

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Каисса» муниципального образования город
Новороссийск

Методическая разработка
Гандбол как спортивная направленность в структуре
образовательных программ.

Рассмотрено на методическом совете
МБУ ДО СШ «Каисса»
Протокол № 2 от 31.03.2023

Громадский Андрей Владимирович
тренер-преподаватель по гандболу
первой квалификационной категории

Содержание

1. Введение
2. Особенности технико-тактических взаимодействий игроков в командной игре при начальном обучении гандболу
3. Задания комплексного уровня: развитие индивидуальных двигательных возможностей:
 - общефизическая подготовка (ОФП)
 - круговая тренировка
 - подвижные игры
4. Заключение
5. Список используемой литературы

Введение

В данной методической разработке использован перечень планируемых результатов при начальном обучении игры в гандбол, соотнесенных с результатами спортивной направленности в структуре образовательной программы, учебно-методического обеспечения для тренировочной и самостоятельной работы с использованием ресурсов сети “ Интернет “ информационных технологий , что позволит спортсмену иметь представление о значимости физической культуры и в ней структуру отечественной системы развития гандбола.

В процессе тренировочных занятий и соревновательного периода, спортсмен должен **ЗНАТЬ:** - Правила игры в гандбол, особенности технических и тактических взаимодействий в командной игре;

УМЕТЬ: - Выполнять требуемые программные упражнения и нормативы в системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в спортивной игре;

- оказывать помощь в судействе спортивных соревнований;
- выполнять задания комплексного уровня;
- совершенствование двигательных умений и навыков в освоении технических приемов гандболиста с максимальным показателем самостоятельности.

Особенности технико-тактических взаимодействий игроков в командной игре при начальном обучении гандболу

Техника игры

Основа техники – это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательных задач движений.

Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях спортсмен должен владеть широким кругом технических приемов. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку оценивается судьей, и тем самым влияет на результат. А также от технических навыков зависят тактические действия в команде.

В гандболе по характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По направленности деятельности в каждом разделе можно выделить подразделы: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяют группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты – перемещения и противодействия владению мячом. Каждая из групп включает приемы игры, которые, в свою очередь, выполняются несколькими способами. В характеристику способов выполнения приема входят такие признаки как:

1. одну или две конечности использует игрок при выполнении приема,
2. положение кисти с мячом относительно плечевого сустава (сверху, сбоку или снизу),
3. способ разгона мяча (толчком, хлестом, ударом)

Техника нападения полевого игрока

Перемещения:

1. **Ходьба** – обычная и приставными шагами применяется гандболистами для смены позиции. Передвигаются игроки спиной, лицом и боком вперед.
2. **Бег** – основное средство перемещения игрока; в связи с постоянно меняющейся ситуацией игроку приходится внезапно совершать остановки, которая совершается торможением одной или двумя ногами; торможению двумя ногами предшествует прыжок – нужен для того, чтобы обе ноги вынести вперед, натолкнувшись т. о. на опору, погасить продвижение вперед.
3. **Прыжки** применяются при ловле высоко и далеко летящих мячей, при передаче мяча, бросках в ворота, осуществлять прыжок можно, отталкиваясь одной или двумя ногами.

Владение мячом:

1. **Ловля** – прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия, ловля осуществляется одной или двумя руками. Одной рукой ловля осуществляется с захватом и без захвата. С захватом

– игрок выпрямляет руку на встречу мячу, пальцы широко расставлены и расслаблены до соприкосновения с мячом, после захвата мяча рука сгибается в локтях и притягивает его к туловищу. При ловле без захвата после соприкосновения с мячом игрок отводит руку назад, тем самым полет мяча, туловище при этом поворачивается в сторону ловящей руки, мяч удерживается на ладони силой инерции.

2. Передача мяча – основной прием, обеспечивающий взаимодействия партнеров. В гандболе передачи мяча осуществляются одной рукой с места и с разбега. Разбег и замах составляют подготовительную фазу передачи. Разбег не более трех шагов. В основной фазе гандболист сообщает скорость и направление полету мяча (разгон мяча) тремя способами: хлестом, толчком, кистью. По траектории полета мяча передача любым способом может быть прямой, навесной и с отскоком.

3. Ведение мяча – прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении на любое расстояние, обыгрывать защитника. Ведение бывает одноударным и многоударным.

4. Бросок – прием позволяющий забросить мяч в ворота. С его помощью достигается результат игры, все остальные приемы направлены на создание условий для броска. Бросок осуществляется хлестом, толчком и ударом. Траектория полета мяча может быть: горизонтально, восходящей, нисходящей и навесной; при броске с отскоком – отражающий отскок, скользящий отскок, отскок при вращении мяча.

Техника защиты полевого игрока Перемещения

1. **Ходьба** – нужна защитнику для выбора позиции при опеке нападающего. Применяется ходьба обычная, приставными и крестными шагами.
2. **Прыжки** применяются при блокировании, перехватах мяча.

Противодействия владению мячом

1. **Блокирование** – преграждение пути движения мяча или игрока нападения. Блокирование мяча осуществляется одной рукой сверху, сбоку, снизу или двумя руками сверху. Блокирование может осуществляться в прыжке и в опорном положении.
2. **Выбивание** – прием позволяющий прервать ведение мяча. Выбивание осуществляется одной рукой, в тот момент, когда мяч находится между рукой и поверхностью площадки.

Техника нападения вратаря

Включает владения мячом, в которую входит только ловля и передача мяча.

Техника защиты вратаря

- Перемещения (ходьба, бег прыжки)

- Противодействия и овладение мячом делятся на: задержание мяча (одной или двумя руками, одной или двумя ногами, туловищем) и ловля мяча двумя руками (на месте или с перемещением)

Тактика игры

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение общей цели, которой является победа в игре.

Тактика игры так же имеет два больших раздела: тактика полевого игрока и тактика вратаря. По направленности деятельности делится на тактику защиты и тактику нападения. В каждом из этих разделов содержится несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, направлены на решение поставленных перед командой тактических задач, осуществляемых им без посторонней помощи партнеров.

Групповые – это взаимодействие двух или трех игроков команды, выполняющих часть командной задачи.

Командные взаимодействия – это взаимодействия всех игроков команды, направленных на решение общекомандной задачи.

Тактика нападения полевого игрока

В индивидуальные действия входит:

- применение ведения для того, чтобы как можно ближе подойти к зоне вратаря, обвести защитника и атаковать ворота, а также заставить нескольких защитников опекать, для того чтобы создать свободную зону партнеру по команде;

- применение передач, которые бывают открытыми (подготовительные действия которых соответствуют направлению передачи) и скрытыми (у которых направление полета мяча не соответствует подготовительным действиям) к таким относятся кистевые передачи за спиной, за головой.

- Применение бросков. Они делятся на броски с открытых позиций (т.е. подготовительные действия видны вратарю); а также с закрытых позиций (подготовительные действия не видны вратарю) Здесь существует два варианта: в одном случае нападающий укрывается от вратаря за защитником, не маскируя своих намерений от защитника, что вызывает ответные действия (например блокирования), а бросок при этом производится с уклоном. В другом случае нападающий маскирует свои действия и от защитника, и от вратаря.

- финты т. е. обыгрыш защитника например: на прыжке в одну сторону уход в другую. и т.д.

групповые действия определяются тем, как перемещаются партнеры относительно друг друга: параллельно, с крестно или применив заслон. К групповым действиям относятся крестные смещения игроков задней линии, заслон с уходом или с сопровождением и т.д.

Командные взаимодействия делятся на стремительное нападение и позиционное нападение. Стремительное нападение включает в себя элемент неожиданности, нападающие действуют против неорганизованной защиты противника. Это вид атаки можно осуществлять отрывом (длинной передачей вратаря убежавшему один на один с вратарем соперника игроку) или прорывом (несколько опекаемых нападающих перемещаются к воротам соперника, а следом партнеры без опеки, при этом создается численное преимущество у нападающих и не организованная защита у соперника) Позиционное предполагает определенную запланированную расстановку игроков защиты и нападения.

В гандболе существуют следующие системы нападения: 3:3 (3 игрока на 6 метрах и 3 игрока за 9-ти метровой), 4:2 (4 игрока на 6 метрах и два игрока задней линии.)

Также существуют различные комбинации. Они сугубо специфичны для каждой команды.

Тактика защиты полевого игрока

Включает в себя:

Индивидуальные действия (опека игроков с мячом и без мяча, она может быть плотной и не плотной, перехваты мяча, выбивание мяча, применение блокирования)

Групповые действия (подстраховка, переключение, разбор игроков)

Командные действия:

- личная защита, т.е каждый игрок защиты держит своего игрока нападения и перемещается за ни по всей площадке.

- Зонная защита: существуют следующие системы защиты в гандболе: 6:0 (все защитники на 6-то метровой линии) 5:1 (5 на 6-ти метрах, центральный игрок с выходом на бьющего игрока), 4:2 (4 – на 6-ти, 2 с выходом на 9-12 метров на игрока владеющего мячом), а так же 3:3

- смешанная защита — это 5+1 или 4+2. эта защита применяется, когда берут одного ли двух игроков персонально, а остальные защитники остаются в зонной защите.

Тактика вратаря

В нападении: после отражения мяча быстрая и острая передача вперед, в случаи гола – быстрый ввод в игру передачей в центр для розыгрыша.

В защите перехват мяча за пределами зоны вратаря в случаи отрыва команды соперника.

Задания комплексного уровня: развитие индивидуальных двигательных возможностей.

№	Задания	Описание заданий	Примечания
1	Проверка знаний правил игры в гандбол	Время игры, кол-во игроков, нарушения, допущенные ошибки ведения мяча при бросках по воротам, передачи, ведения мяча	- в ходе игры; - по этапам игры
2	Тестовые задания	- прыжки на скакалке; - из положения лежа на спине, поднимание туловища (ноги закреплены); - подтягивание на перекладине - поднимание ног из виса на перекладине (кол-во раз) - челночный бег 3*10 мин - челночный бег с ведением мяча - много скоки - отжимания из упора лежа	За 30 сек 80-90-100 подскоков 40-50 раз за 1 минуту 5-8-13-20 раз На время

Тестовые задания варьируются примерно один раз в две недели, дополняются, изменяются в ходе совершенствования обязательных элементов

3	ОФП начинающих гандболистов	А) использование упражнений по развитию скоростно-силовых качеств, выносливости (общей и специальной), гибкости и ловкости: - бег с ускорением - бег с отягощением (свинцовые пояса, набивные мячи до 3 кг) с преодолением препятствий (скамейки, барьеры до 1 км -приседания -выпады со сменой ног -упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивания вверх -бег с сопротивлением (в парах, стоя лицом друг к другу (1й и 2й номер) первый упирается руками в плечи второго и не дает ему двигаться вперед; задание второму-преодолеть сопротивление и стараться бежать (1-2 мин), затем меняются положениями -бег с ускорением -кросс по пересеченной местности -бег до 6 мин	7 - 10 серий 6 - 8 раз 1000 м 2000 м
3	Круговая тренировка (по 2 минуты на один подход; затем 2-ой подход партнеру), по 4 мин на одну станцию	1 вариант: на 12 чел. 6 станций -упр. на брюшной пресс - упр. для мышц спины - упр. на скакалке (попеременное перекрещивание- правой- левой ногой) - из упора лежа, отталкиваясь руками от пола, в воздухе хлопнуть в ладоши - упр. с гантелями: и.п – о.с – 1- присесть, руки вперед, 2- встать, руки вверх - упр. с резиновыми жгутами (в паре)	Лежа на спине; лежа на животе

<p>4.Подвижные игры</p>	<p>Это первое средство воспитания игрового мышления, физических и координационных способностей. Сюжет игры определяет цель действий, характер и развитие игрового конфликта. Создавая различные сюжеты, тренер может целенаправленно влиять на формирование мастерства своего ученика.</p> <p>Общеизвестные игры «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Перестрелка» и др. содержат в своем сюжете элементы, близкие гандболу.</p>	<p>«Салки». Вариант № 1. Один водящий без мяча. У остальных один мяч. Игрока, владеющего мячом, осаливать нельзя. Поэтому игроки стремятся передать мяч тому, кого водящий хочет осалить. Осаленный игрок становится водящим.</p> <p>Вариант №2. Игра ведется на площадке любого размера. Одна из двух команд владеет мячом. Задача нападающих - осалить мячом всех поочередно игроков противника. Разрешается передавать мяч, делать с мячом три шага. Осалить разрешается, не выпуская мяча из рук. Осаленный игрок покидает площадку. Когда все игроки будут осалены, команды меняются ролями.</p> <p>Вариант №3. Игроки произвольно ведут мяч по площадке (лучше ограниченной зоной вратаря), у каждого по мячу. Водящий пытается осалить любого игрока, сам, не прекращая многоударного ведения.</p>	
-------------------------	---	---	--

Заключение

Рассматривая особенности технико - тактических взаимодействий игроков в командной игре, при начальном обучении гандболу, предусматривается дальнейшее развитие специальной подготовки гандболистов с использованием подводящих и подготовительных упражнений, что увеличит значение координационно- двигательных (психомоторных) способностей. Регулярные занятия физическими упражнениями помогут усвоить основные правила тренировки, научат оценивать различные стороны двигательной подготовленности и личные достижения занимающихся.

Список литературы

1. Гандбол. Правила игры [Текст] Минск: Белорусская Федерация гандбола, 2010. — 80с.
2. Кудрицкий В. Н., Цапенко В. А. Техника игры в гандбол и методика обучения / В. Н. Кудрицкий, В. А. Цапенко. Методические рекомендации. — Брест БрГТУ, 2005 — 28с.
3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании гандболистов [Текст] / В. И. Лях. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 204 с.
4. Муравов, Н. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества [Текст] / Н. В. Муравов. — М.: Теория и практика физической культуры, 1990. — №6. — С. 6-8.
5. Суханов, А. И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций [Текст]: Дис. докт. пед. наук / А. И. Суханов. — СПб.: [б. и.], 2002. — 351 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 348 с.

РЕЦЕНЗИЯ

На методическую разработку «Гандбол как спортивная направленность в структуре образовательных программ»,

составленную Громадским Андреем Владимировичем, тренером – преподавателем МБУ ДО СШ «Каисса» г. Новороссийск Краснодарского края

В данной работе рассмотрены особенности технико-тактических взаимодействий игроков в командной игре и начальном обучении гандболу; использован перечень планируемых результатов, соотнесённых с результатами спортивной направленности в структуре образовательной работы программы, что позволяет использовать информационные технологии для учебно-методического обеспечения в урочно-тренировочной и самостоятельной работы. Представлены программные упражнения и нормативы в системе практических умений и навыков, обеспечивающих психологическое благополучие, совершенствование психофизических способностей, самоопределение в спортивной игре. Обращается внимание на совершенствование двигательных умений и навыков в освоении технических приёмов в гандболе с максимальным показателем самостоятельности с акцентом на технические детали в игре, а также рациональное использование средств, способов и форм тактических взаимодействий, как в индивидуальных, так и в командных. Представлены примерные задания комплексного уровня развития индивидуальных двигательных возможностей игроков.

Данная методическая разработка будет интересна как учителям физической культуры, специализирующихся в школе гандбол, так и тренерам спортшкол, занимающихся с детьми начального года обучения с целью обмена опытом в повышении спортивного совершенствования технико-тактических взаимодействий.

Рецензент ст. преподаватель НФ ФГБОУ ВО ПГУ

Некрасова К. Н.

Директор НФ ФГБОУ ВО ПГУ

Юрченко Д. В.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Каисса» муниципального образования город
Новороссийск

Методическая разработка
Общесфизическая подготовка (ОФП) гандболиста как условие
развития двигательных возможностей и рекомендации к
самостоятельным занятиям.

Рассмотрено на методическом совете
МБУ ДО СШ «Каисса»
Протокол № 1 от 15.01.2024

Громадский Андрей Владимирович
тренер-преподаватель по гандболу
первой квалификационной категории

г. Новороссийск, 2024

Содержание

1. Введение
2. Значение занятий физическими упражнениями
 - Правила поведения самостоятельных занятий
 - Особенности развития выносливости и скоростно-силовых качеств.
 - Примерная программа занятий на неделю для занимающихся самостоятельно.
 - Правила проведения занятий бегом
 - Правила проведения занятий с отягощениями
3. Самоконтроль.
4. Заключение.
5. Список используемой литературы.

ВВЕДЕНИЕ

Общая физическая подготовка (ОФП) - это учебный процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма, двигательных качеств, умений, навыков, форм тела, который подготавливает человека к выполнению различной работы, что способствует увеличению жизненно необходимых действий, корреляционно связанных с психическими проявлениями и установками, наряду с потребностями организма человека в дыхании, пищеварении и т.п. На таких занятиях ощущают состояние тренированности. Этому способствует повышенная работоспособность после реабилитации мышечного утомления - периода сверх восстановления, что связано с повышением физических нагрузок, чередованием соответствующих отрезков отдыха и работы. Занимаются ОФП лица, отнесённые к основной или подготовительно медицинским группам. Занятия проводятся с широким использованием разнообразных средств физического воспитания и включают виды лёгкой атлетики, плавания, кроссовой подготовки, ритмической гимнастики, круговой тренировки и спортивных игр. Чаще всего занятия проводятся комплексно, это более целесообразно (исходя из практического опыта). Так же приходится констатировать факт принуждения к занятиям физическими упражнениями, объяснять и доказывать их полезность, необходимость. Ведь не только здоровье стоит за физической культурой, а объективно доказано, что правильное формирование двигательной сферы человека является фундаментом для гармоничного развития личности, для наивысшего раскрытия и проявления потенциальных возможностей каждого человека, его способностей и талантов. Доказано, что хорошая двигательная характеристика даёт и активность в мыслительной деятельности регулярно занимающегося человека физкультурой и спортом. Любое действие обладает выраженными в разной степени биохимическими и физиологическими особенностями. На этом основании, целостный моторный акт представляет взаимодействие смыслового и функционального звеньев как основы структурно-функциональной адаптации. Выполнение двигательного действия — это и решение определённой задачи, с использованием физических качеств. Они взаимосвязаны с уровнем координационной сложности, работоспособности, реакций вегетативных систем, «уровнями здоровья». Упражнения, включающие перечисленные компоненты, обладают универсальными свойствами, в том числе обеспечивают и лечебный эффект при различных заболеваниях. Содержание двигательных навыков для лечебных целей несколько отличается от обычных условий, несмотря на общность координационных механизмов. Эти различия включают интенсивность, сложность координации движения, а также их цель и предназначение. Но основное отличие — это смысловое содержание

действия, которое по своему образу и подобию имеет конечную цель не только оздоровительной направленности. Основой принцип таких упражнений - «через движения к здоровью», а значит к высоким показателям в избранном виде спорта, в данном случае гандболе.

Приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, усваиваются основные правила тренировки- научиться оценивать различные стороны своей двигательной подготовленности и личные достижения. А значит выделены следующие задачи:

1. Базовая задача - развитие общей выносливости и повышение работоспособности организма у спортсменов.

Сопутствующие задачи: а) развитие аэробной выносливости как основы для реализации конкретных лечебных целей; б) укрепление сухожильно-суставного и мышечного аппарата; в) умение преодолевать волевыми усилиями нарастающее утомление; г) улучшение клеточного дыхания, кровообращения, обмена веществ и водно-солевого баланса организма; д) снятие умственной усталости и психической напряжённости; е) овладение дыхательными упражнениями при статической и динамической работе.

2. Базовая задача - развитие гибкости.

Сопутствующие задачи: а) овладение навыками общей релаксации и аутотренинга; б) умение освобождаться от «закрепощенности» с использованием медитации, дыхательных и релаксационных упражнений; в) улучшение эластичности сухожилий, связок, мышц, подвижности в суставах; г) развитие умения сосредоточения и контроля за состоянием локальных мышечных групп; д) профилактика травматизма; е) овладение самомассажем и акупунктурой. Следовательно, изменение смысловой задачи двигательного действия, а также его параметров, позволяют расширить диапазон их использования от спортивных до оздоровительных целей.

2. ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

С древнейших времен физической культуре и спорту люди придавали большое значение в укреплении здоровья, в воспитании и всестороннем развитии личности. Вспомним знаменитую Спарту (IX в. до н.э.), в которой была создана довольно суровая система воспитания. С 7 до 18 лет юноши находились в государственных учреждениях, в которых занимались в

основном физическими упражнениями, закаливанием. Кроме того, они приучались переносить голод, холод, жажду, боль...

Олимпийские игры, на которых проводились спортивные состязания, были одним из наиболее почитаемых празднеств в Древней Греции. На протяжении двенадцати веков каждые четыре года спортсмены собирались на олимпийские игры. На время игр прекращались войны, воины откладывали в сторону оружие и направлялись в Олимпию на праздник мира, спорта и красоты. Широко использовал физические упражнения в своей практике выдающийся ученый, врач Авиценна. Он писал: «... Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна». Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как в нем все взаимосвязано, то положительное влияние на нервные процессы содействует более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Регулярные физические нагрузки улучшают работу сердца, легких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. Так, у юных спортсменов вашего возраста сердце в покое работает более экономно, чем у тех, кто не занимается спортом, и частота сердечных сокращений может быть меньше 60 уд./мин. Однако при больших нагрузках сердце тренированного человека может сокращаться чаще и выбрасывать за одно сокращение больше крови. Постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность (экскурсию) грудной клетки. За одно и то же время работы организм юного спортсмена получает и усваивает больше кислорода за счет более глубокого дыхания и лучшей доставки питательных веществ к мышцам. Вместе с тем более тренированные люди способны лучше выполнять работу и в тех случаях, когда в организме возникает недостаток кислорода - так называемая гипоксия. Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. Немаловажно и то, что у тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели. Занимаясь физической культурой, каждый из вас лучше познает свои возможности и научится их совершенствовать. В наше время существенным образом изменились условия труда. Увеличилось количество профессий, связанных с операторским трудом, использованием компьютеров, требующих от человека большого внимания, умения выполнять сложные и точные движения, быстро ориентироваться и переключаться от одних двигательных действий к другим.

Иначе говоря, в сфере трудовой деятельности увеличилось значение координационно-двигательных (психомоторных) способностей. Овладение сложнейшей боевой техникой, осуществление двигательных операций во время армейской службы, учебы в военных училищах также требуют от человека прежде всего развития координационных способностей — умений точно управлять двигательными действиями, зачастую в условиях дефицита времени, сохранения статической устойчивости и работоспособности. Наряду с этим во многих профессиях требуется проявление таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, а также концентрация и распределение внимания, оперативная память и мышление, скорость приема и переработки информации и др. Вместе с тем успех во всех профессиях немаловажен без развития таких волевых качеств, как целеустремленность, выдержка, самообладание, инициативность.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом, вашим преподавателем физической культуры или тренером, какие выбрать упражнения и как дозировать нагрузку. Это важно, так как в данном пособии предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на занимающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на занятиях физической культуры выполнение всех упражнений.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Очень важно, чтобы физические нагрузки соответствовали вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них. Не забывайте, что ваш организм еще не организм взрослого человека. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов в избранном вами виде спорта. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3 - 4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности,

например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20 - 30 мин для выполнения комплекса упражнений.

Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения тренировок, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих товарищей, членов семьи. Возьмите шефство над младшими братьями и сестрами.

Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

Увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи тренировки можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время тренировок не стремитесь вы полнить максимальную нагрузку. Даже при развитии силы выдающийся советский штангист Ю. В. Власов рекомендовал пользоваться непредельными отягощениями.

Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, тренером, врачом.

Помните, что эффект тренировок будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Итак, ваш день должен начинаться с зарядки.

Вольные упражнения

1. И. п. - о. с. На счет 1-2 поднимаясь на носки, медленно поднимите руки вперед и затем вверх; пальцы сожмите в кулак смотрите вверх, потянитесь;

2 - опускаясь на обе ступни, с силой согните руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотрите прямо;

3 — разогните руки вверх, прогнитесь, смотрите вверх;

4 — соединяя носки ног, присядьте до отказа на всю ступню, ладони на бедрах, локти в стороны;

- 5 — выпрямитесь, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак;
- 6 — присядьте до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны;
- 7 — прыжком встаньте ноги врозь на широкий шаг, руки на поясе;
- 8 — разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно поверните туловище налево, ноги с места не сдвигайте, смотрите на кисть левой руки;
- 9 — поверните туловище прямо, руки на пояс;
- 10 — разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно поверните туловище направо, ноги с места не сдвигайте, смотрите на кисть правой руки;
- 11 — поверните туловище прямо, руки на пояс;
- 12 — резко наклонитесь вперед, коснитесь земли руками, ноги прямые;
- 13 — выпрямляясь, поднимите руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнитесь;
- 14 — резко наклонитесь вперед, коснитесь земли руками, ноги прямые;
- 15 — выпрямляясь, сделайте глубокий вдох и выдох.

Особенности развития выносливости и скоростно-силовых качеств гандболиста

Выносливость — это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Это качество необходимо при длительном беге, ходьбе на лыжах и при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера. Думается, не стоит много говорить о том, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития, будущей трудовой деятельности и успешной воинской службы. Для развития выносливости применяются различные упражнения: бег, кросс, лыжные прогулки, езда на велосипеде, плавание, гребля, катание на коньках, а также игры в футбол, хоккей, теннис, гандбол и т. д. Наиболее доступным и удобным средством развития выносливости является бег. Скорость бега зависит от длины и частоты шагов. При продолжительном беге делается широкий шаг. Вынесенная вперед нога (маховая) ставится с пятки на ступню, а другая нога (толчковая) отталкивается от дорожки, полностью выпрямляясь в колене. При неполном ее выпрямлении длина шага уменьшается, и скорость бега падает. Во время первых занятий бегом скорость его должна быть такой, чтобы можно было дышать через нос и контролировать свои движения. Тем, кто раньше не занимался бегом, советуем начинать бегать в медленном темпе (трусцой) до 4 — 5 мин. Если сразу же после остановки ваш пульс участился до ПО— 130 уд/мин, то бег можно повторить. А если пульс превышает эту величину, то в первые занятия после 5 мин бега следует перейти на ходьбу. Постепенно переходите на ходьбу. При ухудшении состояния здоровья или после перенесенного заболевания проводить и возобновлять тренировки можно только с разрешения врача.

Подводящие беговые упражнения:

- бег с ускорением (до 30м- 60м)
- бег по пересечённой местности (марш-бросок)
- кросс – 500, 1000, 3000 м
- бег с отягощением
- бег под гору
- бег с сопротивлением резинового жгута

Упражнения для развития специальной выносливости:

- многократные повторения упражнений в беге, прыжках, круговая тренировка (скоростно-силовая специальная)

Примерная программа занятий на неделю для занимающихся самостоятельно.

Дни занятий	Содержание тренировки
Понедельник	Медленный бег 5 – 10 минут, ОРУ – 5 -10 мин, СУ’ – 5 – 10 мин, кросс в переменном темпе с ускорениями – 20 раз по 100 м, или 10 раз по 200 м, или 8 раз по 300 м, или 6 раз по 400 м; общее время от 30 до 60 мин.
Вторник	Медленный бег 5 – 10 мин, 6-8 ОРУ, 6-8 СУ, прыжки, метания, баскетбол или футбол – 2 раза по 15 мин или кросс в равномерном темпе 25 – 45 мин, медленный бег и ходьба с упражнениями на расслабление и дыхание – 5 – 10 мин.
Среда	Кросс в равномерном темпе или с включением ходьбы – 10 – 15 км
Четверг	Медленный бег 5 -10 мин, 10 – 12 ОРУ, прыжки, метание, СУ – 10 – 15 мин, бег 5- 6 мин X 1000 м или 3 -4 мин X 2000 м, бег в медленном темпе и ходьба с упражнениями на дыхание – 5 -10 мин.
Пятница	Медленный бег и СУ – 10- 15 мин, игра в баскетбол или футбол – 2 раза по 20 мин или кросс 30 – 45 мин, ходьба с упражнениями на дыхание – 5 мин.
Суббота	Прогулка с бегом до 2 ч. В процессе ходьбы можно выполнять ОРУ в медленном темпе.
Воскресенья	Прогулка с бегом до 2 ч. В процессе ходьбы можно выполнять ОРУ в медленном темпе.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ:

Лучше бегать ежедневно, желательно утром, но можно и в другие удобные для вас часы. Не стоит вначале стремиться повышать темп бега, так как наибольшее значение для развития выносливости имеет постепенное увеличение общей продолжительности упражнения. Если вы почувствовали во время бега сильную усталость, переходите на ходьбу. При ухудшении состояния здоровья или после перенесенного заболевания проводить и возобновлять тренировки можно только с разрешения врача.

Развитие силы

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность — наличие отягощения (собственный вес, сопротивление амортизатора, гантели, гири, штанга), вес которого необходимо преодолевать. Помните, что нельзя начинать упражнения с отягощениями без разминки. Учитывая свою двигательную подготовленность, следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть такой, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 8 — 10 раз подряд.

Упражнения для развития силы

1. Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа.

2. И. п. — сидя на полу в упоре сзади. 1 — согните ноги (колени к груди); 2 — выпрямите ноги под углом 90° ; 3 — снова согните; 4 — и. п.

Варианты: а) 1 — поднимите прямые ноги до угла 90° ; 2 — и. п.; б) движения прямыми ногами, поднятыми до угла 45° , вверх-вниз и в стороны-скрестно («ножницы»).

3. И. п. — о. с, в руках гантели 2 - 3 кг. 1 — руки через стороны вверх, посмотрите на гантели; 2 — и. п.

Вариант: руки поднимите движением вперед (юноши).

4. И. п.— встаньте на резиновый бинт, концы его возьмите в руки. 1 — 2 - руки через стороны вверх; 3 — 4 — и. п.

5. Подтягивание на перекладине (юноши). Если вначале вам будет трудно, можно несколько раз проделать упражнение с помощью товарища.

Некоторые упражнения оказывают комплексное воздействие на организм. Они развивают и силу, и быстроту, так называемые скоростно-силовые качества. Ваш возраст является одним из благоприятных периодов для развития этих качеств. Скорость движений хорошо развивается под влиянием упражнений, выполняемых в максимальном темпе. Наиболее распространенные упражнения для этой цели: бег с максимальной скоростью на 60 м, бег на простых коньках на 300 м. Для развития скоростно-силовых качеств применяются прыжки на одной и двух ногах в длину и высоту, через скакалку с большой частотой, метание мячей. Знайте, что в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги», результат зависит от скорости разбега (чем выше скорость разбега, тем длиннее прыжок). К моменту отталкивания скорость должна быть максимальной.

При отталкивании толчковая нога должна быть полностью выпрямлена, туловище прямое, руки двигаются вперед одновременно с коленом маховой ноги. Последний шаг перед отталкиванием следует делать несколько короче.

После отталкивания маховая нога, сильно согнутая в колене, продолжает движение вперед-вверх, а толчковая немного назад (получается «полет в шаге»). Затем толчковая нога подтягивается к маховой, и обе ноги приближаются коленями к груди в положение «согнув ноги». В конце полета ноги выпрямляются для приземления.

Приземляться надо на обе согнутые ноги, ступни примерно на ширине плеч, приседая, потянуться руками вперед.

Тест : прыжок в длину с места

результат	5	4	3	неуд
	2.80-3.0	2.60-2.90	1.90-2.70	1.60-2.0

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

1. Помните, что при выполнении упражнений для развития силы нужно постепенно увеличить число повторений. Причем в зависимости от упражнения старайтесь делать такую паузу между повторениями, которая обеспечивала бы сохранение работоспособности при ощущении некоторого утомления мышц. В этом случае будет достигнут хороший эффект тренировки.
2. Подбирайте упражнения таким образом, чтобы поочередно работали. Знайте, что в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги», результат зависит от скорости разбега (чем выше скорость разбега, тем длиннее прыжок). К моменту отталкивания скорость должна быть максимальной.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ

При отталкивании толчковая нога должна быть полностью выпрямлена, туловище прямое, руки двигаются вперед одновременно с коленом маховой ноги. Последний шаг перед отталкиванием следует делать несколько короче.

После отталкивания маховая нога, сильно согнутая в колене, продолжает движение вперед-вверх, а толчковая немного назад (получается «полет в шаг»).

Затем толчковая нога подтягивается к маховой, и обе ноги приближаются коленями к груди в положение «согнув ноги». В конце полета ноги выпрямляются для приземления. Приземляться надо на обе согнутые ноги, ступни примерно на ширине плеч, приседая, потянуться руками вперед.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

1. Помните, что при выполнении упражнений для развития силы нужно постепенно увеличить число повторений. Причем в зависимости от упражнения старайтесь делать такую паузу между повторениями, которая обеспечивала бы сохранение работоспособности при ощущении некоторого утомления мышц. В этом случае будет достигнут хороший эффект тренировки.

Самоконтроль

При занятиях физической культурой и спортом позволяет оценивать влияние нагрузок на организм и регулировать режим тренировок. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит и сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками. Важным показателем является и частота сердечных сокращений (ЧСС).

Для самоконтроля можно использовать известную вам пробу с приседаниями.

Выполните 20 приседаний в темпе: одно приседание в секунду и посмотрите, вернется ли пульс за 3 мин к его исходной величине. При более длительном времени восстановления надо посоветоваться с врачом, учителем или тренером как изменить режим тренировки, или временно прекратить самостоятельные занятия.

Можно рекомендовать и другой простой прием самоконтроля - посчитать пульс в положении лежа. Затем встать без резкого усилия и через 1,5 мин снова посчитать пульс. Нормально, если пульс становится более частым на 6-18 уд./мин. Более частый пульс может свидетельствовать о перетренировке или недостаточном восстановлении функций организма в результате перенесенного заболевания. Если после физической нагрузки появились бледность, повышенное потоотделение, боли в области сердца, правого или левого подреберья, головокружение необходимо также обратиться к врачу.

Рекомендуется вести дневник самоконтроля, в который регулярно вписывать данные о массе (весе) своего тела частоте пульса до и после тренировок, самочувствии и т. д. Дневник следует показывать периодически учителю, тренеру, а если самочувствие ухудшилось, то и врачу. Не забывайте записывать в дневник свои спортивные результаты. Ведь они также отражают состояние и возможности вашего организма.

Когда в качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки, используется частота сердечных сокращений следует иметь в виду, что высокие ЧСС достигаются тогда, когда работа длится более 3-5 мин. за это время в организме происходит интенсификация деятельности сердечно-сосудистой системы. Например, в беге на короткие дистанции, выполнении циклических упражнений (прыжков в длину, высоту и др.), величины ЧСС могут быть сравнительно небольшие, к исходному уровню возвращается через 1-3 мин. после кросса пульс возвращается к исходному через 10-15 и более мин.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Познай самого себя и ты познаешь мир,
и делай своё дело».

Сократ.

При желании получать высокие результаты в избранном виде спорта, необходимо активно интересоваться как влияют на организм занимающихся физические упражнения, отчего усиливаются или ослабляются их действие. Необходимо учитывать следующее:

- занятия должны проводиться регулярно;
- от занятия к занятию постепенно увеличивать нагрузки, т.е. упражнения осваиваются постепенно по принципу от простого к сложному ;
- исключительное значение имеет соотношение между тренировкой и отдыхом, активный отдых, что важно для восстановления;
- ценность упражнений возрастает, если они вызывают положительные эмоции и наоборот, скука, отсутствие интереса к занятиям резко понижают их эффективность .

ЛИТЕРАТУРА

1. Акваэробика. (авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина). М.: АСТ; Донецк, 2006.
2. Александрова А.А. Фитнес на основе восточных оздоровительных и боевых систем. М.: АСТ; Астрель. 2007.
3. Антонов А.Р., Мезенцева Н.Г. Здоровье через гигиену. Новосибирск, 2007.
4. Гришин А.Ф., Белоусова Л.И., Магомадов Р.А.. Организация самостоятельной работы студентов гуманитарных специальностей ВУЗа по физической культуре. Новороссийск: ГМУ им. адмирала Ф.Ф.Ушакова, 2012.
5. Пальцев А.И. О питании и здоровье. Новосибирск. 2004.
6. Синяков А.Ф. Познать себя. М.: Сов. спорт. 1990.
7. Цикерман А., Шлей Б. Программа здоровья. Сила 10. М.: АСТ. Астрель. 2005

РЕЦЕНЗИЯ

На методическую разработку «Общезначительная подготовка (ОФП) гандболиста как условие развития двигательных возможностей и рекомендации к самостоятельным занятиям»,

составленную Громадским Андреем Владимировичем, тренером – преподавателем МБУ ДО СШ «Каисса» г. Новороссийск Краснодарского края

Во введении автор раскрывает понятие общезначительной подготовки (ОФП) как учебного процесса, функции которого направлены на развитие состояния тренированности, которая включает в себя разнообразные средства, методы и формы физического воспитания, что при правильном формировании двигательной сферы появляется возможность гармонического развития личности и проявления потенциальных возможностей занимающегося. Выполнение двигательных действий позволяют решать определённые задачи физического совершенствования. Автором выделены конкретные базовые задачи, позволяющие рассмотреть формирование двигательных возможностей занимающихся с помощью развития физических качеств. Далее анализируются условия физического развития при регулярных занятиях физическими упражнениями, начинающего спортсмена и опытного-тренированного. Представлены правила проведения самостоятельных занятий с рекомендациями составления плана тренировки и образцом составления зарядки. Детально дан анализ особенностям развития выносливости и скоростно-силовым качествам гандболиста. Рекомендуются специальные упражнения для развития силы и правила проведения занятий с отягощением. Методическая разработка примерной программы самостоятельных занятий на неделю поможет занимающимся совершенствовать скоростно-силовые качества. Рекомендации по самоконтролю помогут занимающимся правильно оценить своё состояние на занятиях и влияние нагрузки, что позволит регулировать режим тренировок. Работа заслуживает внимания как учителей физической культуры, так и тренеров по спорту.

Рецензент ст. преподаватель НФ ФГБОУ ВО ПГУ

Некрасова К.Н.

Директор НФ ФГБОУ ВО ПГУ

Юрченко Д.В.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Каисса» муниципального образования город
Новороссийск

Методическая разработка
Психофизическое самоопределения в спортивной игре и его
возможности в гандболе.

Рассмотрено на методическом совете
МБУ ДО СШ «Каисса»
Протокол № 1 от 15.01.2024

Громадский Андрей Владимирович
тренер-преподаватель по гандболу
первой квалификационной категории

г. Новороссийск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Психологические аспекты эффективности деятельности команды спортсменов на примере гандбола.
 - 2.1. исследования психологических свойств личности;
 - 2.2. игровое взаимодействие и программирование деятельности команды.
3. Заключение
4. Список литературы

Введение

В последнее время физиологами и специалистами в области физической культуры и спорта широко рассматриваются проблемы психологических исследований возрастного развития. Это связано с высоким уровнем развития современного спорта, что требует особого подхода к использованию задатков спортсменов. Тренер, после набора детей в секцию, хочет уже на ранних этапах знать, насколько перспективен тот или иной начинающий спортсмен.

Выявление способности ребёнка в игровой деятельности: поставить двигательную задачу, определенную тренером в нападении или решать проблему защитных действий, а также усмотреть и вратарские задачи. Вот здесь и решает тренер все аспекты психофизических возможностей будущих спортсменов, а возможно и чемпионов. Здесь окажет большую помощь диспансерное исследование состояния здоровья, уровня физического и психологического развития ребёнка, выбравшего такой сложный, но динамичный игровой вид как гандбол.

Тренеру необходимо обратить внимание на дозирование нагрузки (умственной –мыслительной) для выяснения механизмов мыслительной работоспособности и ее физиологических механизмов

На тренировках тренером используются разнообразные педагогические и оздоровительные технологии, например: объяснение с наглядным показом, использование подводящих и подготовительных упражнений, подвижных игр, эстафет со специальными игровыми действиями, что психологически подводят к соперничеству, желанию не подвести команду и выполнить задание быстро, точно, не нарушая правил и приспособляться к изменению игровых условий. Даже в случае неудачи в игре, ребенок ждёт утешения, поддержки, он подавлен, что подвел команду, это касается и команды, с упреками игроки могут наброситься на товарища, который часто допускал ошибки неточности в передаче мяча или другие ошибочные действия в игре. Тренер в первую очередь должен обратить внимание на состояние игроков и с психологической точки зрения рассмотреть ситуацию и объяснить команде в чем ошибки произведённые командой, их взаимодействия, обратить внимания на отдельные неточности в игре каждого. Без раздражения, не унижая, а строго наставляя на дальнейшую отработку неудачных действий. Это, скорее всего, создает базу для выработки единой концентрации психологических факторов и как внутренними, так и внешними условиями индивидуального подхода.

Итак, спортсмен, особенно начинающий, сталкивается с показателями, отражающие реальную приспособляемость к условиям окружающей среды и

адекватности реагирования на внешние воздействия. Тренеру необходимо контролировать и гасить влияние негативных внешних факторов.

Такое влияние может разрушить психологическую обстановку внутри команды. Только единомыслие, поддержка, сопереживание и стремление к победе могут создать цельную, психологически здоровую команду, которая может побеждать. Исходя из сказанного мы говорим об объективности концепции: достижение высоких результатов в спорте требуют интегрального, системного подхода к тренировкам, основанного на их понимании.

Цель концепции: заинтересовать и привить привычку к систематическим занятиям, тренировкам, и значит:

-увидеть здравый смысл в тренировочных занятиях;

-проявить заинтересованность и целесообразность изучения истории гандбола, особенности данной игры и соответствующей физической подготовленности, а значит достижения высоких спортивных результатов в дальнейшем. Это трудный процесс, но процесс творческий и безграничный.

Психологические аспекты эффективности деятельности команды спортсменов на примере гандбола.

Так, в современном гандболе при возрастающей универсализации игроков основным требованием остается четкая их разделение. До настоящего времени распределение игровых функций среди игроков осуществляется с учетом только антропометрических и физических данных. Психологические особенности личности спортсмена при этом почти не учитываются, что дает возможность провести исследование психологической активности, здорового соперничества.

Объектом нашего исследования стала соревновательная игровая деятельность спортсменов-гандболистов сборной г. Новороссийска, а предметом - психологические характеристики гандболистов различных амплуа.

Общее число испытуемых - 20 человек. Средний возраст игроков составляет 13-15 лет.

Цель нашего исследования: изучить психологические свойства личности гандболистов различных амплуа и, по возможности, выявить взаимосвязь изученных свойств личности с результативностью их деятельности.

Психологическая характеристика игры в гандбол составлена на основе изучения литературы, собственных наблюдений и опыта игры в данном виде

спорта. Она содержит характеристику основных объективных требований к деятельности гандболистов, реализация которых ведет к формированию личностных качеств.

Гандболу, как спортивной игре, характерен высокий темп, быстрота изменения игровой обстановки и большое разнообразие действий играющих, которые должны принимать самое активное участие в нападении и защите, настойчиво бороться за мяч, преодолевая сопротивление противника, и самоотверженно защищать свои ворота. Физическая и психическая нагрузка на каждого играющего в гандбол довольно значительна, однако она носит переменный характер.

Двигательная деятельность гандболистов в игре — это не просто сумма отдельных приемов, а совокупность действий, объединенных общей целью достижения победы в единую динамическую систему. Успех двигательной деятельности зависит от устойчивости и вариативности двигательных навыков, развития физических качеств и интеллектуальных способностей спортсмена. Соревновательная деятельность при игре в гандбол наряду с общими психологическими качествами личности спортсмена формирует специфические особенности спортивного характера, обеспечивающие высокую результативность игровых действий. Все игроки команды выполняют определенные функции в игре и отличаются характеристиками двигательной деятельности. На основе анализа объективных показателей деятельности гандболистов различного амплуа мы составили их психологическую характеристику.

Активное участие в игровом взаимодействии и программировании деятельности команды в целом, свойственное игровому амплуа разыгрывающего игрока гандбольной команды, формирует наиболее гармоническое сочетание его личностных свойств. Он организатор всех атак команды, диспетчер, способствующий взаимодействию между линиями и флангами, т.е. это функциональный лидер. Его основное место - в центре задней линии нападения. При прочих равных условиях побеждает та команда, у которой в действиях разыгрывающего больше выдумки, инициативы, личной дисциплины, атакующей активности, организованности. Он более других должен проявлять выдержку, хладнокровие, смелость, расчетливость в самых сложных ситуациях игры, хорошо осмыслив игру, и иметь склонность к комбинационным действиям, а также предвидеть развитие событий на площадке. Данный игрок должен уметь не только предложить программу действий в конкретном игровом эпизоде, но и уметь организовать партнеров и управлять их действиями

Для полусреднего нападающего наиболее значимой способностью является целеустремленность. Полусредний нападающий выполняет две роли: первая

– роль «бомбардира», а вторая – за счет определенных действий приковывать к себе пристальное внимание противника, чтобы у партнеров появилась возможность для взятия ворот. Им часто характерно чувство превосходства и уверенности. Лучшие из них отличаются решительностью, смелостью, самостоятельностью в своих действиях, поэтому они должны обладать комплексом таких личностных качеств, которые обеспечивают им высокий уровень эмоционально-волевой регуляции действий в сложных условиях спортивной борьбы.

Линейный нападающий игрок постоянно находится на острие атаки, в гуще противника, и жестко борется за мяч то с одним, то с другим из них. Одной из предпосылок успешных действий линейного нападающего является наличие у игрока морально-волевых качеств, в первую очередь коллективизма, ответственности, инициативности. Характерными чертами этого амплуа являются энергичность, независимость, стремление к противоборству и физическому противопоставлению себя противнику. Крайних игроков обычно отличает быстрота принятия решения и твердость в исполнении поставленных целей. Для личности крайнего игрока должно быть характерно стремление к доминированию, настойчивость, твердость в исполнении поставленной цели, энергичность, предприимчивость, решительность, быстрота принятия решений. Проведенное нами экспериментальное исследование позволило дополнить и углубить психологическую характеристику гандбола, составленную на основе анализа литературы и своего практического опыта. Составленная нами психологическая характеристика гандболистов различных амплуа, позволит тренерам команд, а также учителям физической культуры и спорта, подбирать игроков с учетом специфики личностного уровня их психической регуляции, темперамента и характера.

Достоверно изменившиеся под влиянием физической нагрузки=20) психофизиологические показатели, (M±m)

Таблица №1

№ п/п	Кол-во испытуемых	Показатель средний	До нагрузки	После нагрузки	Достоверность различий
1	5 чел	Регуляция (контроль) мышечных усилий, отклонение в (%) от заданной величины [1]	1,7±2,2	6,5±7,3	P≤0,05
2	5 чел	Мышечная выносливость, с [1]	13,1±6,5	10,6±5,8	P≤0,05

3	5 чел	Сосредоточенность зрительного внимания, баллы (по Анфимову-Бурдону)	109,5±17,7	92,2±19,0	P≤0,05
---	-------	---	------------	-----------	--------

Приведенные в таблице 1 психофизиологические показатели после выполненной нагрузки также обнаруживают ухудшение важных для спортсмена качеств. Так, достоверно снижается возможность контролировать мышечное усилие (первая строка таблицы). Здесь в процентах дана величина отклонения от заданного интервала величин мышечного усилия. Для определения мышечной выносливости (вторая строка таблицы), выражаемой в секундах, вначале с помощью динамометра определяют мышечную силу. Затем испытуемому предлагается максимально долго удерживать усилие, составляющее 50[^]75% от ранее определенной мышечной силы. Как следует из таблицы, этот показатель также достоверно снижается. В третьей строке таблицы приводится результат (в баллах) теста Анфимова-Бурдона по оценке зрительного внимания. И здесь также обнаруживается достоверное снижение качества, столь важного для гандболиста и спортсмена, вообще. Испытуемые выполняли также четыре спортивно-педагогических теста, принятых в гандболе и позволяющих оценить техническую подготовленность игрока. Как следует из таблицы 2, в 3-х из 4-х случаев отмечено снижение показателей. На фоне нарастающего утомления качества, во многом определяющие эффективность действий гандболиста, ухудшаются. Достоверно снизились точность бросков и способность обводки. Выявлено снижение результата при выполнении комплексного упражнения, требующего значительной пространственной точности и двигательной координации.

Таблица №2

Спортивно-педагогическое тестирование гандболистов (n=20), (M±m)

№ п/п	Кол-во испытуемых	Показатель средний	До нагрузки	После нагрузки	Достоверность различий
1	5 чел	Броски мяча на точность, количество попаданий	7,9±1,1	6,7±1,5	P≤0,05
2	5 чел	Обводка на дистанции 30 м, %	96,7±1,4	95,5±1,6	P≤0,05
3	5 чел	Комплексное упражнение, с	14,5±1,0	15,5±1,4	P≤0,05
4	5 чел	Передача мяча на точность, количество	3,9±0,9	3,0±1,3	P≥0,05

		точно выполненных передач			
--	--	---------------------------------	--	--	--

Комплексная оценка реакции гандболистов на физическую нагрузку, по интенсивности и длительности активных фаз приближающуюся к соревновательной деятельности гандболиста, позволила выявить значительные сдвиги в организме испытуемых. Отмечено достоверное ухудшение психофизиологических качеств (мышечная выносливость, возможность контроля мышечных усилий, сосредоточенность зрительного внимания), существенно влияющих двигательные возможности спортсмена.

Результаты включенных в программу комплексной оценки специальных тестов количественно отразили эти изменения. Полученные характеристики непосредственно описывают последствия выполненной нагрузки. Снизились точность бросков и способность обводки условного соперника, ухудшились результаты специального комплексного теста.

Говоря об устойчивом характере психики гандболиста и ее совершенствовании, необходимо подчеркнуть основные составляющие психического состояния готовности:

1. сознательность, самостоятельность;
2. высокие волевые качества с преимущественным развитием дисциплинированности, целеустремленности, выдержки, самообладания, умения держать эмоции на оптимальном уровне;
3. стремление к познанию, наблюдательность;
4. наличие творческого воображения;
5. принятие и точное выполнение норм коммуникативности-правильное отношение к коллективу, понимание его задач, умение подчинить себя общему делу;
6. высокий интеллект.

Шесть пунктов психологической подготовки гандболиста не являются стабильными и равнозначными в своих компонентах и могут иметь различные вариации. Различия обусловлены индивидуальностью гандболиста, объективными условиями его игровой деятельности.

Однако, рассматривая психологическую подготовку гандболиста, мы прежде всего должны коснуться процесса формирования психологической готовности к соревнованиям коллектива, команды. При этом мы рассматриваем готовность, с одной стороны, как комплекс, некую сумму

определенных подвижных состояний психической готовности членов команды, с другой стороны как результат процесса формирования прежде всего коллективного сознания некоторой группы людей, объединенных в своей деятельности и стремлениях одной общей идеей и целью.

В течение последних лет на всех соревнованиях мужских чемпионатов России по гандболу в высшей лиге мы пытались путем визуального наблюдения за сильнейшими командами страны определить воздействие проводимой командами разминки на характер предстоящего поединка. При наблюдении учитывались такие факторы: своевременность и коллективность явки команды для разминки, общее настроение игроков (их собранность), взаимоотношения игроков, форма разминки (разрозненно, индивидуально, все вместе), начальный ритм разминки (вяло, интенсивно), индивидуальная работа спортсменов (разнообразие упражнений, взаимодействие с партнерами), имитация игровых ситуаций и др.

В результате сопоставления данных наблюдений с результатами выступлений команд вырисовывается картина прямой зависимости качества проводимой разминки команды в целом и итога проведенной игры. В большинстве случаев победа доставалась той команде, которая уже на разминке выгодно отличалась от своего соперника. Иначе можно сказать так: разминка в ее качественном исполнении в значительной степени отражает психическую готовность коллектива к проведению данной встречи, показывает уровень осознания коллективом предстоящей задачи.

Говоря об основной причине в спаде игры команды, необходимо еще раз подчеркнуть глубокую взаимосвязь различных направлений подготовки гандболистов: физической, технической, психологической, тактической и др.

Сознание высокой психологической готовности заключается в способности спортсмена, команды, тренера комплексно вести подготовку каждого направления на самом высоком уровне.

В целях улучшения психологической подготовки гандболистов можно рекомендовать следующие методы.

1. Создание чувства «голода» к гандболу.

Смысл этого метода заключается в том, что гандболисты покидают свое постоянное место тренировок (зал) и выезжают за город. Обычные тренировки в течение нескольких дней отсутствуют полностью. Идет своеобразный активный отдых. Игры в футбол, волейбол, баскетбол, кроссы, лыжные прогулки, велосипед, плавание, гребля и т. п. Спортсмены встречаются с гандболом в первый день ответственных соревнований и, как правило, успешно в них выступают.

2. Изменение обычной, привычной методики учебно-тренировочных занятий.

На каком-то этапе занятий та или иная методика тренировки, обеспечившая рост результатов, перестает быть полезной. Не изменяясь длительное время, она как бы превращается в своеобразный шаблон, исчерпывает себя.

Допустим, что тренировка продолжается 2 часа и содержит общую программу по физическому, техническому и тактическому совершенствованию, а также двустороннюю игру. Можно временно заменить эту программу трехчасовыми занятиями меньшей интенсивности, а большую часть времени посвятить индивидуальной работе и работе в отдельных звеньях. В другом случае время тренировок, наоборот, сокращается. После интенсивной разминки в игровой форме следуют два тайма тренировок по 30 минут каждый. Занятия ведутся интенсивно, преобладает игровой метод, упражнения по совершенствованию техники выполняются потоком в группах, соответственно игровым амплуа гандболистов.

Для увеличения интенсивности занятий между отдельными техническими, игровыми гандбольными упражнениями даются упражнения специальной физической подготовки с акцентом на воспитание основных качеств гандболиста: быстроты, силы, скоростной выносливости.

Другое изменение методики предусматривает проведение индивидуальных или групповых тренировок. Изменение методики может коснуться пересмотра соотношения отдельных форм работы, направленной подготовки, условий проведения занятий и пр.

3. Использование в игровых упражнениях и тренировочных играх отдохнувших игроков.

Для повышения игровой активности команды можно практиковать замену всего состава спарринг-партнера. Это выполняется по ходу игры несколько раз. Постоянно происходит обострение игры, увеличение темпа, активности, скорости. При внесении в игру разнообразных тактических решений новыми спарринг-партнерами основной состав более творчески относится к игре.

Наиболее полезно проводить этот прием после большой нагрузки, полученной в первой части тренировки. Аналогично заменам полных составов можно производить замены отдельных звеньев или игроков.

4. Мобилизация сил гандболистов посредством различных вводных в тренировочных играх.

Умение выложиться в решающих фазах игры, быстро мобилизовать свои силы, многократно повторять максимальные усилия, не дрогнуть в сложной игровой ситуации - вот что часто решает исход наиболее напряженных поединков.

Обычно уже к середине игры основной состав заметно опережает своих соперников в счете, игра тускнеет, эмоциональная напряженность заметно ослабевает. В этом случае игра останавливается и дается вводная: «До конца осталось 5 минут, счет встречи + 3 мяча в пользу второго состава». Теперь уже проигрывающий основной состав обязан перейти к более активным действиям. По ходу игры подобная вводная может повторяться или изменяться.

К концу игры тренер подводит команды к минимальному разрыву в счете. Они действуют активно, с предельной мобилизацией сил. Игроки при этом не замечают времени, они увлечены спортивной борьбой, стремятся вырвать победу. Это позволяет тренеру продлить последние минуты тренинга, что вырабатывает способность переносить большие физические и эмоциональные нагрузки, закрепляет умение «финишировать» в играх.

Для усиления данной методики целесообразно проводить серии игр с гандикапом. Наибольший эффект дает гандикап с засекреченной форой, когда команды действуют с максимальным напряжением сил вне зависимости от достигнутого преимущества, тем самым наиболее качественно проводя концовки игр.

5. Участие игроков в упражнениях с нагрузками, имитирующими соревновательные, с периодическим снижением нагрузки, расслаблением.

В соревновании замена игроков - важнейшее средство направления игры в нужном русле, поддержания темпа. Однако достаточно длительное нахождение на скамейке запасных, промежуточный отдых между отдельными заменами и активная деятельность при вступлении в игру требуют наиболее быстрой приспособляемости организма, умения сразу «входить в игру» и действовать с наибольшей пользой для коллектива.

Решить эту задачу помогают заранее планируемые замены игроков в тренировочных и официальных соревнованиях, специальные упражнения с изменением темпа выполнения. В предсоревновательный период желательно сокращать количество длительных упражнений и тренировочных игр средней

интенсивности, которые не стимулируют к мобилизации сил игроков при больших нагрузках в очередных соревнованиях.

Высокая интенсивность нагрузок, чередующаяся с возрастающими паузами расслабления, - таков принцип упражнений этого периода. В тренировочных и зачетных играх замены игроков проводятся вначале на 3-6 минут, затем отдых увеличивается до 10-15 минут. В тренировочных играх иногда полезно планировать небольшие перерывы, заполняя их упражнениями статического характера (7-метровый штрафной, передачи, ловля мяча) или разборами отрезков проведенных игр (посадив команду на скамейку запасных, что также имеет свой психологический эффект).

6. Усложнение условий проведения тренировок по тактике игры, совершенствование управления командой.

Для успешного совершенствования действий игроков в исполнении тактической комбинации полезно применять пространственно-временное ограничение: комбинацию провести в более сжатые сроки, на меньшем участке игровой площадки. При этом у игроков развивается быстро, та, правильная оценка сложившихся ситуаций, смелость и решительность в действиях, совершенствуется избирательность.

Этот прием целесообразнее применять после интенсивной физической нагрузки, в состоянии утомления. Хорошо воспринимается такая тактическая тренировка сразу после окончания соревнования, после двусторонних напряженных игр с равным по силам соперником.

Тактическое мастерство предполагает умение своевременно переключаться от одних тактических действий к другим. Тренер, подавая звуковой или зрительный сигнал, меняет один вариант тактических действий на другой. В целях подготовки к управлению командой в ответственных соревнованиях следует усложнять восприятия сигнализации игроками, вводя постепенно вместо однозначных указаний-сигналов систему сигналов, требующих избирательности и дифференцировки в действиях игроков. Практика спортивной борьбы показала, что основная связь в управлении командой сигналами идет преимущественно по каналам: тренер - капитан команды, тренер - разыгрывающий игрок.

Отдельные моменты управления командой могут быть обусловлены заранее, перед игрой. Тогда сигналом к немедленному изменению тактических действий будут намеченные до игры определенные соревновательные ситуации. К примеру, после выхода на поле игрока Н. соперника команда переходит к смешанной защите 5+ 1; выход другого игрока - сигнал к

построению зонной защиты 6+0; в случае преимущества в счете +3 мяча нападение меняет расстановку игроков после каждой атаки с 3+3 на 4+2 и т. д.

Тренер должен помнить, что управление командой в соревновании - одно из важнейших слагаемых ее подготовки. При этом нужно исходить из того, что изменение тактических действий коллектива по ходу игры осуществляется не только ради необходимого изменения тактического рисунка, но и в психологических целях (активизация действий игроков, концентрация их сознания, направленность внимания на важнейшие моменты игры, оказание определенного давления на соперника).

Команда, достигшая в вопросах управления высокого уровня, имеет бесспорное преимущество над соперником.

Заключение

В Заключении хочу сказать ни для кого не секрет, что личность формируется в различных социально обусловленных видах деятельности. Это деятельность является одним из основных положений психологической теории личности. С другой стороны, свойства личности, сложившиеся под влиянием деятельности, становятся важнейшим условием ее успешного выполнения. Это особенно ярко проявляется в спортивной деятельности, а именно в коллективных видах спорта. Анализ литературы по психологии спортивных игр показывает нам то, что в исследованиях психологических особенностей игр почти не затрагиваются вопросы, связанные с особенностями личности спортсмена. А если и рассматриваются отдельные качества, то не всегда имеются научные данные связи этих свойств с результативностью деятельности спортсмена. Вместе с тем, изучение психологических основ повышения результативности деятельности спортсмена является одной из актуальных задач современного российского спорта.

Список литературы

1. Игнатъева, В. Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие / В. Я. Игнатъева. - Москва: Советский спорт, 2013. - 288 с.
2. Игнатъева, В. Я. Теория и методика гандбола: учебник / В. Я. Игнатъева. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 328 с.
3. Костюкова В. А. Современные антропометрические модели состояния гандболистов различных амплуа: научная статья / Костюкова В. А., Долгий А. С., Тарасенко А. П. // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. - 2009. - №11. - С. 157-160
4. Лабораторные методы исследования в клинике: справочник / В. В. Меньшиков, Л.Н. Делекторская, Р.П. Золотницкая [и др.]. - М.: Медицина, 1987. - 368 с.
5. Михайлов, С. С. Влияние физической нагрузки на интенсивность перекисных процессов в организме спортсмена / С.С. Михайлов, Э.А. Фактор // Физкультура и спорт. - 1990. - № 3. - С. 20-23.
6. Тимуш Т. Н. Многолетняя подготовка гандболиста: учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта, специализирующихся в области гандбола/сост. доцент Т.Н.Тимуш - Тирасполь, 2009 – 105 с.
7. Никулин, Б.А. Биохимический контроль в спорте: науч.-метод. пособие / Б. А. Никулин, И.И. Родионова. - М.: Советский спорт, 2011. - 232 с.

РЕЦЕНЗИЯ

На методическую разработку «Психофизическое самоопределение в спортивной игре и его возможности в гандболе»,

составленную Громадским Андреем Владимировичем, тренером – преподавателем МБУ ДО СШ «Кансса» г. Новороссийск Краснодарского края

В данной работе даётся анализ выявления тренером способностей ребёнка, путём решения определённых двигательных задач характерных для спортивной игры, в данном случае – гандболе, что позволяет рассмотреть отдельные механизмы мыслительной деятельности и физиологических возможностей, которые позволяют выработать высокую работоспособность у занимающихся, а значит и высокую психологическую устойчивость в командной игре, как в победе над соперником, так и при поражениях, т.е. суметь противостоять более сильной команде. Выделена объективность концепции, что позволяет конкретизировать цель концепции в заинтересованности и привычке к систематическим занятиям.

Автором представлен исследовательский материал на основе анализа литературы и своего практического опыта. Представлены две таблицы психофизических показателей с целью улучшения психологической подготовки гандболистов и даны рекомендации по методике тренировок.

Сделан вывод, что осознание высокой психологической готовности заключается в способности спортсмена, команды, тренера комплексно вести подготовку каждого направления на высоком уровне.

Данная методическая разработка будет интересна учителям физической культуры, тренерам по гандболу.

Рецензент ст. преподаватель НФ ФГБОУ ВО ПГУ

Некрасова К. Н.

Директор НФ ФГБОУ ВО ПГУ

Юрченко Д. В.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



АНО ДПО «АВС-Центр»

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«АВС-Центр»

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201679058

Документ о квалификации

г. Краснодар

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Громадский Андрей Владимирович

с «07» марта 2024 г. по «19» марта 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации

в АНО ДПО «АВС-Центр»

по дополнительной профессиональной программе

«Тренер-преподаватель»

в объеме 72 ч.

Директор

С.Ю. Петрова



Серийный номер 344В001

Дата выдачи «19» марта 2024 года



БАЛ

СПОРТСМЕНОВ



УПРАВЛЕНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

**ГРОМАДСКИЙ
АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**

**ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ
«МАССОВЫЙ СПОРТ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД-ГЕРОЙ НОВОРОССИЙСК
ПО ИТОГАМ СПОРТИВНОГО СЕЗОНА
2023 ГОДА**

Начальник управления
по физической культуре
и спорту



П.В. Корнеев

г. Новороссийск

**ГРОМАДСКИЙ
Андрей
Владимирович**

№ 404/23мп

Награжден
нагрудным знаком
«Молодость
и Профессионализм»

Заместитель Министра просвещения
Российской Федерации

ПРИКАЗ
Минпросвещения России
от 19 сентября 2023 г.
№ 306/н





ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

**ГРОМАДСКИЙ
АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**

*тренер -преподаватель
МБУ ДО СШ «Каисса»*

*За высокий уровень профессионализма, и
качественную подготовку команды девушек
МБУ ДО СШ «Каисса» по гандболу в летней
Спартакиаде молодежи (юниорской)
Кубани-2023года*

Начальник
Управления образования
МО г.Новороссийск



 Е. И. Серeda

г. Новороссийск 2023 год.