
Предисловие

В учебном пособии излагаются современные методики обучения и подготовки гандболистов различных игровых амплуа. Авторы также сочли необходимым ввести раздел о влиянии физической нагрузки на организм игрока в процессе соревновательной деятельности. К подготовке спортсменов высокого уровня необходимо подходить дифференцированно с учетом генетических способностей игроков и их функций на игровой площадке. Именно этим определяется целесообразность подбора средств и методов воспитания гандболистов.

Уникален в данном пособии раздел, раскрывающий специфику подготовки вратарей. Доскональное изучение бросков соперника, взаимодействие с защитниками при обороне собственных ворот, умение организовать контратаку, особенности физической, тактической психологической подготовки — лишь небольшой перечень задач, стоящих перед тренером в работе с голкиперами.

Упражнения и игры на развитие физических качеств гандболистов опробованы на практике тренерами-преподавателями, применяются как российскими, так и зарубежными коллегами.

Учебное пособие предназначено для тренеров-преподавателей и студентов спортивных учебных заведений, учителей физкультуры и всех, кого интересует гандбол.

Глава 1. Особенности обучения гандболистов на основе краткого анализа соревновательной деятельности

Тренеру-преподавателю и юным гандболистам принципиально важно отличать данные понятия: «физическая подготовка», «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка», «функциональная готовность» [1].

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма спортсмена, основополагающих для совершенствования всех сторон подготовки. К физическим (двигательным) качествам относят силу, скорость, выносливость, гибкость. Физическую подготовку делят на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка — процесс, направленный на развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости) и гармоничное физическое воспитание спортсмена. ОФП повышается за счет собственных функциональных возможностей посредством использования широкого арсенала физических упражнений.

Специальная физическая подготовка — это целенаправленный процесс воспитания физических качеств, являющихся узкоспециализированными для этой спортивной дисциплины или избранного вида спорта.

Функциональная подготовка — это процесс, направленный на повышение функциональных возможностей организма спортсмена и совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной). При этом используются различные средства и методы физической, технической, тактической и психической подготовки.

ОФП и СФП, как правило, взаимосвязаны. Только определенный уровень ОФП гарантирует достижение высоких результатов в конкретном виде спорта. К примеру, С. Бубка — рекордсмен мира, преодолевший первым 6-метровую высоту в прыжках с шестом — хорошо играл в футбол, его приглашали выступать за команду высшей лиги «Шахтер» из Донецка. Мировой экс-рекордсмен выполнял сложные акробатические упражнения на батуте, а также овладел многими упражнениями из гимнастического многоборья. В тренировочной работе использовал эти упражнения как средства ОФП.

Процесс освоения двигательных умений и навыков (трудовых, спортивных и т. д.) будет более эффективным, если ученик гармонично развит физически, имеет сильные мышцы, гибкое тело, отличную координацию. Высокий уровень развития физических качеств — важный компонент состояния здоровья.

Проблему физической подготовки учебно-тренировочных групп детско-юношеских спортивных школ анализировали в собственных исследовательских работах А. М. Иващенко (направление физической подготовки молодых гандболистов ДЮСШ) [2], Фади Тоуиш (нормативные требования особой подготовленности гандболистов 16–17 лет СДЮШОР) [3] и многие другие.

В гандболе существенным фактором является превосходство физических качеств спортсмена над соответствующими качествами соперника (скорость бега, ловкость, координация, четкость перемещений, способность к быстрому броску мяча, обучаемость и т. д.).

Важнейшим этапом в многолетней спортивной подготовке является распределение функционала между игроками. Разделение игроков проводится тренером. Распределяя игроков по игровым позициям, амплуа, тренер учитывает не только антропометриче-

ские данные, особенности занимающихся, но и их психофизиологические качества. В нашей трактовке *амплуа* — это игровые позиции занимающихся, которые соответствуют индивидуальным особенностям и потенциалу игрока [4].

Понятие «игровое амплуа» нужно рассматривать как активные прямые обязанности спортсмена в игре, которые исторически сформировались и обусловлены тактической расстановкой игроков для достижения результата в игре.

В некоторых работах по футболу, волейболу, хоккею на траве фокусируется внимание на подготовке юных игроков с учетом их игрового амплуа в команде, но в каком возрасте целесообразно переходить окончательно к освоению игровой специализации — предмет для дискуссий и научных споров.

В гандболе принята строгая специализация игроков в нападении и в защите по тем задачам, какие они обязаны исполнять в составе команды. В нападении — разыгрывающий, полусредний, линейный, крайний. В защите — центральный, полусредний, крайний, передний защитник.

Как правильно готовить физически гандболистов разных игровых амплуа?

Анализ соревновательной деятельности игроков различных амплуа говорит о больших отличиях между ними, что соответственно отражается и на тренировочном процессе [5]. При этом фиксировалась дистанция, преодоленная гандболистами на площадке с мячом и без мяча, время индивидуального контроля мяча у центральных игроков, нападающих второй линии и крайних нападающих.

С учетом данных такого анализа и разработаны методики тренировок игроков разных амплуа. В табл. 1 [4] эти характеристики (бег без мяча, ведение мяча, ходьба и иные) выражены в метрах.

Очевидно, что наибольшая нагрузка приходится на игроков второй линии, то есть полусредних и разыгрывающих. Так, к примеру, нападающий второй линии пробегает за игру в среднем 4861 м, а центральный и крайний нападающие преодолевают 3484 и 4693 м соответственно. Разница между длиной пробега не слишком велика,

но характер перемещения нападающего второй линии и его партнеров (линейного и крайнего) абсолютно различен. Можно допустить, что первый — стайер (выносливый), а его партнеры — спринтеры.

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей двигательной активности игроков разных амплуа в течение всей игры

Критерии сравнения	Нападающие		
	Линейный	Полусредние	Крайний
Бег без мяча, м	2713	4100	3897
Ведение мяча, м	22	196	88
Ходьба, м	332	392	265
Самый длинный рывок, м	15	14	21
Самый короткий рывок, м	2	3	3
Ускорение, м	416	171	442
Количество ускорений	36	20	50
Длина пробега за игру, м	3484	4861	4693

Крайние и центральные игроки намного чаще проделывают в игре ускорения в сравнении с игроками другого амплуа. К примеру, один из наблюдаемых крайних выполнил за матч 50 ускорений на расстоянии от 3 до 21 м. За это же время центральный нападающий выполнил только 30 рывков на дистанции от 2 до 16 м. Нападающий второй линии «спуртовал» (спурт — резкое ускорение темпа движения в скоростных видах спорта) в игре всего 20 раз на дистанции от 3 до 45 м. Нападающий этой специализации чаще, чем игроки других амплуа, использует дриблинг (ведение игроком мяча) и контактирует с мячом. Взаимодействуя с мячом, нападающий второй линии преодолевает за игру в среднем дистанцию 195 м, центральный нападающий — 62 м, крайний — 88 м.

Как видно из показателей выше, передвижения гандболистов имеют различный характер. Так, центральный нападающий передвигается, как правило, по центру площадки. Линейный завершает атаку ворот соперника, находясь в непосредственной близости от ворот, передвигаясь у 6-метровой линии. Нападающий второй

линии, атакуя, играет широко. Он практически охватывает всю фронтальную зону вблизи площади ворот соперника, то есть тот участок, откуда он атакует ворота сам или же выводит партнера на бросок. Крайний нападающий передвигается к воротам соперника, как правило, вдоль боковой линии, атаку ведет с угла или же по центру, играя у линии площади ворот. Как мы видим, линейный и крайний нападающие делают ускорения в различные части поля. Так, линейный нападающий, освобождаясь от опеки, делает ускорения большей частью в центре поля и у площади ворот соперника, в противодействии с защитниками команды соперника. А крайний нападающий начинает ускорение незамедлительно от площадки собственных ворот. Нападающий второй линии, как правило, противодействует контратаке соперника и ускоряет бег, но делает это реже, чем игроки других амплуа.

Таблица 2

Сравнительные данные по владению мячом нападающими

Критерии сравнения	Нападающие		
	Линейный	Полусредние	Крайний
Время владения мячом, с	35	234	43
Количество принятых пасов	26	129	33
Количество бросков	10	14	8
Количество заброшенных мячей	4	5	3

По данным табл. 2 [4] мяч находится у центрального нападающего за всю игру только 35 секунд. У крайнего нападающего — 43 секунды. Нападающий же второй линии владеет мячом в пределах четырех минут, а точнее — 234 секунды. Это в 7 раз дольше, чем центральный нападающий, и в 5 раз дольше, чем крайний. За матч нападающий второй линии получает мяч 129 раз, центральный — 26, крайний — 33. Таков анализ игры.

Таким образом, физическую, техническую и функциональную подготовку гандболистов различных амплуа целесообразно вести дифференцированно.

Глава 2. Организация обучения технике игры в гандбол

Почти все описания технических действий в учебниках, на наш взгляд, мало раскрывают их эффективное применение в гандболе. Некоторые тренеры применяют в тренировочном процессе упражнения с акцентом на ситуативные задания. Реализация этих приемов в игре и создание на этой основе новой методики воспитания физических качеств игроков по видам специализации являются главной задачей.

Практика подсказывает, что в начале необходимо научить гандболистов играть на определенной позиции, гармонично развивая их физические данные, унифицируя технические и тактические особенности, характерные для данного амплуа. А потом уже расширять игровые функции, делая это постепенно по мере освоения игроком основных обязанностей [6].

Универсальный гандболист — это игрок, который способен на своем месте решать любую задачу, отчетливо представляющий собственные функции и игровое место в команде. Но необходимо эпизодически расширять свой игровой диапазон. В данной ситуации тренеру-преподавателю необходимо учитывать не только сильные стороны игрока, но и изъяны его игровой деятельности.

Бытует мнение, что у высококлассного игрока все без исключения стороны игры должны быть безупречными. Но для профессионального роста и развития всех атлетических сторон нужно систематическое развитие не только физических качеств, соответствующих данному амплуа. Необходимо стремиться к гармонич-

ному развитию, основываясь на планировании этапов многолетней подготовки гандболиста.

Играя на любом месте, юному гандболисту необходимо умение применять в игре различные технические действия и приемы, решая ситуативные задачи. Под обучением юных гандболистов различных игровых амплуа мы понимаем подбор и рациональное использование средств, способов и форм, которые в лучшей степени обеспечивают уровень индивидуальной подготовки игрока. Все это говорит о необходимости дифференцированного обучения.

Уже сейчас встречаются прогрессивные и тем не менее различные подходы к дифференцированному обучению, направленные на повышение качества обучения. Наши спортивные школы, несмотря на существующие программно-нормативные документы и единые требования, должны отличаться друг от друга в поисках методик, находя новые решения технико-тактической подготовки игроков.

Так, одни предлагают обучение проводить на основе учебно-тренировочных занятий сначала с группой занимающихся, а в дальнейшем — с отдельными игроками под управлением тренера-преподавателя, при самостоятельных тренировках и т. д.

Иные коллеги придерживаются мнения об увеличении тренировочного времени, посвященного работе по игровой специализации. Тут нужно подметить, что уже в настоящее время тенденция к созданию спортивных школ и отделений с уклоном к определенной специализации все шире распространяется. И, как оказалось, у нас в стране все больше сторонников этой методики из числа тренеров-преподавателей и выдающихся гандболистов.

Специализация обязана быть рассчитана, в первую очередь, на детей, проявивших способность к игре в определенном амплуа.

Необходимо понимать, что спортсмены имеют разные двигательные и физические качества [7]. При наборе групп нужно руководствоваться не только прилежностью и общими физическими данными занимающихся, но и определенными их склонностями (к тому или иному амплуа с учетом гено- и фенотипа). При создании специализированных школ и групп обучения в первую очередь

необходимо обратить внимание также на подбор тренеров-преподавателей, обладающих специализированным профилем.

Кто такой гандболист?

Что для него главное, а что — второстепенное?

Что для гандболиста нужно в этой игре и без чего он сможет обойтись?

Нам кажется, что для гандболиста главное — это высокая специализированная и унифицированная подготовка. Это определяет его как личность, определяет его место в команде.

На первых ступенях подготовки соотношение между общей физической подготовкой и специальной должно быть 3:1, причем специальная подготовка проводится на основе игровых методов. Это соотношение постепенно меняется к 1:3 в пользу специальной подготовки юных гандболистов различных амплуа.

Конечно, появляется вопрос: как контролировать нагрузку в соответствии с амплуа игрока? Ряд тренеров используют как метод обучения и контроля нагрузки игры по упрощенным правилам.

М. Д. Ромм [8] об этом высказывается так: «Начинать изучение техники с особых технических составляющих не стоит. Это дорога очень скучная и однообразная и имеет возможность отбить у начинающих охоту к спорту. Поэтому стоит начинать изучение с проведения всевозможных подвижных игр с мячом, включающих в себя составляющие техники гандбола, то есть ловлю и передачи». Особенно подходящими для этого мы считаем игры «Мяч в воздухе»; «Гонка мячей» и др.

Постепенно, когда у обучающихся появляется чувство мяча, путем приведенных выше или других аналогичных игр, можно будет приступить к овладению техникой игры.

С помощью такой методики — от игры к овладению приемами — можно выявить и воспитать у занимающихся качества, необходимые для игры в гандбол: ориентировку, быстроту, координацию перемещений, внимание, умение распределять мышечные усилия, — раскрыть индивидуальную значимость и роль в команде.

Теоретики гандбола квалифицировали технику бросков в зависимости от игровых амплуа гандболистов [5].

В гандболе у нападающих второй линии доминируют дальние броски:

- 1) опорные броски сверху с места и в прыжке — согнутой рукой;
- 2) с уклоном — с места, в движении и в прыжке;
- 3) с закрытых позиций.

Для нападающих передней линии:

- 1) броски в падении с места;
- 2) в прыжке и с уклоном;
- 3) добивание мяча;
- 4) перебрасывание мяча через вратаря.

Проведенные исследования подтверждают, что в результате использования методики с акцентом игрового амплуа гандболиста значительно повысилась индивидуальная техника [4]. Внедрение данного подхода находится во взаимодействии и взаимосвязи с общей подготовкой и оказывает позитивное воздействие на процесс обучения гандболу. Кроме того, использование данного метода предоставляет тренеру возможность системно контролировать обучение игроков элементам гандбола. Наконец, количество технических элементов и приемов с каждым годом увеличивается, улучшается качество их выполнения.

Ведение мяча (дриблинг)

Ведение мяча — прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в различных направлениях и на любое расстояние, осуществлять контроль мяча, обыгрывать соперника.

Ведение может производиться двумя способами: одноударным и многоударным.

Одноударное ведение производится следующим образом: поймав мяч, сделать три шага; ударить мяч об пол; повторить последовательность.

Удар мяча в пол можно сделать двумя методами — толчком и подбрасыванием.

Многоударное ведение выполняется последовательными толчками мяча фалангами одной руки; для изменения направления движения мяча меняется и место контакта мяча.

При многоударном ведении нужно соблюдать следующие правила:

- передвигаться на полной стопе на немного согнутых ногах;
- толчок мяча выполнять фалангами;
- не закрепощать кисть при контакте с мячом;
- выполнять толчок мяча так, чтобы он отскакивал не выше пояса;
- выполнять толчок мяча вперед в соответствии со скоростью передвижения;
- контролировать мяч периферическим (боковым) зрением.

Методика обучения технике ведения

Для обучения одноударному ведению достаточно объяснить и правильно показать. Вначале ведение производится на месте, потом при передвижении шагом, бегом (различными способами). Обучение многоударному дриблингу начинается с упражнений на месте.

В данных упражнениях акцент делается на следующие элементы:

- правильное положение руки;
- мягкие толчки мяча фалангами пальцев;
- оптимальная игровая стойка.

В последующем происходит обучение ведению мяча со сменой направления движения по площадке.

Упражнения для обучения ведению мяча:

- перемещения шагом: лицом и спиной вперед, боком;
- перемещение бегом: лицом и спиной вперед, боком;
- перемещение «змейкой», обводка стоек;
- прыжки, перешагивая через препятствия;
- перемещение со сменой темпа (ускорения — остановка);
- со сменой направления на 90, 180, 360°;
- по разметке на точность попадания (по 6- и 9-метровым линиям);

-
- ведение попеременно правой и левой рукой;
 - ведение двух мячей одновременно;
 - эстафеты с ведением мяча.

Игры для обучения ведению:

- «Баскетбольный футбол» (ведение рукой и ногами одновременно);
- «Выбей мяч» (занимающиеся выполняют ведение и стараются выбить мяч друг у друга);
- «Зеркало» (занимающиеся выполняют ведение, глядя на учителя, повторяя за ним все движения).

Бросок

Бросок — прием, позволяющий забросить мяч в ворота. Бросок выполняется в опорном положении, в прыжке, в падении, с места, с разбега.

В зависимости от того, какой бросок производит игрок, начальная фаза бывает разная: разбег, прыжок, замах. Разбег делается стопорящим и простым шагом. Прыжок производится толчком одноименной и разноименной ногой. Замах производится несколькими способами: вниз — назад; в сторону — назад; вперед — обратно. Главная фаза броска включает движения, сообщающие мячу скорость и направление полета.

Используются три метода разгона мяча:

- хлестом;
- толчком;
- ударом.

Метод броска мяча хлестом: рука отводится назад, мышцы при данном движении растягиваются; далее плечо выводится вперед, предплечье и кисть с мячом отстают, затем тело и плечо останавливаются, вследствие этого предплечье и кисть с мячом выводят-ся вперед — выполняется бросок.

Бросок толчком позволяет создать навесную траекторию полета мяча. Для выполнения этого броска не потребуется предвари-

тельных перемещений: мяч лежит на ладони; рука сгибается, мяч подтягивается к себе; мяч удерживается над плечом, затем рука быстро выпрямляется вперед — вверх; мяч летит по подвесной линии движения.

В тех случаях, когда мяч поймать нельзя, его отправляют в ворота ударом. Этот прием аналогичен удару по мячу в волейболе. При бросках ударом применяются несколько способов разбега (рис. 1).

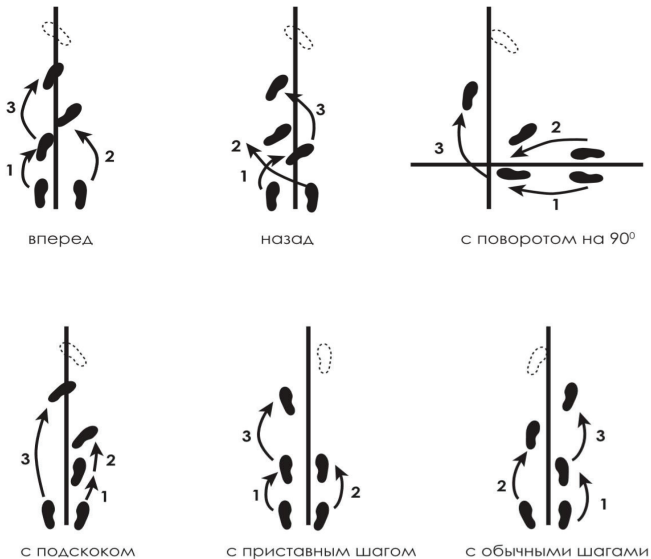


Рис. 1

Бросок в опорном положении используют как с ближайших, так и с далеких дистанций, можно использовать эффективно и с закрытых от вратаря позиций. При бросках в опорном положении используются различные варианты разбега, которые указаны на рис. 1, 2 [4].

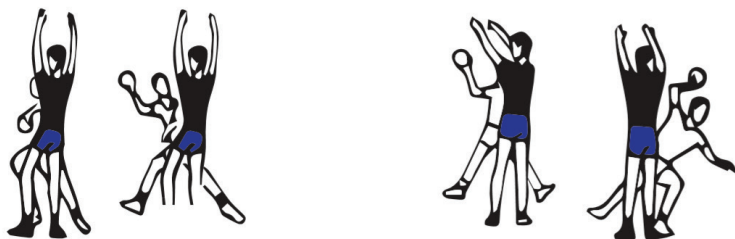


Рис. 2

Бросок в прыжке используется в тех случаях, когда нужно быстро освободиться от опеки защитника, ликвидировать блокирование, отправляя мяч над руками, уменьшить расстояние до ворот, увеличить угол броска по отношению к воротам.

Предварительная фаза броска:

- быстрый разбег;
- движение маховой ноги вверх;
- резкое отталкивание вверх;
- замах рукой;
- движение маховой ноги вниз.

Чем выше фаза полета, тем больше времени на подготовку и предварительные перемещения, чтобы бросок был сильным и точным.

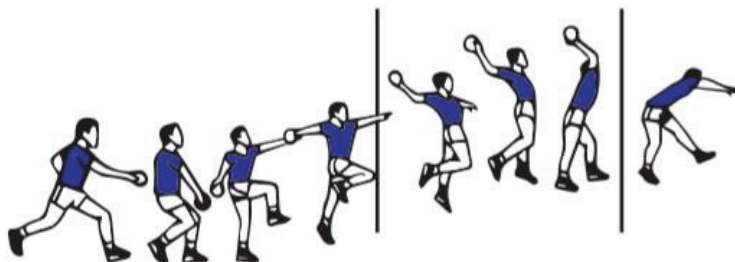


Рис. 3

Выполняя бросок в прыжке, толкаясь разноименной ногой (рис. 3), нужно:

- выставить вперед толчковую ногу;
- резко вынести вверх согнутую маховую ногу (этот мах содействует взлету);
- выполнить отталкивание и одновременно замахнуться;
- завершив замах, быстро выпрямить маховую ногу вниз;
- толчковую ногу вынести вперед для приземления;
- в конце всех действий выполнить бросок.

При броске в прыжке, когда отталкивание производится одной ногой (рис. 4), после толчка игрок сгибает толчковую ногу, поднимая бедро, и ею же делает отмах.

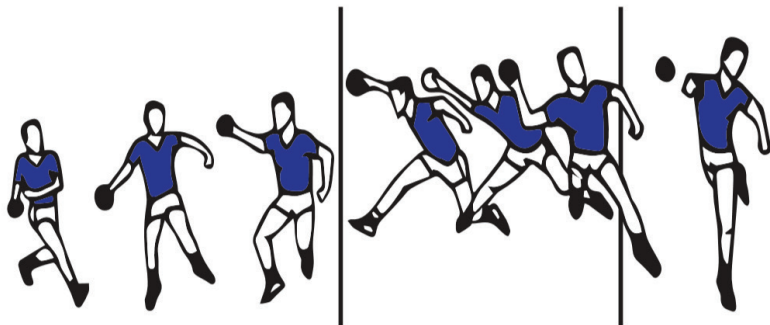


Рис. 4

Бросок в падении (рис. 5) используется для моментального ухода от защитника, оказавшегося в непосредственной близости от нападающего.

Бросок в падении включает в себя:

- разбег;
- падение;
- замах рукой;
- мах и толчок ногами.

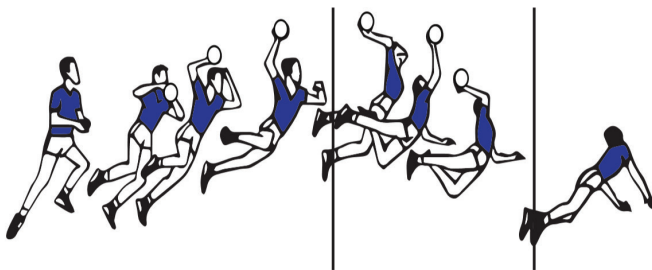


Рис. 5

Бросок производится с места, с разбега, из различных положений: стоя лицом, боком, спиной к воротам.

Прежде всего после разбега игрок начинает падать, чтобы уйти от опеки защитника. Только после этого надо делать замах и толчок ногами. Далее разучивается отталкивание одной ногой с приземлением на ту же ногу с небольшого разбега. Следует обратить внимание на постановку стопы толчковой ноги под углом к направлению броска. Подготовительная фаза завершается непосредственно бросковым движением в прыжке.

Когда техника броска освоена, приступают к разучиванию разновидностей предварительной фазы броска:

- с прямого разбега и под прямыми углами к воротам;
- с всевозможных расстояний;
- толкаясь одноименной ногой, двумя ногами;
- с пассивным сопротивлением;
- с активным сопротивлением;
- в игре.

Для обучения броску в падении важна мягкая поверхность (обычно это маты). Обучение начинается с заключительной фазы броска — приземления. Из исходного положения на согнутых ногах сначала осваиваются:

- падение на руки;
- падение на руки и ногу;
- падение на бедро.

Дальше выполняются упражнения с мячом:

- из исходного положения, стоя на коленях на мате — бросок мяча с падением на руки вперед;
- из исходного положения, стоя на левом колене, правая нога в сторону — бросок с приземлением на руки;
- бросок в прыжке с приземлением во вратарской зоне на согнутые ноги и кувырок через плечо.

Предварительное освоение техники броска в падении нужно начинать без внешнего воздействия, а с улучшением техники — выполнять при контакте с защитником.

Основной способ броска в падении — хлестом сверху. Завершающая фаза броска — падение с приземлением на руки (рис. 6). Отправив мяч в нужном направлении, игрок ставит на площадку свободную руку, а затем — бросающую руку. Вся тяжесть тела приходится на руки. Амортизационный эффект руками дополняется скольжением на груди или перекатом через плечо.

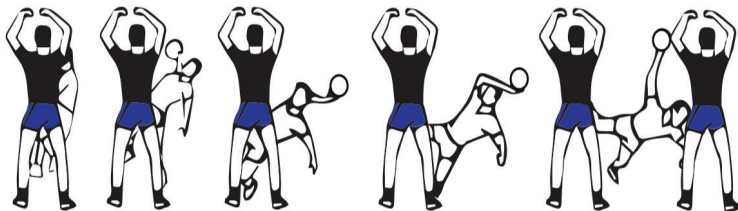


Рис. 6

Штрафной бросок

Штрафной бросок выполняется с места от штрафной 7-метровой линии по свистку судьи или тренера.

Методы выполнения штрафного броска:

1. Из стойки одна нога впереди или же после шага обратно игрок имеет возможность исполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двухопорном положении.

2. Из положения стоя на одной ноге игрок делает замах рукой и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разгоняя мяч, игрок уравнивает себя махом ноги.

3. Штрафной бросок можно выполнить в падении с опорой на одну ногу и выполнением махового движения другой ногой; в падении с приземлением на туловище (рис. 7). Существует также штрафной бросок в падении с двух ног (рис. 8).



Рис. 7

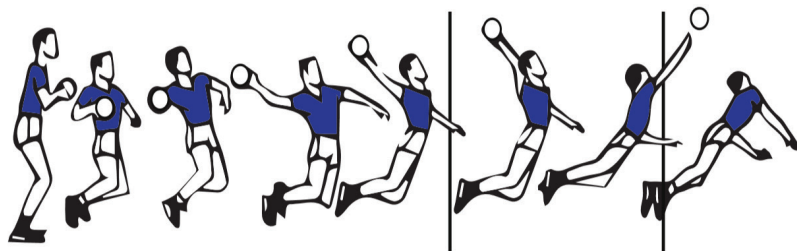


Рис. 8

Методика обучения технике бросков

Обучение технике бросков необходимо начинать с развития опорно-двигательного аппарата. Для этого обучающиеся выполняют много подготовительных и подводящих упражнений с различными предметами: метания теннисных, резиновых, хоккейных мячей, палок разной длины, имитация бросковых движений с гантелями (небольшого веса), амортизатором.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru