

Струков Сергей Александрович

тренер-преподаватель

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Звезды Югры»

Ханты-Мансийского автономный округ, г. Урай

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация: в статье представлена возможность решения проблемы повышения уровня подготовки гандболистов с помощью исследования особенностей и совершенствования технико-тактической подготовленности.

Ключевые слова: техника, тактика, технико-тактическая подготовка.

В настоящее время гандбол становится всё динамичнее, поэтому требуются более чёткие и организованные действия игроков, что приводит к быстрому достижению основной цели - победе над соперником. В спортивных играх существует техника и тактика нападения и защиты. Умелая защита придаёт уверенность команде при действиях в нападении. Основной задачей технико-тактической подготовки спортсмена является обучение его основам тактике и технике соревновательной деятельности, созданию технико-тактических схем и комбинаций, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники и тактики [2, с.67]. В методической системе подготовки обучающихся учтена преемственность тем занятий, соблюдается принцип постепенности (от простого к сложному, от знакомого к неизвестному).

Современная тренировочная, и особенно соревновательная деятельность, характеризуются большим количеством сбивающих факторов [3, с.28]. К ним относятся: активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований и

оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технико-тактической подготовленности в целом.

Высококвалифицированного гандболиста можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и разностороннего физического развития. Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно: в одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - рост других качеств, поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся, реализация качеств должна осуществляться в зависимости от их возрастных особенностей [3, с.58].

В гандболе индивидуализация физического развития спортсмена осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Соревновательная деятельность гандболиста строится на основе технического и тактического мастерства [1, с.47].

Особенность организации учебно-тренировочных занятий по тактической и технической подготовке гандболистов на начальном этапе подготовки заключается в учете индивидуальных особенностей обучающихся, применении разнообразных средств подготовки, в том числе подвижных игр для преодоления ряда препятствий при освоении физически и психологически сложных тактических и технических действий. Необходимо также применять методы, направленные на освоение индивидуальных, командных, парных тактических действий, и методы целостно-конструктивного и расчленено-конструктивного упражнения, направленные на повышение уровня технической подготовленности спортсменов. При овладении технико-тактическими действиями обучающиеся должны находиться в хорошей физической форме и в процессе занятия получать умеренные физические нагрузки [4, с.70].

Правильная организация и постановка тренером-преподавателем задач на занятии способствует сознательному включению обучающихся в деятельность. Нельзя ставить задачи, не достижимые в пределах данного занятия, задачи должны быть привлекательными для обучающихся и вести к достижению желаемого результата. Оптимальная загруженность обучающихся на занятии обеспечивается устранением ненужных пауз, осуществлением контроля за обучающимися, максимальным их включением в деятельность. Например, неодинаковое соотношение применения разных бросков, а также неодинаковая результативность их в игре говорят о своеобразии становления мастерства у гандболистов разного пола, это налагает обязанности на тренера искать своеобразные формы работы с девочками и мальчиками [4, с. 95].

Таким образом, методика проведения учебно-тренировочных занятий по тактической и технической подготовке гандболистов предусматривает решение определенных задач обучения, воспитания, развития и оздоровления обучающихся в процессе овладения технико-тактическими действиями нападения, защиты, бросковой техники, ведения, передачи и ловли мяча. Содержание занятий имеет органическую связь с содержанием предыдущих и последующих тем дополнительной образовательной программы по гандболу, таких как, общая и специальная физическая, техническая и тактическая подготовки обучающихся. В процессе освоения и совершенствования технико-тактических действий обучающиеся участвуют в диагностике и мониторинге образовательной, воспитательно-развивающей и соревновательной деятельности, на основании результатов которой тренер-преподаватель оценивает динамику физической, технико-тактической, личностной и морально-волевой подготовленности, уровень спортивных достижений воспитанников, одновременно выявляет существующие проблемы и ошибки и, в случае необходимости, своевременно корректирует их.

Список литературы

1. Гарбалаюскас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся средних и старших классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.
2. Игнатьева, В. Гандбол: учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1983. – 200 с., ил.
3. Игнатьева, В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – 314 с., ил.
4. Шестаков, И. Г. Техническая подготовка гандболистов. М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 205 с., ил.