

УДК 796.922

П 44

Рецензенты:

О.П. Топышев, доктор педагогических наук, профессор

В.С. Левин, кандидат педагогических наук, профессор

Игнатьева, В. Я.

П 44 Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учеб. пособие / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева; под общ. ред. В. Я. Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с. ISBN 5-9746-0004-5.

В учебном пособии проведен анализ главного компонента подготовки гандболистов – нагрузки, которую спортсмены испытывают в соревнованиях и тренировке на протяжении многих лет выступления в составах команд. В пособии представлен материал из нескольких научных трудов специалистов гандбола, при этом упор сделан на собственные исследования авторов со своими учениками.

Учебное пособие предназначено для студентов, магистрантов, аспирантов физкультурных вузов, преподавателей специализации гандбол и специалистов, работающих с командами высокой квалификации.

ISBN 5-9746-0004-5

© В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев,

И. В. Петрачева, 2005

© Издательство «Физическая культура», 2005

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТА	5
1.1. Общая характеристика системы подготовки	5
1.2. Управление подготовкой гандболистов высокой квалификации	7
1.3. Контроль над процессом подготовки гандболистов высокой квалификации	10
1.4. Моделирование и модельные характеристики в гандболе	13
2. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГАНДБОЛИСТОВ	17
2.1. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки гандболистов	17
2.2. Модель соревновательной деятельности гандбольной команды	19
2.3. Модели соревновательной деятельности полевых игроков различного амплуа	24
2.4. Контроль соревновательной деятельности полевых игроков различного амплуа	31
2.5. Комплектование команды с учетом успешности соревновательной деятельности	39
2.6. Функции и амплуа игроков в гандболе	43
3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВРАТАРЯ	49
3.1. Характеристика соревновательной деятельности вратаря	49
3.2. Двигательная деятельность гандболисток-вратарей в соревнованиях	53
3.3. Двигательная деятельность гандболистов-вратарей в соревнованиях	58
3.4. Объем двигательной деятельности в соревнованиях у вратарей различной квалификации	62
3.5. Контроль соревновательной деятельности вратаря	65
4. СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ	74
4.1. Характеристика нагрузки тренировочных заданий	75
4.2. Построение программ тренировочных занятий	81
4.3. Построение программ тренировочного дня	86
4.4. Построение программ микроциклов подготовки	90
4.5. Построение программ мезоциклов подготовки	93
5. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК	102
5.1. Половой диморфизм	103
5.2. Построение подготовки гандболисток в различные фазы специфического биологического ритма	108

5.3. Подготовка вратарей-женщин.....	115
6. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В ГАНДБОЛЕ	118
6.1. Зависимость физиологического эффекта от характеристик физической нагрузки	118
6.2. Нагрузка полевого игрока в годичном цикле подготовки	126
6.3. Средства и методы в процессе подготовки гандболистов	131
6.4. Нагрузка вратаря в годичном цикле подготовки	138
6.5. Характеристика тренировочных упражнений для подготовки вратаря.....	142
7. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ГАНДБОЛЕ	149
7.1. Основы планирования.....	149
7.2. Виды планирования.....	152
7.3. Документы планирования.....	167
7.4. Педагогический контроль и учет	171
8. ТРАВМАТИЗМ В ГАНДБОЛЕ	174
8.1. Локализация травм у игроков в гандбол.....	175
8.2. Травматизм у гандболисток разного возраста.....	178
8.3. Травматизм у гандболисток различного игрового амплуа	180
8.4. Причины травматизма, лечение травм	187
9. СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ.....	195
9.1. Методы коррекции физической работоспособности.....	195
9.2. Применение спортивных тренажеров и стимуляция мышечной работоспособности	204
9.3. Подготовка в горах	216
10. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛЕ.....	218
10.1. Оценка состояния гандболиста	218
10.2. Физическая подготовленность мужских команд в соревновательном периоде	223
10.3. Физическая подготовленность гандболистов различного игрового амплуа	228
10.4. Физическая подготовленность женских гандбольных команд	233
10.5. Физическое развитие и физическая подготовленность гандболисток различного игрового амплуа	238
10.6. Физическое развитие и физическая подготовленность вратарей различной квалификации	251
Заключение	257
Библиографический список.....	261
	267