

УДК 794
ББК 75.576
И26

Игнатьева В. Я.

И26 Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт, 2013. – 288 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0670-7

В учебно-методическом пособии представлены основные составляющие процесса подготовки игроков в гандбол, изложенные на основе многолетнего опыта практической, преподавательской и исследовательской работы автора. В нем обоснована необходимость поэтапного достижения спортсменами высот мастерства в соответствии с их возрастными возможностями. В связи с чем уделяется внимание особенностям физического развития и подготовленности гандболистов, а также планированию, программированию и контролю процесса многолетней спортивной подготовки от начинающих до высококвалифицированных спортсменов. Даются методические рекомендации по физической, технической, тактической и игровой подготовке. Подробно изложены средства и методы реализации процесса по видам подготовки и представлено большое количество комплексных заданий (упражнений), квалифицированных по направленности воздействия. Особое внимание в пособии уделено индивидуальному подходу в учебной и воспитательной работе с молодыми игроками. Затрагиваются проблемы гуманизации современного спорта, и упоминается спартианская программа как возможности их решения.

ISBN 978-5-9718-0670-7

© Игнатьева В. Я., 2013
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА 1. СТАНОВЛЕНИЕ МАСТЕРСТВА ИГРОКОВ В ГАНДБОЛ	5
1.1. Возрастные особенности игроков в гандбол	5
1.2. Физическое развитие игроков в гандбол	6
1.3. Физическая подготовленность гандболистов	9
1.4. Подготовленность игроков 16–17 лет различной квалификации	14
ГЛАВА 2. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛ	19
2.1. Соревновательная деятельность полевого игрока	19
2.2. Соревновательная деятельность вратаря	27
2.3. Сенситивные периоды соревновательной деятельности игроков в гандбол	29
ГЛАВА 3. ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛ	35
3.1. Система подготовки гандболистов	35
3.2. Составляющие проекта подготовки	38
3.3. Система многолетней подготовки в СДЮШОР	41
3.4. Планирование подготовки гандболистов	49
ГЛАВА 4. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ	55
4.1. Программирование на начальных этапах подготовки	56
4.2. Программирование подготовки на этапе спортивного совершенствования	66
4.2.1. Программирование макроцикла подготовки	69
4.2.2. Программирование этапов подготовки	72
4.2.3. Программирование мезоциклов подготовки	74
4.2.4. Программирование микроциклов подготовки	75
4.2.5. Программирование тренировочного дня	77
4.2.6. Программирование тренировочного занятия	78
4.3. Особенности программирования подготовки гандболисток	80

ГЛАВА 5. ВОСПИТАНИЕ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛ	87
5.1. Основы процесса воспитания	87
5.2. Интеллектуальное воспитание	92
5.3. Воспитание на возрастных этапах	95
ГЛАВА 6. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	99
6.1. Воспитание ловкости	100
6.2. Воспитание скоростных способностей	107
6.3. Воспитание силовых способностей	114
6.4. Воспитание скоростно-силовых качеств на возрастных этапах	131
6.4.1. Этап базовой подготовки	131
6.4.2. Этап начальной специализации	133
6.4.3. Этап углубленной специализации	134
6.4.4. Этап спортивного совершенствования	135
6.5. Воспитание выносливости	136
6.6. Воспитание выносливости на возрастных этапах	141
6.6.1. Этап базовой подготовки	141
6.6.2. Этап начальной специализации	142
6.6.3. Этап углубленной специализации	143
6.6.4. Этап спортивного совершенствования	145
ГЛАВА 7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	147
7.1. Становление двигательного навыка	147
7.2. Становление мастерства выполнения гандбольного броска	150
7.3. Методы технической подготовки	152
7.4. Обучение приемам игры	158
7.5. Методика исправления ошибок	179
ГЛАВА 8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	182
8.1. Методы тактической подготовки	183
8.2. Обучение тактическим действиям	187
8.2.1. Обучение тактике нападения	187
8.2.2. Обучение стремительному нападению	202
8.2.3. Обучение тактике защиты	206
ГЛАВА 9. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА	213
9.1. Методы игровой подготовки	213
9.2. Средства игровой подготовки	214

ГЛАВА 10. ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ	223
10.1. Обучение технике игры	223
10.2. Обучение тактике игры	225
10.3. Совершенствование подготовленности	226
10.4. Опыт подготовки вратарей-женщин высокой квалификации	229
ГЛАВА 11. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ	233
ГЛАВА 12. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	240
ГЛАВА 13. ОТБОР ИГРОКОВ В ГАНДБОЛ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ	244
13.1. Критерии и методы отбора	244
13.2. Отбор на амплуа в команду	246
13.3. Формирование игрового состава гандбольной команды с учетом свойств личности игроков	250
ГЛАВА 14. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ ТРЕНЕРОВ	258
14.1. Инструкция для выполнения тестовых заданий	258
14.2. Тестовые задания	258
14.2.1. Многолетняя подготовка игроков в гандбол в ДЮСШ	258
14.2.2. Физическая подготовка (средства, методы)	261
14.2.3. Начальная техническая подготовка (обучение)	263
14.2.4. Техническая подготовка (средства, методы)	265
14.2.5. Тактическая подготовка (средства, методы)	268
14.2.6. Игровая подготовка (средства, методы)	270
14.2.7. Соревновательная деятельность игроков в гандбол	273
14.2.8. Контроль подготовки	275
14.2.9. Спортивный отбор	278
14.2.10. Компоненты управления подготовкой	280
14.3. Ключи для проверки ответов на тестовые задания	283
Список литературы	284