

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Центр адаптивной физической культуры
и адаптивного спорта Санкт-Петербурга»**

«СОГЛАСОВАНО»

Решением педагогического совета
СПб ГБУ «Центр адаптивного спорта
Санкт-Петербурга»

Протокол № 1 от «09» 08 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ «Центр адаптивного спорта
Санкт-Петербурга»



В.А. Кузнецова

от 09.08.2024 № 4/3

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих»
(спортивная дисциплина – гандбол)
Номер код вида спорта 114 263 27 11Л**

Составители:

Стуока Елена Александровна

Заместитель директора по спортивной работе

Матросова Александра Игоревна

Начальник отдела по спортивной работе

Гаршинина Анна Юрьевна

Начальник отдела по физкультурно-оздоровительной работе

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих»,
утвержденного Министерством спорта Российской Федерации
от 22.11.2022 № 1051.

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки	- не ограничивается
Учебно-тренировочной	- не ограничивается
Совершенствования спортивного мастерства	- не ограничивается
Высшего спортивного мастерства	- не ограничивается

**Санкт-Петербург
2024**

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (гандбол) (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденного приказом Минспорта России от 3 февраля 2014 года № 70 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих». При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития игрока и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Дисциплина гандбол в спорте глухих в части правил по виду спорта, а также практически во всех остальных компонентах сопоставима с видом спорта гандбол, которым занимаются спортсмены без ограничения по состоянию здоровья. Отличие проявляется в условиях допуска спортсменов к спортивным соревнованиям. Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в каждой в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут с перерывом 10 между таймами). Размер игрового поля площадки 40x20 метров с воротами размером 3x2 метра. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся

команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Соревновательная деятельность в гандболе включает в себя два компонента: атаку ворот соперника и защиту собственных ворот.

Процесс подготовки гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели - демонстрации высоких спортивных результатов.

По своему физиологическому воздействию на организм человека одним из наиболее динамичных, гармоничных и разносторонних видов спорта, доступных всем возрастным категориям населения, является гандбол. Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности. Чередование активных и пассивных фаз в его игровой деятельности следует через каждые 3-20 секунды.

За матч полевым игроком посредством различных способов перемещения преодолевает расстояние до 6 000-8 000 метров, совершает около 30 прыжков, вступает в активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз.

Основной диапазон колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) в ходе матча у полевых игроков соответствует 151-180 уд/мин, а среднее значение пульса составляет 156-162 уд/мин.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях; атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

Эффективность игры крайних нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях, пригодных для атаки ворот; броски мяча с различных дистанций и зон площадки, как в единоборстве с голкипером, так и в условиях противодействия со стороны защитников.

Основное содержание соревновательной деятельности полусредних нападающих составляют: розыгрыш мяча; индивидуальные атаки ворот соперника с различных дистанций при противодействии со стороны защитников.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в «линию» крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников. Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на «ударную» позицию. Основная обязанность передних защитников заключается в «разрушении» наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры. Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча

колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8 000-9 000 ударов.

Условия допуска спортсмена к соревнованиям: допускаются спортсмены -инвалиды по слуху с потерей слуха не менее 55 Дб на лучшее ухо (среднее число в децибелах порогов для чистых тонов в 500, 1000, и 2000 Гц по стандартам Международной организации по стандартизации (ISO) 1969 года, определяется как сумма показателей для частот 500, 1000 и 2000 Гц, деленная на 3).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, дисциплине гандбол в спорте глухих присвоен следующий номер-код: 1142632711Л (номер-код спорта глухих: 1140007711Я). В настоящее время в данном реестре дисциплина представлена только среди мужчин.

Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по спорту глухих (дисциплина гандбол) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий, кроме основного тренера по дисциплине гандбол по спорту глухих (далее - гандбол) допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 3-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - до 3-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 6 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по гандболу осуществляется в соответствии с:

- Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год;
- календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края;
- календарным планом спортивных мероприятий учреждения;
- утвержденным объемом соревновательной и тренировочной деятельности в учреждении.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы.

По результатам сдачи итоговых нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов

освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают промежуточные нормативы.

На основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (дисциплина гандбол) лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 2 раз.

1.2. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по гандболу;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по гандболу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в гандболе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по гандболу предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах (таблица № 1).

Таблица № 1

Структура многолетней спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих

(дисциплина гандбол)

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
			Совершенствования спортивного мастерства

	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)
--	--------------------------------	-----	--

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с Программой;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и

психологической подготовки;

- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

-

2. Нормативная часть

2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (дисциплина гандбол) и составляет:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничена.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Спортсмены должны иметь первый спортивный разряд, либо Кандидат в мастера спорта и успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №2.

Таблица № 2

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (лет)	Min наполняемость (человек)*
ССМ	Не ограничено	14	5
ВСМ	Не ограничено	15	2

*- допускается уменьшение наполняемости в случае, если тренер осуществляет работу на 0,5 ст. и меньше

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по гандболу представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по гандболу

	(%)	мастерства (%)
Общая физическая подготовка	13	7
Специальная физическая подготовка	13	11
Техническая подготовка	29	30
Тактическая подготовка	20	20
Психологическая подготовка	5	8
Теоретическая подготовка	4	3
Спортивные соревнования	1	1
Интегральная подготовка	5	8
Восстановительные мероприятия	8	12

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Отборочную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности (приложение № 3 ФССП по виду спорта спорт глухих, дисциплина гандбол)

Виды спортивных соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2
Отборочные	2	2
Основные	2	2

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по гандболу определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по гандболу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также учитывается предоставление спортсменам и тренерам ежегодного оплачиваемого отпуска в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации (при наличии у спортсмена или тренера трудового договора с ГБУ КК «ЦПП»).

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является Положение об оплате труда работников учреждения.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (дисциплина - гандбол)*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта представлены в таблице № 6.

2.5. Медицинские, возрастные, психофизические и другие требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гандболу, может быть зачислено на этап спортивной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Все спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебнофизкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверхвосстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Другие требования:

- паспорт гражданина Российской Федерации, при наличии действующей регистрации по месту жительства (пребывания) на территории Краснодарского края;

- справка об инвалидности;

- аудиограмма, подтверждающая потерю слуха не менее 55 дБ на лучшее ухо (среднее число в децибелах порогов для чистых тонов в 500, 1000, и 2000 Гц по стандартам Международной организации по стандартизации (ISO) 1969 года, определяется как сумма показателей для частот 500, 1000 и 2000 Гц, деленная на 3).

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В постсоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие. Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (дисциплина гандбол), нормативы максимального объема тренировочной нагрузки определяются в соответствии с таблицей № 6

Таблица №6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	16	20
Количество тренировок в неделю	7-9	9-12
Общее количество часов в год	832	1040
Общее количество тренировок в год	364-468	468-624

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в гандболе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа подготовки спортсменов (таблица № 5).

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях по спорту глухих и правилам по спорту глухих (гандбол);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие аудиограммы, оформленной в соответствии с положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях по спорту глухих, утвержденным ООИ ОСФСГ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил,

утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (сборов) (таблица № 8)

Таблица № 8

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность количества дней нахождения спортсменов на сборах, по этапам спортивной подготовки		Оптимальн ое число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	Определяет ся организац ией
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям, включенным в ЕКП на текущий год	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям Краснодарского края	14	14	
2.Специальные тренировочные сборы				
3.1.	Восстановительные тренировочные сборы	14	14	Участники соревновани й
3.2.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	
3.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

Перечень тренировочных мероприятий (сборов)

2.8. М

инимать
тельные
требования к
экипировке,
спортивному
инвентарю и
оборудованию.

В

соответствии
требованиям
и
федерального
стандарта

рта спортивной подготовки по виду спорта в организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием (суточными) и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию, спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимой для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9 и № 10.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый _____ ДЛЯ
прохождения спортивной подготовки _____

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для гандбола	Комплект	2
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
4	Сетка для переноски мячей	штук	2
5	Сетка заградительная для зала (6х15м.)	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 кг 6 кг.	Комплект	3
2	Кушетка массажная	пара	1
3	Мат гимнастический	Комплект	5
4	Мяч баскетбольный	Штук	1
5	Мяч футбольный	Штук	1
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	Штук	10
9	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	Штук	1
7	Скамейка гимнастическая	Штук	5
8	Тренажер кистевой фрикционный	Штук	10
10	Штанга тяжелоатлетическая	Штук	1

Таблица № 10

Обеспечение спортивной экипировкой (экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование).

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)

1	Рейтузы для вратаря	комплект	На занимающегося вратаря	1	1	1	1
2	Футболка гандбольная	штук	На занимающегося	2	1	2	1
3	Кроссовки гандбольные	пар	На занимающегося	2	0,5	2	0,5
4	Свитер для вратаря	штук	На занимающегося вратаря	2	0,5	2	0,5
5	Трусы гандбольные	штук	На занимающегося	2	0,5	2	0,5

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по гандболу приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

Этап подготовки	Количество занимающихся в группе		
	минимальное в соответствии с требованиями ФССП	оптимальное	максимальное
ССМ	5	8	10
ВСМ	3	4	5

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд (звание)
ССМ		Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	1 спортивный разряд
ВСМ		Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годовых и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих

процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (сек., кг., м. и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов

общеподготовительный период более продолжителен, чем специально - подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специальноподготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1 -го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;

- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительноподготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу

поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивных мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют растягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель растягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервномышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять

индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

организационно-методические указания

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы спортсмены при зачислении в учреждение на этап спортивной подготовки в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей бросков, силы прыжка, а также скорости передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. Также, одним из определяющих показателей подготовки спортсмена по гандболу является скорость принятия решений во время ведения игры.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в гандболе. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг

друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированное[^] их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и

соревнований

Многолетняя спортивная подготовка гандболистов строится на основе общих принципов, которые отражает объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в тренировочном процессе.

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Необходимо использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к гандболу. По мере роста спортивного мастерства игрока нужно общую подготовку специализировать для получения эффекта переноса тренированности. Гандболист, имея в своем запасе разнообразные способы выполнения приемов тактических действий, обязан в совершенстве овладеть специфическими приемами и действиями, которые ему нужны для выполнения соревновательного действия в своем игровом амплуа.

Принцип непрерывности тренировочного процесса, оптимальная частота тренировок позволяет овладеть разнообразием техники и тактики гандбола, а сбалансированный режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Важно обеспечить преемственность положительного эффекта от тренировки к тренировке и от цикла к циклу.

Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.

При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта.

Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетают постепенность и скачкообразность. Скачки нагрузок стимулируют тренированность, предъявляя максимальные запросы к адаптационным возможностям организма, но это возможно при постепенном увеличении тренировочной нагрузки. Волнообразность динамики нагрузки гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку.

Принцип цикличности является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы - это повторы занятий, этапов, периодов в спортивной подготовке. Каждый цикл является повторением предыдущего цикла, но с обновленным содержанием, измененными средствами, методами, возрастанием нагрузки.

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гандболистов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, в виде спорта гандбол (среди спортсменов, не имеющих ограничения по здоровью) колеблется от 90 до 135 минут. В гандболе по спорту глухих это время может быть увеличено на 10-20% по причине того, что требуется некоторое время для донесения информации с помощью жестового языка до спортсменов, имеющих высокую степень потерю слуха. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации тренировки служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гандболистов. Ее содержание составляют

двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный методы.

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности			X
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость			X
Индивидуальные технико-тактические	X		
Групповые взаимодействия		X	
Командные построения			X

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный способ, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и упражнение на гибкость.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:
 - отнесенные к основной медицинской группе;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.
3. Во время тренировочных занятий спортсменам следует:
 - четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
 - избегать столкновений;
 - соблюдать заданный интервал и дистанцию.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в гандболе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Выше в таблице № 6 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по гандболу на разных этапах спортивной подготовки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 13.*

Таблица № 13

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН тренировочных занятий по гандболу, из расчета на 52
недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		ССМ		ВСМ	
		(час)	(%)	(час)	(%)
1	Общая физическая подготовка (%)	108	13	73	7
2	Специальная физическая подготовка (%)	125	15	114	11
3	Техническая подготовка (%)	241	29	312	30
4	Тактическая подготовка (%)	166	20	208	20
5	Психологическая подготовка (%)	42	5	83	8
6	Теоретическая подготовка (%)	33	4	31	3
7	Спортивные соревнования (%)	8	1	10	1
8	Интегральная подготовка (%)	42	5	83	8
9	Восстановительные мероприятия (%)	67	8	125	12
10	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	832	100	1040	100
11	Количество часов в неделю	16		20	
12	Количество тренировок в неделю	7-9		9-12	
12	Общее количество тренировок в год	364-468		468-624	

Примечание: Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными и могут быть сокращены не более чем на 25 % от общегодового объема.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на сурдлимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить

самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебнофизкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности. УМО может проводиться как на уровне учреждения, так и на уровне сборной команды страны.

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика».

3. Становление личности спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при

патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Распределение программного материала по этапам подготовки и рекомендуемое количество часов на год

Раздел	Тема	Этапы	
		ССМ	ВСМ
ОФП	Силовые способности	23	13
	Скоростные способности	23	13
	Координационные способности	19	19
	Общая выносливость	23	13
	Гибкость	20	10
СФП	Скоростная выносливость	26	24
	Силовая выносливость	26	24
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)	27	25
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	27	25
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	19	17
Техническая подготовка	Стойка игрока	-	-
	Перемещения:	45	55
	- ходьба	5	5
	- бег	25	30
	- прыжки	15	20
	Ловля мяча:	41	56
	- двумя руками	32	40
	- одной рукой	9	16
	Ведение мяча:	25	35
	- одноударное	9	13
	- многоударное	9	13
	- выбрасыванием мяча вперед	7	9
	Передачи мяча:	45	56
	- двумя руками	8	11
	- одной рукой:	30	35
	- скрытые	7	10
	Броски мяча:	50	60
	- сверху	23	27

	- сбоку	14	17
	- с отклоном	13	16
	Блокирование:	25	35
	- мяча	15	20
	- игрока	10	15
	Выбивание мяча	11	15
Тактиче ская подгото вка	Индивидуальная:	46	60
	Нападения:	26	33
	- выбор позиции	4	5
	- получение мяча	4	5
	- проходы и обыгрывание	5	6
	- передачи мяча	7	9
	- броски мяча	6	8
	Защиты:	20	27
	- выбор позиции	4	6
	- противодействия передачам	4	6
	- противодействия обыгрыванию	7	10
	- противодействия броскам	5	5
	Групповая:	32	46
	Нападения:	18	25
	-«двойка»	2	4
	- «стяжка»	5	7
	- скрестные перемещения	7	9
	- использование заслонов	4	5
	Защиты:	14	21
	- разбор игроков	3	6
	- подстраховка	4	6
	- переключение	4	6
	- поскальзывание	1	1
	- взаимодействия с голкипером	2	2
	Командная:	30	44
	Нападение:	15	22
	- позиционное	10	15
	- стремительное	5	7
	Защита:	15	22
	- зонная	7	11
	- персональная	2	2
	- смешанная	6	9

	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)		
	Состояние и развитие гандбола на Кубани, в России и мире	1	1
	Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	1	1
	Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка	3	3
	Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств	5	5
	Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки	4	4
	Система и технологии спортивной подготовки гандболистов	3	3
	Основы техники и тактики гандбола	4	4
	Правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе	1	1
	Установка на игру и разбор ее результатов	36	36
Интегральная (игровая) подготовка	Подвижные игры	20	30
	Игра в мини-гандбол	-	-
	Игра в пляжный гандбол	-	-
	Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием	22	54

Развитие силовых способностей

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:
 - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
 - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
 - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
 - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.);
- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивление.

Дополнительные средства:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

3. Упражнения с противодействием партнера.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на локальные (с усилением функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и тотальные, или общего воздействия вневременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы - его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум (ПМ).

В первом случае вес может быть минимальным (60% от максимума), малым (от 60 до 70% от максимума), средним (от 70 до 80% максимума), большим (от 80 до 90% от максимума), максимальным (свыше 90% от максимума).

Во втором случае вес может быть:

Предельным - 1 ПМ, около предельным - 2-3 ПМ, большим - 4-7 ПМ, умеренно большим - 8-12 ПМ, малым - 19-25 ПМ, очень малым - свыше 25 ПМ.

В практике физического воспитания используется значительное количество методов, направленных на развитие различных видов силовых способностей.

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает больший прирост силы. Однако в работе с детьми и начинающими спортсменами его применять не рекомендуется.

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5-6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных

единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с неопредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см. с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон высоты спрыгивания для квалифицированных спортсменов 0,75-1,15 м. Однако практика показывает, что для недостаточно подготовленных спортсменов и школьников целесообразно применение более низких высот- 0,25 - 0,5 м.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых способностей, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80-90 % от максимума продолжительностью 4-6 сек. и в 100 % - 1-2 сек. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60-80 % от максимума продолжительностью 10-12 сек. в каждом повторении. Обычно на занятии выполняется 3-4 упражнения по 5-6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин.

При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10 - 15 мин.

Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы. Недостаток таких упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а уровень силы удерживается меньше время, чем после динамических упражнений.

Статодинамический метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2-6секундные изометрические упражнения с усилием в 80 - 90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

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

Игровой метод - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким средствам относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

Развитие скоростных способностей

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

1 - упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости.

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

3 - упражнения сопряженного воздействия: а - на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость); б - на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5сек) и движения с меньшей интенсивностью - в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени.

Выполнение упражнений для развития скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха.

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при развитии скоростных способностей

Продолжительность выполнения упражнений, сек.	Интенсивность работы, % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями, сек.
До 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60
8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

Развитие координационных способностей Основными средствами развития координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;
- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;
- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и

ловлю предметов и т.п.);

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

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс, лыжный слалом и т.п.);
- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);
- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);
- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект воспитания координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;
- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Развитие различных видов выносливости

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основные требования, предъявляемые к упражнениям:

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;
- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышечной системы.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;
- интенсивностью;
- числом повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

Интервалы отдыха трех типов:

- полные;

- неполные;
- мини-максимальные (минимакс-интервал) - это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Основные средства развития общей выносливости являются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет - 15-20 мин; 14-15 лет - 20-30 мин. Скорость для начинающих - 1 км за 5-7 мин; подготовленных - 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

Характеристика упражнений для повышения анаэробных возможностей

Направленность	Продолжительность работы	Интенсивность от максимума	Режим
Алактатные (креатинфосфатные) возможности	10-15 сек.	90-100%	Повторное выполнение сериями
Алактатные и лактатные (гликолитические) возможности	15-30 сек.	90-100%	Повторное выполнение сериями
Лактатные возможности	30-60 сек.	85-90%	Повторное
Алактатные и аэробные возможности	1-5 мин	85-90%	Повторное

Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности (равномерный);
- метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);
- метод повторного интервального упражнения (интервальный);
- метод круговой тренировки;
- игровой и соревновательный методы.

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

Переменный отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий (фартлек, прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Развитие гибкости

Средствами развития гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного

тела.

Перед занятиями, направленными на развитие гибкости, необходима тщательная разминка, поэтому данные занятия рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе _____

Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
	Число повторений	Длительность	Интенсивность		
Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин (7-10 лет) 10-15 мин (10-15 лет) 15-25 мин (15-17 лет)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин.	Без пауз	Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т.п.
Повторного интервального упражнения	3-4	1-2 мин (для начинающих) 3-4 мин (для подготовленных)	Субмаксимальная ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин.	Активный неполный	То же
Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов 1-3	Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 сек.	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1-2 - 1-3 ПМ (в начале); 2-3 - 3-4 (через несколько месяцев)
Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов 1-2	5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 сек	Субмаксимальная переменная	Между станциями 30-60с; между кругами 3 мин.	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с медицинболами, на гимнастической стенке и
Игровой	1	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки» и др.
Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6-ти или 12-минутный бег; бег на 600-800 м (7-10 лет); 1000-1500 м (10-15 лет); 2000-3000 м (15-17 лет)

_____ физического воспитания детей 7-17 лет (по В.И. Ляху, 1998) _____

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения. Такие упражнения в последние годы принято называть «стретчинг», от английского слова stretching - натянуть, растягивать. При их выполнении рекомендуется придерживаться следующих правил:

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 сек. (для начинающих и детей 10-20 сек.).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 сек.
3. Оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут.
5. Характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

Основные же правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Развитие гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку. Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в вводную (подготовительную) часть урока физической культуры и сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Нагрузка в занятиях на гибкость регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений. Темп при активных упражнениях рекомендуется 1 повторение в 1 сек.; при пассивных - 1 повторение в 1-2 сек.; «выдержка» в статических положениях - 4-6 сек..

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей. Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня. Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

Содержание технической подготовки Изучение конкретного
технического приёма предполагает

последовательное прохождение четырёх этапов обучения: 1) ознакомления с приёмом; 2) практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях; 3) совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях; 4) реализации изучаемого приёма в игровых условиях .

Более 90% всей поступающей к человеку информации проходит через зрительный анализатор. Это обуславливает целесообразность использования на всех этапах овладения приёмом зрительных ориентиров точности решения двигательной задачи и разнообразного наглядного материала.

Ведущим средством обучения являются физические упражнения - двигательная активность занимающихся, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания. Содержание физических упражнений составляют входящие в них движения и те основные процессы, которые разворачиваются в организме занимающегося по ходу выполнения. Все упражнения, применяемые при обучении и совершенствовании в технике выполнения приемов, условно подразделяются на подготовительные, подводящие и специальные.

К числу подготовительных упражнений относят средства, служащие развитию тех физических способностей и функций организма, которые необходимы при выполнении конкретного игрового приёма. Подводящие упражнения непосредственно направлены на овладение рациональной структурой изучаемой системы движений. В их число входят также имитационные упражнения. Специальные - характеризуются целостным выполнением данного игрового приёма в различных сочетаниях и условиях реализации.

На заключительных этапах обучения и этапах совершенствования, специальные упражнения должны выполняться с интенсивностью близкой к игровой, т.е. при ЧСС 140-180 уд/мин. Данное положение подразумевает использование соответствующих подходов к их

организации. Одновременно следует помнить, что в течение учебно-тренировочного занятия каждое двигательное задание должно быть выполнено спортсменом не менее 8-12 раз.

Процесс овладения игровыми приемами протекает параллельно с исправлением допускаемых ошибок и неточностей при их выполнении. Эти искажения носят естественный характер и обуславливаются рядом причин:

- неподготовленностью занимающихся к усвоению данного учебного материала (физическая, координационная или психологическая);
- неверное представление о технике выполнения игрового приёма, сложившееся у занимающегося по определенным причинам;
- нарушение рациональной последовательности в схеме обучения.

Поэтому одна из важнейших задач обучения заключается в предупреждении и исправлении ошибок до их усвоения.

Обучение гандболу начинается с изолированного изучения основных игровых приёмов. Приём овладения приёмами игры в нападении предшествует изучению защитных; приёмами без мяча - приёмами с мячом. Однако это не значит, что для перехода к обучению защитным приёмам необходимо овладеть всеми приёмами игры в нападении. Сразу после освоения одного - двух приёмов нападения, изучаются соответствующие контрприёмы. Одновременно можно изучать несколько игровых приёмов и их сочетаний. В оптимальном варианте общее их число не должно превышать 2-3.

Изучение каждого игрового приёма осуществляется в следующем порядке: овладение исходным положением, уточнение последовательности двигательных операций в различных звеньях тела и направления движения. Изучаемое сочетание приёмов должно включать уже хорошо усвоенные. В таких случаях особое внимание уделяется овладению техникой перехода от выполнения одного приёма к другому, а при одновременном выполнении двух приёмов (например, передача мяча в прыжке) рациональному сочетанию движений в различных звеньях тела.

Обучение гандболу начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста занимающимся предлагается самостоятельно принять данную позу и удерживать её определённое время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки. В следующих упражнениях стойка принимается по определённому сигналу на месте и при остановках после перемещения. Её следует использовать в качестве исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх.

Перемещениям гандболиста обучают в следующей последовательности: ходьба, бег, прыжки. Каждый вариант перемещения изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у занимающихся. После освоения двигательной структуры одного следует переходить к другому или к различным сочетаниям ранее изученных вариантов.

Ходьба изучается в следующей последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперёд. В ходе выполнения занимающимися соответствующих упражнений с использованием естественных навыков ходьбы, уточняется техника отдельных движений, акцентируется внимание на положение головы, туловища, рук. В ряде случаев целесообразно использовать специальную разметку площадки для правильной постановки ног.

Порядок обучения вариантам бега следующий: обычный, с изменением скорости, с изменением направления, скрестным шагом, спиной вперёд. Процесс овладения техникой бега также основывается на имеющихся у занимающихся естественных навыках и выделенных выше подходах.

В ходе прыжковой подготовки вначале изучаются прыжки толчком двух ног и одной с места, затем толчком одной и двумя ногами после разбега. Особое внимание при этом обращается на мягкое и устойчивое приземление после прыжка, его направление вверх или вверх-вперёд и правильную постановку толчковой ноги.

При обучении и совершенствовании в технике перемещений целесообразно использовать как можно большее число разнообразных упражнений:

- перемещения заданным способом в различных построениях;
- ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния;
- прыжки через скакалку;
- перемещения заданным способом с изменением скорости по определённому сигналу;
- челночный бег на различные расстояния;
- перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием

препятствий (стоек);

- перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру;
- прыжки через гимнастическую скамейку различными способами;
- прыжки с доставанием предмета, ориентира;
- специальные подвижные игры (“Невод“, “Вызов номеров“, “Пятнашки“, “Удочка“ и т.п.) и эстафеты.

Обучение ловле мяча начинается с выполнения упражнений, направленных на воспитание “чувства мяча”, в которых мяч используется в качестве снаряда. Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании занимающихся к форме, весу, упругим качествам мяча. Это следующие упражнения:

- взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя или одной рукой;
- удержание мяча двумя или одной рукой, стоя на месте и при перемещениях различными способами;
- вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя или одной рукой;
- различные варианты перекладывания и жонглирования мячом на месте и в движении.

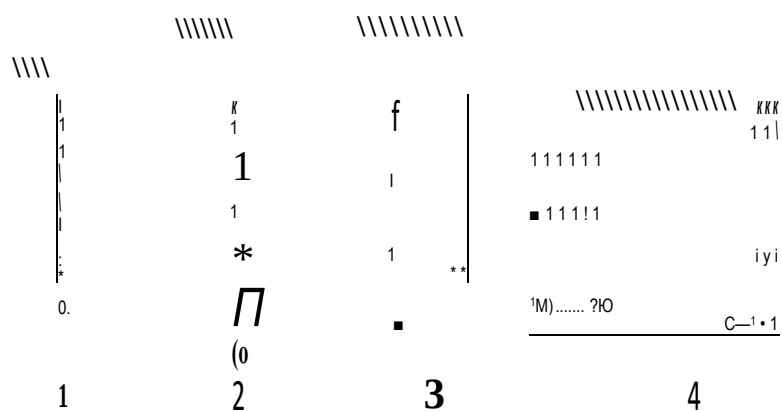
Непосредственно изучать ловлю мяча целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Передачи мяча изучаются в последовательности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху, сбоку, снизу, скрытые. Все способы и варианты передачи мяча изучаются сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

В процессе обучения ловле и передачам мяча важное место отводится подводящим упражнениям и двигательным заданиям с использованием специальных тренажёрных устройств, таких как: “Наклонный батут“, “Ребристая стенка“, “Направленная проволока“, “Натянутая резина“ и другие. При выполнении специальных упражнений используются различные построения занимающихся: в шеренги, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат и т.п. Выбор построения обуславливается числом занимающихся, количеством мячей и характером предлагаемого упражнения.

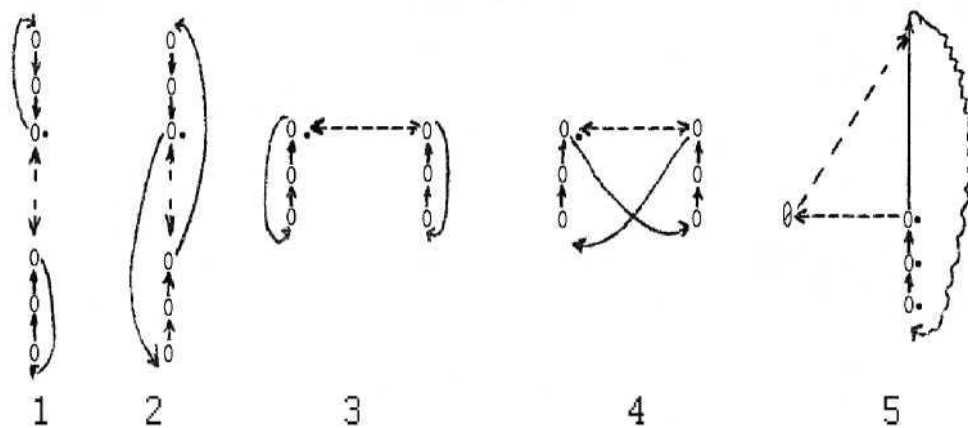
Из большого числа специальных упражнений, направленных на обучение и совершенствование в технике ловли и передач мяча, в качестве примера можно привести следующие:

- броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях (рис. 3);
- передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения;

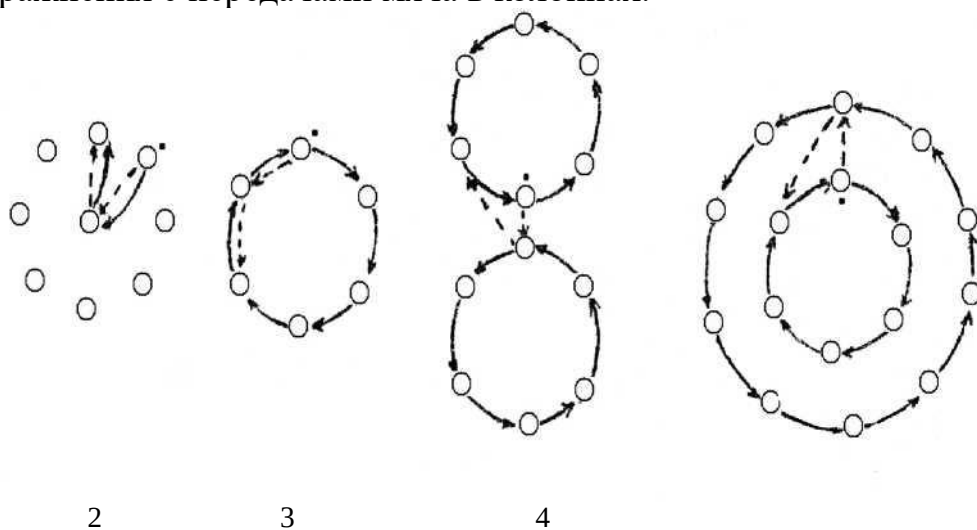
- передачи и ловля мяча при построении в две колонны. При выполнении упражнений, передавший мяч может препятствовать выполнению последующей передачи;

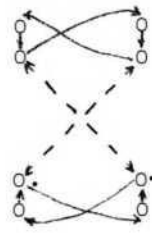
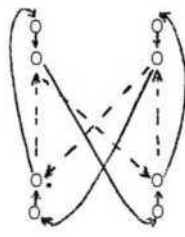
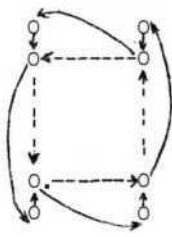


Упражнения с передачами и ловлей мяча у стены.



Упражнения с передачами мяча в колоннах.





Упражнения с передачами и ловлей мяча в 'квдрате'.

Упражнения с передачами мяча и ловлей мяча в кругу.

- передачи и ловля мяча при построении в круг. Упражнения можно выполнять с двумя и более мячами;
- передачи и ловля мяча при построении в "квадрат". Упражнение выполняется двумя мячами или одним;
- специальные подвижные игры ('Борьба за мяч", "Мяч капитану", 'Пятнашки мячом" и т.п.) и эстафеты.

Рациональная последовательность обучения способам ведения мяча следующая: одноударное, многоударное, выбрасывание мяча вперёд. Первые два способа сначала изучаются на месте, затем при различных вариантах перемещения. Упражнения, направленные на совершенствование в технике многоударного ведения, должны способствовать выработке навыка мягкого сопровождения мяча кистью руки и умения управлять им при толчке без зрительного контроля. Примерами специальных упражнений с ведением мяча могут служить:

- ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с "переводом" мяча за спиной и под ногами;
- ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения;
- ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение;
- одновременное ведение двух мячей на месте и при перемещении различными способами;
- ведение мяча с одновременным выполнением определённых действий другой рукой или ногами (например: с подбрасыванием рукой или ведения ногами второго мяча, перетягиванием или отталкиванием партнёра и т.п.);
- подбрасывание мяча вверх и вверх - вперёд на различное расстояние, быстрое перемещение к месту его отскока и выполнение ведения сразу после первого удара мяча о поверхность площадки;
- специальные подвижные игры ("Пятнашки с ведением", "Сохрани мяч", "Вызов номеров с ведением" и т.п.) и эстафеты.

Обучение броскам мяча в ворота производится в последовательности: броски мяча сверху, сбоку, снизу. Сначала каждый из способов завершения

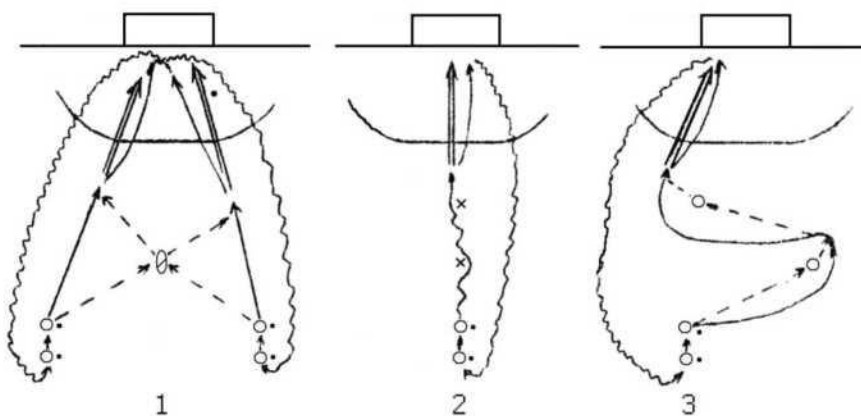
атаки изучается на месте, затем после разбега, в движении шагом и бегом, а в заключение - в прыжке. На первых этапах обучения основное внимание уделяется правильному расположению мяча при замахе и последовательности движений при его разгоне. Сначала все броски производятся в стену или специальный щит с расстояния, обусловленного возрастом и уровнем подготовленности занимающихся (как правило, оно составляет 4-6 метров). В дальнейшем устанавливаются ориентиры для попадания мячом, размер которых постепенно уменьшается, а расстояние, с которого выполняются броски, наоборот - увеличивается. Изменяются также позиции бросающих мяч относительно ворот: от центра к флангам.

Значительная роль при обучении броскам мяча в ворота отводится подводящим упражнениям. К их числу относятся следующие практические задания:

- броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки (упражнения могут выполняться в парах, а также набивными мячами, весом от 1 до 3 кг.);
- имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется сверху-сзади или внизу-вперед;
- метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель;
- броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт);
- метание сбоку плоских камней в воду на число "подскоков";
- игра в кегли;
- броски мяча справа и слева от стойки или ширмы с попаданием в определённую цель;
- броски мяча по определённой, обозначенной "окнами" траектории;
- броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п.;
- подбрасывание мяча, лежащего на площадке, одной рукой вверх.

После овладения занимающимися основными техниками бросков мяча в ворота, приступают к выполнению бросков в сочетании с различными способами и вариантами перемещения, а также в ходе выполнения комплексных и игровых упражнений, включающих уже освоенные приёмы. В качестве примеров можно привести следующие двигательные задания:

- выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли (рис. 7) с различных дистанций и зон площадки;



Упражнения с бросками мяча в ворота после ведения, передач и ловли.

- броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений;
- броски мяча в ворота, защищаемые вратарём, с преодолением сначала пассивного, а затем активного противодействия защитника с различных дистанций и зон площадки;
- игровые упражнения при участии двух-трех нападающих с бросками мяча в обороняемые голкипером и защитником (защитниками) ворота;

- специальные подвижные (“Охотники и утки“, “Защита укреплений“, “Точно в цель“ и т.п.) и учебные игры, бросовые эстафеты.

Выбивание мяча изучается сначала на месте, а затем в движении. В качестве специальных упражнений, направленных на овладение данным игровым приёмом, можно привести:

- выбивание мяча у партнёра, выполняющего одноударное или многоударное ведение стоя на месте, с различного, постепенно увеличивающегося расстояния;
- выбивание мяча у прямолинейно движущегося с ведением партнёра с различных позиций (спереди, сбоку, сзади);
- выбивание мяча на ограниченной части площадки у партнёра, выполняющего свободное многоударное ведение и стремящегося к сохранению мяча;
- специальные подвижные игры (“Сохрани и выбей мяч“, “Отними мяч“ и т.п.).

Игровые приёмы блокирования, применяемые в ходе соревновательной деятельности защитниками, изучаются в последовательности: блокирование мяча, движения, игрока. При этом используются следующие практические задания:

- имитация блокирования мячей, летящих по различным траекториям, на месте, в движении и в прыжке;
- блокирование мячей, брошенных в обусловленную зону с расстояния 5 -6 метров, с постепенным сокращением расстояния и увеличением силы броска;
- блокирование мячей, брошенных в ворота определённым способом, с постепенным расширением вариантности выбора способа броска нападающим;
- блокирование движения руки нападающего при имитации им броска обусловленным способом с постепенным увеличением нападающим скорости выполнения задания и расширением разнообразия применяемых вариантов завершения атаки;
- противодействие броскам, выполняемым нападающими с различных позиций;
- блокирование в коридоре шириной 2-3 метра с постепенным его расширением игрока, стремящегося обойти защитника заданным или свободным способом и достичь оговоренной зоны;
- противодействие проходам и броскам нападающих в различных игровых упражнениях;
- специальные подвижные игры (“Защита укреплений“, “Мяч в зону“, “Пятнашки с защитником“ и т.п.) и эстафеты.

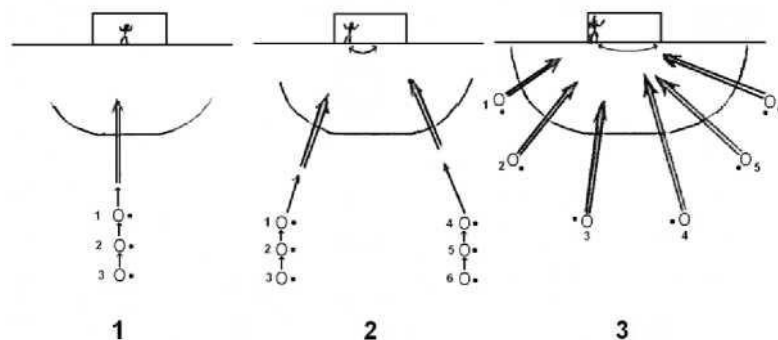
Процесс обучения способам отражения мяча гандбольным вратарём имеет ряд существенных особенностей. Прежде всего, это относится к необходимости тщательной предварительной подготовки опорнодвигательного аппарата занимающихся (укрепления и повышения эластичности мышц и связок, увеличения подвижности в суставах) и созданию у них соответствующей психологической готовности к болевым ощущениям, которые возникают при преграждении траектории полёта брошенного в ворота мяча. Эти вопросы решаются посредством использования разнообразных подготовительных и подводящих упражнений и чёткого соблюдения оптимальной последовательности в обучении и совершенствовании. Правила подготовки голкиперов можно свести к следующим основным положениям:

- 1) сначала изучаются способы отражения высоколетящих мячей, затем - мячей летящих в среднюю и нижнюю части ворот;
- 2) первыми осваиваются способы отражения мячей, летящих во вратаря и рядом с ним, после чего - мячей, летящих на среднем расстоянии и далеко от голкипера;
- 3) на первых этапах обучения все броски мяча должны выполняться с ограниченной силой в заданное место ворот с расстояния 3-4 метра, с постепенным увеличением силы и дистанции, а также поэтапным расширением зоны возможного поражения;
- 4) в первую очередь осваивается отражение мячей, брошенных из центральной зоны, затем с полусредних и крайних зон площадки;
- 5) сначала все броски для отражения голкипером должны выполняться нападающими с прямой траекторией полёта мяча, а затем со сложной (“перебросы“, броски с отскоком мяча о площадку,

“подкрутки”);

б) на начальных этапах обучения все способы отражения мяча должны осваиваться занимающимися из исходного положения, соответствующего определённой стойке голкипера (основной или “боковой”).

Из большого числа специальных упражнений, направленных на изучение различных способов отражения мяча гандбольными вратарями, можно выделить следующие: - отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот;



Упражнения для совершенствования техники отражения мяча голкипером.

- отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений;
- отражение мячей, бросаемых нападающими с определённых позиций через защитника;
- из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 метра, отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё;
- отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

Содержание тактической подготовки

Индивидуальная тактика

Под индивидуальной тактикой гандболистов понимается наиболее целесообразные линии поведения в конкретных игровых ситуациях. При этом, ведущими ее компонентами служат:

- 1 - выбор и занятие соответствующей позиции на площадке;
- 2 - выбор и применение технического приёма или сочетания приёмов для данной игровой ситуации;
- 3 - выбор направления действий;
- 4 - своевременность начала действий (выбор момента).

Основным моментом в соревновательной деятельности гандболистов является правильная постановка частных целей, т.е. формулировка конкретной тактической задачи в данной игровой ситуации и определение путей и степени своего непосредственного участия в её решении с последующей практической реализацией. С учётом целевой направленности в индивидуальную тактику нападающего без мяча входят: получение мяча, отвлечение соперника (увод) и заслоны (преграждение наиболее вероятного направления перемещения соперника).

Нападающий может стремиться получить мяч от партнёра для непосредственной атаки ворот соперника или же для привлечения внимания защитников, создавая тем самым благоприятные возможности своим партнёрам занятия оптимальных атакующих позиций для последующего приёма и броска мяча в ворота. Основу тактики получения мяча составляет целесообразность сочетания ловли с одновременным перемещением в оптимальном для данной игровой ситуации направлении. Приём мяча, стоя, в подавляющем большинстве случаев, является тактической ошибкой. По отношению к защитнику различают два способа выхода на свободное место для получения мяча: выход вперед и за спину соперника. Уход от опеки защитника в любом случае обеспечивается внезапным ускорением, изменением направления и темпа перемещения. Действуя на поле без мяча, нападающий должен соблюдать следующие основные правила:

- стремиться держать опекающего защитника в состоянии постоянного напряжения для затруднения подстраховки и перехвата;

- занимать позицию, затрудняющую защитнику одновременный контроль мяча и своими перемещениями;
- занимаемая позиция должна обеспечивать хороший зрительный обзор и облегчать партнёру взаимодействие;
- освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнёра и не находиться на линии возможной передачи мяча нападающему, выходящему к воротам для их атаки, избегая скопления игроков у мяча;
- решительно выходить "на мяч", не останавливаясь до овладения им.

Индивидуальную тактику нападающего с мячом составляют: проходы, броски мяча в ворота и передачи мяча партнёрам.

Проходы используются нападающими с целью изменения своей позиции на площадке на более благоприятную для атаки ворот соперника или взаимодействия с партнёрами по команде. На рисунке 9 представлены статистически определённые вероятности поражения ворот при атаках из различных зон площадки, которые характеризуют одну из закономерностей игры. Если не брать во внимание другие характеристики игровой ситуации (месторасположение партнёров и соперников, их действия и т.п.), можно считать тактически целесообразной каждую попытку прохода нападающего с мячом в зону с наибольшей вероятностью поражения ворот соперника.

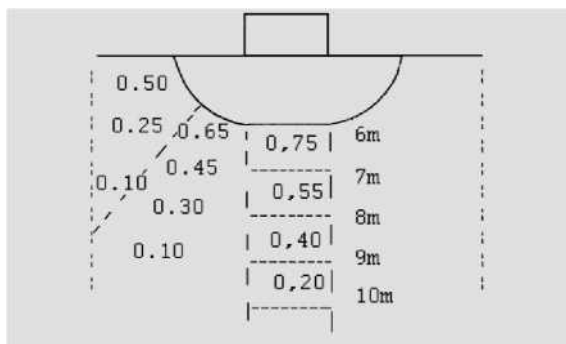


Рисунок 9. Вероятности поражения ворот из различных зон площадки.

В зависимости от месторасположения соперников проходы выполняются прямолинейно или с изменением направления движения, а в зависимости от преодолеваемого расстояния - с ведением или без. При проходе с обыгрыванием защитника мяч следует укрывать корпусом, что достигается резким уходом в сторону противоположной направлению перемещения ногой и ведением мяча дальней от соперника рукой.

Игровые ситуации, в которых производятся броски мяча в ворота, характеризуются не только позицией нападающего, но и наличием противодействия со стороны вратаря соперников или защитника и вратаря одновременно. В соответствии с этим тактика бросков имеет существенные различия.

Для успешного завершения атаки при единоборстве с голкипером задача нападающего заключается в преодолении его противодействия, которое в подавляющем числе случаев носит вероятностный характер. Другими словами, нападающий может лишь предполагать, какой из возможных вариантов защитных действий предпримет вратарь в данной конкретной ситуации, т.е. вынужден действовать в условиях неопределённости. Оптимальной линией поведения атакующего в таких моментах будет чередование способов и направления броска мяча и применение преимущественно сложных по траектории движений его разгона. При этом следует подчеркнуть, что в рассматриваемых игровых ситуациях положение мяча у нападающего при замахе служит определяющей характеристикой его намерений и обуславливает выбор голкипером способа противодействия.

В случаях преждевременного применения вратарём любого из возможных способов противодействия, нападающему предоставляется реальная возможность увеличить вероятность поражения ворот соперника путём применения наиболее целесообразного для конкретной ситуации варианта броска мяча. Так, при атаках с крайних позиций и удержании мяча вверху, в положении замаха, броски с боку наиболее целесообразны в случаях расположения голкипера на линии ворот у ближней штанги и впереди; броски с отклонением - при выходах вратаря вперёд и на бросающую

руку; броски сверху - при выполнении голкипером выхода с прыжком (разножки). При удержании мяча сбоку в положении замаха и расположении вратаря впереди, тактически целесообразным является чередование бросков с отклонением и сбоку; а при выходе на бросающую руку - броски с отклонением; позиция вратаря у ближней штанги свидетельствует о необходимости отдать предпочтение броскам сбоку. При использовании голкипером стойки с опущенными вниз руками, мячи следует направлять в верхнюю часть ворот; а при удержании их вверху - в нижнюю.

При атаках со средней и дальней дистанций нападающему необходимо одновременно и последовательно преодолевать противодействие защитника и вратаря соперников. Это достигается двумя путями: 1) за счёт внезапности и быстроты выполнения броска в открытую часть ворот; 2) за счёт обыгрывания соперников с помощью сложных по траектории разгона и направлений полёта мяча бросков. В первом варианте основными тактическими условиями служат рациональная техника броска и постоянная готовность нападающего к завершению атаки, что возможно лишь при правильном удержании мяча и соответствующем настрое. Во втором - разнонаправленность положений мяча при замахе и траекторий его разгона, а также направлений разгона и полёта мяча. Изменение направления полёта мяча достигается соответствующим движением предплечья и кисти в финальной фазе разгона, а также использованием отскока его от площадки. При прочих равных условиях броски с отскоком по вероятности поражения ворот соперника превосходят все другие варианты завершения атаки.

Использованием сложных по траектории разгона мяча бросков нападающий в рассматриваемых ситуациях обыгрывает противодействующего защитника, а изменением направления полёта мяча - стремящегося отразить мяч вратаря. В ходе игры могут иметь место ситуации, в которых тактически целесообразными будут возможные различные сочетания рассмотренных путей завершения атаки.

В целом же оптимальная тактика завершения атаки в гандболе предполагает использование и чередование различных вариантов разгона и траекторий полёта мяча с учётом позиций, поз и действий защитников и вратаря соперников, а также собственного месторасположения и уровня подготовленности.

В случаях отказа, по каким либо причинам, нападающего с мячом от самостоятельного завершения атаки, естественно, встаёт вопрос об оптимальном пути её дальнейшего развития. Эти направления вместе с рациональными для данной игровой ситуации вариантами передач мяча и своевременностью их практического применения и составляют ведущие характеристики индивидуальной тактики передач.

Конкретный, тактически целесообразный набор оптимальных параметров перечисленных характеристик для частной игровой ситуации определяется с учётом занимаемых позиций; направления и скорости перемещения; собственных индивидуальных возможностей, а также персональных возможностей партнёров по команде и соперников.

Без учёта большинства ведущих характеристик игровой ситуации за шкалу степени тактической обоснованности направления передачи мяча следует принять данные рисунка 7, отражающие вероятность поражения ворот при нахождении партнёров в представленных зонах площадки. А также наличие у партнеров прямой возможности самостоятельного изменения занимаемой позиции на более благоприятную для непосредственной атаки ворот соперника.

Способ передачи и траектория полёта мяча диктуются расстояниями, занимаемыми позициями, позами, направлениями и скоростями перемещения партнёра и соперников. При этом следует учитывать, что время полёта мяча по высокой траектории даже на близкие расстояния весьма значительно и может стать достаточным для перехвата его соперником, первоначально находящимся на значительном расстоянии. Передачи мяча по прямой траектории в этом отношении наиболее предпочтительны. В случаях расположения защитника на близком расстоянии от передающего, целесообразно использование сложных по траектории разгона мяча и скрытые передачи. При перемещении партнёра мяч ему следует передавать вперёд, по ходу движения. А при расположении соперника перед принимающим мяч нападающим, целесообразно использование передач с отскоком мяча от площадки возле ног защитника или же передавать мяч на свободное место за его спину. В любом случае при наличии соперника направление, способ и траектория передачи мяча должны быть для него неожиданными и сложными для перехвата.

Ведущими компонентами индивидуальной тактики защитника являются занимаемая позиция на площадке и практически реализуемый способ противодействия атаке соперника.

В зависимости от применяемого командой оборонительного построения, занимаемого в нём места и конкретной игровой ситуации, защитник при выборе собственной позиции на площадке руководствуется стремлением к достижению одной из двух целей:

- перекрыть определённое или наиболее опасное направление развития атаки соперника;

- “прикрыть” конкретного подопечного нападающего.

В первом случае, в большинстве игровых моментов, оптимальным месторасположением защитника будет позиция между нападающим с мячом и обороняемыми собственными воротами или защищаемой перед ними зоной. Целесообразность занимаемой защитником игровой позиции во втором случае обуславливается рядом факторов, к числу которых, прежде всего, относятся: месторасположение и наличие мяча у подопечного нападающего, а также позиция владеющего мячом соперника и степень его готовности к взаимодействию с опекаемым.

Различают два варианта опеки нападающего: плотную и неплотную. При плотной опеке задача защитника сводится к воспрепятствованию получения мяча подопечным от своих партнёров по команде. Это достигается занятием позиции в непосредственной близости от опекаемого со стороны обороняемых ворот и местом нахождения соперника с мячом. Оптимальная дистанция до подопечного обуславливается месторасположением его по отношению к воротам и владеющему мячом партнёру (чем ближе к вратарской зоне или нападающему с мячом находится опекаемый, тем плотнее к нему должен располагаться защитник).



Плотная опека защитником нападающего, который готовится принять мяч.

Неплотная опека подразумевает начало активных оборонительных действий защитника после получения мяча подопечным нападающим. Данный вариант целесообразен лишь на дальних подступах к обороняемым воротам и характеризуется расположением защитника на более дальнем расстоянии от подопечного.



Защитник противодействует атаке ворот нападающим.

При игре против владеющего мячом нападающего на дальних подступах к воротам защитник занимаемой позицией должен, прежде всего, перекрывать наиболее опасные направления прохода и передач, сокращая расстояние до подопечного по мере приближения его к воротам. В непосредственной близости от линии вратарской площади позиция защитника, кроме всего прочего, должна препятствовать свободной, непосредственной атаке ворот опекаемым соперником.

При изменении своего месторасположения на площадке, в соответствии с развитием игровой ситуации при помощи различных способов перемещения, защитнику следует избегать без опорных и неустойчивых положений. Данное требование обусловлено постоянной необходимостью иметь возможность для быстрой смены направления движения.

Наряду с правильно выбранной позицией, в число основных способов предотвращения защитниками результативных атак соперников входит блокирование. Наличие обратной зависимости результативности нападения от продолжительности розыгрыша мяча и числом выполненных свободных бросков свидетельствует о целесообразности использования защитниками “тактики мелкого фола”. Суть её заключается в прерывании атак соперника путём нарушения правил игры, не влекущего за собой предупреждения, удаления или назначение штрафного броска. Такой тактики

следует придерживаться при игре против владеющего мячом и готовящегося к завершению атаки нападающего. Защитникам, в большинстве игровых ситуаций, целесообразно стремиться к оказанию активного противодействия передачам, броскам и проходам нападающих путём блокирования, особенно в непосредственной близости от своих ворот.

Противодействие проходам осуществляется блокированием соперника, вытеснением его из опасной зоны и 'завязкой' - обхватом и удержанием предпринимающего попытку обыгрыша нападающего. В зависимости от занимаемых противоборствующими гандболистами позиций 'завязки' выполняются спереди или сзади, в любом случае при выполнении этого приёма защитник не должен приподнимать нападающего, лишая его опоры на площадку. При вытеснении подопечного защитник ладонями согнутых в локтевых суставах рук упирается в туловище нападающего и, перемещаясь в нужном направлении, старается изменить занимаемую соперником позицию или направление его движения. При этом не следует резко толкать нападающего и выпрямлять руки.

Необходимо заметить, что грубое нарушение спортивных правил игры, влекущее за собой назначение штрафного броска и удаление, практически в любой игровой ситуации тактически нецелесообразно.

Изучение отдельного тактического действия предполагает:

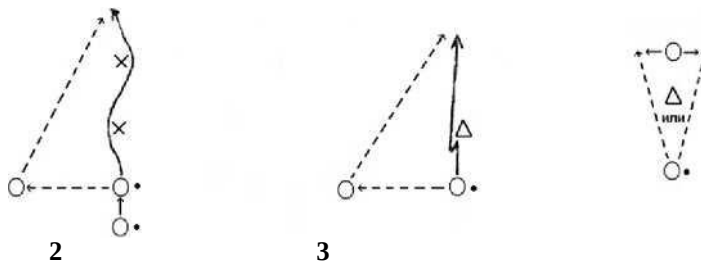
- рассмотрение типовых игровых ситуаций с разбором возможных решений и выделением наиболее рационального варианта;
- овладение технической стороной изучаемого действия;
- совершенствование выполнения тактического действия в моделируемых типовых условиях;
- закрепление умения в изменяющихся игровых ситуациях и соревновательных условиях.

Первоначально обучают чёткой реализации одного конкретного решения определённой тактической задачи. Затем число возможных решений и задач последовательно возрастает. На следующем этапе уже ставится конкретная цель, которую обучающийся должен достичь самостоятельно или при подсказке и помощи тренера. Дальнейшее обучение характеризуется лишь постановкой тактической цели и предоставлением возможности занимающимся продемонстрировать собственную подготовленность и изобретательность. Упрощение или усложнение условий выполнения при обучении игровым приёмам достигается путём изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты и сочетаний движений, введением помех. При изучении тактики вариантность условий обеспечивается изменением числа партнёров и соперников, цели и способов её достижения, расстановки занимающихся и степени ограничений, а также введением противоборства.

Обучение тактике гандбола должно начинаться с общего ознакомления с игрой: её основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приёмами. Одновременно с овладением игровыми приемами, изучается индивидуальная тактика - сначала нападающего, затем защитника и вратаря.

Первоначально обучают выбору места для получения мяча и целесообразным способам передачи его партнёру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений, например:

1. Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания препятствий или освобождения от опеки защитника.



1

2

3

Упражнения с выходом для получения мяча.

Подвижная игра "Борьба за мяч" 2 x 2 на ограниченной площади.

Обучение тактике броска мяча в ворота осуществляется в последовательности: завершение атак в единоборстве с вратарём, затем преодоление различных противодействий защитника и, наконец, последовательное и одновременное обыгрывание защитника и голкипера. В основе используемых при этом специальных упражнений должен лежать принцип игрового единоборства с

постепенным ограничением вариантности в применяемых соперником способах противодействия.

При обучении тактике проходов с обыгрыванием защитника следует акцентировать внимание занимающихся на оптимальном расстоянии выполнения отвлекающих действий и изменения направления перемещения от соперника, которое составляет 0,5 - 1,5 м в зависимости от скорости перемещения.

Изучение индивидуальной тактики защитника начинается с обучения правильному выбору позиции при персональной опеке нападающего без мяча, а затем с мячом. Процесс овладения данным умением осуществляется в ходе регламентированных и игровых упражнений, а также специальных подвижных игр, в которых усложнения практических заданий проводится посредством постепенного снятия ограничений с вариантности и площади действий опекаемого нападающего. В качестве примера можно привести следующие практические задания:

- сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим;
- быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему;
- противодействие получению мяча нападающим в определённой зоне.

В ходе обучения тактике блокирования используется широкий круг различных упражнений с элементами единоборства. При этом, сначала изучается блокирование мячей, затем движений и, наконец, игрока.

Тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарём изучается при овладении перемещениями. Для создания у голкипера навыка выбора оптимального месторасположения и позы на начальных этапах обучения применяются упражнения с передачами мяча в заданных направлениях между нападающими, располагающимися в определённых построениях. Например: полевые игроки равномерно рассредоточиваются по линии свободных бросков и передают мяч друг другу последовательно или по

определённой схеме, а голкипер, сохраняя оптимальную позу и перемещаясь по “дуге вратаря”, старается занимать позицию в соответствии с местом нахождения мяча.

При изучении тактики отражения мяча голкипером используются многочисленные игровые упражнения с бросками мяча в ворота, выполняемыми нападающими с различных дистанций и зон площадки. Обучение осуществляется одновременно с овладением различными способами изменения направления полёта мяча.

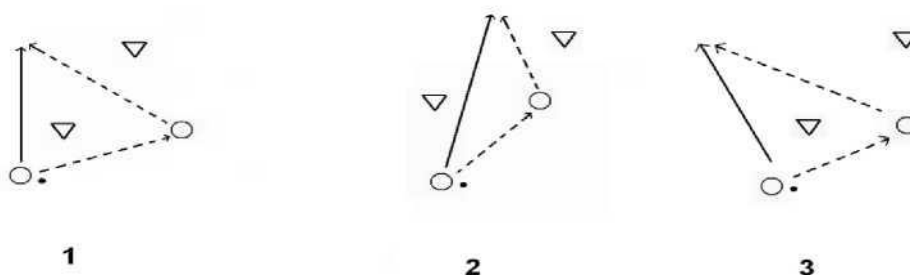
Групповая тактика

Групповая тактика характеризуется конкретными правилами наиболее целесообразных действий спортсменов в определённых типовых ситуациях игры. Её содержание составляют применяемые игровые приёмы и используемые схемы перемещений участвующих в конкретной ситуации гандболистов, стремящихся к максимальной реализации в свою пользу, как общих закономерностей игры, так и потенциальных возможностей отдельных спортсменов.

Групповая тактика гандболистов реализуется в ходе игровых взаимодействий спортсменов, под которыми понимаются согласованные в пространстве и времени рациональные для конкретной игровой ситуации действия двух или нескольких гандболистов. Игровые взаимодействия служат, так называемыми тактическими блоками, составляющими фундамент слаженных действий всей команды. Они подразделяются на взаимодействия нападающих, защитников и вратаря с защитниками.

Универсальными для общих тактических схем взаимодействий нападающих являются определённые согласованные действия двух или трёх игроков. К основным вариантам таких взаимодействий относятся: “стенка”, “стяжки”, скрестные перемещения и использования заслонов.

Наиболее простой схемой взаимодействия отличается “стенка” (рис. 13), при которой принцип действия нападающих заключается в соблюдении правила: “передай мяч партнёру и выходи на свободное место для его получения”. В зависимости от игровой ситуации в ходе данного взаимодействия нападающим могут быть использованы различные направления перемещения с целью выхода на благоприятную позицию для получения мяча: прямо (1), к мячу (2), от мяча (3).

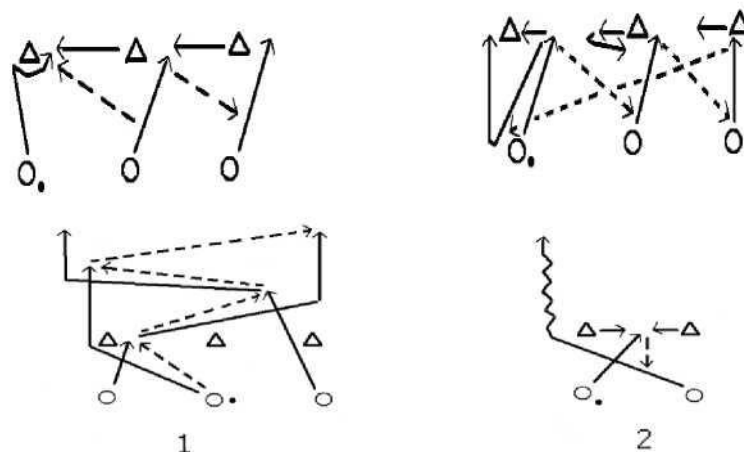


Схемы взаимодействия нападающих “стенка”

Принцип действия нападающего с мячом при “стяжке” сводится к положению: “стяни на себя второго защитника и передай мяч освободившемуся партнёру”. При данном игровом взаимодействии, применяются два основных пути создания благоприятной ситуации одному из партнёров для завершения атаки: последовательной передачей (1) и обратной (2). В стяжке могут принимать участие от 2 до 6 нападающих.

Схемы взаимодействия нападающих ”стяжка”.

Игровые взаимодействия, при которых траектории направления движения нападающих



пересекаются, принято называть скрестными перемещениями. Выделяют два варианта такого взаимодействия: внутреннее (1) и внешнее (2), которые характеризуются различным расположением партнёров относительно друг друга. В первом случае, нападающий без мяча, при его получении, изменяет свою игровую позицию, перемещаясь перед партнёром с мячом; а во - втором - за его спиной.

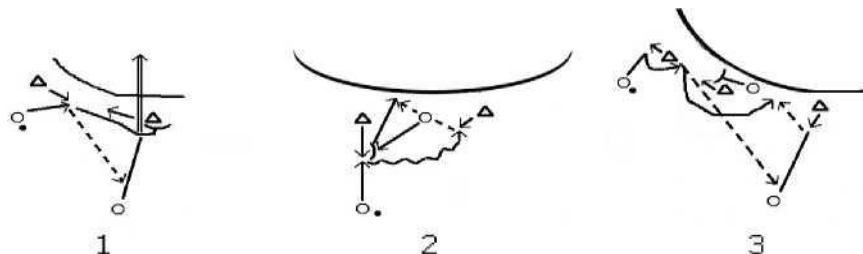
15. Схемы взаимодействий нападающих при скрестных перемещениях.

Заслоны являются способом заблаговременного преграждения определённого направления перемещения соперника. Предвидя ход развития игровой ситуации, один или несколько нападающих предварительно занимают заранее обусловленную позицию, которая в нужный момент служит препятствием для продвижения соперников в необходимом им направлении и вынуждает последних двигаться по более длинному пути. Тем самым создаются благоприятные условия для прохода или завершения атаки партнёром. В зависимости от месторасположения заслоняющего по отношению к защитнику различают передний, боковой и задний заслоны; а в соответствии с отсутствием или наличием при этом перемещения заслоняющего - неподвижный и подвижный заслоны. В любом случае

преграждение направления движения защитнику осуществляется туловищем, без подножек, толчков и задержек его руками.

На рисунке представлены схемы основных игровых взаимодействий нападающих с использованием заслона: “поджатие” (1), “двойка” (2) и “короткая” (3).

Противодействуя нападающим, стремящимся к созданию и реализации благоприятной ситуации для поражения ворот, защитникам необходимо придерживаться определённых правил и



Схемы взаимодействий нападающих с использованием заслона.

схем совместных согласованных действий для успешного решения возникающих оборонительных задач. В число основных оборонительных взаимодействий гандболистов входят: разбор, подстраховка, переключение и проскальзывание.



Схемы разбора нападающих при зонной защите.

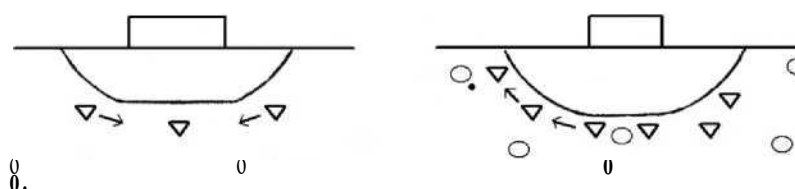
Сущность разбора заключается в опеке каждым защитником определённого, конкретного нападающего в соответствии со сложившейся в данный момент игровой ситуацией. Главное требование при этом - отсутствие никем не опекаемых одного или нескольких соперников. Первостепенной задачей, стоящей перед защитниками, является определение “своего” подопечного. В случае использования защищающейся командой персональной обороны, в зависимости от игровой ситуации им может стать наиболее опасный в данный момент, ближайший или конкретный, предварительно оговоренный нападающий. При зонном оборонительном построении для этого целесообразно пользоваться простым подсчётом; каждый защитник, занимая чётко определённое порядковое место от края площадки (крайний - первое; полусредний - второе; центральный - третье), прежде всего, должен опекать соответствующего ему по данной нумерации нападающего соперников.

Подстраховка характеризуется смещением защитников в сторону возможного и наиболее опасного в конкретной игровой ситуации

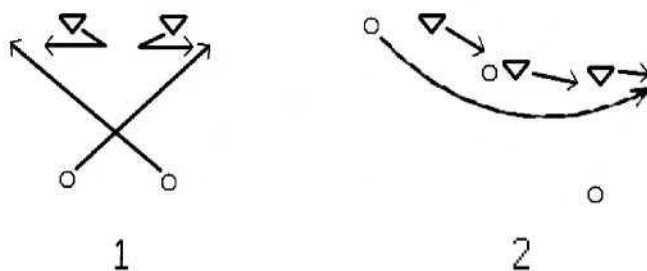
направления атаки соперников и готовностью применения активного противодействия в случае необходимости или ошибки партнёра, ответственного за данную зону или нападающего. Её успешность обуславливается, прежде всего, заблаговременным занятием оптимальной позиции и позы, позволяющими, не оставляя без должного “присмотра” своего подопечного, в нужный момент применить оборонительное действие, соответствующее игровой ситуации. Наиболее характерные варианты подстраховки представлены на рисунке.

1 2

Схемы подстраховки, используемые защитниками.



Переключением называется оборонительный манёвр, при котором защитники меняются своими подопечными. Требуемые переключения игровые ситуации возникают при успешном заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслоняющего соперника, не может более

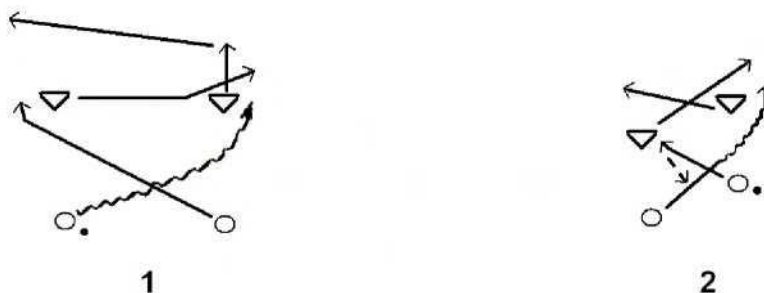


Схемы переключения защитников.

следовать за своим подопечным, а также при скрестном перемещении опекаемых нападающих. Возможные варианты переключения представлены на рисунке.

В случаях тактической целесообразности смены подопечных (один из атакующих получает значительное преимущество перед опекающим его защитником в скорости, подвижности или росте) обороняющиеся используют проскальзывание - игровое взаимодействие, позволяющее защитникам, избегая заслонов и столкновений между собой, не меняться подопечными при их скрестных перемещениях. Суть данного оборонительного взаимодействия заключается в том, что один из опекающих защитников отступает назад, позволяя своему партнёру “проскользнуть” в образовавшееся свободное пространство за своим подопечным. При этом

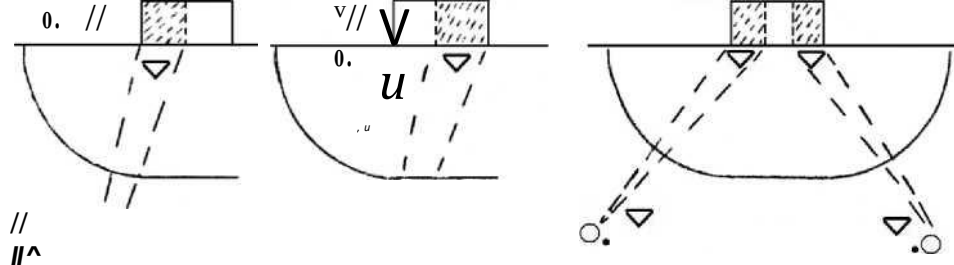
преимуществом прохода пользуется защитник: 1 - опекающий нападающего с мячом; 2 - движущийся в сторону мяча; 3 - играющий персонально. На рисунке изображены основные схемы проскальзывания.



Схемы применения защитниками проскальзывания.

В основу тактики взаимодействия вратаря с защитниками положен принцип разделения обязанностей между ними по обороне ворот. При этом само исходное расположение голкипера позади защитных построений команды позволяет ему точнее оценивать складывающуюся игровую обстановку. Данный факт обуславливает целесообразность управления им отдельными оборонительными действиями партнёров путём чётких и конкретных словесных указаний, имеющих однозначный смысл. Например: “выход“, “блок“ и т.п. Одновременно, голкиперу при принятии необходимых мер по защите своих ворот, наряду с общими характеристиками соревновательной ситуации и особенностями игры конкретных нападающих, в обязательном порядке следует учитывать занимаемые защитниками позиции и предпринимаемые ими действия. Своё практическое воплощение такие взаимодействия находят в оговоренной заранее ответственности каждого из них за определённый участок защищаемых ворот. Как правило, это ближняя или дальняя по отношению к атакующему нападающему их часть.

Например: при атаках с позиции левого полусреднего в случае выполнения броска нападающим справа от защитника вратарь несёт полную ответственность за ближнюю часть ворот, а дальше - делит её с партнёром (1); при бросках слева от защитника - наоборот (2). При бросках с позиции крайних нападающих голкипер в первую очередь отвечает за безопасность ближней части обороняемых ворот (3). Подобным правилам взаимодействия вратаря и защитников целесообразно придерживаться при атаках с различных позиций. При их разработке и предварительном согласовании необходимо учитывать не только общие игровые закономерности, но и потенциальные возможности и особенности завершения атак конкретными нападающими.



Выбор позиции и зоны ответственности вратаря при бросках с “закрытых” позиций.

Изучению групповой тактики в нападении предшествует освоение основных приёмов ведения игровых единоборств и техники передачи мяча. Сначала обучают взаимодействиям двух игроков при численном перевесе (2:1), затем при равном числе соперников.

В первую очередь изучают способы собственного освобождения от опеки выходом после передачи мяча (“стенка”) и привлечения внимания опекуна партнёра (“стяжка”). Далее переходят к игровым взаимодействиям со скрестными перемещениями и использованием заслонов. После освоения занимающимися приёмов парного взаимодействия, приступают к изучению групповой тактики большего числа нападающих в такой же последовательности. Все игровые взаимодействия изучаются с учётом конкретной фазы атаки в следующей последовательности: начало, развитие и завершение.

В процессе обучения атакующим взаимодействиям широко используются практические задания, характеризующиеся выполнением определённой части или всей схемы поведения каждого отдельного игрока. Этапу совершенствования в игровых взаимодействиях нападающих соответствует начальный период обучения групповой тактике защитников. Здесь также от изучения согласованных действий двух игроков последовательно переходят к взаимодействию трёх и большего числа защитников. Последовательно обучают разбору нападающих, переключению, проскальзыванию и подстраховке. Все оборонительные взаимодействия вначале выполняются в медленном темпе, а действия нападающих носят демонстративно-вспомогательный характер. Постепенно темп выполнения упражнений возрастает, а нападающие получают большую свободу в выборе средств атаки. Практические задания приобретают игровой или соревновательный характер, в которых наилучшим образом закрепляются и совершенствуются тактические навыки.

Тактика взаимодействия вратаря с защитниками осваивается в процессе совместного противодействия атакам нападающих в ходе бросковых эстафет, игровых упражнений и учебных игр.

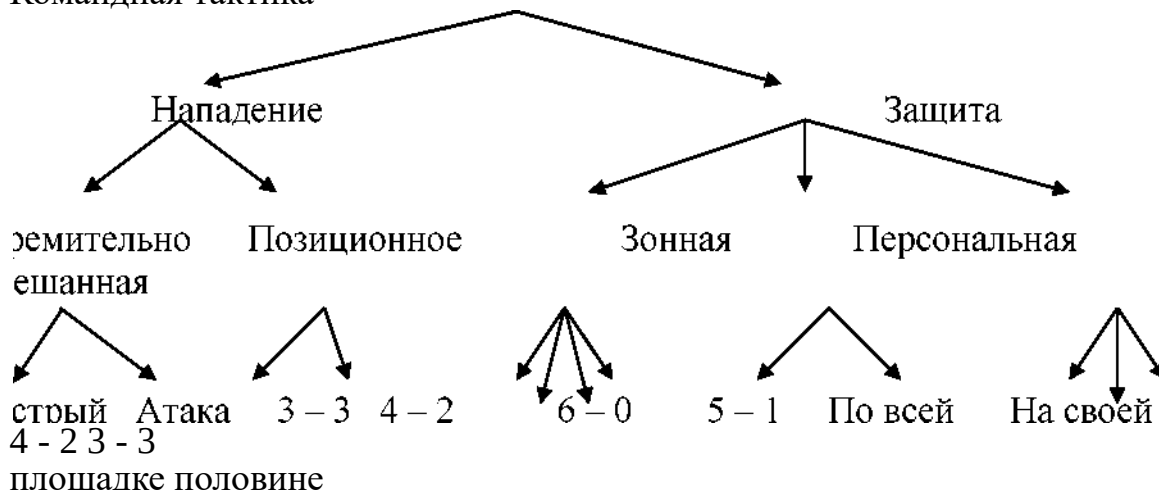
Командная тактика

Тактика гандбольной команды характеризуется схемами построения и перемещения игроков, которые обуславливаются стремлением рационального использования территории площадки, особенностями действий соперника и закономерностями игры. Конкретная расстановка и персональное месторасположение в ней определяют функции спортсменов. Общая организация действий гандболистов в определённом построении называется системой игры. В соответствии с целевой направленностью выделяются системы нападения и защиты.

5 + 1 4 + 2
прорыв с ходу 3 + 3

Классификация командной тактики.

Командную тактику ведения атаки составляют две основные системы нападения -
Командная тактика



стремительное и позиционное. Первая характеризуется попыткой использования временного нарушения чёткой организации защитных построений противника, обусловленного переходом его от атаки к обороне. Вторая - организацией атакующих действий против соперника, игроки которого уже заняли свои четко определённые оборонительные позиции. Обе эти системы, в соответствии со своим протеканием, включают последовательно разворачивающиеся три основные фазы: начало, развитие и завершение.

Стремительное нападение (контратака), являясь наиболее эффективной системой проведения атаки, применяется при овладении мячом, как правило, после его перехвата, нарушения правил нападающим, отражённого или неточного броска. Суть его заключается в опережении возвращающихся в оборону соперников за счёт быстрых передач мяча и перемещений нападающих к воротам противника. Частота использования контратак обусловлена не только уровнем подготовленности гандболистов, но и применением активной защиты с постоянным воздействием на игрока с мячом, организацией подбора мяча, нацеленностью на перехват.

В соответствии с ходом развития, числом участвующих игроков и характером завершения контратаки подразделяются на быстрый прорыв и атаку с ходу. В первом случае один - три нападающих, опережая защитников или имея перед ними численное преимущество (2 против 1; 3 против 2 или 1), получают возможность завершить атаку с выгодной позиции в условиях отсутствия активного противодействия обороняющихся. Во втором случае в контратаке принимают участие 4-6 нападающих, действуя против вернувшихся, но ещё не успевших организовать защитников. Завершаются атаки с ходу быстрым розыгрышем и реализацией численного преимущества на определённом участке площадки, индивидуальным обыгрыванием защитника с использованием набранной скорости и разряженного пространства или броском со средней дистанции через не успевающих оказать активное противодействие защитников.

Рациональные схемы перемещения игроков и передач мяча в ходе стремительного нападения обусловлены местом овладения мячом и расположением гандболистов в этот момент. На проведение контратаки команде отводится, как правило, 4-6 секунд; а в течение её развития используются обычно 1-4 передачи.

В случаях отсутствия необходимых условий для контратаки, нецелесообразности её проведения или "срыва", гандболисты занимают свои чётко определённые позиции на половине соперника и приступают к ведению позиционного нападения. Оно имеет два основных варианта расположения нападающих на площадке: 3-3 и 4-2. Начальная цифра в наименовании варианта свидетельствует о числе нападающих, располагающихся в первой, ближней к воротам соперника линии атаки; последующая - о количестве спортсменов во второй, более удалённой.



Основные варианты расстановки гандболистов при позиционном нападении.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площадке вратаря соперников позициях; атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

Эффективность игры крайних нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях, пригодных для атаки ворот; броски мяча с различных дистанций и зон площадки, как в единоборстве с голкипером, так и в условиях противодействия со стороны защитников.

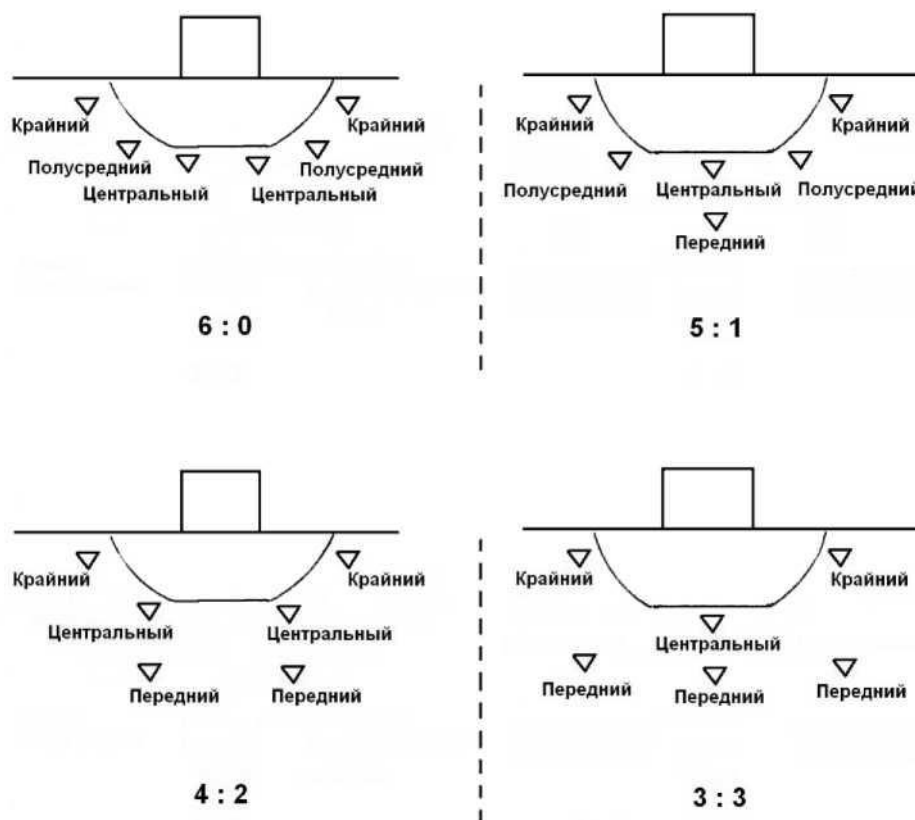
Основное содержание соревновательной деятельности полусредних нападающих составляют: розыгрыш мяча; индивидуальные атаки ворот соперника с различных дистанций при противодействии со стороны защитников.

В позиционном нападении принято выделять три фазы развития атаки. Первая, включает в себя организованный переход команды на половину соперника и занятие игроками заранее предусмотренных позиций. Вторая, подразумевает развитие атаки, проведение серии взаимодействий или индивидуальных попыток создания благоприятной ситуации для атаки ворот. Третья, характеризуется непосредственным завершением атаки броском мяча в ворота соперника, обеспечением активной борьбы за возможный отскок мяча и готовностью не участвующих в заключительной фазе игроков к отходу на свою половину площадки для организации защиты собственных ворот. Действия игроков и траектории перемещения мяча в ходе позиционного нападения обусловлены подготовленностью гандболистов, складывающейся игровой ситуацией,

применяемыми командой схемами ведения атаки.

Командная тактика обороны направлена на предотвращение создания соперником условий реальной возможности поражения ворот. Она включает в себя три основные системы защиты: зонную, персональную и смешанную. При зонной защите каждый из обороняющихся полевых игроков, располагаясь в определённом месте командного построения, контролирует конкретную часть территории перед вратарской площадкой и противодействует атакам нападающих соперника, находящихся в опекаемом секторе. Система персональной обороны характеризуется личной ответственностью каждого защитника за результативные атакующие действия конкретного нападающего соперников независимо от места их выполнения. Смешанная система - представляет собой сочетание предыдущих; часть обороняющихся придерживается принципа зонной защиты, а другая - играет персонально.

Зонная оборона имеет четыре основных варианта построения защитников: 6:0; 5:1; 4:2 и 3:3 (рис. 24). Первая цифра в наименовании варианта отображает число обороняющихся, располагающихся вдоль линии вратарской площадки; вторая - количество защитников, действующих несколько впереди, вдоль линии свободных бросков. В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.



Основные варианты расстановки гандболистов при зонной защите.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в "линию" крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников. Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и прохождения крайних нападающих на "ударную" позицию. Основная обязанность передних защитников заключается в "разрушении" наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Персональная оборона (прессинг) - самая активная система защиты. Её суть состоит в препятствовании нападающим соперника свободного передвижения, получению мяча, его передаче и броску. Применение данной системы защиты обусловлено необходимостью быстрее овладения мячом вследствие неблагоприятного протекания матча. Она предъявляет чрезвычайно

высокие требования к функциональной и технико-тактической подготовленности защитников, значительно расширяя пространственный диапазон их действий при одновременном сокращении времени на принятие рациональных решений в быстро изменяющейся игровой ситуации и их практическую реализацию. Поэтому в условиях соревновательной борьбы прессинг применяется лишь эпизодически.

Система персональной обороны имеет два основных варианта реализации: по всей площадке и на своей половине. В первом случае «разбор подопечных» осуществляется сразу после перехода мяча к сопернику. Во втором - гандболисты, после потери мяча, отходят к средней линии поля и при её переходе соперником приступают к персональной опеке нападающих.

В число основных вариантов смешанной обороны входят защитные построения: 5+1; 4+2 и 3+3. Начальная цифра в их наименовании характеризует число защитников, играющих в соответствии с принципами зонной обороны; а последующая - количество игроков, осуществляющих персональную опеку. При этом прессингующие защитники могут опекать подопечного нападающего плотно, т.е. препятствуя получению им мяча и полностью "выключая" его из игры в атаке; или не плотно, т.е. активно препятствуя лишь непосредственному участию опекаемого в завершении атак.

После овладения занимающимися навыками персональной опеки, групповых взаимодействий в различных фазах игры (при стремительном и позиционном нападении, личной и зонной защите), переходят к изучению командной тактики. Обучение командной тактике начинают ознакомлением занимающихся с ведущими вариантами расстановки игроков на площадке при позиционном нападении и зонной защите; с основными функциями гандболистов различных игровых амплуа. Сначала все занимающиеся изучают игровые взаимодействия на каждой позиции, и лишь затем преподаватель распределяет их для игры на определённом месте. Ведущими средствами обучения командной тактике служат теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

Содержание тем теоретической подготовки Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами гандбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

Состояние и развитие гандбола на Кубани, в России и мире История возникновения и развития гандбола и его разновидностей (мини и пляжного) в мире. Гандбол на Олимпийских и Сурдлимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития игры. Появление и развитие гандбола в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских и клубных команд в международных соревнованиях. Проблемы гандбола России и перспективы их разрешения. Появление и развитие гандбола на Кубани. Спортивные достижения Кубанских клубов. Гандболисты Кубани на международной арене. Современное состояние кубанского гандбола. Международные, федеральные и региональные органы управления развитием гандбола.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка гандболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования. Площадки для игры в классический, мини- и пляжный гандбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и

профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка

Двигательные умения и навыки: значение терминов, физиологические механизмы и закономерности формирования. Физические способности и физические качества. Понятие силы. Строение и функции мышц. Сила: статическая, динамическая, взрывная (скоростно-силовая). Понятие быстроты. Двигательная реакция. Быстрота одиночного движения. Частота движений. Понятие гибкости. Подвижность в суставах и факторы ее лимитирующие. Понятие ловкости (координационных способностей). Виды проявления ловкости (равновесие, точность, время овладения движением). Утомление и его типы. Понятие выносливости. Физиологическая основа выносливости. Общая и специальная выносливость. Понятие нагрузки. Тренировочные и соревновательные нагрузки гандболистов. Классификация нагрузок М.А. Годика (специализированность, направленность, координационная сложность, величина). Компоненты нагрузки (характер упражнений, интенсивность их выполнения, продолжительность работы, длительность и характер интервалов отдыха).

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, доступность, систематичность, наглядность и др.). Этапы овладения приемами игры и их характеристика. Методы и средства обучения игре. Характеристика и классификация физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности воспитания физических качеств. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Диагностика физического развития и функционального состояния. Двигательные тесты и процедура тестирования физической подготовленности. Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Содержание и методика ведения дневника самоконтроля. Критерии физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и техники выполнения упражнений. Нормативные требования к функциональному состоянию и физической подготовленности гандболистов на различных этапах становления спортивного мастерства. Параметры и методика регистрации выполняемой физической нагрузки.

Система и технологии спортивной подготовки гандболистов

Компоненты системы подготовки спортсменов и их характеристика. Организующая, контролирующая и тренирующая функции системы соревнований. Нагрузка соревновательного упражнения гандболистов различных амплуа. Основы и структура спортивной тренировки. Характеристика содержания, средств и методов. Виды подготовки и их характеристика. Система вне соревновательных и вне тренировочных факторов: режим дня, режим питания, организация восстановительных процессов, фармакологические и гигиенические средства восстановления.

Основы техники и тактики гандбола

Техника гандбола и ее классификация. Техника выполнения игровых приемов. Структура и биомеханические характеристики приемов игры. Разнообразие и надежность техники. Просмотр кинограмм и видеозаписей выполнения приемов игры. Понятие, элементы и содержание тактики. Понятие игровой ситуации и их градация. Структура тактического действия. Классификация тактики. Оптимальные линии поведения в стандартных ситуациях. Основные тактические взаимодействия в нападении и защите. Расстановки и функции игроков в гандболе. Просмотр видеозаписей игры высококвалифицированных команд.

Правила игры в гандболе

Основные правила классического гандбола. Продолжительность игры для разных возрастных

групп. Требования к экипировке и внешнему виду играющих. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения бросков (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков.

Установка на игру и разбор ее результатов

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости,

распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного

спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, покрытие площадки и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время нее сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к соревнованиям. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления.

2. Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью

нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической

готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Педагогические	
	варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
	• рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; • рациональная организация режима дня.	
	Психологические	
2.	• аутогенная и психорегулирующая тренировка; • средства внушения (внушенный сон-отдых); • гипнотическое внушение; • приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; • интересный и разнообразный досуг; • условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
	Медико-биологические	
	1. рациональное питание: • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. 2. физиотерапевтические методы: • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); • аппаратная физиотерапия; • бани	В течение всего периода реализации программы

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- ознакомления спортсменов с антидопинговыми правилами, запрещенным списком и методов, используемых в спорте, а также видами наказаний за их нарушение;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 17 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 17

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года, не менее 1 раз в 2 месяца	Тренер в группе
4	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила гандбола, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся

самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

4. Система контроля и зачетные требования.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке спортсменов на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания сурдлимпийского и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава группы, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гандболу представлены в таблице № 18

Таблица № 18

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гандболу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с Программой;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 18 -25.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам

подготовки, сроки проведения контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов

освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Этап спортивной подготовки Контрольные (тесты) упражнения	
	ССМ	ВСМ
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10 х 9 м (не более 30 с)	Челночный бег 10 х 9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м. (не более 6 мин.)	Бег 1500 м. (не более 5 мин.)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 75 раз)	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 80 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд (не ниже)	Кандидат в мастера спорта (не ниже)

4.4. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Бег 30 м

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!»

участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут.

Челночный бег (3 x 10 м).

Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. Спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: касается рукой линии и возвращается к линии старта. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь рукой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Прыжок в длину с места.

По команде тренера спортсмен подходит к линии и встает перед ней. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 1 см.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

4.5. Методические указания по организации медикобиологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 560с.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
5. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
6. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.
7. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
8. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
9. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.
10. Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
11. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
12. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно - методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
13. Клусов Н.И. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
14. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986.
15. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.
16. Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
17. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.
18. Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).
19. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпред, 2000.
20. Ратианидзе А.Л., Маришук В.В. Игра гандбольного вратаря. - М.:ФиС, 1981.
21. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Общероссийская федерация спорта глухих (<http://osfsg.ru>)

5.3. Перечень аудиовизуальных средств

1. ОФП подготовка для игровых видов спорта (видеофильм)
2. Применение функциональной лестницы в тренировке (видеофильм)
3. Упражнения для профилактики и укрепления связок нижних конечностей (видеофильм)
4. Видеозаписи игр команд Скиф и Кубань в чемпионате России