

УДК 796.015.2

ББК 75.576

С71

Рецензенты:

*Декан факультета летних видов спорта УралГУФК,
профессор, канд. пед. наук И. Н. Алёшин;
доцент кафедры ТИМФКиС СибГУФК,
канд. пед. наук, доцент А. А. Шерстюк.*

С71

Специальная физическая подготовка квалифицированных гандболистов : учебное пособие / Н. П. Филатова, А. Ю. Асеева, Р. Р. Минабутдинов, В. М. Бетюцкий, О. С. Шалаев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2022. – 1 CD-ROM. – Системные требования: процессор с тактовой частотой 1,3 ГГц и выше; Microsoft Windows® XP и выше; ОЗУ не менее 512 Мб; Acrobat Reader 5.0 и выше. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.
ISBN 978-5-91930-210-0

В пособии представлены теоретические положения, являющиеся основами для разработки структуры и содержания тренировочного процесса женских гандбольных команд в подготовительном периоде годичного цикла; изложен авторский материал о физической подготовленности высококвалифицированных гандболисток на этапах подготовительного периода с учетом амплуа, возраста и морфологических характеристик спортсменок. Также во второй части пособия представлена модель планирования тренировочных воздействий в командах суперлиги в подготовительном периоде годичного цикла.

Учебное пособие адресовано обучающимся вузов физкультурного профиля, осваивающим дисциплины «Общая теория спорта и технологии подготовки спортсмена», «Теория спорта». Пособие может быть использовано аспирантами, обучающимися по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта, слушателями курсов повышения квалификации, тренерами по гандболу.

УДК 796.015.2

ББК 75.576

Рекомендовано к изданию

редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО СибГУФК

ISBN 978-5-91930-210-0

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2022

© Филатова Н. П., Асеева А. Ю.,
Минабутдинов Р. Р., Бетюцкий В. М.,
Шалаев О. С., 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Часть 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНСКИХ ГАНДБОЛЬНЫХ КОМАНД.....	6
1.1. Факторы, влияющие на становление спортивной формы в игровых видах спорта.....	6
1.2. Годичный цикл подготовки квалифицированных женских гандбольных команд	10
1.3. Моделирование как важнейший фактор подготовки спортсменов в гандболе.....	15
1.4. Средства тренировки в физической подготовке квалифицированных гандболисток	19
1.5. Критерии построения тренировочного процесса в гандболе.....	44
1.6. Учет индивидуальных особенностей игроков в гандбол в процессе подготовки	48
Часть 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОК.....	54
2.1. Факторная структура подготовленности гандболисток команд суперлиги	54
2.2. Индивидуальная динамика показателей специальной физической подготовленности квалифицированных гандболисток в подготовительном периоде.....	60
Часть 3. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ОСНОВЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	66
3.1. Модель построения тренировочного процесса подготовительного периода квалифицированных женских гандбольных команд	67
ЛИТЕРАТУРА.....	82