

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

В. Я. Игнатъева, А. В. Игнатъев, А. А. Игнатъев

**Средства
подготовки
игроков в гандбол**

SPORT



Валентина Яковлевна Игнатьева
Александр Александрович Игнатьев
Александр Владимирович Игнатьев
Средства подготовки
игроков в гандбол
Серия «Библиотечка тренера»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22817882
Средства подготовки игроков в гандбол. / В. Я. Игнатьева, А. В.
Игнатьев, А. А. Игнатьев: Спорт; Москва; 2015
ISBN 978-5-9906734-8-9

Аннотация

В учебном пособии представлены упражнения по физической, технической, тактической и игровой подготовке гандболистов. Разнообразие представленных средств позволит найти для себя учебный материал преподавателям общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренерам детских спортивных школ по гандболу, команд гандболистов любой квалификации и спортсменам, желающим самостоятельно повышать свое спортивное мастерство. Кроме того, в книге дано описание небольшого количества тренажерных устройств и приспособлений, прошедших практическую апробацию

в процессе подготовки гандболистов и гандболисток под руководством авторов книги.

Содержание

I. Определение средств подготовки спортсмена	7
Средства силовой подготовки	14
Средства скоростной подготовки	16
Средства совершенствования гибкости	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**В. Я. Игнатьева, А. В.
Игнатьев, А. А. Игнатьев**
**Средства подготовки
игроков в гандбол.**
**Учебное пособие
для преподавателей
общеобразовательных
школ, колледжей,
вузов, тренеров ДЮСШ**

Авторы:

Игнатьева Валентина Яковлевна – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры.

Игнатьев Александр Владимирович – преподаватель высшей категории, отличник физической культуры.

Игнатьев Александр Александрович – кандидат педагогических наук.

Рецензент:

Поладенко Виктор Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент.

I. Определение средств подготовки спортсмена

Физическая и психическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил называется игровой деятельностью. Гандбол – игра с нестандартными движениями и динамической работой переменной мощности. Для осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходим определенный уровень физических возможностей, обеспечивающих надежность технико-тактических действий. Кроме того, без наличия необходимых качеств и свойств личности невозможно достичь успеха в гандболе. Наконец, на вершину мастерства в гандболе могут подняться только те спортсмены, которые по своим морфофункциональным признакам соответствуют запросам этого вида спорта.

Для оптимального построения подготовки к соревнованиям необходимо знать специфические факторы, обуславливающие ее эффективность и надежность. Конечная цель соревновательной борьбы – победа. Для ее обеспечения команде необходимо решить ряд компонентов – частных задач.

Первый главный компонент – это целостное противоборство команд, в котором представлены все компоненты

структуры во взаимосвязи.

Второй компонент – это стратегия соревновательной борьбы. В спорте стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы, знание которых позволяет предвидеть характер и условия предстоящих соревнований. Вместе с тем стратегия – это область практической деятельности тренера по подготовке команды к соревнованиям и управление командой в процессе соревнований. Стратегия предусматривает изучение тенденций игры, определение направленности процесса подготовки команды на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучения условий проведения будущих. В процессе подготовки к конкретному состязанию стратегической задачей будет оценка возможностей отдельных игроков своей команды и определение плана игры. Не менее важно установление характера игры противника и на этой основе выбор систем и форм игры. На основе этих знаний определяется режим соревнований в целом.

Третий компонент составляют тактические действия в нападении и защите. Тактика нацелена на решение текущих задач в ходе одной встречи. В соревновательной борьбе происходит постоянное чередование нападающих и защитных действий. Системы игры в нападении и защите определяют выбор групповых и индивидуальных действий игроков. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно кото-

рой гандболистов различают по амплуа.

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

Пятый компонент составляют физические способности, психические качества и свойства личности и морфофункциональные признаки (**рисунок 1**).

Целостное противоборство команд в игре, проявление всех компонентов соревновательной деятельности		
Стратегия построения соревновательной борьбы (по составу команд, по замене, по выбору тактических систем)		
Командные взаимодействия в нападении и защите Групповые взаимодействия в нападении и защите Индивидуальные действия в нападении и защите		
Приемы и способы нападения и защиты		
Физические способности	Психические качества и свойства личности	Морфофункциональные признаки

Рисунок 1 – Структура соревновательной деятельности и компонентов ее обеспечения

Высокая скорость передвижения без мяча и с мячом в

процессе игры, прыжки, мощные броски с широкой амплитудой движения, длительный и интенсивный бег со сменой направления, резкими остановками, поворотами требуют наличия всех *физических качеств*: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Сила в игровой деятельности гандболиста носит динамический характер, и часто требуется применить как скоростную силу (бросок мяча, передача мяча, задержание мяча рукой и пр.), так и взрывную силу (прыжок, рывок). Кроме того, проявлять в игре силу приходится неоднократно. Поэтому силовая выносливость в подготовленности гандболиста играет не последнюю роль.

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

Гибкость проявляется в резких, с широким размахом движениях гандболиста. Недостаточная гибкость ограничивает свободу движений, быстроту, точность, приводит к излишнему напряжению и травмам. Гандболисту необходима определенная гибкость для овладения приемами техники. При этом для достижения высокого мастерства игроку в поле нужна особая гибкость руки, а вратарю особая гибкость ног.

Ловкость гандболиста проявляется в способности свое-

временно и эффективно выполнять сложные приемы игры во внезапно меняющейся ситуации. Различают три степени ловкости. *Первая* характеризуется пространственной точностью и координированностью движений. *Вторая* – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки. *Третья* – точностью и координированностью в сжатые сроки в переменных условиях. Все три степени ловкости находят место в соревновательной деятельности гандболистов, а проявление ее третьей степени и будет характерно для высшего спортивного мастерства.

Выносливость нужна для эффективного осуществления соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность гандболиста требует аэробно-анаэробного энергообеспечения. Однако уровень специальной выносливости определяется не только системой энергообеспечения, но и деятельностью центральной нервной системы, эндокринной системой, состоянием опорно-двигательного аппарата, специфическими внутримышечными изменениями.

Психические качества и свойства личности гандболиста играют важную роль в осуществлении соревновательной деятельности.

Морфофункциональные признаки игроков в гандболе очень важны в связи с особенностями соревновательной деятельности гандболистов.

Средства и методы тренировки гандболистов с учетом видов и разделов подготовки представлены на схеме **рисун-**



Рисунок 2 – Средства и методы подготовки гандболистов

Схема дает представление о том, как упражнения всех видов подготовки постепенно усложняются, становятся все более специализированными. В такой последовательности они применяются в процессе возрастного становления мастерства гандболистов и в процессе циклов подготовки.

Общеподготовительные средства представляют собой упражнения для разносторонней подготовки спортсмена. К ним относятся следующие:

- упражнения, способствующие становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств;
- упражнения, повышающие общую работоспособность;
- упражнения, ускоряющие восстановление после нагрузок.

Специально-подготовительные средства включают в

себя

элементы соревновательных действий, а также действия, сходные с соревновательными упражнениями по характеру проявления способностей. Они избирательно воздействуют на отдельные стороны подготовки гандболиста, усиливают это воздействие по сравнению с соревновательным упражнением.

Соревновательные упражнения в тренировке – это целостные игровые действия, модельные формы собственно соревновательного упражнения, которые выполняются с меньшим накалом психической напряженности.

Собственно соревновательные упражнения – это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Без них невозможен процесс совершенствования.

Средства физической подготовки необходимо представлять по направленности воспитания определенных качеств игрока.

Средства силовой подготовки

К общеподготовительным средствам относятся упражнения, которые призваны развивать силу всей мышечной системы безотносительно к спортивной специализации, чтобы ликвидировать одностороннее развитие силовых способностей, поскольку все мышцы в организме человека функционируют как единая система, отставание одного звена непременно приведет к тормозу в совершенствовании другого.

Специально-подготовительные упражнения носят характер направленных воздействий.

К первой группе специально-подготовительных упражнений относятся те, с помощью которых усиливаются мышцы, несущие основную нагрузку в игре. Для этого применяют средства, по специфической структуре не сходные с движениями гандболиста в игре, но близкие по характеру нервно-мышечных напряжений. Это упражнения с преодолением собственного веса, внешнего сопротивления веса предметов, сопротивления упругих тел, противодействия партнера, сопротивления внешней среды (вода, песок, снег).

Надо помнить, что первая часть движения с тяжелым снарядом медленная, темп возрастает постепенно. А при выполнении упражнений с преодолением сопротивления упругих предметов (эспандер, резина) напряжение возрастает к кон-

цу движения. Если стоит задача проявить концентрированное усилие в конце движения, необходимо использовать податливую, но короткую резину, а для проявления силы, примерно одинаковой на всем пути движения – тугую резину большой длины. Упражнения с резиной и эспандерами пригодны в основном для улучшения силовой выносливости.

Ко второй группе специально-подготовительных упражнений относятся такие, которые направлены на развитие силы мышц, несущих основную нагрузку в игре. Повышенная локальная нагрузка дается на группу мышц, от которой зависит то или иное движение в целом двигательном действии. К примеру, для развития силы мышц ног, применяется бег с затруднением движения растягивающейся резиной, прикрепленной к стене и поясу спортсмена.

В тренировочных формах соревновательного упражнения применяют небольшие отягощения. Гандболист участвует в игровых упражнениях и непосредственно в двусторонней игре, надев на себя отягощения: манжеты на ноги и на руки, пояс или жилет на туловище. При беге с отягощением нагрузка приходится в основном на группы мышц, работа которых направлена против массы тела. Это способствует повышению силовой выносливости, но не оказывает должного влияния на мышцы, за счет которых движется спортсмен.

Средства скоростной подготовки

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени. Из всех физических способностей быстрота – наиболее консервативное качество и плохо поддается воспитанию. При этом взаимный перенос компонентов скоростных способностей ограничен, поэтому для воспитания каждого из них требуются специфические средства. Прямой перенос быстроты происходит лишь в движениях сходных по координации. Например, улучшение прыгучести положительно скажется на показателях в беге, так как в обоих случаях важна скорость разгибания ног.

Скоростные способности характеризуют следующие компоненты.

- 1) Быстрота простой и сложной реакции, измеряемая латентным временем реагирования. При реагировании на движущийся предмет необходимо: увидеть объект, оценить направление и скорость его передвижения, выбрать план действий, начать осуществлять. Время реакции означает период между предъявлением стимула (к примеру, движение мяча, введенного в игру; рывок опекаемого игрока в сторону) и первым движением спортсмена, его реакцией на этот стимул.
- 2) Быстрота отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением; скорость движения характеризуется

временем, прошедшим после завершения начальной реакции до завершения движения.

3) быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений, измеряемая числом в единицу времени, которую чаще называют просто скоростью игрока;

4) быстрота торможения.

Общеподготовительные средства воспитания **быстроты движения** – это спринтерские, прыжковые упражнения, упражнения в метании различных снарядов. Для более эффективного воспитания общей быстроты движений пользуются определенными методическими приемами. Это **облегчение внешних условий и использование дополнительных сил**, ускоряющих движения. Это бег по ветру, по наклонной дорожке вниз; по наклонной дорожке вверх, создавая искусственно увеличенную частоту шагов; бег на тяге; бег по специальной дорожке с приспособлением, уменьшающим вес спортсмена (подвешивание). Используется эффект «*ускоряющего последствия*» и варьирования отягощений. Скорость движения увеличивается после выполнения его с определенным отягощением. Например, метание набивного мяча, а затем 2–3 броска гандбольного мяча. Чередование бега вверх по наклонной дорожке, вниз по наклонной, по горизонтальной дистанции.

Специально – подготовительные средства включают в себя упражнения по технике и тактике игры, выполняемые на больших скоростях. При организации этих упражнений с за-

дачей воспитания быстроты используют методические приемы:

1. Облегчение внешних условий. Например, игра облегченными мячами: мужчины играют женскими мячами, женщины – мячом для мини-гандбола.

2. Лидирование. Прекрасным средством превращения мяча в скоростного лидера являются упражнения с применением наклонного батута (рисунок 2).

3. Использование внезапности появления мяча. Например, вратарь задерживает мячи, летящие из-за ширмы или отскочившие от стены. Бросок мяча производится из-за ширмы, защитник должен блокировать его.

4. Сокращение расстояния до игрока с мячом. Сначала вратарь задерживает мяч с дальнего расстояния, а затем это расстояние постепенно сокращается.

5. Увеличение скорости полета мяча.

В погоне за «скоростной техникой» тренеры нередко на самых ранних этапах применяют необоснованно большое количество комбинированных упражнений, в которых ставят задачу одновременного совершенствования скорости и техники. Попытки соединить воедино высокую скорость передвижения и выполнение мало освоенных приемов игры приводят к тому, что-либо резко падает скорость, либо ухудшается точность и правильность выполнения приемов. Важно, чтобы предварительное овладение приемами проходило на так называемой «контролируемой» скорости.

В тренировочных формах соревновательного упражнения – двусторонних играх – для воспитания быстроты движений используются определенные установки и незначительные изменения правил.

1. Сужение пространственных границ выполнения упражнения. Игра на уменьшенной площадке приводит к увеличению скорости передвижения.

2. Сужение временных границ выполнения упражнения. Сокращение времени игры с задачей добиться определенного результата ускоряет выполнение движений.

Постоянное повышение скоростей в тренировке приводит к возникновению стойких условно-рефлекторных ритмов, задерживающих дальнейший прогресс. Поэтому небольшие дозы скоростных надо соединить с регулярными большими объемами упражнений на средних и контролируемых скоростях. Тогда максимальные скорости не будут помехой в совершенствовании качеств, обеспечивающих быстроту движений.

Чем сложнее упражнение, тем ниже контролируемые скорости новичков и выше у опытных гандболистов. Поэтому для воспитания быстроты у новичков надо использовать простейшие скоростные упражнения, а не основные приемы игры, выполняемые на максимальной скорости. Еще надо помнить, что более квалифицированные спортсмены могут контролировать себя более продолжительное время, чем игроки младших разрядов. А это обязывает тренера правильно

дозировать скоростные нагрузки.

Средства совершенствования гибкости

Выделяют два вида гибкости: активную и пассивную.

Пассивная гибкость достигается за счет использования внешних сил, создаваемых партнером, отягощением, снарядом.

Активная гибкость – за счет силы собственных мышц.

При активном сокращении мышц и удержании достигнутой амплитуды движения создаются благоприятные условия для еще большей растяжимости мышц-антагонистов, которые играют важную роль в межмышечной координации.

Необходимую степень гибкости у гандболиста лучше всего воспитывать до 17 лет, а в последующие годы лишь поддерживать на достигнутом уровне. Упражнения на гибкость сначала надо включать в занятия ежедневно (в утреннюю зарядку и тренировку).

Далее специальные задания для воспитания этого качества достаточно выполнять по необходимости. Если эти задания исключить из тренировки, подвижность ухудшается.

Выполняют упражнения **без отягощения и с отягощением** повторным методом, по 6–8 движений в серии, постепенно увеличивая амплитуду. Кроме того, необходимо научить гандболиста расслабляться во время выполнения упражнения и после него.

Гибкость проявляется в **динамических** движениях и **статических**. Увеличение диапазона движения уменьшает риск получения растяжений связок или сухожилий. Сильная мышечная ткань лучше способна противостоять обычным травмам. Поэтому включение в тренировку средств, дающих определенные сочетания силы и гибкости необходимо.

Необходимы специальные растягивания сначала крупных групп мышц, а затем специфических для гандболистов, чтобы подготовить опорно-двигательный аппарат к работе. Также необходимо потратить время на растягивание областей, тугих от природы, либо в связи с предшествующей травмой. Это увеличит диапазон движений.

Постоянное выполнение упражнений на растяжение после тренировки может быть так же полезно для всех групп мышц, как и выполнение упражнений до тренировки. Это позволит избежать болевых ощущений от крепатур перед следующим тренировочным днем. При выполнении только силовых упражнений способность мышц к растягиванию уменьшается. И, наоборот, постоянное растягивание мышц (при исключении мощных сокращений) ослабляет их. Поэтому в ходе учебного занятия следует чередовать упражнения на гибкость с силовыми упражнениями.

Дозировка упражнений на гибкость в одном занятии может быть различной. Упражнения для плечевых суставов надо повторять не более 40–45 раз, для тазобедренных – 45–60 раз, для позвоночника 60–65 раз. Ежедневные двухразовые

тренировки приводят к заметному приросту гибкости через 1–2 месяца. Для поддержания достигнутого уровня гибкости дозировка должна быть щадящей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.