



НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ НАУКА И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

ОФП У СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ ГАНДБОЛОМ

Оразов Сейитмырат Суннеткулиевич

Преподаватель, Международного университета нефти и газа имени Ягшыгелди Какаева,
г. Ашхабад Туркменистан

Довранова Дженнет Сапаргелдиевна

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
г. Ашхабад Туркменистан

ВВЕДЕНИЕ

В условиях реформы туркменского образования приоритетным являются такие формы и методы обучения и воспитания, использование которых с наибольшей эффективностью формируют ценностное отношение студентов к средствам физической культуры, создает предпосылки физического саморазвития и самореализации. Образовательный процесс по физическому совершенствованию студентов должен базироваться на принципах индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в избранных формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемая с учётом их состояния здоровья, мотивации, интересов и потребностей, что обуславливает вариативность содержания и разнообразия форм физического воспитания в вузе.

Предлагаемый методический материал был составлен с целью совершенствования организации образовательного процесса по физическому воспитанию с использованием средств гандбола. Как и в любом виде двигательной активности спортивной направленности, решаются задачи: образовательная, оздоровительная, воспитательная.

Отличительной особенностью практических занятий с использованием средств гандбола является акцент на решение следующих задач:

- . Совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление здоровья.
- . Гармоничное развитие основных мышечных групп.
- . Развитие и совершенствование, как основных физических качеств: силы, выносливости, так и координации движений, ловкости.
- . Совершенствование технико-тактических действий студентов средствами гандбола.
- . Повышение интереса к занятиям физической культурой, развития потребности в систематических занятиях спортом.

Требования к уровню освоения содержания программного материала. В результате освоения данной программы студенты должны знать:

- о роли физической культуры в развитии личности;
 - правила соревнований по гандболу;
 - какие технико-тактические действия используются в процессе игры в гандбол;
 - правила замены игроков и поведения на поле.
- Знать как:

- правильно выполнять технические приемы: броски, передачи, ведение мяча;
- взаимодействовать с партнерами;
- вводить мяч в игру с аута, со штрафного;
- производить семиметровый штрафной бросок.

Иметь навыки:

- выполнения технико-тактических действий из различных исходных положений: с места, с разбега, в падении, в беге;
- расслабления мышц после выполнения физических упражнений.

Зачетные требования

Оценка данных физического развития (индекс массы тела, жировая масса тела, ЖЁЛ, УФС, сила правой и левой кистей, становая тяга, ЧСС в покое).

Оценка двигательной подготовленности (бег 100м, бег 1000м, прыжки в длину с места, подтягивание).

Оценка игровой деятельности (количество ТТД, количество бросков по воротам).

Оценка личной тревожности (опросник подготовленный В.Спилбергом, Дж. Тейлором, Р. Мартенсом).

. Организационно-методические основы использования гандбола в учебном процессе по физическому воспитанию студентов

Рациональное планирование образовательного процесса по физическому воспитанию актуальная проблема физического совершенствования студенческой молодежи. Оно достаточно глубоко разработано при планировании спортивной тренировки. В планировании спортивной тренировки различаются: перспективное - на ряд лет; текущее - на один год; оперативное - на месяц, неделю. Перспективное планирование на ряд лет базируется на данных опыта предыдущей работы с тщательным учетом новейших достижений в области смежных наук.

Многолетний перспективный план подготовки состоит из годовых циклов, повторно применяющихся в процессе тренировки. На каждый последующий тренировочный год усложняют и расширяют количество средств, повышают объем и интенсивность применяемых нагрузок. Сохраняя преемственность, каждый последующий год тренировки в многолетнем плане решает задачи на новой качественной и количественной основе. Перспективное планирование проводится в соответствии с календарем соревнований, в котором должны будут участвовать команды. Текущее планирование (годовое) осуществляется в разряде перспективного плана с учетом особенностей занимающихся, условий работы, календаря соревнований.

Экспериментально разработана технология использования средств гандбола в годовом образовательном цикле студентов. Разработан сдвоенный годичный цикл с применением средств гандбола. Он разделяется на подготовительный, соревновательный, переходный периоды.

Первый цикл, как и второй состоит из трех периодов. Подготовительный период состоит из двух этапов: Общеподготовительный (сентябрь-октябрь учебного года). Важно ответить, что в конце октября заканчивается (модуль и по окончании его сдаются нормативы).

Специально-подготовительный этап состоит из практических занятий в ноябре и 3 недели декабря месяца.

Соревновательный период проходит в течении одной недели (Чемпионат города Ташкента среди вузов) и сдаются нормативы второго модуля. Переходный период (итоговый контроль).

Практические занятия в подготовительном периоде

Практические занятия с использованием гандбола в подготовительном периоде.

В повышении спортивно-технических показателей и качественной подготовке к соревнованиям подготовительный период имеет большое значение. В подготовительном периоде целесообразно выделить два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Первый этап - общеподготовительный.

На первом этапе работы создаются предпосылки для последующего приобретения спортивной формы. На первом этапе ставятся следующие конкретные задачи:

. На основе занятий разнообразными физическими упражнениями должен быть обеспечен общий подъем уровня развития физических качеств студентов: выносливости, скорости, силы, ловкости, прыгучести.

. Обучение технико-тактическим действиям.

. Обеспечение целеустремленности у студентов в выполнении предстоящей тренировочной работы и развитие волевых качеств.

Основной и определяющей задачей первого этапа общеподготовительного периода является общефизическая подготовка. Используя широкий круг средств из различных видов спорта.

Главным средством общеподготовительного этапа являются упражнения из других видов спорта. В тренировке студентов используются атлетическая гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, мини-футбол. Несмотря на то, что само название периода утверждает главную цель общая физическая подготовка, здесь также должны найти средства специальной физической подготовки. К ним относятся упражнения с мячом: ловля его, передачи. В нем используются и основы тактики (обучение индивидуальным, групповым, командным действиям).

Общая физическая подготовка на данном этапе проводится длительно 60-80 минут и используются средства из других видов спорта. Такие комплексные практические занятия по общей физической подготовке составлены из упражнений нескольких разнообразных видов спорта, например атлетической гимнастики, легкой атлетике и спортивных игр.



Таблица 1 Сдвоенный цикл годичного образовательного процесса по физическому воспитанию средствами гандбола.

Периоды							
Подготовительный		Соревновательный	Переходный	Подготовительный		Соревновательный	Переходный
Общеподготовительный этап	Специально-подготовительный этап			Общеподготовительный этап	Специально-подготовительный этап		
Сентябрь - октябрь	Ноябрь - декабрь	Декабрь (последняя неделя)	Январь	Февраль - март (две недели)	Март (две недели) апрель (три недели)	Апрель (последняя неделя)	Май
Педагогический контроль							
I модуль		II модуль	Итоговый контроль	I модуль		II модуль	Итоговый контроль

Следует отметить, что комплексные занятия по ОФП, завершаемые спортивной игрой, проходят более эффективно, нежели тренировки только по легкой атлетике, атлетической гимнастике. Занятия по дополнительным видам спорта на этом этапе решая задачи общей физической подготовки студентов, как правило проводятся с значительными нагрузками как по объему, так и по интенсивности.

В занятия по ОФП включаются и упражнения специальной физической подготовки, чтобы создать предпосылки для освоения сложной и специфичной техники гандбола. Форма включения в тренировку этих упражнений различна. Упражнения с разными амортизаторами, баскетбольными мячами. Всевозможные упражнения для развития выносливости на этом этапе характеризуются постепенным увеличением нагрузки, в суммарном метраже пробегаемых дистанций.

Тренировочная работа в плане технико-тактической подготовки на этом этапе направлена главным образом на разучивание технико-тактических приемов. В это время до соревнований ещё есть время и работая над техникой и тактикой, студенты спокойно и последовательно осваивают новое. Вместе с тем работа ведется и над совершенствованием технических и тактических приемов.

Теоретическая подготовка студентов проводится несколько необычно. Используя примеры из практики других игровых видов спорта футбола, мини-футбола. Подобная направленность в работе помогает студенту самостоятельно разбираться в вопросах тактики игры в гандбол.

Морально-волевая подготовка студентов на общеподготовительном этапе выражается, прежде всего, в разъяснении задач его и мобилизации их сил и воли для преодоления трудностей, умения заинтересовать их предстоящим тренировочным процессом.

Общеподготовительный этап преследует цель создать наилучшие условия для повышения общего уровня физических качеств и закрепление разнообразных двигательных навыков. Поэтому практические занятия не имеют ярко выраженной специальной направленности, поскольку ими разрешаются разнородные задачи. На данном этапе подготовительного процесса, помимо совместных практических занятий со студентами, осуществлялись самостоятельные специальные занятия.

В соответствии с индивидуальными заданиями, разрабатываемые педагогом в деталях определяются специфические задачи, в соответствии с данными всесторонней подготовленности студента (таблица 2).

Упражнение в ловле отскакивающего мяча от щита, стенки очень полезно для совершенствования правильного махового движения руки с последовательным движением плеча, предплечья и кисти.

Таблица 2 Примерное содержание специального занятия

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Примечание
Введение	Построение, рапорт, изложение содержания занятия и порядок его проведения	3-5 мин	
Подготовительная	Разминка (ходьба, бег, прыжки ОРУ).	15 мин	Вся группа проводит разминку вместе
Основная	1. Упражнения с мячом	10 мин	
	2. Передача мяча стоя	15 мин	
	3. Передача мяча в беге	10 мин	
	4. Броски мяча по воротам	15 мин	
Заключительная	Игра в волейбол	20 мин	

При проведении передач мяча студенты разбиваются на группы по 2-3 человека. Необходимо, чтобы мяч передавался не ниже уровня головы. При расположении игроков в треугольники, при передаче мяча - делается быстрый поворот туловища и головы в направлении последующего полета мяча. Броски мяча по воротам проводятся с различных дистанций и исходных положений (с шага, в падении, с передачи мяча от партнера). При совершенствовании бросков соблюдалась и требовалась точность и расчет, постепенно наращивая его силу и резкость, доводя до предела. Общая динамика тренировочных нагрузок общеобразовательного этапа характеризуется постепенным увеличением объема нагрузки, и интенсивность их также возрастает к концу первого этапа подготовительного периода.

Развитие силы средствами атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика - это система физических упражнений, развивающих силу совместно с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений: упражнения с гантелями (вес 5-8 кг); наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднятие гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднятие и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке; упражнения с гирями (12,16 кг): поднятие к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок; упражнения с грифом штанги: подъем грифа штанги на грудь, приседание, жим грифа лежа на спине, повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивание с грифом на плечах, классические соревновательные движения: рывок, толчок.

Развитие выносливости. Способность организма противостоять утомлению и длительное время выполнять большую физическую работу имеет исключительное значение для гандболиста. Под влиянием организованной, систематической тренировки выносливость может увеличиваться. Уровень развития этого качества студента зависит главным образом от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных процессов и экономизации функций организма.

Выносливость вырабатывали с помощью упражнений, отличающихся большой мощностью и длительностью нагрузки. К числу таких упражнений относятся: бег на длинные и средние дистанции; спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, а также многократное повторение других упражнений, связанных с прыжками или бегом: эстафеты, подвижные игры, упражнения со скакалкой.

Бег по пересеченной местности вначале чередовали с ходьбой, постепенно сокращая дистанцию ходьбы по мере развития выносливости. Дистанцию бега доводили до 2,3 км.

Рассматриваемый общеподготовительный этап подготовительного периода заканчивается выполнением контрольных нормативов: кросс 1000 м, подтягивание, прыжки в длину, ЖМТ.

Упражнения для растягивания мышц (стречинг).

В последнее время во многих видах спорта стали применяться упражнения с локальным растягиванием, напряжением мышц. Эти упражнения выполняются несколькими методами:

а) напряжение отдельных мышц или групп мышц выполняется с максимальной силой, направленный на предмет опоры, находящийся в статическом положении;

б) расслабление мышц в таких упражнениях выполняются в паузах отдыха протяженностью 20-30 сек;

в) растягивание работающих мышц выполняется с одинаковым напряжением.

Наибольший эффект дают упражнения в тот момент, когда расслабление мышцы происходит в растянутом виде. Нами использован метод использования стречинга в паузах между упражнениями.

Важно отметить, упражнения стречинга в основном направлены на мышцы верхнего плечевого пояса:

пальцы сплетены на шее - отведение локтей назад, голова вперед;

пальцы рук соединены за головой - подтягивание руки как можно дальше;

руки вытянуты вперед сжимая мяч;

пальцы рук соединены на шее - сопротивление руками партнеру, тянущему сзади локти вниз;

надавливание локтя вперед, на руку (руки согнуть перед грудью).

Упражнения для определенных групп мышц:

разгибание тазобедренного сустава. В выпаде руки в упоре на колене.

стоя на одной ноге, держа стопу другой, согнутой в колене - подтягивание пятки к ягодице;

приведения бедер внутрь. Сидя колени согнуты, стопы вместе. Напряжение коленей в упоре о локти, напряжение коленей в упоре о локти, сопротивление коленями при их разведении руками напряжение мышц;

мышцы бедра и живота. Стоя на коленях, наклон назад (20-30 сек). В положении наклона назад, бедра выведены вперед (20-30 сек);

лежа на спине, взяться сплетенными пальцами рук за колено;

давление коленом вперед (20-30 сек). В том же положении, прижать колени к груди, не опуская головы (20-30 сек).

Второй этап - специально-подготовительный.

Главная задача второго этапа - приобретение спортивной формы. Чтобы выполнять её необходимо:

.Обеспечивать дальнейший подъем уровня развития физических данных с преимущественным развитием тех качеств, которые наиболее специфичны для гандболистов.

.Обеспечить технико-тактическую подготовку в том виде, в котором она будет применяться в соревновательных условиях.

.Развить моральные и волевые качества, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

После окончания первого этапа подготовительного периода содержания и формы практической работы претерпевают значительные изменения. Прежде всего, физическая подготовка приобретает иной характер, меняется её направленность. Уменьшается удельный вес средств ОФП и увеличивается объем упражнений СФП.

Переход от первого этапа ко второму осуществляется плавно путем постепенных изменений в содержании физической подготовки и соотношения ее обеих сторон. Решающую роль среди средств практических занятий на втором этапе приобретают упражнения СФП. Они по сравнению с первым этапом изменяются количественно и качественно.

В специальной физической подготовке (СФП) использовались методы и средства гандбола, которые наиболее точно и всесторонне могут обеспечить спортивную готовность студента к соревнованиям. Все игровые упражнения гандболистов (студентов) построены на обязательном сочетании навыков техники и тактики с двигательной активностью. В процессе специальной подготовки многократно выполняются те упражнения, которые развивают такие качества студента как быстрота (скорость пробегающих отрезков, быстрота реакции), выносливость (скоростная выносливость), сила (сила броска, силовое единоборство), ловкость и гибкость (сочетание маневренности и координации игровых приемов в движении). В специальной физической подготовке применяется широкий круг упражнений направленных на решение специальных задач в подготовке гандболистов. Среди них одной из важнейших является подготовка студентов способных быстро и непрерывно передвигаться в течение всего игрового времени. Это определяет и главное направление в специальной подготовке гандболиста: обеспечение быстроты передвижения и развития специальной (скоростной) выносливости, т.е. способности удерживать высокую скорость перемещения на протяжении всех периодов игры.

Развитие быстроты. Высокий темп игры, быстро меняющаяся обстановка, необходимость мгновенно оценивать создавшуюся игровую ситуацию требуют от гандболиста умение немедленно принимать решения и выполнять их. В игровой обстановке быстрота гандболиста определяется его скоростью быстро двигаться, а это обеспечивается скоростью перемещения и быстротой его реакции, позволяющей принимать немедленные действия.

Быстрота перемещения гандболиста находит применение в преодолении отрезков 5,10,15,20,25,30м. На таких коротких отрезках необходимо создать максимальную скорость.

При работе над повышением скорости использовалась следующая методическая последовательность: совершенствование и детализация элементов техники при пробегании отрезков с малой скоростью в свободном темпе; перемещение 20-30м с ускорением; передвижении отрезков с большой и предельной скоростью в максимальном темпе.

Развитию быстроты перемещения особенно способствуют групповые занятия. В них широко используются эстафеты, бег за лидером. При проведении занятий с группой определяли студентов, при котором их скоростные возможности примерно равные, что позволяло вести перспективную спортивную борьбу. Упражнения на развитие быстроты перемещения с использованием элементов соревнования способствуют освоению и закреплению навыков быстрых движений. Одновременно групповые занятия создают эмоциональность, воспитывают волевые качества игроков и вырабатывают уверенность в своих силах. Быстрота реакции - одна из важнейших составных частей скоростных действий игрока на поле. Мгновенный старт, остановка, поворот, обманные движения, своевременное переключение от обороны к контратаке или от нападения к защите, быстрая ловля и броски мяча - все это должно стать неотъемлемой частью умений гандболиста. Быстрота реакции игрока на поле развивалась многократным повторением упражнений требующих мгновенной реакции в действиях на возникающий сигнал. В качестве сигналов слушали свисток, жест педагога, указания капитана команды, сигналы вратаря.

Развитие специальной выносливости гандболиста характеризуется целостным комплексом взаимосвязанных действий, определяющих его физическую и волевую готовность к игре. Она состоит из нескольких компонентов: беговой скоростной выносливости - способности удерживать высокую скорость бега на протяжении двух таймов; выносливости в координации движений - способности сохранения быстрой реакции и стабильной техники; силовой выносливости - способности длительного сохранения силовых возможностей для борьбы в единоборстве с противником.

Развитие специальной выносливости имеет важнейшее значение в подготовке гандболистов. Приступая к упражнениям, развивающим специальную выносливость, учитывая тот уровень общей выносливости, которого достиг студент в месяцы текущей работы. Чем лучше подготовлен студент, чем выше уровень его общей выносливости, тем больше требований можно предъявлять к нему в период специальной подготовки.

Скоростная выносливость гандболиста осуществлялась различными методами тренировки, среди которых наиболее распространены: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный.

Пробегание дистанций 600, 800, 1000, 1500, 2000м равномерным методом применяется, как правило, в практических занятиях в подготовительном периоде. Равномерный метод пробегания дистанций предусматривающий длительную, но мало интенсивную работу, в равномерном темпе, улучшает работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем и других органов, укрепляет мускулатуру студента, вырабатывает общую и специальную выносливость.

Бег равномерным методом, хотя полностью и не решает задач специальной подготовки, однако является обязательным условием первоначальной ее стадии, на базе которой в дальнейшем будут решаться задачи интенсивной тренировки по гандболу.

Развитию скоростной выносливости гандболистов способствуют практические занятия переменным методом. Применяя этот метод, чередовалась напряженная работа с менее напряженной и активным отдыхом (стречинг).

Отдельные упражнения технико-тактической подготовки (ТТП) проводились 5-7 минут затем стречинг; затем 5-7 минут ТТП и стречинг. Повторный метод, способствуя развитию скорости и специальной выносливости, прыгучести, силы и применяется на специально подготовленном этапе и соревновательном периоде. При практических занятиях повторно выполняется более короткая, но более мощная, чем это необходимо в соревнованиях, тренировочная работа. Интервалы отдыха произвольны и длительны. Это необходимо для того, чтобы организм восстанавливался до того предела, который позволил бы повторить работу с той же интенсивностью. К числу тренировочных упражнений, можно отнести, учебные игры с укороченным временем, броски по воротам (с хода, в прыжке, с финтом).

При применении этого метода тренировочная работа выполнялась и с интенсивностью, не превышающая соревновательную или несколько ниже, но в этом случае интервалы отдыха были короче.

Повторное выполнение упражнений со средней и большой интенсивностью способствует развитию специальной выносливости игрока. Повторное повторение на максимальной скорости вырабатывает быстроту и повышает скоростные возможности гандболиста. При практических занятиях с применением повторного метода тренировочные упражнения в одном занятии располагались таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности работы предусматривали также интервалы отдыха, которые обеспечивали бы восстановление сил после каждой части упражнения.

Интервальный метод тренировки, как никакой другой способствует подготовке, характерной для игровых условий гандбола. В процессе игры гандболисту приходится многократно стартовать на различные отрезки с малыми интервалами отдыха между ними.

В этих условиях практических занятий по интервальному методу помогает приобрести и сохранить специальную выносливость, работоспособность и высокую скорость перемещения в течение всей игры.

При тренировке этим методом важно сохранение основного принципа, по которому последующая нагрузка дается тогда, когда организм ещё полностью не восстановился после предыдущей работы.

Практическая работа в области техники игры направлена на закрепление навыков в приемах, изученных на предыдущих этапах. Вместе с тем главное место отводится совершенствованию тех технических приемов, которыми спортсмены группы будут пользоваться в соревновательных условиях. Таким образом, если на первом этапе преобладали учебная направленность и экспериментирование в области поиска нового в технике, то по мере приближения к соревновательному периоду тренировки приобретают иной характер. Наибольшее количество времени в них отводится совершенствованию в тех технических приемах, которые будут использоваться в предстоящих состязаниях.

В тренировке по тактике от общих положений по теории переходим к конкретным вопросам. Всевозможные игровые упражнения направлены на устранение типичных для группы, ошибок во взаимодействии, в количестве передач мяча и количестве бросков по воротам. Работа преимущественно и подавляющим образом ведется над тактическими формами, комбинациями и приемами, которые будут использоваться в самое ближайшее время в соревновательном периоде. Экспериментирование и поиски нового в тактике в практических занятиях с использованием средств гандбола находят место в определенных масштабах, не подменяя собою главного направления в тактической подготовке. Проведение игрового упражнения, вспомогательные игры в одни ворота и двухсторонние внутренние или товарищеские игры обязательно детально и конкретно разбираются и анализируются действия в них каждого студента на основе записи игровых действий с использованием педагогических наблюдений.

Морально-волевая подготовка направлена на подготовку студентов к преодолению увеличивающихся нагрузок, подчинению во всем себя интересам группы в целом. Малейшие проступки оставались не безнаказанными. Они разбирались, и давалась принципиальная оценка. Высокая дисциплина студентов, выработанная на практических занятиях, обеспечивали дружное и качественное выступление в предстоящих состязаниях. Одной из особенностей специально-подготовительного этапа подготовительного периода создавались условия такие же как и в соревновательном периоде, где в течении 5 дней подряд проходят игры чемпионата города Ташкента среди вузов. Предусматривались товарищеские игры в течение одной недели (два дня игры один день отдыха). При обучении и совершении броска по воротам с хода, с места занимающиеся разбиваются попарно. Один из гандболистов перемещается на ворота с мячом, а другой перемещается с ним рядом мешая свободно произвести бросок по воротам. Сопротивление сопровождающегося должно быть неполной силы, чтобы атакующий все же смог произвести бросок. Это упражнение воспитывает атакующие действия с взятием ворот и в последний момент переиграть своего персонального противника уходом, финтом или другим каким-нибудь другим индивидуальным тактическим действием с последующим броском по воротам. При проведении бросков с места, с хода гандболисты непрерывно меняются ролями (таблица 2).

Вспомогательная игра в одни ворота пятью наступающими против четырех активно обороняющихся, типичное упражнение по тактике. В нем нагрузка не велика, но она требует от студентов умения внимательно оценивать происходящее на поле. Целесообразно менять последовательно места гандболистов, чтобы каждый из них поиграл на всех местах. Вспомогательная игра (3х3) в одни ворота по нагрузке менее тяжелая. В ней идет напряженная борьба за мяч и вместе с тем за право атаковать. В этой игре применяются сложные технические приемы скрытый пас, бросок с наклоном туловища вправо или влево.

Соединение практического занятия специально-подготовительного этапа подготовительного периода имеет следующее содержание. (Таблица 3)

Таблица 3 Практическое занятие, содержанием которого является товарищеский матч с другим коллективом, обычно имеет следующее содержание:

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Примечание
Подготовительная	1. Проверка явки занимающихся	2 мин	Проводится под руководством педагога
	2. Установка на игру	20 мин	
	3. Разминка	20 мин	
	Товарищеская игра	2х20 мин	
	Стречинг	5 мин	

Разминка проводится под руководством педагога или ведущего игрока. Разминка вратаря осуществляется так: бросают сначала во вратаря, а затем производят броски на силу и точность по углам. Товарищескую игру приближаем к условиям официальных соревнований. Важно отметить то, чтобы судья был нейтральным. Очень плохо, если матч судит кто-нибудь из запасных игроков или тренер соревнующихся коллективов. Как бы он не судил официальной обстановки создать не удастся. Игроки не доверяют судье, даже если он проводит матч достаточно четко и объективно. Помимо того, при «своем» судье гандболисты будут вести себя слишком свободно и самоуверенно. И то и другое приводит к нервной обстановке на поле, снимающий качество встречи и пользу от нее.

Характерной особенностью специально-подготовительного этапа является то, что состязание для группы носит иной характер, чем в соревновательном периоде. Спортивные выступления носят учебно-тренировочный характер и подчинены интересам подготовительной работы

Подготовительный период для группы в образовательном годичном цикле по физическому воспитанию студентов средствами гандбола имеет очень важное значение. Это и понятно, если учесть, что уровень физической подготовленности не достаточно высокий. Поэтому важно было выполнять объем работы, чтобы достичь спортивной формы, т.е. подняться в своей тренированности на уровень новых, ранее недоступных, спортивных показателей.

Развитие прыгучести. Чтобы бороться за мяч на поле или в обороне и атаке, гандболист должен высоко и своевременно прыгнуть и произвести бросок по вертикали. Только высокие прыжки обеспечивают успех в тесном единоборстве с противником.

Прыгучесть зависит от силы и быстроты толчка. Прыгучесть не является врожденным качеством: она может развиваться в процессе систематических практических занятий. В гандболе применяются самые различные виды прыжков - с места, с разбега, в падении. Мощность толчка зависит от силы и быстроты толчка, умение выполнить его своевременно в нужном направлении в ворота и составляет качество прыгучести.

Гандболист в зависимости от обстановки должен уметь выполнять толчок одной и двумя ногами, с помощью и без помощи рук. Во время взлета он должен чувствовать себя свободно и, находясь в воздухе выполнять нужные движения с мячом (передача, броски по воротам, ложные действия). В игре гандболисту приходится многократно выполнять прыжки и часто производить целую серию прыжков, как в защите, так и в нападении. Поэтому студент должен обладать специальной «прыжковой» выносливостью.

Средством развития прыгучести и специальной выносливостью является непосредственно игра и специальные упражнения скоростного и силового порядка.

Приводим некоторые упражнения для развития прыгучести.

Упражнение 1. «Удочка»: играющие образуют круг диаметром 6-7м. В центре располагается педагог или один из играющих. У руководителя тесьма длиной 3,5-4м, к концу тесьмы прикреплен теннисный мячик. Вращаясь в кругу, руководитель все больше отпускает тесьму, которая за счет своей скорости поднимается с мячом на 30-40см. Стоящие в кругу должны подпрыгивать в момент приближения «удочки». Тот игрок, которого задела «удочка», становится водящим 2-3мин. Упражнение 2. Игра «бой петухов». Группа делится на пары, на площадке в центре поля и штрафной площадки с двух сторон располагаются в них. По сигналу преподавателя каждый играющий прыгал на одной ноге, пытается вытолкнуть из круга своего противника. Выталкивать разрешается только плечом. Руками выталкивать нельзя. Становиться на обе ноги не разрешается. Игра проводится на время (2-3мин).