

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧЕРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТА
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

БРЕСТ 2017

УДК 796
ББК 75,711

В методических рекомендациях рассматриваются вопросы, направленные на оказание помощи тренерам, преподавателям, студентам и желающим заниматься гандболом в организации тактической и психологической подготовки на учебно-тренировочных занятиях.

Изложены разнообразные тактические схемы в тактике защиты и тактике нападения.

Приводятся специальные методические рекомендации, направленные на обучение занимающихся по программе тактической и психологической подготовки.

Рекомендуются студентам, преподавателям и тренерам, ведущим занятия в спортивных секциях.

Составители: В.Н. Кудрицкий, кандидат педагогических наук, доцент,
профессор кафедры ФВиС БрГТУ

К.И. Белый, кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры спортивных дисциплин БГУ им. А.С. Пушкина.

Рецензенты: кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта
учреждения образования «Брестский государственный
университет им. А.С. Пушкина», заведующий кафедрой,
кандидат педагогических наук, доцент, Шаров А.В.

ВВЕДЕНИЕ

В ходе игры в гандбол можно наблюдать достаточно много эффективных комбинаций стремительных атак и силовой борьбы. А игра вратаря с его умением отражать броски, брошенные соперником с различных позиций площадки и с разного расстояния и силы, вызывают у болельщиков много положительных эмоций. Для достижения высоких стабильных результатов игрокам команд требуется, кроме владения в совершенстве техникой игры, уметь своевременно, на высоком уровне, выполнять тактические приемы как в защите так и в нападении, а так же обладать высоким уровнем психологической подготовки и быть достаточно разносторонне физически подготовленным спортсменом.

В процессе игры очень важны согласованные действия игроков команды, перешедшей от защиты своих ворот в нападение. Во время атакующих действий все игроки должны занять на площадке определенную позицию, уметь быстро и точно передавать мяч партнеру, а так же участвовать в организации комбинаций с применением различных тактических построений, направленных на создание условий для выполнения игроком точного броска мяча по воротам.

В этом случае каждый игрок должен уметь профессионально и эффективно принимать участие в организации тактики игры в нападении. В первую очередь, это умение игроков поставить заслон, выполнять скрытую и точную передачу мяча партнеру, уметь выполнять обманные действия с мячом и без мяча и, по ходу игры, быстро и точно менять систему нападения, выполнять имитацию броска и, в тоже время, уметь быстро и точно передать мяч партнеру для завершения атаки.

При потере мяча игроки должны уметь без промедления возвратиться к своим воротам и организовать их защиту. При этом применив эффективную тактическую систему защиты.

При защите ворот необходимо организовать оборону, исключив возможность сопернику свободно выполнять броски мяча с различных позиций площадки. Для этого, игроки, при защите своих ворот, должны уметь быстро передвигаться по площадке, внезапно менять направление и скорость бега, выполнять прыжки, а так же уметь быстро менять систему или тактическую схему защиты. В случае потери мяча игроком нападающей команды, защитники должны быстро перейти от защиты к нападению, применив систему быстрого прорыва или передать мяч игроку, убежавшему в отрыв.

На современном этапе развития игры в гандбол уровень тактической подготовки игроков имеет большое значение для победы команды, выступающей на соревнованиях различного уровня. Однако, необходимо отметить, что наряду с тактической подготовкой занимающихся особое место в учебно-тренировочном процессе необходимо отводить психологической подготовке гандболистов, применив для этого самые эффективные и современные средства и методы педагогического мастерства.

ГЛАВА 1. ТАКТИКА ИГРЫ В ГАНДБОЛ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Тактика игры – это методы спортивной борьбы, применяемые для достижения намеченной цели. Тактика определяет пути и средства, формы и способы спортивной борьбы, наиболее соответствующие конкретной обстановке в данный момент для обеспечения намеченного успеха в игре.

В гандболе тактику игры подразделяют на тактику игры в нападении, тактику игры в защите и тактику игры вратаря.

1.1 Тактика игры

Тактика игры в гандболе складывается из индивидуальных, коллективных, групповых и командных действий игроков, выполняемых как в нападении, так и в защите.

К индивидуальным тактическим действиям рекомендуется отнести: передвижения, выбор места, выполнение обманных действий и заслонов, передачи, ведение и броски мяча по воротам различными способами.

Индивидуальные тактические действия заключаются в умении игроков быстро и эффективно переключаться от одного вида передвижения к другому с целью постановки заслона, перехвата мяча, блокирования бросков, подстраховки игроков, создания благоприятных условий для игрока, выполняющего бросок мяча по воротам, а также перехода от нападения к защите.

К коллективным тактическим действиям рекомендуется отнести: выполнение передачи мяча в парах и тройках в быстром передвижении игроков по площадке с применением различных маневров, направленных на эффективное выполнение технического приема. В этом случае большое значение будет иметь умение игроков команды быстро перемещаться по площадке, выполнять одиночный или групповой заслоны с целью освобождения нападающего игрока от опеки. Коллективные действия в защите главным образом направлены на перехват мяча, своевременные переключения защитника для подстраховки партнёра, в случае постановки заслона игроком команды, умение своевременно и согласованно поставить групповой блок игроку, выполняющему сильно и точно бросок мяча по воротам.

Групповые тактические действия в большинстве случаев осуществляются коллективными усилиями двух и более игроков. Игроки могут выполнять различные тактические комбинации, направленные на преодоление сопротивления соперника.

В нападении к групповым тактическим действиям относятся: передачи мяча в парах и тройках. Эффективность передач зависит от скорости и точности полета мяча.

В тактике нападения важно умение применять одиночный или групповой заслон для освобождения нападающего от опеки.

К групповым действиям относятся: параллельное нападение (на стягивание и без стягивания), скрестное нападение (внутреннее и внешнее), заслон (внутренний и внешний), а также малая и большая восьмерки.

К командным тактическим действиям необходимо отнести умение всех игроков команды слаженно выполнять технические приемы: передачу и ловлю мяча в быстром темпе, ведение его с изменением направления, выполнение индивидуальных и коллективных заслонов, выполнение бросков в прыжке, в падении и с закрытых позиций, которые будут направлены на достижение основной цели – выполнить беспрепятственно точно и с большой силой бросок мяча по воротам. Командные тактические действия как правило направлены на выполнение всеми игроками комплекса технических и тактических приёмов как в нападении так и в защите.

В тактике нападения наиболее распространены системы нападения быстрым отрывом (реализуются одним или двумя игроками посредством длинных передач), быстрым прорывом (реализуется атакой в две линии посредством коротких передач) и позиционное нападение – атакующие действия против организованной защиты.

Стремительное нападение

Сложились два вида нападения: с хода и против организованной защиты.

В первом случае гандболисты атакуют непосредственно после овладения мячом, если все игроки команды соперника не могут одновременно принять участие в защите своих ворот.

Существуют три способа атаки с хода: индивидуальный, групповой первой линией и командный двумя «эшелонами».

Индивидуальный заключается в быстром прорыве одного из (как правило) крайних игроков на половину поля соперника, получении им дальней передачи от вратаря или партнера в поле и завершении атаки после выхода один на один с вратарем.

Групповой первой линией – способ ведения атаки с хода, когда в момент броска мяча в ворота, не дожидаясь его результата, два или три игрока покидают свои позиции в защите и устремляются на половину соперника, надеясь, что кто-то получит мяч от вратаря или партнера. Как правило, это два крайних игрока или линейный. На оставшихся около зоны защитников возлагается достаточно трудная задача: подобрать мяч, если он отскочил в поле от штанги или вратаря. Получив мяч на другой половине поля, «оторвавшиеся» игроки организуют взаимодействие, чтобы на скорости обыграть защитников, которые успели вернуться назад.

Командный двумя «эшелонами» – способ ведения атаки с хода, который является продолжением и логическим развитием предыдущего способа. Если дальняя острая передача в отрыв невозможна, оставшаяся у своих ворот группа игроков, передавая друг другу мяч, перемещается фронтом к воротам соперников. Если защитники не заняли исходные позиции, атака завершается броском в течение первых пяти секунд у них «на спинах».

1.2 Тактика ведения игры в нападении и методика обучения

Тактика игры в нападении включает в себя несколько систем игры. Это позиционное нападение и нападение быстрым прорывом.

В нападении самой распространенной системой принято считать позиционную расстановку игроков с различными вариантами.

Позиционное нападение рекомендуется применять при организованной защите игроков противоположной команды. К позиционному нападению относят: систему нападения «3-3», систему нападения «4-2», систему нападения «2-4», систему нападения «1-5».

Система нападения «3-3»

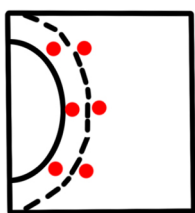


Схема 1. Система нападения 3:3

Используя систему нападения «3-3», игроки располагаются на площадке следующим образом. Три игрока располагаются у шестиметровой линии ворот, трое других в зоне свободных бросков. Игроки первой линии – левый крайний нападающий (1), линейный (2) и правый крайний нападающий (3) – атакуют с угловых и центральной позиций непосредственно у линии площади вратаря. Игроки второй линии – левый (4) и правый (6) полу-средние, центральный (5) – разыгрывающий, атакуют ворота с дальних и средних дистанций (смотри схему 1).

Они должны обладать сильными и точными бросками мяча с 10–11 м. Кроме того, игроки первой и второй линий, взаимодействуя и применяя быстрые перемещения, различные передачи мяча, пытаются достичь на одном из участков площадки численного преимущества, создать голевую ситуацию и реализовать ее.

Центральный игрок первой линии - линейный, постоянно пребывая в готовности к приему мяча, часто перемещается вдоль зоны площади ворот, участвует в постановке заслонов. Ему помогают партнеры, действующие на позициях левого и правого крайних игроков. Активность первой линии создаёт условия для выполнения основной задачи второй линии и наоборот.

Система нападения «4-2»

При системе нападения «4-2», гандболисты располагаются на площадке следующим образом: четыре игрока располагаются вдоль линии ворот и своими активными действиями сковывают защитников команды соперника, и этим самым создают условия игрокам второй линии бросать мяч с дальних и средних дистанций (смотри схему 2).

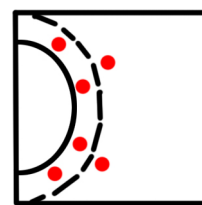


Схема 2. Система нападения 4:2

Система нападения «4-2» характерна большим количеством постановки игроками первой линии нападения заслонов, а также требует четкого выполнения нападающими, быстрой и точной передачи мяча. Высокая подвижность игроков первой линии создает дополнительные трудности для игроков защищающейся команды и создаёт условия для атаки ворот с крайних позиций площадки.

Система нападения «2-4»

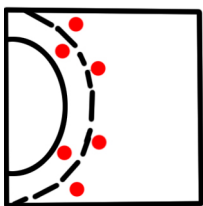


Схема3. Система нападения 2:4

При системе нападения «2-4» два гандболиста располагаются у 6-метровой линии и активно взаимодействуют с остальными игроками, расположенными за линией свободных бросков (смотри схему 3). Эта система требует быстрых и целенаправленных перемещений игроков с мячом и без него. Согласованные перемещения гандболистов создают возможность атаковать ворота с крайних позиций площадки, с линии и игроками второй линии нападения. Чаще всего система нападения «2-4» применяется против зонных вариантов защиты «5-1» и «6-0».

Система нападения «1-5»

При системе нападения «1-5», один игрок располагается у вратарской зоны, а остальные пять нападающих – вне зоны свободных бросков (смотри схему 4). За счет активных перемещений и быстрых передач мяча, а так же использования заслонов создаются условия игрокам, как передней, так и второй линии нападения эффективно преодолевать защиту соперника и выполнять точный бросок мяча по воротам.

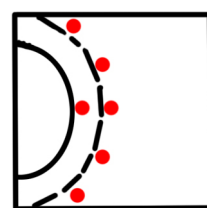


Схема4. Система нападения 1:5

Методика обучения позиционному нападению

При обучении занимающихся позиционному нападению необходимо, в первую очередь, научить игроков первой и второй линии нападения четко взаимодействовать между собой. Для этого на тренировочных занятиях нужно отрабатывать различные элементы техники игры. Главным образом – это умение выполнять заслоны, быстро и скрыто передавать мяч друг другу, выполнять ведение на короткие расстояния с последующей передачей мяча партнеру.

Игроки первой линии нападения должны в совершенстве уметь выполнять согласованные действия при перемещении, ставить заслоны, создавать численное преимущество, эффективно взаимодействовать с игроками второй линии нападения и, при первой же возможности, выполнять бросок мяча по воротам.

Игроков второй линии нападения на первых тренировках необходимо учить выполнять ложные и имитационные действия (финты), за счет которых будут создаваться условия для более свободных и рациональных действий игроков первой линии нападения.

Необходимо также учить занимающихся быстро оценивать обстановку на площадке и, при первой возможности без замедления, выполнять передачу мяча игроку, находящемуся в удобной позиции для броска мяча по воротам.

Для овладения занимающимися системами позиционного нападения в первую очередь рекомендуется научиться быстро и целенаправленно перемещаться по площадке с мячом и без мяча.

Новые тенденции организации атакующих действий появились в современном гандболе в начале третьего тысячелетия, в связи с введением в действие

правила «быстрый центр». Введение этого правила дало возможность начинать атаку команде после пропущенного гола даже в тот момент, когда игроки команды соперника не успели вернуться на свою половину площадки. Применение правила «быстрый центр» дает возможность команде забрасывать «легкие» голы при неорганизованной системе игры в защите. Это позволило повысить эффективность и зрелищность игры.

С 01 июля 2016 года появились дополнительные возможности усиливать атакующие действия команды. Введение новых правил позволило использовать в атаке семь полевых игроков и новую систему игры – 5 : 2. Этот вариант дает возможность использовать одновременно двух линейных и применяется, главным образом, в случаях, когда необходимо создать численное преимущество и более эффективно завершать атакующие действия.

Методика обучения системам нападения схожа с изучением систем защиты с переносом приоритета на правильность действий нападающих в их игровых амплуа.

Пример 1. Взаимодействие «полусредний-линейный-крайний» при игре по любой системе нападения.

Смысл взаимодействия заключается в выведении на бросок крайнего нападающего из-под заслона линейного с позиции полусреднего игрока после его передачи. Во время атаки полусреднего к центру – вправо от третьего защитника, линейный ставит заслон второму, под него рывком входит крайний и, получая мяч, завершает атаку броском в прыжке или в падении над зоной вратаря. Для данной связки трех нападающих можно составить около десятка подобных простых взаимодействий.

Пример 2. Комбинация с розыгрышем лишнего при игре в численном большинстве.

Мяч находится у правого крайнего 4. Атакуя к центру, он передает мяч игроку 3, после чего отходит, а партнер без паузы выполняет передачу 2. Левый полусредний, атакуя ворота, дает мяч не на край (как обычно) 1, а возвращает 3, совершающему стремительный вход между защитниками 4 и 5. В это время 6 ставит заслон защитнику 3, а 5 делает вход под заслон. Игрок с мячом 3 может принять одно из трех возможных и самых вероятных решений, выполнить бросок, передать мяч входящему линейному, передать мяч параллельно «прорезающему» крайнюю позицию игроку 4.

Та же комбинация может выполняться зеркально на позиции левого полусреднего.

Тактическим взаимодействиям игроков обучают в следующей последовательности:

1. Создание четкого представления о взаимодействии.
2. Опробование взаимодействия в условиях зала или без защитников (каждый игрок должен «поиграть» за каждого нападающего).
3. То же между стойками или «макетом» (вместо защитников можно использовать баскетбольные мячи или набивные мячи).
4. То же против полуактивных защитников.

5. Односторонние учебные игры с использованием типового взаимодействия (гол можно засчитывать за два или за три).

6. Закрепление взаимодействия в учебной двусторонней игре.

Атаке с ходу рекомендуется обучать в такой методической последовательности:

1. Индивидуальные «отрывы» и «полуотрывы».
2. То же, но с защитником.
3. Атака с хода в парах.
4. То же, но в тройках.
5. То же, но во взаимодействии с одним, двумя или тремя защитниками.
6. То же, но с использованием типовых тактических взаимодействий.
7. Командная атака с хода двумя «эшелонами».

1.3 Обучение нападению быстрым прорывом

В игре гандбол различают несколько систем нападения быстрым прорывом: вдоль боковой линии и по центру площадки.

Система нападения быстрым прорывом вдоль боковой линии площадки

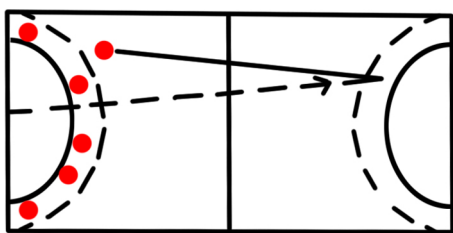


Схема 5. Нападение быстрым прорывом с участием одного нападающего по левому краю площадки вдоль боковой линии

Организуется при перехвате мяча, потери его игроком нападающей команды. В этом случае один из игроков делает стремительный рывок от своих ворот к воротам соперника вдоль боковой линии площадки, быстро получает мяч в отрыв и без замедления в быстром темпе направляется к воротам соперника для выполнения броска мяча по воротам (смотри схему 5).

Такую же атаку быстрым прорывом можно организовать через правого крайнего игрока с участием двух нападающих (смотри схему 6).

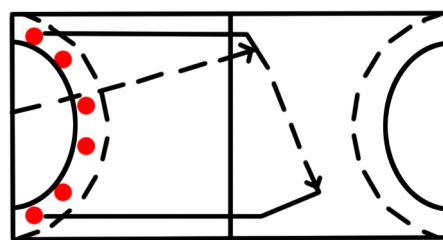


Схема 6. Нападение быстрым прорывом с атакой через крайнего правого игрока с участием двух нападающих

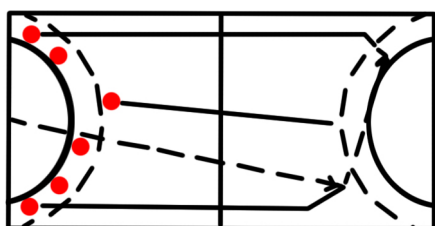


Схема 7. Нападение быстрым прорывом с атакой через левого крайнего нападающего с участием трех игроков.

Умение быстро передвигаться по площадке всеми игроками команды создаются условия для эффективной атаки ворот. В этом случае появляется возможность организовать атаку через левого крайнего нападающего с участием трёх игроков (смотри схему 7).

Система нападения быстрым прорывом по центру площадки

Организуется при перехвате мяча, потере его игроком нападающей команды или задержании мяча вратарем. При этой системе игры в момент, когда команда овладевает мячом, один или несколько игроков делают быстрый рывок от своих ворот к воротам противника по центру площадки. Игрок должен уметь перемещаться на максимальной скорости в удобном направлении и не выпускать из поля зрения партнёра, владеющего мячом. В этом случае игрок, убежавший в отрыв, должен уметь принять мяч от партнера и быстро произвести бросок по воротам (смотри схему 8).

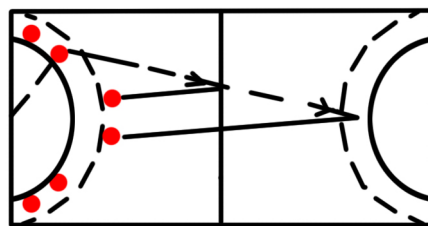


Схема 8. Нападение быстрым прорывом по центру площадки с подключением двух игроков

Во время игры возникают различные ситуации, которыми должны своевременно и быстро пользоваться игроки, перешедшие от защиты к нападению. В этом случае, вратарь, задерживая мяч, должен быстро передать его игроку, находящемуся в самом удобном положении на площадке для организации атаки быстрым прорывом по центру площадки с участием двух нападающих (смотри схему 9).

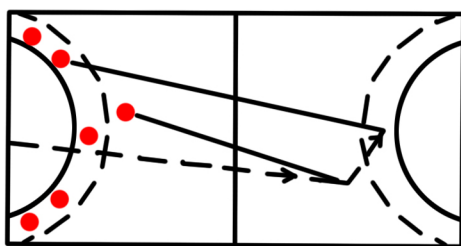


Схема 9. Нападение быстрым прорывом с атакой по центру площадки с участием двух нападающих.

При организации нападения быстрым прорывом по центру площадки можно использовать несколько игроков, обладающих высокой степенью проявления быстроты и скорости передвижения (смотри схему 10).

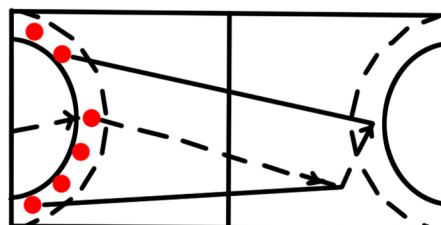


Схема 10. Нападение быстрым прорывом с атакой по центру площадки с участием трех нападающих.

Методика обучения быстрому прорыву

Для обучения занимающихся быстрому прорыву необходимо научиться стремительно пробегать отрезки 20-30м и одновременно учиться на большой скорости ловить и обрабатывать мяч. При обучении быстрому прорыву рекомендуется многократно выполнять специальные упражнения на ловлю мяча в движении (выполнять передвижения вдоль боковой линии слева и справа от своих ворот). Для начального обучения быстрому прорыву лучшим упражнением будет перемещение и передача мяча в парах от своих ворот к воротам противника на большой скорости. Также эффективным упражнением для обучения данного тактического действия будет выполнение челночного бега на 15-20м с ведением мяча на скорость и последующей передачей его партнеру. Усложняя выполнение данного тактического приёма рекомендуется многократно выполнять отрыв от своих ворот на 15-20 метров с ловлей мяча, брошенного вратарём.

1.4 Тактика игры в защите

Тактика защиты в гандболе определяется индивидуальными и коллективными действиями.

Индивидуальные действия игроков в защите формируются умением перехватывать мяч, блокировать игрока нападающей команды, владеющего мячом или находящегося без мяча, своевременно и быстро выходить на игрока, владеющего мячом с целью предотвращения выполнения игроком нападающей команды бросок мяча по воротам.

В индивидуальной тактике игры в защите выделяют действия против игрока с мячом и действия против игрока без мяча.

К действиям против игрока с мячом относятся: выбор позиции, стойки, перемещения, блокирование бросков, отбор мяча при ведении, перехваты при передачах, снятие мяча с кисти, выходы на игрока.

К действиям против игрока без мяча относятся: выбор позиции, стойки (защитная стойка, высокая или низкая), перемещения (шагом, бегом, прыжком, приставным шагом), перехваты, блокирование игрока, выходы длинные и короткие.

К индивидуальным тактическим действиям в защите относится подстраховка

Подстраховка – это вид групповых действий, при которых каждый защитник постоянно готов помочь партнеру, в нужный момент переключаясь на вышедшего из-под опеки нападающего или создавая ему дополнительные трудности. Применяется при опеке и блокировании.

В первом случае игроки зонной защиты смещаются в сторону мяча, чтобы прикрыть зону выходящего и вступающего в единоборство с нападающим партнера. Если один защитник не справляется с опекой, соседний сразу же вступает в борьбу, стараясь помешать прорвавшемуся нападающему.

При блокировании страхующий не дублирует действия опекуна, а увеличивает площадь загороживаемого пространства. Если партнеры рядом, их руки должны образовывать «стенку». Если они стоят друг за другом, передний применяет блокирование сверху, а задний – сбоку или снизу.

Обучение начинается с изучения групповых действий в нападении. Процесс строится на противодействии игроков защиты нападению. Для обучения подстраховке необходимо выполнять параллельные действия.

Параллельные действия – это вид групповых действий, при которых пути движения нападающих при атаке не пересекаются. Можно выделить два способа взаимодействия в зависимости от задач, которые ставят перед собой нападающие: взаимодействовать, держа защитников на определенном расстоянии друг от друга, или заставить их близко сойтись.

При действии без стягивания защитников каждый из нападающих, передав мяч партнеру, освобождается от опеки защитника и вновь получает мяч, уходя без него. В движении могут находиться один или оба партнера. Игрок отдает мяч своему партнеру и, сделав уход, вновь получает его. Партнер остается на месте.

При действии на стягивание защитников нападающий с мячом создает партнеру условия для скрытого ухода. Обыграв опекуна, нападающий «переключает» на себя соседнего защитника, освобождая тем самым партнера от опеки. Во взаимодействии могут участвовать два и более партнера. Включение их во взаимодействие строго последовательно. Игрок с мячом должен отвлечь на себя внимание опекуна партнера.

Для успеха при параллельном взаимодействии необходимо на большой скорости применять быстрые и точные скрытые передачи и финты.

Групповая тактика защиты

Наряду с командной тактикой в гандболе широко используется групповая тактика игры в защите. Существуют следующие групповые взаимодействия игроков:

- *«разбор»* – это распределение защитников в зависимости от их позиции соответственно нападающим игрокам;

- *подстраховка* – это вид групповых действий, при которых каждый защитник постоянно готов помочь партнеру, в нужный момент переключаясь на вышедшего из-под опеки нападающего или создавая ему дополнительные трудности;

- *переключение* – применяется при зонных вариантах защитных действий и заключается в смене игроков нападения, если те меняются местами;

- *проскальзывание* – применяется при личных вариантах систем игры и заключается в постоянном перемещении по площадке вместе с опекаемым игроком соперника;

- *групповое блокирование* – применяется при блокировании бросков по воротам с дальней дистанции. Выполняется чаще всего двумя игроками защиты с одновременным выпрыгиванием вверх;

- *взаимодействия с вратарем* – применяются при зонных вариантах систем игры и заключается во взаимопомощи по закрыванию определенных частей ворот вратарем и игроком соответствующей позиции.

Коллективные тактические действия в защите складываются из согласованных взаимодействий всех игроков команды, направленных на успешное отражение атаки противника.

Самой распространенной системой коллективной защитой ворот является зонная система защиты, которая заключается в том, что каждый игрок должен активно защищать определенную зону и блокировать находящегося в ней игрока противоположной команды. Различают следующие зонные системы защиты:

система защиты – «6-0»; система защиты – «5-1»; система защиты – «4-2»; система защиты – «3-3»; персональная система защиты; комбинированная система защиты.

При зонной системе защиты ворот «6-0»

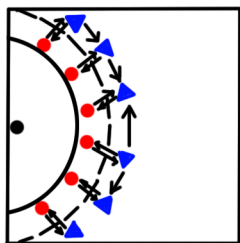


Схема 11. Система зонной защиты ворот «6:0»

При зонной системе защиты ворот 6:0, шесть игроков располагаются у шестиметровой линии и активно перемещаются вдоль неё по ходу передачи мяча. В тот момент, когда игрок нападающей команды готовится выполнить бросок мяча по воротам, защитник, играющий против этого игрока, быстро выходит вперёд и препятствует игроку выполнить бросок мяча. Другие защитники активно смещаются в сторону игрока, вышедшего на игрока владеющего мячом и, тем самым, заполняют свободное место в зоне защиты. Эта система защиты является самой концентрированной, простой, доступной и распространённой. Обучение занимающихся при защите ворот рекомендуется начинать именно с неё (смотри схему 11).

Очень важным моментом при организации защиты ворот по системе «6-0» является умение игроков защищающейся команды быстро перемещаться вдоль шестиметровой линии приставными шагами как в левую так и правую стороны. При этом, руки необходимо держать перед собой согнутыми в локтях. Защитнику, находящемуся перед игроком, владеющим мячом необходимо быстро выходить в перед на данного игрока, блокировать его и не давать возможности свободно выполнять бросок по воротом. А всем другим игрокам защиты быстро передвигаться в сторону игрока, владеющего мячом.

Система защиты «6-0» наиболее распространена и действенна. Она применяется в основном против команд, нападающие которых не владеют бросками с дальних дистанций, но в первой линии – опасны. Система «6-0» является мощным средством обороны команды.

Используя ее, игроки защиты располагаются равномерно у линии площади вратаря, разделив весь фронт атаки соперника на шесть секторов. Каждый защитник опекает не игрока, а определенный сектор. Если из какого-либо сектора игрок нападения уходит, соответствующий защитник смещается для обороны соседнего сектора, в сторону ухода нападающего. Смещение остальных защитников проходит по цепочке, пока в том секторе, где ушедший нападающий создал численное большинство, не восстановится равенство атакующих и обороняющихся (смотри схему 12)

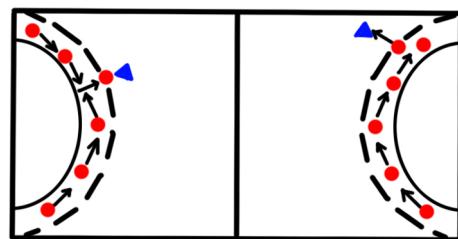


Схема 12. Перемещение игроков защищающейся команды при зонной системе защиты «6:0»

При зонной системе защиты ворот «5-1»

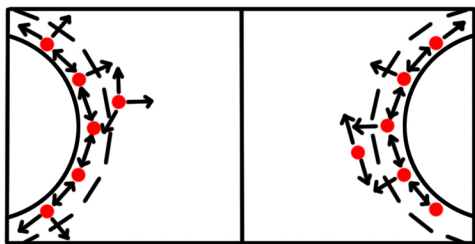


Схема 13. Передвижение игроков, защищающейся команды при зонной системе защиты «5:1»

При зонной системе защиты ворот «5-1», пять игроков располагаются вдоль шестиметровой линии и быстрыми согласованными перемещениями обеспечивают защиту ворот. Шестой игрок, обладающий высокой подвижностью и ловкостью, старается своими активными действиями помешать игроку нападающей команды, владеющему мячом выполнить бросок по

воротам, а при перехвате мяча или потере его игроком нападающей команды, быстро переходит от защиты к нападению быстрым прорывом. Используя систему защиты «5-1», игроки выстраиваются вдоль линии площади вратаря.

Следует особо остановиться на обязанностях гандболиста, выдвинутого вперед. Основными его задачами являются: нарушение взаимодействия игроков второй линии и, по возможности, противодействовать броскам по воротам с дальних дистанций в центральной зоне нападения.

Если центральный нападающий второй линии передал мяч одному из партнеров, играющих на полусредних позициях, к последним, как правило, выходят защитники, опекающие на полусредних позициях, а играющий впереди подстраховывает освободившуюся зону (смотри схему 13).

При зонной системе защиты ворот «4-2»

При зонной системе защиты ворот «4-2», четыре игрока располагаются вдоль шестиметровой линии и быстро перемещаются по площадке в сторону предполагаемой атаки. Два защитника, располагаются в зоне свободных бросков и активными перемещениями мешают игрокам нападающей команды разыгрывать комбинации, препятствуют нападающим игрокам выполнять броски со средних и дальних дистанций и, при возможности, стараются перехватить мяч и организовать нападение быстрым отрывом.

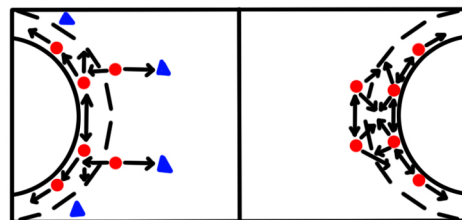


Схема 14. Передвижение игроков, защищающейся команды при зонной системе защиты «4:2» при атаке ворот с разных позиций площадки.

Система защиты «4-2» это достаточно распространенный вариант защиты ворот. Применение такой системы дает возможность эффективно действовать против игроков задней линии атаки, отодвигая их на расстояние 10 и более метров от ворот. В задачу игроков, выдвинутых вперед, входит «разрушение» взаимодействий и тактических комбинаций полусредних и разыгрывающего. Увеличение зон действия защитников компенсируется подвижностью игроков и их взаимодействием (смотри схему 14).

При зонной системе защиты ворот «3-3»

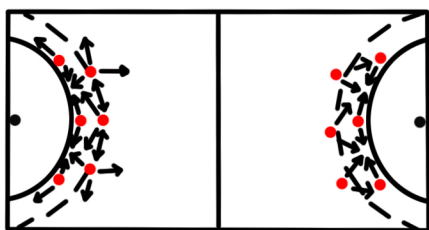


Схема 15. Расположение игроков при системе защиты ворот 3:3

При зонной системе защиты ворот «3-3», три игрока располагаются у шестиметровой линии, а три - выдвинуты вперед. При защите ворот игроки двух линий защиты одновременно перемещаются в сторону передачи мяча, подстраховывают друг друга, организуют одиночный и групповой блоки и тем самым препятствуют игрокам нападающей команды свободно выполнять броски по воротам.

При возможности выполняют перехват мяча и быстро организуют нападение быстрым отрывом. Этот вариант защитных действий считается самым рассредоточенным и самым подвижным в применяемых защитных системах. Для реализации его необходимо иметь игроков с хорошей функциональной подготовкой, тактически грамотных, умеющих противодействовать нападающим по системе один против одного. Слабым звеном этой системы является значительное увеличение зон ответственности всех игроков команды. Однако, если защитники достаточно подвижны, то эффект от применения системы очевиден. Данную систему чаще всего применяют короткими игровыми отрезками (смотри схему 15).

Персональная система защиты заключается в том, что каждый защитник опекает определённого игрока соперников. Она развивает быстроту мышления, координацию движений, быстроту действий, умение целенаправленно перемещаться по площадке и подстраховывать партнёров. Персональную защиту следует применять на каждом учебно-тренировочном занятии для развития технической и тактической подготовки, совершенствования спортивного мастерства, воспитания быстроты, силы, ловкости и морально-волевых качеств. Персональную защиту можно отрабатывать на своей половине площадки и по всему полю. Эта защита очень проста, быстро усваивается. Поэтому она рекомендуется на начальном этапе обучения. Персональная защита характерна тем, что игроки переходят к активной обороне сразу после потери мяча на половине площадки соперника или своей. Такой вариант персональной защиты эффективен в том случае, когда игроки превосходят соперников в скорости, выносливости и ловкости.

Комбинированная система защиты представляет собой совокупность зонной и персональной систем защиты ворот, направленных на нейтрализацию игроков противника, обладающих сильными и точными бросками меча по воротам. Наиболее распространенными вариантами комбинированной системы защиты являются «5-1» и «4-2».

При комбинированной системе защиты ворот «5-1», пятеро игроков располагаются вдоль линии площади вратаря и активно защищают определенную зону. Шестой игрок выдвигается вперед и персонально, активными действиями опекает одного, самого активного, из нападающих.

При комбинированной системе защиты «4-2», четверо игроков располагаются вдоль линии площади вратаря и своими активными действиями и перемещениями защищают определенную зону. Два других игрока выдвигаются вперед, персонально опекают двух сильнейших игроков и своими активными действиями мешают им свободно выполнять броски по воротам.

Методика обучения системам защиты

Обучение рекомендуется проводить в следующем порядке:

1. На первом этапе это рассказ и показ схем.
2. Расстановка игроков по изученной системе в защите.
3. Перемещения в защите, не нарушая схемы построения.
4. Смещение зоны по ходу мяча с края на край площадки.
5. Игра против пассивных нападающих.
6. Игра против полуактивных нападающих, когда заранее известны направления ухода из заданных секторов.
7. Учебная односторонняя игра с использованием изучаемой системы защиты.
8. Учебная двусторонняя игра.

1.5 Тактика игры вратаря

К основным тактическим действиям вратаря можно отнести выбор места, момента и способа защиты ворот, взаимодействие с партнёрами в зависимости от расположения нападающего с мячом. Вратарь должен быстро перемещаться в воротах и занимать место напротив игрока, владеющего мячом. Он должен уметь двигаться в воротах так, чтобы создавать наименьший угол обстрела ворот. Во время бросков мяча с левого или правого края площадки вратарь быстро занимает место у стойки ворот, а при остром угле атаки резко выходит в сторону игрока, выполняющего бросок по воротам.

Для отражения семиметровых штрафных бросков вратарь занимает место на линии ворот или выходит в сторону семиметровой отметки в пределах 4 м. При переходе команды от защиты к нападению вратарю из тактических соображений лучше занять место за пределами вратарской площади и быть готовым подобрать или перехватить мяч. Это создаст возможность для организации атаки быстрым прорывом через вратаря. Взаимодействие вратаря с партнёрами по команде требует большого взаимопонимания. Вратарю необходимо руководить действиями защитников, своевременно предупреждать их о возможных тактических изменениях в игре нападающей команды. Коллективная игра вратаря с защитниками является самым эффективным тактическим способом при защите ворот.

1.6 Методика обучения тактике игры вратаря

Основным тактическим моментом игры вратаря является правильный выбор места в воротах, начального момента и способа действия при отражении бросков мяча. Когда соперник один на один выходит для броска по воротам, вратарь должен сохранять основную стойку, несколько выйти из ворот вперед.

Выбирать позицию для защиты ворот рекомендуется так, чтобы действия вратаря были неожиданными для противника. Если игрок, бросающий мяч по воротам, применяет обманные движения, вратарю рекомендуется сразу не реагировать на них, а попытаться разгадать его замысел. Для правильного и своевременного выбора места в воротах вратарю рекомендуется быстро передвигаться, правильно ориентироваться в создавшейся ситуации и быть внимательным. При переходе команды от защиты к нападению необходимо совершенствовать навык без промедления передавать мяч игроку, находящемуся в самой выгодной позиции для продолжения атаки ворот соперника. При совершенствовании тактической подготовки вратаря в процессе обучения и участия его в соревновательной деятельности рекомендуется постоянно вести записи техники выполнения бросков мяча игроками команды соперника.

При быстрых атаках противника вратарю рекомендуется занимать удобную позицию между шестиметровой и девятиметровой линиями площадки, а выходить из ворот для перехвата мяча надо только тогда, когда есть уверенность, что вратарь окажется у мяча раньше, чем нападающий минимум на два шага. Если вратарь убеждается, что не успевает к мячу раньше, чем игрок нападающей команды, то ему необходимо быстро вернуться в ворота, занять исходное положение и быть готовым к отражению броска мяча. Рекомендуется выход вратаря на перехват мяча постоянно отрабатывать на учебно-тренировочных занятиях. Особое значение при тактической подготовке вратаря должно отводиться изучению игровой деятельности игроков нападающей команды. При изучении противника рекомендуется особое внимание обращать на следующие особенности технической подготовки гандболистов нападающей команды. В этом случае изучаются умение игроками противоположной команды выполнять во время игровой деятельности финтов, удобное место и способы выполнения бросков мяча по воротам левой и правой руками, владение игроком техникой выполнения сильных и точных бросков мяча с ближних, средних и дальних позиций, запоминание техники выполнения семиметрового штрафного броска, умение игрока выполнять броски мяча различными способами.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТА

Психологическая подготовка занимающихся может эффективно совершенствоваться в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Проявление психологических возможностей зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, которые проявляются в процессе соревнований.

2.1 Проявление психологических качеств в соревновательной деятельности

Под влиянием регулярных тренировок и участия в соревнованиях у игроков формируются специальные психодинамические качества, которые способствуют развитию устойчивости, необходимой в соревновательной деятельности. В зависимости от спортивных достижений у занимающихся проявляются комплексные психические качества, к которым можно отнести некоторые свойства проявления воли: устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности; проявления воли в различных ситуациях; способность обеспечения в игровой и тренировочной деятельности эффективной мышечной координации; способность управлять своим поведением в тренировочном процессе с партнерами по команде и во время соревнований.

Современный спорт с его высокими требованиями и конкуренцией предъявляет к спортсменам высокой степени психической подготовки, направленной на снижение стрессовых состояний.

В структуре волевой подготовки выделяют такие качества как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Уровень составляющих психологической подготовленности определяется типом внимания, который зависит от объёма и сосредоточенности. Каждый из типов внимания проявляется в различных соревновательных ситуациях. Умение спортсмена переключаться с одного типа внимания на другой, а также контролировать объём и направленность внимания является важной составной частью психологической подготовленности.

Уровень психологической подготовленности гандболиста в большей степени зависит от возможностей анализаторов, обуславливающих регуляцию движений в пространстве и времени. У спортсменов высокого класса должны проявляться пространственные ориентации, обусловленные возможностями зрительной системы, выраженными границами поля зрения и его объёмом.

Важной стороной психологической подготовленности гандболиста является его способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед соревнованиями и во время их проведения. Уровень эмоционального возбуждения способствует формированию поля внимания, что важно для соревновательной деятельности. Оптимальное возбуждение или повышенное эмоциональное возбуждение, отвечающее соревновательной ситуации и возможностям спортсмена должно сопровождаться оптимальным уровнем внимания.

2.2 Роль тренера в психологической готовности занимающихся к соревнованиям

Формирование оптимального психоэмоционального состояния спортсмена во многом определяется взаимодействием спортсмена с тренером. Различные факторы, относящиеся к личностным, профессиональным характеристикам тренера, предопределяют его поведение и влияние на спортсмена. Существует тесная связь между поведением тренера и психоэмоциональным состоянием спортсмена, его поведением и результатами деятельности. Чем больше внимание уделяется указанным факторам как со стороны тренера, так и спортсмена, тем эффективнее будет протекать процесс психологической подготовки в плане формирования необходимого уровня самооценки, мотивации и психоэмоционального состояния в целом.

В этом случае важны разнообразные способы поощрения спортсмена – словесная похвала, повышенное внимание, индивидуальные беседы. Важно, чтобы словесные поощрения сопровождалось советами и рекомендациями по дальнейшему совершенствованию. Воспитание потребности к достижению успеха в процессе тренировочной и соревновательной деятельности является важнейшей частью психологической подготовки занимающихся.

Важным моментом психологической подготовки является формирование у спортсмена мотива к достижению цели. Психологическая подготовка должна органически увязываться с возрастом спортсмена и этапом многолетней подготовки.

При начальной подготовке занимающихся необходимо прививать им любовь к спорту, побуждать желание заниматься избранным видом спорта, развивать концентрацию внимания и уверенность в себе.

Одной из проблем психологической подготовки является мотивация спортсмена к постоянному совершенствованию на протяжении длительного периода.

В процессе интенсивной тренировки существенное изменение настроения в отрицательную сторону, как правило, отмечается у тех спортсменов, для которых нагрузка является чрезмерной и у которых нарушается оптимальное сочетание работы и отдыха.

Важнейшим аспектом психологической подготовки является обеспечение высокого уровня активности спортсмена в отношении спортивной деятельности в течение всего периода занятий спортом. Ключевым элементом здесь является мотивационная ориентация, связанная с желанием или нежеланием активно заниматься спортом.

Полноценная и стабильная мотивация к напряженной подготовке возможна лишь при четком и обоснованном определении целей. Выделяют два уровня целей – отдаленные цели, к достижению которых стремится спортсмен в течение того или иного этапа или цикла подготовки, и текущие цели, связанные с эффективностью процесса подготовки в отношении различных составляющих технического или тактического мастерства, двигательных качеств, возможностей различных систем организма и т.д. Именно усилия, направленные на дос-

тижение текущих целей, объективный контроль за их достижением, соответствующие поощрения и постановка очередных целей во многом предопределяет стабильную мотивацию спортсменов к напряженной и осознанной тренировочной и соревновательной деятельности. При этом цели должны быть четко сформулированы, реалистичны, соответствовать этапу и периоду подготовки, индивидуальным особенностям спортсмена, их достижения должны объективно оценены. Постановку целей тренер должен осуществлять совместно со спортсменом, однако в дальнейшем цели должны быть поставлены и осознаны исключительно спортсменом.

Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса спортсмена к занятиям является постоянная совместная работа с тренером. Привлечение спортсмена к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов приводит не только к поддержанию у него интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

Формирование у спортсменов целенаправленной мотивации спортивного совершенствования, активного творческого отношения к тренировочному процессу, осознание целей достижения высокого спортивного результата формирует чувство ответственности, облегчает перенесение высоких нагрузок и болевых ощущений, способствует изменению порогов чувствительности соответствующих анализаторов, эффективной мобилизации ресурсов организмов.

Поддержание высокой и устойчивой мотивации в решающей мере тренировочной фазе зависит от организации тренировочного процесса – его разнообразия, четкости поставленных задач, вовлечение спортсменов в анализ тренировочных программ и их осознанное выполнение, личное внимание тренера к каждому спортсмену.

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на систематическое преодоление все возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создают для этого предпосылки как в тренировке, так и в соревнованиях, что способствует воспитанию волевых качеств.

Одной из важнейших способностей спортсмена высшей квалификации, особенно успешно выступающего в наиболее ответственных соревнованиях, в условиях острого соперничества с равными по силам конкурентами, является уверенность в себе.

В тренировочном процессе очень важно сформировать у спортсменов понимание того, что единство команды, опирающееся на общие цели, задачи, потенциал каждого игрока обеспечивает совокупный эффект, согласно которому уверенность команды оказывается более высокой, чем уверенность каждого спортсмена. Уверенность над соперниками, одержать победу в соревнованиях заметно влияют на качество тренировочной и соревновательной деятельности. С другой стороны, неуверенность в своих силах не только приводит к срывам

тренировочной и соревновательной деятельности, но и формирует так называемое отрицательное предсказание, которое представляет собой психологический барьер, ведущий к образованию порочного круга: ожидание неудачи приводит к неудачам, что в свою очередь повышает ожидание очередной неудачи.

Уверенность спортсмена находится в ограниченном единстве с эффективностью системы его подготовки, четкой постановкой целей и задач в тренировочной и соревновательной деятельности, соревновательным опытом и знаниям сильных и слабых сторон основных соперников. В течение всей спортивной карьеры, на различных этапах многолетнего совершенствования наряду с решением собственно тренировочных и соревновательных задач необходимо развивать у спортсмена чувство уверенности в себе, реальности поставленных целей и задач, действительности избранной системы подготовки, способности достижения высшего спортивного мастерства. Для развития уверенности в тренировочном процессе и во время соревнований важно воспроизводить образцы эмоций, которые проявились во взаимном доверии между игроками, уверенностью в тренере, рациональном выборе технико-тактической схемы игры и игровой роли каждого члена команды.

Недостаточная уверенность приводит к возникновению чувства тревожности, неуверенности в своих силах, переоценке сил соперника, мотивации, ориентированной не на достижение победы, а на избегание неудачи. В результате недостаточно уверенный в себе спортсмен при прочих равных условиях оказывается обреченным на поражение.

Чрезмерная уверенность также способна привести к серьезным проблемам в тренировочной и соревновательной деятельности. В этом случае возможно пренебрежение выполнением тренировочных заданий, недостаточно эффективная предсоревновательная подготовка, пренебрежительное отношение к сопернику и в результате – снижение мастерства и обидные срывы в соревнованиях.

2.3 Регулирование психической напряженности

Для достижения высоких спортивных результатов большое значение имеет комплекс психических качеств, которые в совокупности обеспечивают способность спортсмена к регулированию психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Чем больше внимания будет уделяться определённым факторам психологической подготовки как со стороны тренера, так и спортсмена, тем эффективнее будет протекать процесс психологической подготовки самого спортсмена, направленного на формирование необходимого уровня самовоспитания, самооценки, убеждений, мотивации и психоэмоционального состояния.

В психологической подготовке занимающихся должны оптимально сочетаться задачи совершенствования специализированных ощущений и определения индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее полного определения их способностей, психических и физических качеств в соревновательной деятельности.

В системе психологической подготовки спортсмена рекомендуется выделять следующие направления: формирование мотивации занятием спортом; развивать специальными средствами волевую подготовку; использовать в учебном процессе психорегулирующую тренировку; развивать умение регулировать психическую напряжённость; уметь преодолевать беспокойство и депрессию;

Уровень составляющих психологической подготовленности в большей степени определяется типом внимания, который зависит от объёма и сосредоточенности. В практике психологической подготовки спортсмена различают четыре типа внимания: **первый тип внимания** характеризуется большим объёмом, направленным на внутренние ощущения спортсмена; **второй тип внимания** также характеризуется большим объёмом внимания, но с большим охватом внешней сосредоточенности; **третий тип внимания** характерен ограниченным объёмом внимания и внешней сосредоточенностью, обладая таким типом внимания спортсмен может реагировать на несколько предметов или движений и быстро принимать решения; **четвёртый тип внимания** характеризуется небольшим объёмом внимания и внутренней сосредоточенностью.

Каждый из перечисленных типов внимания проявляется в различных соревновательных ситуациях, а умение спортсмена переключаться с одного типа внимания на другой и контролировать объём, направленность внимания является важной составной частью психологической подготовленности спортсмена. Также важным моментом в психологической подготовке является формирование у спортсмена мотива к достижению спортивных результатов. Для любого человека, занимающегося спортом характерны два мотива – это достижение успеха и избежание неудачи. Следует отметить, что мотивация спортсмена тесно взаимосвязана со всем комплексом составляющих подготовку его на учебно-тренировочном процессе, в который должно входить: организация тренировочного процесса, материально-техническое обеспечение, эффективность в организации технической, тактической, физической и психологической подготовки спортсмена, обеспечивающих высокую степень профилактики травм, различного рода заболеваний и их профилактику и лечение.

2.4 Психологическая подготовка гандбольного вратаря

В первую очередь при психологической подготовке вратаря рекомендуется на тренировочных занятиях выполнять сложно-координационные упражнения, направленные на развитие смелости, уверенности, выдержки и самообладания. Высокий уровень развития выдержки и самообладания дает возможность гандбольному вратарю в самых сложных ситуациях до конца сохранять надежность, стабильность и результативность. Для целенаправленного развития выдержки и самообладания рекомендуется постоянно повышать ответственность за свое поведение в обществе, на тренировках и во время игровой деятельности, повышать саморазвитие и культуру поведения. Для эффективной защиты ворот главенствующее значение имеет предвосхищение момента, способа и силы броска мяча по воротам игроком нападающей команды. Если вратарь в результате по-

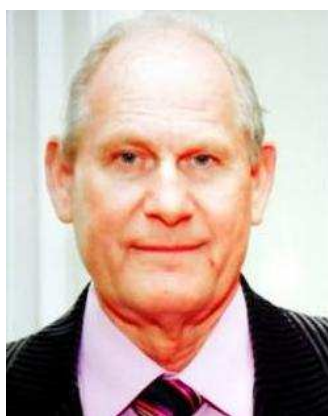
стоянного изучения игры соперников научился предугадывать их действия, то он может по направлению разбега игрока нападающей команды, его движению корпуса, по движению руки при броске мяча определить вероятное направление полета мяча и выбрать эффективный технический прием для защиты ворот.

Способность вратаря концентрировать внимание должна быть выражена на самом высоком уровне, это является главным требованием для ведения эффективной защиты ворот. В игровой деятельности вратаря есть моменты, когда способность концентрации внимания падает, в этот момент необходимо дать возможность вратарю отдохнуть, т.е. выполнить замену играющего вратаря на другого. При психологической подготовке вратаря рекомендуется на учебно-тренировочных занятиях постоянно выполнять различные специальные упражнения, направленные на воспитание концентрации внимания, умения предвосхищать ситуацию на площадке, а также воспитывать волевые качества, направленные на психологическую устойчивость вратаря в игровой деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На современном этапе развития гандбола тактическая и психологическая подготовка игроков должна занимать особое место в учебно-тренировочном процессе. Как правило, эти качества необходимо определять на первых учебно-тренировочных занятиях и в дальнейшем подходить индивидуально ко всем занимающимся. Эта роль, в первую очередь должна отводиться тренерскому составу команды, который обязан изучить возможности каждого занимающегося, а затем на основе полученных данных составлять перспективные планы тактической и психологической подготовки.

Это даст возможность во-первых, изучить уровень тактической подготовки и степень психологических возможностей занимающихся; во-вторых, строить учебно-тренировочный процесс с направленностью индивидуального подхода к занимающимся; в-третьих, на основе возможностей игроков команды подбирать средства и методы, эффективно влияющие на развитие и совершенствование как тактической так и психологической подготовки гандболистов. При подготовке методических рекомендаций принимали участие специалисты в области гандбола, имеющие большой теоретический и практический опыт работы с гандбольными командами.



КУДРИЦКИЙ ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ, судья национальной категории по гандболу, серебряный призёр чемпионата БССР среди студенческих команд. Выступал за сборную команду БГОИФК, затем за сборную команду БИСИ и Брестскую область в качестве вратаря и тренера. Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры ФВиС Брестского государственного технического университета. Около двадцати лет заведовал кафедрой ФВиС БрГТУ. Автор многих научно-популярных и методических работ по гандболу.

БЕЛЫЙ КОНСТАНТИН ИЛЬИЧ, кандидат в мастера спорта, судья национальной категории по гандболу. Выступал за сборную команду БрГУ им. А.С. Пушкина и Брестскую область в качестве линейного игрока. Многие годы работал тренером, а также заместителем управляющего гандбольным клубом БГК им. А.П. Мешкова, неоднократный призёр чемпионата БССР и серебряный призёр спартакиады Республики Беларусь. Кандидат педагогических наук, доцент. Заведовал кафедрой спортивных дисциплин БрГУ им. А.С. Пушкина с 1995 по 2016 годы. Является автором многих научно-популярных и методических работ по гандболу.



Литература

1. Белый, К.И. Анализ физического развития гандболистов различных игровых амплуа в учебно-тренировочных группах ЦОР / К.И. Белый, М.М. Курилик // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях: сборник научных статей по материалам Международной научно-практ. конф. / редкол.: В.К. Пестис [и др.]. – Гродно: ГГАУ, 2015. – С. 339-341.
2. Белый, К.И. Характеристика уровня физического развития юных гандболистов различных игровых амплуа, занимающихся в учебно-тренировочных группах ЦОРа / К.И. Белый, Э.Н. Хиль // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: тезисы докладов III Междунар. науч.-практ. конф. (Брест, 12–13 ноября 2015 г.) / под общ. ред.: А.А. Зданевича. – Брест: Альтернатива, 2015. – С. 9.
3. Белый, К.И. Эффективность и надежность игры вратарей в современном гандболе / К.И. Белый, Ю.К. Рахматов // Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: выклікі і перасцярогі: зб. навук. прац. / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш]; рэдкал.: Ул.П. Люкевіч (старш.) [і інш.]. – Брэст: Альтэрнатыва, 2015. – С. 17–20.
4. Белый, К.И. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол / К.И. Белый, О.А. Садко // учебно-методические рекомендации. – Брест: БрГУ им. Пушкина, 2009. – 47 с.
5. Кудрицкий, В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения / В.Н. Кудрицкий // учебное пособие. – Брест: БрГТУ, 2002. – 142 с.
6. Кудрицкий, В.Н. Тактика ведения игры в гандбол и методика обучения / В.Н. Кудрицкий, В.А. Цапенко // научно-теоретический журнал «Мир спорта». – Минск: БГУФК, 2005. – С. 35-40
7. Кудрицкий, В.Н. Техника игры в гандбол и методика обучения / В.Н. Кудрицкий, В.А. Цапенко // научно-теоретический журнал «Мир спорта». – Минск: БГУФК, 2004. – С. 27-33
8. Кудрицкий, В.Н. Техника игры гандбольного вратаря и методика обучения / В.Н. Кудрицкий, В.А. Цапенко // научно-теоретический журнал «Мир спорта». – Минск: БГУФК, 2005. – С. 26-31
9. Кудрицкий, В.Н. Гандбол / В.Н. Кудрицкий // учебное пособие. – Минск: «Беларусь», 1977. – 110 с.
10. Цапенко, В.А. Физическая подготовка гандболистов / В.А. Цапенко // учебное пособие. – Запорожье: ЗНУ, 2006. – 131 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТАКТИКА ИГРЫ В ГАНДБОЛ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ	4
1.1 Тактика игры	4
1.2 Тактика ведения игры в нападении и методика обучения	6
1.3 Обучение нападению быстрым прорывом	9
1.4 Тактика игры в защите	11
1.5 Тактика игры вратаря	16
1.6 Методика обучения тактике игры вратаря	17
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБАЛИСТА	18
2.1 Проявление психологических качеств в соревновательной деятельности.....	18
2.2 Роль тренера в психологической готовности занимающихся к соревнованиям.....	19
2.3 Регулирование психической напряженности	21
2.4 Психологическая подготовка гандбольного вратаря.....	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	24
ЛИТЕРАТУРА	25

Учебное издание

Составители:

*Кудрицкий Владимир Николаевич,
Белый Константин Ильич*

**ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТА
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Текст печатается в авторской редакции

Ответственный за выпуск: Кудрицкий В.Н.
Редактор: Боровикова Е.А.
Компьютерная вёрстка: Соколюк А.П.

Подписано в печать 18.05.2017 г. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага «Performer».
Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 1,63. Уч. изд. л. 1,75. Заказ № 460. Тираж 50 экз.
Отпечатано на ризографе учреждения образования «Брестский государственный
технический университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

В.Н. КУДРИЦКИЙ, К.И. БЕЛЫЙ

ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТА

