

Н. А. Борсук, В. С. Арушанов, А. А. Лесоцкий
УО «Брестский государственный технический университет», г. Брест

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ

Summary. It is recommended not to overwork certain training sessions with a drill of connectivity in different situations when improving tactical buildup of a team. It is much more useful to conduct classes in a more purposeful way. It assures deep and successful problem solution that players have. Nevertheless, it is the right way to study casual methods and combinations that appear during a training session of handball players when applying a chosen tactics.

Резюме. При совершенствовании тактической подготовки команды не следует отдельные тренировки перегружать отработкой взаимодействий в различных ситуациях. Гораздо полезнее вести занятия более целенаправленно, что обеспечивает глубокое и успешное решение стоящих перед игроками задач. Тем не менее правильно во время тренировок гандболистов в избранной тактике дополнительно изучать вытекающие из нее побочные приемы и комбинации.

Актуальность. Современный гандбол – это атлетическая игра, и требования, предъявляемые к гандболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену необходимо прежде всего высокий уровень развития физических качеств. Гандболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

Современный гандбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры гандболист пробегает около 10 км, делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 30 м, выполняет около 70 прыжков в условиях активного противодействия соперников, и все это при постоянной смене направления, частых остановок и финтов. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180–200 уд/мин, а потеря веса 2–5 кг за игру [1].

Для этого уже недостаточно просто визуального анализа техники и тактики каждого игрока в связи с тем, что высокая скорость выполнения технических приемов гандболиста часто не позволяет достаточно точно уловить отдельные нюансы их индивидуального выполнения.

Цель работы – определить наиболее эффективные технические и тактические элементы подготовки студентов-гандболистов.

Методы и организация исследования. Проведен ретроспективный анализ и обобщение учебно-методической литературы, освещающей методики проведения технико-тактической подготовки гандболистов.

Результаты и их обсуждение. Техническая подготовка – это процесс овладения техникой движений, служащих средствами ведения спортивной борьбы. Техническая подготовка предусматривает овладение умениями и навыками выполнения всех приемов игры в нападении и защите. Овладение спортивной техникой заключается в поиске и освоении рациональных двигательных приемов, позволяющих наилучшим образом использовать моторные возможности спортсмена в конкретных условиях решаемой двигательной задачи. Спортивно-техническое мастерство можно характеризовать как способность гандболиста к целенаправленному, адекватному двигательной задаче использованию своих реальных возможностей посредством конкретной системы движений. Главной целью технической подготовки и является совершенствование этой способности.

Задачи технической подготовки:

1. Познание теоретических основ спортивной техники.
2. Прочное овладение приемами техники, их сочетаниями и обеспечение надежности выполнения их в трудных условиях соревнований.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Совершенствование техники с учетом игрового амплуа гандболиста.
5. Совершенствование техники с учетом роста физических и психических способностей игрока.

Техника – основа игры. Только прочное владение ею и умение применить в различной обстановке могут гарантировать достижение высшего спортивного мастерства.

Методы технической подготовки. В технической подготовке гандболиста применяются методы, позволяющие эффективно влиять на все стороны спортивно-технического мастерства. Применение методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движения, приводит к улучшению точности воспроизведения пространственных характеристик на 40–50 %, временных – на 30 %, силовых – на 35 % (В. М. Зацюрский). К методам технической подготовки относятся словесные, наглядные, метод лидирования, метод срочной информации и методы варьирования.

Словесные методы используются в ходе практических занятий в виде пояснений, указаний, оценки, «самопрогнозирования». Важно, сообщая занимающимся детали техники выполнения, выявляя ошибки, подводить их к самостоятельным выводам, анализу своих движений и причин возникновения ошибок.

Метод направленного «прочувствования» движения. В процессе освоения приемов техники игры мышечные ощущения уточняются и становятся ведущими в общем комплексе ощущений, составляющих сенсорную основу двигательных навыков. Чтобы ускорить и уточнить формирование необходимого навыка, используют специальные устройства, которые как бы принудительно задают требуемые параметры движений и тем самым позволяют прочувствовать их. Например:

1. Для закрепления положения защитной стойки на гандболиста надевают пояс с тягами к стопам. С таким приспособлением можно передвигаться и, изменяя длину тяг, регулировать степень сгибания ног.

2. Для становления навыка или исправления ошибки при броске сверху или сбоку применяют метание небольшого груза по направляющей проволоке, закрепленной на различной высоте.

3. Для выпрямления руки при броске на локтевой сустав надевают всякого рода ограничители (манжеты) или дается задание при выпуске мяча коснуться какого-либо предмета, сетки баскетбольного кольца, бахромы подвески на определенной высоте и пр.

4. Для воспитания навыка посылать мяч по восходящей траектории применяют бросок мяча с расстояния 6–7 м под ограничительным шнуром на уровне пояса с заданием попасть в верхнюю часть ворот.

Метод ориентирования предусматривает введение в обстановку действия предметных и других ориентиров. При этом очень важно требовать от занимающегося точного выполнения задания (расположение по отношению к ориентиру, направление движения, попадание мячом в ориентир и др.).

С помощью метода ориентирования можно целенаправленно влиять на различные компоненты движения. Например, при попадании в положенную вдоль ворот скамейку или в пространство между скамейкой и натянутым шнуром воспитывается навык броска сбоку со скользящим отскоком.

При использовании ориентиров создается зрительный образ движения, который постоянно необходимо сопоставлять с двигательными ощущениями.

Чтобы повысить двигательную чувствительность, можно исключить участие зрения в управлении движениями. Например, производить бросок в ориентир с закрытыми глазами. При этом результат попадания надо контролировать зрением. Или вести мяч с закрытыми глазами, как бы предъявляя повышенные требования к мышечному чувству. Эти приемы существенно повышают точность движений в нормальных условиях. Применять упражнения без участия зрения с ориентиром на мышечные ощущения можно только в том случае, если это позволяет обойтись без травм.

Метод ориентирования в гандболе предполагает выполнение заданий с «живым» ориентиром. Это может быть партнер или противодействующий игрок. Совершенствование передачи происходит при ориентировании на различные перемещения партнеров.

Метод лидирования. Игровая деятельность гандболиста проходит в постоянном единоборстве с противником, а это вынуждает его выполнять приемы техники игры в условиях предельного физического и психического напряжения. Чтобы приблизить условия овладения техникой к соревновательным, применяют метод лидирования [1].

Все действия гандболиста в игре направлены на овладение мячом, чтобы затем забросить его в ворота. Поэтому мяч должен являться главным стимулом-лидером в тренировке для совершенствования техники. Медленная и бесцельная передача мяча не может служить росту мастерства. Только упражнения, организованные так, что летящий мяч вынуждает занимающегося преодолевать внутреннее и внешнее сопротивление, способствует постоянному росту качества выполнения приемов техники игры.

Метод срочной информации. В процессе технической подготовки происходит автоматизация навыка выполнения приемов техники. Поэтому важно, чтобы процесс становления техники подвергался анализу, оценке и детальному контролированию выполнения движений. Ведущая роль в коррекции, как правило, принадлежит тренеру. Он комментирует деятельность ученика, делает замечания. Успех технической подготовки гандболиста зависит от самооценки, от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения.

Методы варьирования. Строго регламентированное варьирование предусматривает выполнение заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, а также их связи и формы координации в точно обусловленных рамках. Например, выполнение приема из различных исходных положений, в различных комбинациях с другими приемами, с различными дозированными величинами мышечных усилий, с преодолением точно обусловленного противодействия партнера. В основном все методы технической подготовки направлены на совершенствование

точности движений. Все методические приемы воспитания точности направлены на развитие способности оценивать изменения пространственных условий и соответственно корректировать свои ответные действия на них.

При «точечном» методе броски или передачи выполняются с постоянного места, но при этом возможны различные задания по способу выполнения приема: ограничения размеров ворот, высоты передачи, траектории полета мяча.

При методе «сближаемых заданий» идут от контрастных дифференцировок усилий, производя передачи и броски поочередно с очень дальнего и очень близкого расстояния, постепенно сближая точки.

При методе «контрастных заданий» бросок с основной позиции (точки) чередуется с броском с дальнего расстояния, ближнего или с другой позиции. В тренировке гандболиста применяют тренажеры, устройства, приспособления и оборудование, позволяющие целенаправленно варьировать упражнение. Большинство методических приемов, которые обеспечивают целесообразность и вариативность выполнения приемов игры, служат обеспечению надежности техники в соревновательных условиях. Но надежность техники зависит и от психической устойчивости, специальной выносливости и других способностей, которые обеспечиваются другими видами подготовки. Поэтому дополнительные способы повышения «помехоустойчивости» будут рассмотрены ниже.

Методика исправления ошибок. Даже самые современные методы и средства обучения не позволяют полностью избежать ошибок при освоении техники движений. Работу тренера по выявлению и устранению ошибок не заменят никакие технические средства. Выбор методических мер зависит от причины возникновения ошибок и степени их стабилизации. Появление ошибок могут вызвать различные причины. Например, у гандболиста неправильное представление о движении и т. п., иногда навыки похожего движения оказывают отрицательное влияние на изучаемое движение. Недостаток в развитии двигательных способностей или полученная во время выполнения упражнения травма тоже могут послужить причиной появления ошибки. Хорошо, если ошибочное выполнение замечено вовремя и движение сразу скорректировано. Несвоевременное распознавание неверного выполнения движения приводит к стойким ошибкам.

Тактическая подготовка – это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования. Задачи тактической подготовки:

1. Воспитание необходимых способностей для успешного овладения тактикой игры.
2. Овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями.
3. Совершенствование тактической подготовленности с учетом амплуа в команде.
4. Воспитание способности переключения от одной тактической системы к другой, от нападения к защите и наоборот.

Основой тактической подготовки игрока является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями. Каждый гандболист обязан знать содержание и классификацию тактики и довести практическое выполнение индивидуальных и групповых действий до тактического навыка.

Тактические навыки – это автоматизированные компоненты сознательного действия гандболиста во время игры, которые вырабатываются в процессе упражнения. Примененный в стандартных условиях тактический навык отличается прочностью, точностью и соответствующим ритмом. Но в игре ситуации быстро меняются, и их множество. Причем одна тактическая задача может решаться разнообразными средствами, а различные задачи – одними и теми же [2].

Способность гандболиста быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы называется тактическим мышлением. Базой тактического мышления является способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию и те основы тактических знаний, которые он приобретает в процессе тренировки.

Тактическая подготовка должна органически соединять теоретические и практические разделы. Еще при обучении технике спортсмену необходимо объяснить, какие тактические задачи он сможет решить с помощью того или иного приема и способа его выполнения. Полезно, чтобы тактическая сфера применения техники стала известна занимающемуся еще до обучения соответствующему движению. Гандболист должен лишь тогда двигательно решать тактическую задачу, когда он ее теоретически понял и мысленно проработал. Представление об изучаемом тактическом действии создается путем объяснения и демонстрации, а гандболист должен углублять его представление самостоятельным анализом и осмысливанием. Когда навык тактического действия освоен, перед игроком ставится задача выбирать в игровой ситуации наиболее целесообразное решение. Необходимо предварительно решать задачу теоретически. При этом тренер получает возможность одновременно контролировать, правильно ли спортсмен воспринял и проанализировал ситуацию, т. е. правильно ли он мысленно решил тактическую задачу. Если гандболист теоретически решает тактические задачи, представленные в форме схем, фотоснимков, то он относительно легко перенесет эти решения на конкретные ситуации в практике. В процессе такого теоретического упражнения воспитывается тактическое мышление. Тренеру нужно ставить перед спортсменом все новые тактические задачи и побуждать решать их самостоятельно [3].

В учебном процессе теоретическая и практическая части тактической подготовки должны быть настолько согласованы, чтобы игроки приобретали знания и могли их применять. Неопределенные, неустойчивые знания, не соответствующие уровню подготовленности, затрудняют мысленное решение тактических задач.

У гандболиста необходимо воспитать способность к наблюдению. Спортсмен должен уметь наблюдать за противником в игре. Для этого важны упражнения, развивающие периферическое зрение. Не менее важно наблюдение во время нахождения в резерве. Гандболисту необходимо научиться вести записи кода игры и наблюдения за противником, находясь на скамье запасных или на трибуне во время соревнования. Для совершенствования тактической подготовленности гандболист должен уметь критически анализировать собственные действия.

Выводы. Практика непрерывно выдвигает новые технические задачи, что обязывает гандболистов постоянно повышать свое техническое мастерство. Совершенствование гандболистов в технике идет тремя путями: совершенствование в распределении сил, совершенствование во взаимодействиях с партнерами, совершенствование в гибких переключениях с одних средств тактики на другие.

Список использованной литературы

1. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – С. 96–102.
3. Игнатьева, В. Я. Учебник тренера по гандболу / В. Я. Игнатьева, Ю. М. Портнов. – М. : ФОН, 1996.