

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

Выпускная квалификационная работа

**Эффективность атакующих действий игроков гандбольного клуба
«Пермские медведи»**

Работу выполнил:
студент 341 группы
Направление подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование»
Профиль «физическая культура»
Каюмов Рашит Дамирович

(подпись)

«Допущен к защите в ГИА»
Зав. кафедрой: _____
(подпись)
«__» _____ 2017г.

Руководитель: к.п.н.,
доцент кафедры
спортивных дисциплин
Федорова Тамара Александровна

(подпись)

ПЕРМЬ 2017

Оглавление

Введение

Глава 1. Особенности технико-тактической подготовки гандболистов.....	5
1.1. Тактическая подготовка в игровых видах спорта	5
1.2.Такическая подготовка в гандболе.....	10
1.3. Методы тактической подготовки.....	18
1.4. Командные взаимодействия.....	23
Глава 2. Организация и методы исследования	27
2.1. Организация исследования.....	27
2.2. Методы исследования.....	28
Глава 3. Анализ и обсуждение результатов.....	31
3.1. Результаты экспериментального исследования, игр команды «Пермские медведи» в сезоне Чемпионате России «Суперлиги» по гандболу 2016/17 года в основном этапе и плей-офф.....	31
3.2. Сравнительный анализ результативности основного этапа и плей- офф	37
3.3. Рекомендации команде по построению тактики игры.....	38
Заключение.....	41
Библиографический список.....	43

Введение

Актуальность темы: Современный спорт изменился, как и вся подготовка спортсменов к достижению наивысших результатов. В гандболе происходят изменения в правилах, так же обостряется тактическая игра на площадке. Сейчас гандболистам сложнее проходить рубежи защиты, т.к. разработано много контртактик, при игре в обороне, необходимо разнообразно атаковать и иметь много опций в нападении для взятия ворот. Следует отметить, что разработка систем нападения основывается на знании того, какую систему защиты будет использовать соперник в предстоящей встрече. В ситуациях, когда команда применяет новую, до этого никогда не встречавшуюся систему защиты, необходимо время для того, чтобы найти ключ противодействия ей. И довести матч до победы. Как использовать тех игроков, которые есть в команде и научить их тем идеям, которые, тренер может предложить, опираясь на технические умения и физические данные своих игроков. Это одно из ключевых моментов в подготовке команд.

Проблема исследования: В том, что атака команды «Пермские медведи» ослабла после того как из команды ушли игроки основного состава прошлого сезона. И надо перестроить нападение, под новых молодых игроков. Для этого был просмотр и анализ игры Чемпионатов Мира и Европа так же Олимпийских игр.

Новизна работы: Гандбол сейчас перестраиваться, меняются правила игры. Следственно методы подготовки спортсменов тоже подвергаются корректировке, игра становится динамичнее и острее. Какой стиль игры сейчас более удобнее лучше подходит для того чтоб побеждать, любого соперника.

Цель работы: выявить наиболее эффективные атакующие действия гандболистов «Пермские медведи».

Объект исследования: технико-тактическая подготовка гандболистов.

Предмет исследования: атакующие действия игроков в гандболе.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что команда «Пермские медведи» используя выбранные схемы нападения, улучшит игру в атаке.

Задачи исследования:

1. Изучить научно - методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить эффективные командные и индивидуальные действия.
3. Разработать методические рекомендации по тактической игре.

Теоретическая значимость: заключается в расширении предметного пространства научных представлений по проблеме исследования, в дополнении теории и методики игровых видов спорта, формировании новых сведений о тактической подготовке гандболистов.

Практическая значимость: состоит в следующем: материалы исследования, выводы и рекомендации могут быть использованы при подготовке специалистов по физической культуре и спорта, в системе повышения квалификации тренеров, для тренеров гандбольной команды «Пермские Медведи», игрокам команды.

Методы исследования:

- Анализ научно – методической литературы.
- Наблюдение и видео наблюдения.
- Статистика технических элементов игры

Глава 1. Особенности технико-тактической подготовки гандболистов

1.1. Тактическая подготовка в игровых видах спорта

Успех в спорте обычно зависит от четырех компонентов - это физическое совершенство, психологическая готовность, спортивное мастерство и правильная тактика. Еще можно прибавить сюда человеческий фактор [9].

Спортивная тактика как совокупность целенаправленных способов использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды может относиться к соревновательным и к ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер. В игровых видах спорта тактику определяют, как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником. Такая тактика относится к командной, так как реализуется командой спортсменов, имеющих общие задачи, но выполняющих в соревновательной деятельности (игре) различные функции (например, вратарь, линия защиты, средняя линия и нападение). Командная тактика соответственно делится на тактику игры в обороне, нападении и на вратарскую тактику.

Спортивно-тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в

предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и в контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды [9].

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, с выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной). Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе соревнований; применение приемов психологического воздействия на соперника и маскировки намерений.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили команде и спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана команды на данный игровой отрезок уровню развития физических и психических качеств игроков, их технической подготовленности и теоретических знаний.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления об игровом

поединке; формирование индивидуального и командного стилей ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам, действиям с учетом особенностей соперника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях; специальная тактическая подготовка - на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника [9].

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем (за минимальное время) находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, которое с наибольшей вероятностью вело бы успеху [9].

Среди методов общей и специальной тактической подготовки наиболее часто применяется метод анализа своих и чужих выступлений («разбор полетов», как его кратко называют в спорте). Формы его бывают разные - это и схемы, и модели, стоп-кадры и видео повторы с измененной скоростью и т. п.

В целом ряде видов спорта, особенно в спортивных играх, существует специально организованная «разведка», заключающаяся в регулярном наблюдении и в видеозаписи выступлений предполагаемых соперников, в оценке уровня их подготовленности и в выработке рекомендаций по построению тактики соревновательной деятельности.

Другим, часто применяемым в тактической подготовке методом, является метод моделирования игровых ситуаций в тренировочной деятельности. При этом, для объяснения своего замысла тренер часто использует схемы и показ технико-тактических действий «по ролям» - натурный, либо на макете. При многократном повторении комбинаций (тренировке) игровые тактические умения переходят в навыки - это и есть основной путь «наигрывания» тактических комбинаций в отечественном спорте. Оставаясь плохо соотнесенными с условиями их применения и существуя отдельно друг от друга, эти «наигранные комбинации» совсем не развивают тактического мышления. К сожалению, этот путь ведет к созданию игровых стереотипов, которые делают игру косной, а тактику команды предсказуемой, а соперник быстро находит для нее «противоядие».

Вывод: Выделение в каждой игровой ситуации тех признаков, от которых зависит то, какое тактическое действие в данной ситуации целесообразнее всего предпринять, явно или неявно выступает для спортсмена как задача. Ее можно решать путем проб и ошибок, но это путь долгий и мучительный. А можно и в совместной деятельности игроков, участвующих в комбинации, применяя при этом методы развивающего обучения. В результате совместного решения тактических задач у всех участников будет сформирована единая ориентировочная основа тактических действий, что, по меньшей мере, приведет к повышению взаимопонимания в игровых ситуациях. На основе

сформированной для каждой игровой ситуации единой ориентировочной основы действий игроков создаются алгоритмы с распределением ролей (технологические карты тактических командных действий). В результате анализа взаимосвязей и переходов одних игровых ситуаций в другие получается «дерево решений» тактических задач. В дальнейшем методами поэтапного формирования умственных действий созданные решения последовательно и планомерно интериоризируются всеми игроками и, в конце концов, переводятся в навык. Всё это вместе взятое способствует переводу тактического мышления на креативный уровень, запуская процессы творчества при подготовке к игре и к игровой импровизации.

Тактическая подготовка — это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования [21].

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

Тактические навыки — это автоматизированные компоненты сознательного действия гандболиста во время игры, которые вырабатываются в процессе упражнения. Будучи применен в стандартных условиях тактический навык отличается прочностью, точностью и соответствующим ритмом. Но ситуации в игре быстро меняются и их множество. Причем одна тактическая задача может решаться разными средствами, а разные задачи — одними и теми же. В тех случаях, когда соревновательная ситуация не соответствует выработанному стереотипу действия, и гандболист не может найти связи между соревновательной и учебной ситуациями, шаблонно примененные тактические

навыки ведут к ошибкам. Выбор соответствующего тактического навыка и его применение требуют творческого мышления. [21]

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

В учебном процессе теоретическая и практическая части тактической подготовки должны быть настолько согласованы, чтобы игроки приобретали знания и могли их применять. Неопределенные, неустойчивые знания, не соответствующие уровню подготовленности, затрудняют мысленное решение тактических задач. [10]

1.2. Тактическая подготовка в гандболе

Обучение тактике начинается с общего ознакомления с игрой. Тренер знакомит своих учеников с основными правилами игры, формулирует задачи, которые должны решаться в игре, разучивает с ними основные приемы ведения игры. Чтобы дать более конкретное представление о будущей спортивной деятельности, проводится игра в гандбол по упрощенным правилам. Далее приступают к изучению отдельных тактических действий, сначала индивидуальных, групповых, а затем и командных. В результате все изученные действия составляют основу определённых тактических систем ведения игры. Такая закономерность перехода от общего к частному и обратно имеет место и при обучении командным действиям. [9]

Разучивание любого тактического действия имеет такую последовательность: 1) рассказ и показ на схеме или макете; 2) разучивание

схемы действия непосредственно на площадке с пассивным противником (противника можно обозначить стойками); то же, но с активным противником, действующим по определенным заданиям; 4) то же, но с активным противником и в соревновательной форме; 5) закрепление в двусторонней игре. [9]

Обучение индивидуальным тактическим действиям начинается вместе с изучением приемов техники. Преподаватель, знакомя с приемом, должен рассказать ученикам о назначении и применении его в игре. Когда основы движения достаточно усвоены в простых условиях, их усложняют введением различного рода помех. На поиск рациональных способов преодоления этих помех и должна быть направлена тактика. [10]

Для обучения индивидуальным тактическим действиям необходимо выполнять упражнения с элементами единоборства.

Обучение тактике броска осуществляется в такой последовательности:

- обыгрывание в единоборстве вратаря. Для ее решения занимающийся должен предварительно получить теоретические знания об игре вратаря и о смысловой связи действий вратаря и нападающего.

Очень важно, изучая технику бросков с различными траекториями полета мяча, знать: 1) трудности, которые создает то или иное направление полета мяча; 2) наиболее уязвимые места в защите вратаря (над головой, углы ворот, на уровне таза); 3) наиболее уязвимые места вратаря при бросках с определенных игровых позиций. Совершенствование броска, подбор упражнений должны идти с учетом всех трех компонентов:

- обыгрывание в единоборстве защитника. И в этом случае занимающийся должен получить от тренера сведения о значении способов и вариантов броска (сбоку, с наклоном туловища и т.п.). И в этом случае занимающийся должен получить от тренера сведения о значении способов и вариантов броска (сбоку, с

наклоном туловища и т.п.). Кроме того, нападающий должен знать наиболее целесообразные направления броска относительно защитника (около головы, около туловища, под поднятыми руками) и пытаться маскировать свои Действия обманными движениями. Сначала броски производят в пустые ворота с задачей обыграть противника. Далее в воротах устанавливают мишени, которые надо поразить, обыгрывая защитника. В упражнении уточняют расстояние до защитника, которое необходимо соблюдать нападающему, применяя наиболее рациональные способы броска в зависимости от поведения защитников.

- обыгрывание одновременно защитника и вратаря. В упражнениях такой направленности занимающийся решает две задачи, но с конкретным вариантом выбора рационального решения в каждой. Теоретической предпосылкой для практического осуществления действия будут служить знания о двух вариантах броска с закрытой позиции. [9]

При обучении передачи мяча необходимо решить следующие задачи:

1. Вместе с изучением техники передач у занимающихся необходимо формировать понятия о том, какое преимущество имеет тот или иной способ передачи. Это создает предпосылки для осмысленного применения каждого способа передачи в подходящей игровой ситуации. Занимающимся необходимо знать, какова должна- быть быстрота, скрытность, точность, дальность передачи тем или иным способом.

2. Передача с точки зрения тактики — это средство, объединяющее гандболистов в единую систему действий. Поэтому дальнейшее изучение применения передач пойдет по пути формирования понятия о более рациональных способах передачи мяча при различном расположении партнеров (о поступательной, встречной, сопровождающей передачах).

3. Следующей задачей в изучении тактики применения передач будет освоение скрытой передачи, т.е. гандболист должен научиться маскировать свой замысел при выполнении передачи. Для этого в упражнение вводятся помехи. Сначала нападающие действуют в большинстве. Основное направление обучения — в создании представления, как вдвоем обыграть одного защитника, а втроем — двух. Занимающиеся должны усвоить, что передавать мяч партнеру нельзя, если противник находится на воображаемой линии между ними. Нужно искать позицию, чтобы он находился вне этой линии и желательно ближе к передающему игроку. В таком упражнении гандболист сам начинает создавать условия для передачи мяча партнеру, предугадывая расположение партнеров и расположение противника относительно их. Эти упражнения можно считать подводными для изучения групповых действий. [9]

Обучение финту и уходу проводят в упражнениях, предусматривающих единоборство.

Сначала обучение идет с обыгрыванием пассивного защитника. При этом ставится задача, указываются направление движения и способ обыгрывания. Далее занимающийся чередует способы обыгрывания для решения одной и той же задачи, находит варианты как направления движения, так и сочетаний обманных действий. Далее можно включать упражнение активного защитника, чтобы выбор действия нападающего диктовался его поведением. Совершенствование финта и ухода продолжается в групповых взаимодействиях. При этом упражнения надо подбирать так, чтобы гандболист мог применить финт в различных ситуациях, ставя перед собой и осуществляя конкретную задачу. Например: а) нападающий владеет мячом, применив финт, совершает уход от противника и бросок в ворота; б) нападающий не владеет мячом, применив финт, делает уход, ловит мяч и производит бросок.

Открытый уход совершенствуют в упражнениях вместе с применением финта, а скрытый требует специфических ситуаций. Поэтому обучение скрытому уходу ведется в игровых упражнениях, где ориентиром служит игрок, владеющий мячом. [9]

Обучение групповым действиям. Обучение групповым действиям необходимо строить на базе подводящих упражнений на ориентировку. Такими упражнениями могут служить передачи мяча между партнерами с одновременным перестроением. Причем перестроение игроков может идти в различных направлениях: как вслед за мячом, так и в противоположную от мяча сторону. Сначала такое упражнение группа выполняет, передавая один мяч, а затем вводятся два и более мячей. Это заставляет гандболистов быть предельно сосредоточенными и распределить свое внимание сразу на несколько объектов. В таких упражнениях совершенствуются внимание, восприятие, мышление, память. Когда у гандболиста сформировались понятия о том, как обыграть противника в большинстве, можно переходить к разучиванию основных групповых взаимодействий, в которых количество нападающих и защитников равно. [21]

После объяснения и показа изучаемое действие выполняется в упрощенных условиях. Однако необходимо сохранить ту обстановку, в которой это действие обычно применяется в игре. Например, проводить разучивание на размеченной гандбольной площадке, на определенной позиции, места защитников должны быть отмечены стойками или пассивно стоящими игроками. [21]

Начинать обучение надо с применения поточных упражнений. Упражнение *параллельное взаимодействие*. Занимающиеся расположены в колонну по одному на расстоянии 15—20 м от ворот. Впереди справа и слева

находятся два игрока на расстоянии 2 и 5 м от колонны. Первый в колонне поочередно передает мяч впереди стоящим, ловит и производит бросок в ворота. Задачей упражнения является освоение своевременного рывка за мячом. Для этого постепенно в упражнение вводятся усложнения. Сначала на пути передающего мяч ставятся стойки, потом пассивный защитник и, наконец, активный защитник, которых он должен обыграть финтом прежде, чем поймать мяч. У партнеров появляется необходимость во взаимодействии. [21]

Скрестное внутреннее взаимодействие надо начинать с простейшего поточного упражнения.

Обучения скрестному внутреннему взаимодействию игроков, построенных в три колонны. Занимающийся из левой колонны после рывка получает мяч от игрока из центральной и должен согласовать свою дальнейшую передачу мяча с действиями готовящегося к атаке ворот из правой колонны. Все игроки переходят в ту колонну, куда отдают мяч.

Задача этого упражнения — научить выбирать момент рывка, скорость перемещения в зависимости от действий партнера в ситуации скрестного передвижения.

Скрестное внешнее взаимодействие изучается в следующем упражнении. Игроки из левой колонны ведут мяч, а из правой делают рывок и получают его, находясь на линии атаки ведущего.

При изучении *внешнего заслона* тренер становится в центре взаимодействия, чтобы по ходу упражнения корректировать положение заслоняющего. Для другого партнера он является защитником. Игроки из левой колонны отдают мяч в правую и ставят заслон тренеру. Игрок из правой колонны после выполнения финта ведет мяч мимо заслоняющего и производит бросок в ворота.

В этих упражнениях уточняются взаимодействия игроков в пространстве и во времени. В них может принимать участие сам тренер. Находясь в центре действия, тренер может придержать торопливого ученика или, наоборот, стимулировать быстроту его действий.

Далее взаимодействие разучивается в целом. После неоднократного повторения действия в упрощенных условиях вводятся малоактивные защитники. Когда действие с пассивной защитой на различных позициях (в центре, на краю и т.д.) будет усвоено, можно вводить активное сопротивление. Это заставит занимающихся делать выбор, кому завершить атаку. Строгое заучивание последовательности действий позволит выработать стереотип действий в конкретной ситуации. Далее, соединяя уже освоенные индивидуальные и групповые действия, приступают к разучиванию комбинаций.

При составлении комбинации тренер должен опираться на знание правил командных действий. Зная первоначальную расстановку игроков команды, четко представляя закономерности индивидуальных и групповых действий, можно создать множество комбинаций. Разучивать их рекомендуется с развитием действия как в одну, так и в другую сторону, как на одной, так и на другой стороне площадки.

Индивидуальные действия игроков

Очень эффективна игра на скоростях, так же играть через игроков с хорошим поставленным броском и стягивать на него игроков, этим разредить другие зоны, или если в команде хороший линейный, то он делает очень много своей игрой без мяча для команды. Высоким игрокам, которые могут за счет роста перепрыгивать защитников, и делая большой акцент при атаке он может вытягивать защитников и открывать зоны для рывка линейного. Хотя и сейчас

не так много играет рост игрока, так как, его можно взять персонально. И сейчас на передние планы выходить подвижность, здесь может быть и игра один в один, стяжки, перестроение где все игроки идут в обыгрыш и доводят мяч до открытого места на площадке. Если в команде атаки будут игроки, которые очень подвижны и каждый способен обыграть один в один против такой команды сложно обороняться.

Игра один в один проста, но она затрачивает очень много сил у гандболиста, и поэтому хорошо если у тренера будет по два человека на место, чтоб он по ходу игры менял игроков, предоставляя им отдых. Так же эффективно вовремя открыться, это может сделать крайний или линейный. Увидели свободную зону и сделали рывок в нее под передачу. Команда, имея таких игроков в составе очень то игра будет разносторонняя, и гибкая в нападении и здесь можно отталкиваться от каждого игрока, который, находится на площадке. И не маленькую значимость имеет психология каждого игрока, игрок может быть наделен талантом, а на игре просто «испугается». Но такой подбор игроков встречается очень редко.

Игра с помощью действий нескольких гандболистов

Много легких мячей можно забить с помощью обычных связок двух трех игроков. Линейный игрок и игрок задней линии, по договоренности могут сыграть двойку. Так же крайний и полусредний могут сыграть «поджатие», «воздушку», обратный пас. Это все очень эффективно в середине игры, когда, игроки защиты теряют концентрацию.

Использование «седьмого» игрока (смена голкипера на полевого игрока)

Сейчас с изменением правил! Можно делать смену вратаря без манишки и нападать с преимуществом 7 полевых против 6. То есть любой игрок может

поменяться на вратаря после атаки. Игроки стараются стянуть на себя защитников, создавая большинство для своей команды. Любой игрок, отдавая пас может бежать на замену, и в случае, если команда не забила, вратарь уже сможет отразить бросок.

И в игре в меньшинстве, замена полевого игрока на вратаря, дает возможность играть в равных составах. Тем самым давать простор всем игрокам атаковать, и стараться доигрывать стратегии до броска. Самое главное это убежать от своего игрока, и постараться сделать равные составы на одной стороне площадке и дальше разыграть эту ситуацию и удобно завершить атаку.

1.3. Методы тактической подготовки

В процессе подготовки гандболиста применяются три метода организации упражнений: регламентирования, импровизирования, моделирования.

Метод регламентирования включает в себе строгую последовательность действий игроков. Этим методом пользуются при разучивании новых взаимодействий, при совершенствовании комбинаций с определенной концовкой для определенного игрока. При разучивании тактического действия важно добиться определенной последовательности включения в действие всех его исполнителей. Для этого гандболисты из определенной первоначальной расстановки отрабатывают взаимоперемещения по схеме действий. Далее вводится противник, и упражнение выполняется с постепенно усиливающимся сопротивлением до тех пор, пока не будут уточнены и усвоены все детали действия. Когда стандартная схема взаимодействия усвоена, делают некоторые

уточнения и поправки на неожиданное поведение защитников, конкретизируя возможные варианты завершения атаки.

В тактических упражнениях для нападающих, организованных методом регламентирования, уточняются: исходное положение игроков; Последовательность включения в действие; способы, расстояния и скорость перемещения; способы, количество и скорость передачи мяча; расстояния между партнерами; расстояния до игроков противника; возможные варианты завершения атаки.

В упражнениях защитников уточняются: исходное положение игроков; последовательность включения в действие; направление перемещения; занимаемая позиция относительно игроков противника; варианты подстраховки.

Упражнения, построенные таким методом, четко конкретизируют действия игроков, заставляют их добиваться задуманной цели кратчайшим путем, приучают к игровой дисциплине, когда все действуют по единому плану.

Метод импровизирования включает в себе свободный выбор действий каждым игроком команды. Естественно, свобода эта ограничивается знанием общих правил взаимодействия. Применение этого метода развивает фантазию, инициативу игроков. В упражнениях, организованных методом импровизации, рождаются новые комбинации, игроки могут раскрыть в себе новые возможности. Неожиданный ход действия игрока партнеры могут не понять, а следовательно, и не поддержать. Поэтому эти упражнения заставляют гандболиста предельно концентрировать внимание, быстро оценивать незнакомую ситуацию и принимать решение о дальнейших действиях. Метод импровизации развивает высокую активность, внимательность, ориентировку, способность к прогнозированию ситуаций. Однако он доступен спортсменам с игровым интеллектом и достаточным уровнем технической подготовленности.

Осуществляется метод импровизирования с помощью некоторых методических приемов. В упражнениях для нападающих применяется:

1. Увеличение или уменьшение числа единоборствующих игроков:

а) произвольная игра на одной половине площадки с одинаковым числом нападающих и защитников (2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6);

б) двусторонняя игра с уменьшенным числом игроков (3х3, 4х4);

в) игра против большего или меньшего числа защитников (3х5, 4х2, 4х6, 7х6 и т.п.);

г) двусторонняя игра 7х7, 8х8 полевых игроков.

2. Смена амплуа в групповых и командных упражнениях:

а) несколькими игроками (линейный игрок становится разыгрывающим и пр.);

б) всеми полевыми игроками;

в) с вратарем (вратарь играет в поле, а на его месте — полевой игрок).

3. Ограничение площадки:

а) ограничение глубины атаки (поставить ограничивающие препятствия вдоль 9-метровой линии);

б) ограничение ширины площадки.

4. Введение вспомогательного оборудования:

а) батуты, установленные вдоль зоны. Передачу на завершение атаки можно разрешить только после ловли мяча от батута;

б) мишени, поставленные в воротах. Попадать только в них. В упражнениях для защитников применяется:

1. Увеличение или уменьшение числа игроков защиты (2х3, 2х4, 3х6, 7х6, 7х5 и др.).

2. Ограничение пространства для броска определенными мишенями, установленными в воротах без вратаря.

Метод моделирования включает в себе создание условий предполагаемого соревнования. Моделированию подвергаются действия ведущего игрока или всей команды соперника, действия своей команды в численном меньшинстве и большинстве. Моделируя действия ведущего или опасного какими-либо неожиданными особенностями игрока команды противника, тренер дает задание одному из гандболистов изображать по возможности игру этого спортсмена или сам выполняет его функцию. Вся команда, действуя против «модельного» игрока, должна четко знать особенности его опасных ходов и утрированно реагировать на них. Естественно, это будет создавать трудности для партнеров, но зато создание тревожных ситуаций в тренировке исключит их неожиданность во время официальной игры.

Моделировать можно действия нападающего и защитника. Например, один из нападающих изображает бомбардира, владеющего дальним броском с 10—12 м. В зависимости от того, на какой позиции находится этот игрок, защитники уточняют свои действия. Или наоборот, цепкий защитник ни на шаг не отпускает от себя лучшего бомбардира команды противника.

Моделированию можно подвергнуть всю систему игры противника как в нападении, так и в защите. Выбор вариантов преодоления той или иной системы игры на тренировке нацелит игроков на предстоящую встречу, придаст уверенности в выборе средств игры, поможет быстро и рационально организовать свои действия на соревнованиях.

Необходимым условием для моделирования должно быть наличие исходных и конечных данных в модели. Причем модели упражнений могут быть двух вариантов:

1 - модель предполагает наличие готовой схемы действий. т.е. всего пути развития от исходного до конечного. В таком случае готовую схему необходимо подвести под конкретных исполнителей, под конкретную позицию выполнения действия. Как правило, такую модель представляют ситуации, наиболее часто встречающиеся в реальной игровой обстановке. Например, если нападающего опекают персонально, то рационально применить заслон. Это групповое взаимодействие гандболистам знакомо, и остается только уточнить с кем из партнеров опекаемый будет его выполнять.

2 - в модели известны только исходные и конечные данные, но полностью отсутствуют сведения о функционировании этой модели. В данном упражнении пойдет поиск нескольких вариантов действий от исходного положения до конечной цели. Например, персонально опекают двух игроков нападения. В таком случае возможно применение различного рода групповых взаимодействий: заслона, скрестного внешнего и внутреннего взаимодействия, а также скрытого ухода от опекуна.

Самым важным в применении метода моделирования в тактической подготовке гандболиста является учет временных параметров действий, которые присущи непосредственно соревновательной деятельности.

Учеными под руководством профессора Л.А. Латышкевича выделены три темпа взаимодействий: быстрый (с чередованием передачи мяча от игрока к игроку менее 1,5 с), умеренный (с чередованием от 1,5 до 2 с) и медленный (более 2 с). Замечено, что чем выше темп игры, тем лучше ее результативность.

При быстром темпе результативность атак оказалась в диапазоне 40%, при умеренном — 18%, а при медленном всего 12%.

Длительность результативной атаки в гандболе в среднем равна 27,9сек., а не результативной - 20,1сек. Длина цепи последовательных действий высоко коррелирует с быстрым ($r = 0,865$) и умеренным ($r = 0,625$) темпом. А при медленном темпе длина комбинации на результативность не влияет ($r = 0,214$). Следовательно, разыгрывание длинных комбинаций в медленном темпе — это пустая трата времени на тренировке.

Важным при моделировании является так называемая непрерывность атакующих действий, т.е. отношение количества игроков, получающих мяч в движении, к общему количеству принимающих участие во взаимодействии. Этот показатель оказывает значительное влияние на результативность при всех трех темпах атак (коэффициент соответственно 0,885; 0,861; 0,734). Это значит, что необходимо составлять динамичные модели комбинаций, где каждый игрок своим действием представляет угрозу для взятия ворот или определенным перемещением, или финтом.

В пользу большой значимости моделирования темпа взаимодействий говорит и тот факт, что вариативность атакующих действий, т.е. отношение количества наиболее активных направлений атаки к общему количеству взаимодействий, значительно влияет на результативность при быстром ($r = 0,845$) и умеренном ($r = 0,803$) темпе и не имеет значения при медленном ($r = 0,188$).

1.4. Командные взаимодействия

Командные взаимодействия, включают в себя командные перестроения, которые, направление на взятие ворот, разными способами. В гандболе всегда ситуация меняется и никто, не знает, как сыграет соперник, в какую сторону пойдет пас и когда сделает рывок линейный, будет ли бросок.

Так же стоит отметить что защита тоже пытается сыграть, не стандартно и надо быть на чеку, чтобы не остановить атаку и пустить мяч дальше в открытую зону.

Большинство скрестов рассчитаны против обороны 6-0, потому что, они защищаются не высоко и там можно разорвать защиту скрестными перемещениями в центре. Против 5-1 скресты не так хороши, так как, в центре есть игрок, который играет высоко и не дает сделать атаку нападающим.

Рассмотрим скерест между разыгрывающим и полусредним. Скерест будет бесполезен если его делают без атаки, он нужен если игрока с мячом начинают встречать и у него нет шанса для взятия ворот увести защитника и создать большинство для партнеров. Необходимо набежать не прямо на защитника, так как он просто останется на месте и сыграет с игроком, а дернуть его в одну и в другую сторону и побежать на скрест партнеру. Важно все сделать по таймингу, то есть подобрать то время, когда ваш партнер закончил свою атаку и именно в этот момент побежать ему за спину, ни раньше, ни позже. Если такая комбинация уже сыграла пару раз и противник начинает хитрить и заранее не играть с игроком, который должен идти на скрест, здесь нужно сыграть по ложному. Ложный скрест играется по договору между теми игроками, которые его выполняют, он подразумевает смену направление движение, игрок, который должен пойти за спину резко менять направление от мяча и бежит в прорезку старясь стянуть защитников и довести мяч в открытую зону или бросает сам если защитники ему не поверили. Возможны два скреста подряд, или, даже три чтоб совсем запутать противника, и найти возможность для броска пока защитники думают кто с кем должен играть. Обратный пас при скресте, также очень хорош, если защитники смешаются ближе к игроку с мячом и, забравший мяч после скреста идет дальше с атакой и пытается чтоб на него реагировали

защитники прыжком и в этот момент отдает обратную передачу партнеру, который его выпускал за спину. Так же бывает момент где можно обмануть партнеров самому, то есть показать, что будешь отдавать пас за спину, но оставляешь мяч у себя и идешь с атакой на ворота. Так же есть ложный скрест и перевод на другой полусредний под которого бежит линейный, и дальше идет игра по двойке. Очень важно чтоб полусредний и разыгрывавший во время выполнения скерста имели контакт с линейным игроком, так как он может остаться один если защитник подниматься для блокировки нападающего, и за защитником открывается простор для линейного куда тот может сыграть в открывание.

Скерест между крайним и полусредним. Это может быть эффективно, когда защитник играет высоко с бьющим полусредним или у полусреднего, хороший финт и быстрые ноги, он может обыгрывать один в один. Полусредний получает мяч и выпускает крайнего крайний идет в защитника, который должен играть против полусреднего и топит его ближе к 6 метрам, потом, крайний отдает пас разыгрывавшему и убегает обратно в край, а полусредний на полном ходу идет в атаку на притопленного защитника.

Параллельные взаимодействия - это самые обычные и простые стяжки, бывают чуть ли не самые эффективные приемы нападения при правильном выполнении. Главное, чтоб все игроки, начиная от крайнего набегали в свои зоны с атакой, очень важно не передерживать мяч и отдавать пас партнеру свои временно.

Стяжка, может начинаться от любого игрока на поляне. Но лучше же задействовать крайних игроков при начале движения и задействовать всю зону. Тот, кто начинает стяжку обязательно должен выиграть корпус у защитника чтоб тому на помощь пришел другой защитник, и с помощью передач вывести игрока

атаки на рандеву с вратарем. Так же игра с линейным после начала удачной стяжки, он должен поставить заслон, игроку, который пошел в помощь, если защитник попадет на заслон, то он не как не удержит линейного, потому что, у него будет очень много места для разворота и атаки ворот.

Стяжка в обратную сторону, то есть начала с одной стороны и когда она дошла до противоположной стороны, начинается движение в обратную сторону.

Входы игроков и заслоны - эффективны против защиты 3-3 или 5-1. Защита играет высоко, и мы начинаем ее топить с переключением на игру в два линейного. Входить может любой игрок. При защите 5-1 чаще всего входить розыгрыш, эффективно тем что передний игрок защиты может потерять своего игрока и переключиться на игрока с кем он не должен играть, атака же должна принять решение, если защитник остался без игрока за счет быстрый передач довести мяч до свободного партнера. Или как часто бывает собачка уходит с центра и оставляет центр свободный для атаки одного их полусредних. Полусредний может или атаковать сам, или кинуть передачу в линию. Так же одна из моих фаворитных тактик эта вход крайнего при защите 6-0, вроде бы зачем тут вход если защита и так стоит на шести метрах и не поднимается высоко. А вот в чем суть, то что под крайним защитником будет стоять линейный, в гандболе крайние защитники очень малые, а линейные наоборот достаточно большие в ширину и высоту. Там просто после входа будет играть игра по двойке с полусредним, линейный ставить заслон крайнему защитнику и спокойно получает пас, а дальше там может и последовать две минуты, то есть команда соперников будет в меньшинстве.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось с января 2015 - по май 2017 года. Начальным исследованием было наблюдение за играми Чемпионата Мира 2015, Чемпионата Европы 2016 года и Летние Олимпийские игры 2016 года, и выявления наиболее эффективных схем нападения. Проведя анализ игр Чемпионата Европы, Мира и Олимпиады. Просмотрев больше 100 игр, на Чемпионате Европы команды сыграли по десять игр, на Чемпионате Мира команды сыграли по восемь игр, на Олимпийских играх так же по восемь игр. Обратили внимание, что команда, играющая в быстрый гандбол (быстрой переход от обороны к атаке, не давая игрокам соперника провести смену и занять позиции в защите), имеет преимущества. Очень важно место играет индивидуальная игра, чтобы нападающий мог обыграть защитника, один в один. А против высоких игроков, которые могут просто бросить по воротам, команды уже научились защищаться. Защита сейчас доминирует, потому что уже привыкла играть против игроков, у которых есть просто бросок сзади. Сейчас нужны взрывные игроки, за счет своих действий они могут сделать разницу на площадке. Такие игроки часто зарабатывают двухминутные удаления. Хорошо, когда таких игроков много в команде, потому что, такая игра физически очень затратна и быстро приходит усталость и темп игры падает, а ошибок становится больше. Этими ошибками может быть передача, бросок, потеря контроля мяча на ведение, так как игры проходят на максимальной скорости. Это может привести к быстрому голу в свои ворота. Команды занявшие призовые места использовали эту схему нападения, и даже те команды, от которых, по предварительной аналитике никто не ждал этого, заняли призовые места, такие

как Германия на Чемпионате Европы в 2016 году и сборная Норвегия с помощью такого нападения пробралась в первые в призеры на двух Чемпионатах. Вторая часть исследования в г. Перми, базой исследования являлась гандбольная команда суперлиги чемпионата России по гандболу «Пермские медведи», которая хотела играть как раз в такой гандбол и от которой мало кто ожидал игры уровня Суперлиги России.

В исследовании, приняло участие команды сезона 2016/2017 (16 игроков принимало участие в играх по ходу сезона), которые были распределены на два этапа оценивания.

Этап 1 - результаты основного этапа чемпионата.

Этап 2 - результаты игр в плей-офф.

За два месяца до старта Чемпионата России у команды «Пермские медведи» был учебно-тренировочный сбор в Перми и два турнира среди команд, которые заняли с 8 по 12 места в сезоне 2015/16. Один в городе Снежинск и второй в городе Уфе. Команда предстала очень омоложенной с четырьмя ветеранам (старше 30 лет) и 10 игроками моложе 22 лет, без опыта игры на уровне суперлиги.

Проанализировали действия команды «Пермские медведи» с помощью с видео матчей и статистики. Разобрали статистику атакующих, пропущенных мячей по ходу сезона и проанализировать как влияла игра в нападение. Так же проведена статистика игры команды победителя Чемпионата.

2.2. Методы исследования

1. Анализ научно – методической литературы.

Поиск и анализ научной литературы осуществлялся на всех этапах исследовательской работы. Анализу подвергались литературные источники

отечественных и зарубежных авторов, учебно-методические пособия, диссертации, различные нормативно-правовые документы сферы физической культуры и спорта и другие материалы по проблеме исследования. Систематизация, обобщение и сравнительный анализ опубликованной литературы позволил точнее понять сущность исследуемого процесса, уточнить методологию, цель и гипотезу исследования.

2. Наблюдение и видео наблюдения.

Просмотр матчей Чемпионата Мира и Европы и Олимпийских игр (больше 100 матчей), и просмотр команды Пермские Медведи по видео и в живую. Все матчи команды за сезон, всего 26 игр в Чемпионата и Кубка России.

- 06.10.2016. Пермские медведи 28 — 25 Сгау-Саратов
- 02.12.2016. Пермские медведи 26 — 30 Университет Лесгафта-Нева
- 14.09.2016. Пермские медведи 32 — 26 Динамо-Виктор
- 07.09.2016. Пермские медведи 26 — 24 УГНТУ-ВНЗМ
- 19.09.2016. Пермские медведи 25 — 27 СКФИ
- 26.09.2016. Динамо Челябинск 29 — 30 Пермские медведи
- 28.09.2016. Сунгуль 30 — 35 Пермские медведи
- 19.10.2016. УГНТУ-ВНЗМ 29 — 29 Пермские медведи
- 15.11.2016. Динамо Астрахань 27 — 26 Пермские медведи
- 17.11.2016. Каустик 28 — 22 Пермские медведи
- 10.12.2016. УОР №2 31 — 32 Пермские медведи
- 29.03.2017. Университет Л-Нева 28 — 27 Пермские медведи
- 21.04.2017. Пермские медведи 21 — 38 Чеховские медведи
- 25.04.2017. Чеховские медведи 32 — 24 Пермские медведи
- 12.05.2017. Пермские медведи 27 — 36 СГАУ-Саратов

16.05.2017.	<u>СГАУ-Саратов</u>	36 — 23	Пермские медведи
22.05.2017.	Пермские медведи	23 — 36	<u>Каустик</u>
26.05.2017.	<u>Каустик</u>	27 — 22	Пермские медведи
10.04.2017.	Пермские медведи	32 — 27	Уор №2
08.04.2017.	Пермские медведи	24 — 40	<u>Чеховские медведи</u>
01.04.2017.	<u>СГАУ-Саратов</u>	21 — 38	Пермские медведи
10.03.2017.	Пермские медведи	24 — 33	<u>Каустик</u>
27.02.2017.	<u>СКИФ</u>	32 — 23	Пермские медведи
25.02.2017.	<u>Динамо-Виктор</u>	32 — 23	Пермские медведи
15.02.2017.	Пермские медведи	26 — 28	<u>Сунгуль</u>
06.02.2017.	Пермские медведи	28 — 26	<u>Динамо-Астрахань</u>

3. Статистика технических элементов игры

Статистика технических элементов: бросков в равных составах и не равных, потери мяча, пропущенные мячи, пробитие «семи метрового пенальти», контратаки.

Глава 3. Анализ и обсуждение результатов

3.1. Результаты экспериментального исследования, игр команды «Пермские медведи» в сезоне Чемпионате России «Суперлиги» по гандболу 2016/17 года в основном этапе и плей-офф

Перед началом сезона, команде после выступлений на турнире пророчили борьбу за вылет из Чемпионата страны. От состава, который в том сезоне выиграл серебряные медали чемпионата осталось только четыре игрока, сказалось на мнение гандбольного сообщества. Но сами игроки были настроены себя показать и дать бой любому сопернику.

Команда удивила всех, команда в первых четырех играх не знала поражений и занимала первую строчку еще два месяца. Потом сказалось то, что игроки «скамейки» не дотягивали до уровня игры в Чемпионате России. Тренера провели хорошую работу по подготовке к играм, игроки были эмоционально заряжены и боролись с любой командой. Команда отлична отыгрывала в обороне, но во втором тайме в основном проваливалась. В нападение же команда хорошо отыгрывала. С умом разыгрывая свои комбинаций, но реализация была плохой. В большинстве своем много бросков не были забиты с выходом один на один с вратарем.

Проблема была в том, что у команды «короткая скамейка». Очень плохо команда проводила второй тайм и по ходу игры видно, как команда проседала из-за того, что игроки основы к концу игры совершали нелепые ошибки, а ставить игроков, которые, еще не совсем готовы выходить в матчах, где игра идет мяч в мяч тренеры, не рисковали.

Хочется отметить самоотдачу молодых игроков и поддержку «старичков» команды. Команда очень много ошибалась, теряла мячи, но после этого не

опускали руки и продолжала играть и приносить себе победы, не смотря на ошибки. И с каждой игрой команда прибавляла в уровне игры.

В плей-офф команда провалилась. Связанно это с травмами игроков основы, которые, приносили собой много полезного в игре. И не готовность «скамейки» к ответственным играм на вылет, склонили клуб к выходу из борьбы за места повыше, и дать возможность играть молодежи, а результат отошел на второй план.

В таблице 1 статистика команды «Пермских медведей» по броскам, так же, представлены для сравнения статистика команды которая выиграла Чемпионат России.

Таблица 1.

Результативность бросков по воротам в сезоне 2016/17 гг.

Этап		забитые	Бросков всего	Процент бросков
Пермские Медведи	Основной (22 игры)	575	986	58.3
	Плей-офф (6 игр)	140	274	51.1
Команда победитель чемпионата «Чеховские медведи»	Основной (22 игры)	712	1084	65.7
	Плей-офф (7 игр)	219	344	63.7

У команды «Пермские медведи», как мы видим не высокий процент реализации (9 место в лиге). Огромная пропасть по сравнению с первой командой лиги, и она стала еще больше в плей-офф, в тот момент, когда матчи на выбивания давят на игроков психологически, то процент падает на 7.2%, а у «Чеховских медведей» всего на 2%. Это связано с тем что очень много молодежи в команде «Пермские медведи», это видно на личной статистике игроков и по самой игре. Но как не странно сама игра и тактика игры в

нападении вызвала только симпатию, очень много доигровок до открытых игроков, за счет игры от «стяжки» и много разных розыгрышей одной комбинации, много опции в игре использовала команда при нападении. Много делал левый полусредний команды «Пермские медведи», с позиционного нападения все атаки начинались с левой стороны площадки и заканчивались на правой стороне. Проблема в нападении была в том, что команда играла все под левую сторону, а правая сторона в основном заканчивала атаки. Так же очень хорошо набирал форму линейный команды. Очень много полезного делал в игре, заслонял и открывался под мяч. Стягивал на себя еще одного защитника, давая простор действий игрокам задней линии. Все же индивидуальная игра преобладала в нападении Пермских медведей, сильная сторона атаки, но силы от такой игры заканчиваются без равномерной смены игроков. Очень трудно поддерживать темп игры. И команда искала выход меня нападающих в защите для сохранения сил, из этого исходила проблема, что меняли много игроков, часто бежали на замену даже три игрока атаки в защите и при переходе соперника давало им преимущества. Что давало возможность соперникам быстро проводить атаки и делать ставки на легкие мячи.

Таблица 2.

Результативность бросков в большинстве в сезоне 2016/17 гг.

Этап		забитые	Бросков всего	Процент бросков
Пермские Медведи	Основной (22 игры)	20	32	62.5
	Плей-офф (6 игр)	8	18	44.4
Команда победитель чемпионата «Чеховские медведи»	Основной (22 игры)	13	19	68.4
	Плей-офф (7 игр)	18	31	58.1

Эффективность атак в большинстве (10 команда в лиге). Мы видим, что за счет индивидуальных действий, команда зарабатывала часто преимущества

одного или даже два полевого игрока (табл. 2). Задумка на такие атаки была довольно проста, обычная игра в пас с одной стороны на другую и розыгрыш преимущества.

Так же здесь и право на пробитие гандбольного пенальти (опять же 9 место по реализации в лиге, хотя исполняли их на много больше чем остальные клубы) Таблица 3. Здесь команда очень часто терпит неудачи, бывали матчи где у основного исполнителя реализация может быть 100% из 10 бросков и также матчи где половину не смогли забить, свои мячи 1х1.

Таблица 3.

Пенальти команд в сезоне 2016/17 гг.

Этап		забитые	Бросков всего	Процент бросков
Пермские Медведи	Основной (22 игры)	98	129	76
	Плей-офф (6 игр)	22	33	66.7
Команда победитель чемпионата «Чеховские медведи»	Основной (22 игры)	75	93	80.6
	Плей-офф (7 игр)	12	19	64.2

Эффективность атак в меньшинстве (4 команда лиги) (табл. 4). Так же из-за усталости часто команда не успевала в защите по ходу матча. Но за счет своей креативности в нападение успешно разыгрывала большинство атак. Против большинства соперников. Первая команда лиги провела в два раза меньше времени с удаленным игроком и имела приблизительно одинаковый процент в основном этапе, но в плей-офф просто чудо статистика от них с такой реализацией. Команда «Пермские медведи», оставляли ворота пустые и использовала это для нападения, в равных составах. Убивая время, до пассива. И только на исходе своего владения, начинала атаковать. Игрок, который, должен был меняться с вратарем. Должен был пойти в центр защиты и сделать так чтоб с ним играло два защитника, потом отдать пас игроку, который побежит ему за

спину и убежать на замену. И таким образом на одной стороне площадке у команды образовалось большинство и уже по ситуации нужно было разыгрывать. Возможно тут три варианта или доиграть до угла через пас. Бросать сразу после получения мяча по поджатым игрокам. И найти линейного, когда защита не посчитала игроков и сделала выход на игрока задней линии нападения.

Таблица 4.

Результативность бросков в меньшинстве в сезоне 2016/17 гг.

Этап		забитые	Бросков всего	Процент бросков
Пермские Медведи	Основной (22 игры)	14	26	53.8
	Плей-офф (6 игр)	7	15	46.7
Команда победитель чемпионата «Чеховские медведи»	Основной (22 игры)	8	14	57.1
	Плей-офф (7 игр)	8	9	88.9

Эффективность атак в быстром переходе (9 в лиге и 11 по количеству). Тут мы видим, как мало команда бегала в переход. Тактика так же строилась на сохранение сил. И стоит отметить опять процент ниже среднего (табл. 5).

Пропущенные мячи за предварительный этап. Команда на 4 месте по защите своих ворот. Команда пыталась отталкиваться от защиты, но по сравнению с первым таймом, команда пропускала во втором тайме на много больше (табл. 6).

Таблица 5.

Результативность бросков в быстром переходе в сезоне 2016/17 гг.

Этап		забитые	Бросков всего	Процент бросков
Пермские Медведи	Основной	73	103	70.9

	(22 игры)			
	Плей-офф (6 игр)	12	16	75
Команда победитель чемпионата «Чеховские медведи»	Основной (22 игры)	151	190	79.5
	Плей-офф (7 игр)	44	52	84.6

Пропущенные мячи в плей-офф, первая команда по пропущенным мячам. При этом сыграв на один матч меньше, чем «Чеховские медведи». С травмами основных защитников команда сдала в этом показателе в «матчах» на вылет.

Таблица 6.

Пропущенные мячи в сезоне 2016/17 гг.

Этап		Пропущенные мячи	Процент пропущенных мячей
Пермские Медведи	Основной (22 игры)	591	28,1
	Плей-офф (6 игр)	197	32,8
Команда победитель чемпионата «Чеховские медведи»	Основной (22 игры)	569	27,1
	Плей-офф (7 игр)	171	24,4

Потери. Провал команды в Чемпионате России, полностью зависит от этого. Невозможно выиграть, если ты даришь мяч сопернику 23.4% за игру. Это в лучшем случае половина в твои ворота, а то и больше. Та причина почему команда упала с призовых мест, на ВОСЬМОЕ место в Чемпионате России. Конечно один из факторов этому маленький опыт игроков, которые, принимали участие в нападение, и усталость тех игроков, которые играли без замен (табл.7)

Таблица 7.

Потери мяча в сезоне 2016/17 гг.

Этап		Потери	Процент потерь
Пермские Медведи	Основной (22 игры)	491	23,4
	Плей-офф (6 игр)	132	22
Команда победитель чемпионата «Чеховские медведи»	Основной (22 игры)	275	13,1
	Плей-офф (7 игр)	82	11,7

3.2. Сравнительный анализ результативности основного этапа и плей-офф

В основном этапе и в плей-офф тактика игры в нападении осталась та же, но команда очень много ошибались. Ошибки были как в бросках, так и владении мячом, много потерь. Если бы не травмы, то команда была бы выше в Чемпионате России. Команда в основном этапе имела плохой процент атак, а в завершающий стадии не смогла исправиться в лучшую сторону, а наоборот только ухудшила этот показатель в плей-офф. Где 51% самый плохой результат за весь сезон в лиге.

Хочется отметить что на протяжении всего сезона команда ошибалась на ровном месте. Где команды в гандболе атакуют в среднем 60 раз за игру, они теряли 20 владений мяча и не доводили их даже до броска по воротам, которые и так сопровождалась ужасным процентом.

3.3. Рекомендации команде по построению тактики игры

На основании просмотров видеозаписей игр, нами разработаны следующие рекомендации:

Во-первых – использовать в тренировках следующие технические элементы:

1. Проводить больше тренировок по броскам. Это броски сбоку, сверху, и отвалом корпуса. Так же броски вниз и с отскоком от пола (против этих бросков трудно бороться вратарям).

2. Для игроков задней линии необходимо увеличить силовую подготовку, для более мощного броска с дальней дистанции.

3. Необходимо добавить разновидность бросков, чтобы обводить блок защиты и оставлять не удел вратаря. Для игроков задней линии, и добавить броски на технику у игроков передней линии (перебросы, подкрутки, ложный замах).

4. В тренировку добавить больше соревнований по броскам (игрок с игроком, игроки против вратаря), с различными наказаниями, чтобы игроки со всей ответственностью выполняли броски, а было соперничество и так же психологическое давление.

5. С разных позиций и больше времени уделять броскам против защитников, делать так, чтоб тренировка была более приближена к игре. И в самой игре были более уверены в себе при принятии броска по воротам.

6. Для игроков передней линии не мало важно научиться бросать в падение, чтоб при прыжке было можно облететь вратаря и бросить в пустой угол ворот. Научится выбирать момент для броска по воротам.

Во-вторых — укомплектовать состав, чтоб было два игрока на одну позицию. Это борьба за состав и желание стать лучше внутри команды, так и на самой игре быть более гибкими (менять состав и игроков) и непредсказуемыми. С помощью замен можно поддерживать высокий темп игры, постоянно давить на соперника, не давать продохнуть, ни в защите, ни в атаке. В атаке можно запутать соперника, что не понятно от кого ожидать броска, подготовиться к

этому очень трудно. Представлять отдых игрокам, чтоб меньше было травм в команде, это практикуется во многих сильных командах.

В-третьих — потери мяча команды, как технических, так и просто непонятных передач в никуда. Технические это ошибки в ведение мяча, выполнение финтов — это все нужно отработать на тренировках. Но когда команда делает по 23 потери за матч, это 23 броска по своим воротам, которые, не должны были быть. Некоторые игроки от желания забить, теряли мяч. Нужно искоренить это, и добавить логики, понимания игры, что бы они понимали, как сделать то или иное действие с пользой для команды.

В-четвертых — команды по ходу сезона хорошо защищались, но вторые номера часто проваливались, проигрывали под себя. На тренировках больше вниманию уделять игре по полусреднему.

Атака команды была очень хороша, если бы не потери. Под каждого соперника были какие-то задумки, которые, получались сбавывали в нужный момент. Очень хорошая работа была в меньшинстве, игроки справлялись со своими задачами в атаке, где итог зависел уже с какого положения, будут атаковать игроки в завершение атаки.

Ошибка, когда меняли вратаря при игре в равных составах. У команды молодые игроки в этой игре показали, что не могут раскатывать такое нападение. Так как конёк игроков был обыгрыш, и игра по стяжки. А тут надо было использовать лишнего игрока, и умно распределится на площадке, чтоб не мешать друг другу, и это больше мешало игрокам. На это нужен не один сезон, чтоб такая схема в нападении заработала.

Заключение

Данная исследование было направленно на выявление эффективных действий атаки в гандболе у команды «Пермские медведи» и подборе связок под разные защитные построения команд Российской суперлиги.

На основе исследования сделаны следующие выводы:

1. Анализ и обобщение литературных источников показал проблему, в гандболе защита стала доминировать над атакой. И выход из данной ситуации, это играть быстро за счет скорости, хорошей подвижности, а не просто силы и габаритов как это было раньше. Стало больше игроков с маленьким ростом и без броска, но с хорошим обыгрываем. Разработано много установок, которые должны делать игроки на площадке и обязаны выполнять роли. Это говорит о том, что данная проблема актуальна на сегодняшний день.

2. Нами выявлены следующие эффективные **командные действия**:

- Стяжка с одной стороны площадки на другую. Где каждый идет в обыгрываем и на атаку;
- Скресты, где игроки должны запутать защитников и разыграть большинство на одной стороне площадки;
- Входы, и игра с линейными;
- Быстрый переход и контратаки;
- Заслоны для игроков задней линии, так и для игроков передней линии;
- Игра по договоренности.

Индивидуальные действия:

- Игра один в один;
- Входы и перестроение на атаку с двумя линейными;

- Открывания под мяч, рывки в свободную зону для получения мяча или наоборот стягивание к себе защитников и предоставления зоны своей команде.

3. На основании просмотров видеозаписей игр и анализа. Были составленные методические рекомендации:

- Проводить больше тренировок по броскам.
- Для игроков задней линии необходимо увеличить силовую подготовку, для более мощного броска с дальней дистанции.
- Необходимо добавить разновидность бросков, чтобы обводить блок защиты и оставлять не удел вратаря.
- В тренировку добавить больше соревнований по броскам (игрок с игроком, игроки против вратаря), с различными наказаниями, чтобы игроки со всей ответственностью выполняли броски, а было соперничество и так же психологическое давление.
- С разных позиций и больше времени уделять броскам против защитников, делать так, чтоб тренировка была более приближена к игре.
- Для игроков передней линии не мало важно научиться бросать в падение.

Библиографический список

1. Васильев Я.В. Совместное решение тактических задач в спортивных играх: дис. .канд. психол. наук. - Киев, 1984. - 202 с.
2. Гагаева Г.М. Тактическое мышление в спорте. - Теория и практика физической культуры. - 1951. - № 6. - С. 407-412.
3. Гальперин П.Я. Развитие исследований по формированию умственных действий // Психологическая наука в СССР. - Т. 1. - М.: АПН РСФСР. 1959. - С. 441-469.
4. Евтушенко А.Н. и др. Тренировка гандболиста. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.
5. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: ФиС, - 1991. - 246 с.
6. Залесский Г.Е. Моделирование психических процессов как метод их исследования: тезисы докладов VI Всесоюзного совещания по психологии спорта. - М.: 1967. - С. 25-32.
7. Игнатьева В.Я. Тренировочные задания по специальной подготовке гандболистов. Часть 2 — Упражнения по тактической и игровой подготовке. Москва. - 1992. - 54 с.
8. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов М.: - 1996. - 340 с.
9. Игнатьева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах. - М.: «Советский спорт», 2013. - 288 с.
10. Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. Средства подготовки игроков в гандболе. - М.: «Спорт», 2013. - 160 с.
11. Изаак В.И., Набиев Т.Э. Техника и тактика гандбола. 2008. — 177 с.

12. Каликинский Ю.А. Игровое мышление футболиста. - М.: ВНИИФК, 1970. - 207 с.
13. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1980. – 342 с.
14. Клусов Н.П. Гандбол. Справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
15. Крамской С.И. Учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся гандболом: Учеб. пособие. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова; Изд-во АСВ, 2003. - 75 с.
16. Кудрицкий В.Н., Миронович С.П. Этот быстрый ручной мяч. - Полымя, 1988. -128 с.: пл
17. Латышкевич Л.А. Техническая и тактическая подготовка гандболиста /Л.А. Латышкевич, Л.Р. Маневич. - Киев: Здоров'я, 1981. - 176 с.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, - 1977. – 340 с.
19. Мельников В.М. Формирование представлений о движении // Психология и современный спорт. - 1982. - С. 197-200.
20. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол тактическая подготовка. - М.: Декомпрессор, 2001. - 132 с.
21. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 1. Гл. ред. Г.И. Кукушкин. М.: «Физкультура и спорт», 1961. - 368 с.