

**А. П. Маджаров, С. Ю. Волков**  
Факультет физической культуры,  
кафедра спортивных дисциплин

## **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ**

Современный уровень развития гандбола требует достижения максимального развития индивидуальных качеств каждого игрока

и применения их в игре в наиболее короткий срок. В то же время увеличивается объем задач, объем и разнообразность средств, применяемых в процессе подготовки. Чтобы успешно решить эти задачи, надо совершенствовать и методику преподавания в учреждениях высшего образования.

Одним из путей совершенствования методики преподавания в гандболе мы считаем более широкое применение индивидуального метода тренировки в разных его формах, делая особый акцент на самостоятельные тренировочные занятия гандболистов.

В индивидуальной тренировке можно конкретизировать задачи для каждого игрока или отдельных групп.

Игрок самостоятельно выполняет упражнения и совершенствует технические приемы. Он привыкает выполнять их более осознанно, обдумывая и занимаясь поисками лучшего исполнения движений.

Индивидуальные тренировки в гандболе могут быть двух видов:

- а) индивидуальная тренировка под руководством тренера;
- б) самостоятельная тренировка.

Индивидуальная тренировка под руководством тренера имеет несколько форм.

Начальной формой индивидуальной тренировки нужно считать такую, когда во время командной тренировки часть ее проводится индивидуальным методом. Например, в тренировке наряду с другими задачами нужно совершенствовать технику и точность бросков в ворота. Выделенное время для решения этой задачи проводится индивидуальным методом, т. е. игроки совершенствуют броски мяча в ворота индивидуально (в парах или тройками), каждый, получив от тренера конкретные указания, соблюдает организацию и порядок выполнения упражнений.

Такая организация работы повышает эффективность тренировки, самостоятельность, приучает игроков к организации индивидуальной тренировки.

Игроки в данных условиях выполняют упражнения с большим старанием, желанием и занимаются поисками лучших вариантов выполнения приемов. А от этого тренировки становятся значительно интереснее и эффективнее.

Эту форму индивидуальной тренировки целесообразно применять и в таком периоде подготовки, когда команда непосредственно готовится к соревнованиям, для совершенствования точности бросков, совершенствования индивидуальных действий в нападении и защите, выполняя разминку на тренировке и т. д.

Индивидуальная тренировка, в которой участвует вся команда, организуется тоже по разному:

а) каждый игрок занимается отдельно, получив за ранее задание и рекомендованные средства (или по индивидуальному плану);

б) игроки занимаются группами по 2, 3 и 4, получив задание заранее;

в) часть тренировки игроки занимаются отдельно, а затем в группах по 2, 3 и 4;

г) игроки занимаются в группах по 2, 3, 4 и задание получают на месте.

Удачное претворение в жизнь такой тренировки зависит от тщательной, хорошо обдуманной подготовки к ее проведению, начиная от подготовки основных заданий игрокам, подбора упражнений и кончая хорошо обдуманной организацией.

Успех тренировки зависит также и от подготовленности к ней самих игроков, поэтому целесообразно с заданиями, упражнениями и организацией тренировки ознакомить игроков заранее.

Для проведения занятий зал разделяется на отдельные участки, в которых совершенствуется определенный технический прием (или сочетание приемов). Например, на одном участке совершенствуются броски с крайних позиций на другом с позиции линейного. Здесь будут заниматься например 4 игрока: полусредний работает с крайним, а разыгрывающий с линейным игроком. Игроки на другом участке совершенствуют ведение мяча (или индивидуальные действия защитника, опекающего игрока, который ведет мяч). На третьем участке игроки совершенствуют передачу мяча и т. д.

В начальном этапе применения индивидуального метода тренировки или тогда, когда преподаватель еще не может определить первостепенные и точные задачи каждому игроку, упражнения и дозировки их будут для определенных групп игроков одинаковыми, у которых способности примерно равноценны и похожи недостатки или склонности.

Каждый игрок в индивидуальной тренировке должен иметь не более трех основных задач. Задачи должны быть конкретными: например, совершенствования броска мяча в падении, или броска с отсконом; совершенствования передачи мяча с отскоком, в прыжке, после ведения; совершенствование блокирования мяча, «выхода на игрока» и «связывания» и т. д.

В индивидуальных тренировках должно соблюдаться основное правило учебно-тренировочного занятия: постепенное увеличение тренировочной нагрузки, затем выполнение основной работы и в заключение – снижение нагрузки.

Индивидуальная тренировка, в которой участвует часть команды (отдельные группы игроков), организуется аналогично, как и тренировка с участием всей команды.

Состав подбираемых игроков (группы игроков) может комплектоваться следующим образом:

а) игроки, играющие в команде на одной позиции (или нескольких позициях), например: крайние, линейные, полусредние;

б) играющие на позициях противоположного характера (нападающие – защитники);

в) игроки с одинаковыми недостатками (или преимуществами);

г) с противоположными недостатками (или преимуществами), например, плохо играющий в защите и хороший нападающий.

Индивидуальная тренировка, в которой участвуют отдельные игроки, проводится с целью:

а) быстрейшего устранения характерных для этого игрока ошибок;

б) совершенствования тех приемов, которые хорошо даются этому игроку;

в) совершенствования приемов, характерных для игрока по занимаемому амплуа в команде;

г) обучения новому приему или комплексу приемов, соответствующих индивидуальным особенностям игрока.

Во всех вышеупомянутых формах индивидуальной тренировки тренер должен принимать самое активное участие. Он подбирает материал для тренировки, организует ее, активно участвует в исправлении ошибок, учит, как тренироваться индивидуально, какие упражнения применять для устранения недостатков, совершенствования технических приемов и т. д.

Наряду с тренировками под руководством и наблюдением тренера, в подготовке высококвалифицированных гандболистов должна занять видное место самостоятельная тренировка, которая является наилучшей формой и необходимым средством для выявления и совершенствования индивидуальных качеств игрока. Только при помощи ежедневных самостоятельных занятий начиная с юношеских лет, можно вырастить игроков-гандболистов высокого класса, с ярко выраженными и совершенными индивидуальными качествами, различных по манере игры.

Если гандболист занимается самостоятельно, значит, он думает о повышении своего мастерства, беспокоится за свою спортивную форму, за себя, а, значит, и за команду. Такой гандболист интересуется всем, что касается гандбола, он любит эту игру. А это обязательное условие для достижения высокого мастерства. С этой точки зрения – научить и приучить спортсмена с юных лет самостоятельно совершенствоваться – значит, заложить твердый фундамент к достижению высокого мастерства.

К видам самостоятельной тренировки можно отнести:

- а) самостоятельная тренировка одного игрока;
- б) самостоятельная тренировка двух и более игроков.

Самостоятельная тренировка одного игрока на первый взгляд может оказаться неинтересной, скучной, тяжело выполнимой. Но тренировка, в которой участвует один игрок, имеет и свои преимущества, а поэтому она необходима. В такой тренировке игрок может искать, учиться новым, более сложным приемам, которые не удалось еще усвоить.

При тренировке в одиночку необходимо приложить больше физических сил, но зато улучшается быстрота, скоростная выносливость, прыгучесть и, несомненно, техника владения телом и мячом. Чтобы тренировка была не скучной и не однообразной надо по возможности применять как можно больше разных упражнений.

Самостоятельная тренировка двух и более игроков намного интереснее и разнообразнее. При наличии партнера (или нескольких партнеров, вратаря) есть возможность совершенствовать все технические приемы без мяча и с мячом, без сопротивления и с сопротивлением. В такой тренировке совершенствование технических приемов происходит в условиях более близких к игре.

Таким образом, индивидуальная тренировка имеет свои преимущества для повышения технического мастерства гандболистов. Она более интенсивна и поэтому эффективнее. Игрок имеет возможность многократно повторить прием, больше времени уделить технике владения мячом, а преподаватель – указать игроку на ошибки при выполнении технических приемов.