра 30мин 	<p><i>выходной</i></p>	<p>Разминка – 20-25мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с мячами передачи в тройках, четверках со сменой мест 15-20мин 2. Работа на вратарей 15-20мин 3. Броски с сопротивлением 20мин 4. Игровые упражнения 15-20мин 5. Двухсторонняя игра 30мин 	<p><i>Спец. выносливость</i></p> <p>Разминка – 20-25мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с мячами передачи мяча: акцент на скоростную работу по всей площадке 20-25мин 2. Броски при выполнении своих комбинаций 15-20мин 3. Отработка быстрого прорыва 3против3 15-20мин 5. Двухсторонняя игра 30мин 	<p>Разминка – 20-25мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи в движении в парах с различными видами перемещения 15-20мин 2. Броски с сопротивлением: после обыгрыва; блокирования 20мин 3. Быстрый прорыв в парах: разрешается минимальное количество передач; с преодолением сопротивления 4. Тактика нападения: связки против защиты 6-0; 5-1 20-25мин 5. Двухсторонняя игра 30мин
<i>Понедельник (8)</i>	<i>Вторник (9)</i>	<i>Среда (10)</i>	<i>Четверг(11)</i>	<i>Пятница (12)</i>	<i>Суббота (13)</i>	<i>Воскресенье(14)</i>
<p><i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</i></p>	<p><i>Совершенствование игры в защите</i></p> <p>Общеконанд. разминка – 15-20мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спец упр. для подвижности защитных действий 15-20мин 2. командная тактика защиты 20-25мин 3. Броски со своих позиций 20мин 4. Игровые упражнения 20- 	<p><i>Тактика нападения 4-2</i></p> <p>Общеконанд. разминка – 15-20мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пятнашки 5мин; мяч своему 5мин 2. Передачи мяча в тройках, четверках, в движении со сменой мест 15-20мин 3. Работа с вратарем 10-15мин 4. Совершенствование тактики нападения с двумя линейными 20-25мин 	<p><i>Использование численного преимуществе индивидуальная работа</i></p>	<p>Разминка – 15-20мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с мячами передача в двойках, тройках, в движении, встречные передачи 20мин 2. Работа на вратарей 15-20мин 3. Командная тактика защиты 20-25мин 4. Броски с преодолением сопротивления 20мин 5. Быстрый прорыв в тройках, четверках 20-25мин 	<p>Разминка – 15-20мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа над совершенствованием техники передачи мяча в парах на месте, в движении, в зоне команды 15-20мин 2. Работа на вратарей 15-20мин 3. Совершенствование тактики нападения при численном большинстве 25-30мин 	<p>Разминка – 15-20мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с мячами передачи в парах с различными перемещениями 15-20мин 2. Тактика нападения Отработки взаимодействия в звеньях 25-30мин <p>Вечер: Разминка 15мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с мячами: различные передачи, броски 2. Контрольная игра 1е и 2е

	<p>25мин Вечер: Разминка 15мин 1. Передача в парах, на месте, в движении 10-15мин; передачи в команды 10-15мин 2. Работа на вратаря 20-25мин 3. Броски со своих мест с преодолением сопротивления 15-20мин 4. эстафеты 10-15мин 5. Игра 2x15</p>	<p>5. Одиночный отрыв 6-8 попыток Вечер: <i>Совершенствование защиты 3-3</i> 1. Передача в парах, на месте, 10мин; в движении 10мин 2. Работа с вратарем 20-25мин 3. эстафеты 10-15мин</p>	<p><i>Двухсторонняя игра 1 и 2 составы</i></p>	<p>6. Штрафные 7-м метровые броски Вечер: Разминка 15мин 1. Подвижные игры, эстафеты (акцент на развитие ориентировки, скорости 15мин) 2. Командная тактика нападения против защиты 5-1; 3-3 25-30мин 3. Броски в звеньях с преодолением сопротивления 20-25ми</p>	<p>4. Броски со своих позиций 10-15мин Вечер: Разминка 15-20мин 1. Работа с мячами :ведение, передачи, обманные действия 15-20мин 2. Совершенствование командной игры в защите 25-30мин 3. Быстрый прорыв в звеньях</p>	составы
Понедельник (15)	Вторник (16)	Среда (17)	Четверг(18)	Пятница (19)	Суббота (20)	Воскресенье(21)
<i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</i>	<p>Разминка – 20-25мин 1 Передача мяча в парах, на месте, в движении. передача мяча в зоне в команде 10-15мин 2. Работа на вратаря 20-25мин 3. Броски с преодолением сопротивления 15-20мин 4. Эстафеты в быстром прорыве 15-20мин Вечер: <i>Разминка 20-25мин</i> 1 Контрольная игра</p>	<p>Общекоманд. разминка – 15-20мин 1. Спец. работа над подвижностью в защите 20мин 2. Отработка взаимодействий в командной защите 5-1; 6-0 25-30мин 3. Работа на вратарей 25-30мин 4. Эстафеты в быстром прорыве 15-20мин <i>Разбор проведенной игры с мужской командой</i> <i>Двухсторонняя игра</i> Вечер: Разминка 20-25мин 1. Контрольная игра с конкретной поставленной задачей 5-1 и 3-3 по нападению налаживание в взаимодействии между линиями</p>	<p>Разминка – 20-25мин акцент на скоростную работу по всей площадке 1. Броски при выполнении взаимодействия игроков задней линии 15-20мин 2. Игровые упр. 5x5 20мин 3. Игра на двое ворот без центра 10мин 4. Штрафные броски 7м-метров Вечер: Разминка 20-25мин 1. Контрольная игра с конкретной поставленной задачей 1е и 2е составы</p>	<p>Разминка – 15-20мин 1. Разбор прошедшей игры 20мин 2. Работа с мячами: передача мяча в движении в различных составах передачи в зоне 25мин 3. Броски с сопротивлением после обыгрыша через блок 25-30мин 4. Взаимодействие бпротив5: с одним линейным; с двумя линейными 5. Совершенствование быстроты прорыва 10-15мин 6. Штрафные броски 7м-метров Вечер: Разминка 20-25мин 1. Контрольная игра</p>	Отдых	<i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</i>
					Вечер: Разминка 20-25мин 1. Контрольная игра	
Понедельник (22)	Вторник (23)					
<p>Разминка – 20-25мин 1. Тактика нападения против защиты 3-3; 5-1 2. Двухсторонняя игра</p>	Контрольная игра					

ПЛАН ПОДГОТОВКИ
женской национальной команды к Чемпионату Мира

- Задачи:** 1. Комплектование команды по функциям и звеньям
2. Повышение специальной работоспособности гандболисток
3. Решение технико-тактических задач игры в нападении и в защите
4. Создание монолитного психологического коллектива
5. Определение стартового состава и полноценного резерва

Понедельник (1)	Вторник (2)	Среда (3)	Четверг(4)	Пятница (5)	Суббота (6)	Воскресенье(7)
<p>9:00-11:00 Разминка – 20-25мин 1. Соверш. техники передачи в движении в парах, тройках, в различных видах перемещения 20' 2 Соверш. тактики: связки против защиты 6-0, 20мин; 5-1 20' 3. Соверш. быстрого прорыва в звеньях 3x2, 3x3, 4x2, 30' 17:00-19:00 Вечер: Общ. команд.разминка 20' 1. Спец. упр. для подвижности защитных действий 20мин 2. Командная тактика защиты 30мин 3. Двухсторонняя игра с конкретной задачей по игре в защите 30мин 4. Броски с преодолением сопротивления 15мин</p>	<p><i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж 10:00-12:00</i></p>	<p>9:00-11:00 Общ. команд.разминка 20-25' 1. Пятнашки 5', мяч своему 5'; передача мяча в парах, тройках, в движении со сменой мест 25' 2 Работа с вратарем 20' 3. Тактика нападения с двумя линейными 25'; быстрый прорыв: одиночный, в группе 8-10раз 17:00-19:00 Вечер: Общ. команд.разминка 20' 1. Передача мяча в парах на месте, в движении 15-20' 2. Работа с вратарем 15' 3. Броски со своих мест с преодолением сопротивления 20-25' 4. Совер. защиты 5-1 25'; игровые упр. 20-25'</p>	<p>9:00-11:00 Общ. команд.разминка 20' 1. Соверш. техники передачи в движении в парах на месте, в зоне команды 20-25' 2 Работа на вратарей 20' 3. Соверш. тактики нападения при численом преимуществе 30' 4. Броски в звеньях 15-20' 17:00-19:00 Вечер: Разминка 20' 1. Работа с мячами ведение, передачи, финты 20-25' 2. Совер. командной игры в защите 25-30' 3. Быстрый прорыв в звеньях, штрафные броски</p>	<p>9:00-11:00 разминка 15-20' 1. Подвижные игры, эстафеты (акцент на развитие ориентировки, скорости) 15-20' 2 Командная тактика нападения против защиты 5-1, 3-3 30-35' 3. Игровые упр.: персонально взять 1 или 2 игроков; персонально взять в своей зоне; броски в звеньях 20' 17:00-19:00 Вечер: Разминка 15-20' 1. Работа с мячами различные виды передач и мяча 15-20' 2. Броски со своих позиций с преодолением сопротивления 20' 3. Контрольная игра 2x30</p>	<p>8:30-12:00 Углубленный мед. контроль 17:00-19:00 Вечер: Общ. команд. разминка 20-25' 1. Работа с мячами передача в двойках, тройках, в движении, встречные передачи 15-20мин 2. Контрольная игра 2x30</p>	<p>9:00-11:00 Общ. команд.разминка 20' 1. Спец. упр. для подвижности защитных действий 15-20' 2 Соверш. командной тактики в защите 6-0; 5-1 25-30' 3. Броски при взаимодействии в звеньях с преод. сопротивления 20-25' 4. Игровые упр. 20-25'; штрафные броски 17:00-19:00 Вечер: Разминка 20' 1. Подвижные игры, эстафеты (акцент на развитие ориентировки, ловкости, скорости) 15-20' 2. Совер. тактике нападении против защиты 6-0, 5-1 25-30' 3. Отработка перехода от защиты в нападение 3x2, 3x3, 4x3 20-25'</p>
Понедельник (8)	Вторник (9)	Среда (10)	Четверг(11)	Пятница (12)	Суббота (13)	Воскресенье(14)

<p>9:00-11:00 Общ. команд.разминка 20-25' 1. Передача мяча в парах на месте, в движении 10-15' передача мяча в командах 10-15' 2. Работа на вратаря 20' 3. Броски со своих позиций с преодолением сопротивления 20' 4. эстафеты в быстром прорыве 10', игра 30'</p> <p>17:00-19:00 Вечер: Разминка 20' 1. Спец. подвижность при игре в защите 15-20' 2. Отработка командной тактике в защите 6-0 с выдвинутым защитником 5-1 25-30' 3. игровые упр. без центра 2х7; взять 2х лично; взять персонально всю команду в своей зоне 2х5</p>	<p><i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</i> 10:00-12:00</p>	<p>9:00-11:00 разминка 15-20' 1. Работа с мячами передача в двойках, тройках, в движении, с различными видами перемещения 20мин 2. Работа на вратаря 20-25' 3. Броски в звеньях 20', использование числого превосходства в нападении 20-25' 4. Игровые упр. на всю зону 15-20'; штрафные броски</p> <p>17:00-19:00 Вечер: Разминка 20-25' 1. Работа с мячами передача в движении, различными видами 20' броски 15' 2. Двухсторонняя игра 2х30 с конкретными задачами в защите и в нападении</p>	<p>9:00-11:00 разминка 15-20' 1. Работа с мячами передача в парах на месте, в движении, в команде зоне 20-25мин 2. Работа на вратаря 20-25' 3. Броски в звеньях с преодолением сопротивления 20', 4. Отработка командного перехода от защиты в нападении 20-25' 5. эстафеты в быстром прорыве 15-20'</p> <p>17:00-19:00 Вечер: Разминка 20-25' 1. Отработка спец. подвижности в защите 20' 2. Отработка команд. взаимодействий в защите 25-30' Игровые упр. 25-30'с акцентом игры в защите</p>	<p>9:00-11:00 Разминка – 15-20мин 1. Подвижные игры, эстафеты 15-20' 2. Передачи мяча в различных звеньях и перемещениях 20-25' 3. Отработка группового перехода от защиты в нападении с преод. сопротивл 20-25' 4. Работа на вратаря 20-25' 5. Тактика нападения с 1 и 2 линейным 20-25' 6. Броски со своих позиций 10'</p> <p>17:00-19:00 Вечер: Общ. команд.разминка 20' 1. Работа с мячами передача в различных звеньях 15мин 2. Броски по воротам 15' 3. Контрольная игра с конкретными задачами в нападении и в защите 2х30</p>	<p>9:00-11:00 Разминка – 15-20мин 1. Передачи мяча в движении в различных звеньях и перемещениях 20-25' 2. Работа на вратаря 20-25' 3. Броски с сопротивлением после обыгрывания, после блокирования 4. Взаимодействия в большинстве с одним, с двумя линейными</p>	<p>9:00-11:00 Разминка – 15-20мин 1. Спец. работа над подвижностью в защите 20' 2. Работа на вратаря 20-25' 3. Отработка командных взаимодействий в защите 6-0 и 5-1 25-30' 4. Эстафеты в быстром прорыве</p>
Понедельник (15)	Вторник (16)	Среда (17)	Четверг(18)			
<p>9:00-11:00 Разминка – 20мин Акцент на скоростную работу по всей площадке 20' 1. Броски при взаимодействии игроков задней линии 20-25' 2. Соверш. командного прорыва 15-20' 3. Игровые упр. : без центра 10'; в меньшенстве 2х7; персонально на своей половине 2х6 4. Штрафные броски</p>	<p><i>Восстановительный день – зарядка, экскурсия, парная, массаж</i> 10:00-12:00</p>	<p>9:00-11:00 Общ. команд.разминка 20-25' 1. Работа с мячами на месте, в движении 2. Броски со своих мест 3. Контрольная игра 1 и 1 составы</p>	<p>9:00-11:00 Общ. команд.разминка 20' 1. Работа с мячами передачи мяча в различных сочетаниях и перемещениях 2. Броски по воротам 3. Контрольная игра</p>			

Контрольные вопросы

26. Назовите цели и задачи при проведении учебно-тренировочного сбора.
27. Расскажите, что вы понимаете под термином объем и интенсивность тренировочных нагрузок.
28. Назовите количество и направленность учебно-тренировочных сборов команды за год (восстановительных, специализированных)
29. Требования к материально-техническому обеспечению.
30. Системы контроля за ходом подготовки.
31. Врачебный контроль и самоконтроль.