

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ УССР  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ГАНДБОЛИСТОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Киев РУМК Минпроса УССР**

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ УССР  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

Рекомендовано  
научно-методическим советом  
Министерства просвещения УССР

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ГАНДЕОЛИСТОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Методические рекомендации

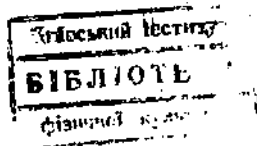
Киев РУМК Минпроса УССР 1987

Совершенствование скоростно-силовой подготовленности гандболистов школьного возраста. Методические рекомендации / Сост. М.В.Дутчак. - Киев: РУМК Минпроса УССР, 1987. - 27 с.

Составитель М.В.Дутчак

Ответственный за выпуск И.В.Лебедев

Рецензенты Я.А.Латышкевич, В.Е.Хапко, В.Г.Тримайло



## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Исторические решения XXУП съезда КПСС и принятая на нем новая редакция Программы партии предполагают дальнейшую разработку проблем коммунистического воспитания подрастающего поколения, соответствующую основным тенденциям современного научно-технического прогресса.

Среди средств коммунистического воспитания школьников существенное место отводится физической культуре и спорту. В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта" (1961), "Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы" (1984) указывается на необходимость качественного улучшения подготовки спортивных резервов, повышения их готовности к трудовой деятельности и защите Родины.

Большая роль в системе физического воспитания детей и подростков принадлежит спортивным играм. Они содействуют всестороннему формированию растущего организма, способствуют укреплению его здоровья, совершенствованию функциональных систем. Благодаря коллективности действий спортивные игры воспитывают такие важные нравственные качества, как дружба, коллективизм, дисциплинированность и др.

Благодаря своей увлекательности, эмоциональности, доступности, простоте оборудования и несложности правил гандбол становится все более популярным среди школьников. Отличительные особенности гандбола — естественные движения (бег, прыжки, метания), атлетизм, значительные психические напряжения, оперативность тактического мышления, специфичность ориентировочной деятельности, жесткие единоборства с активными соперниками и др.

Один из факторов повышения современного уровня спортивного мастерства советских гандболистов – оптимизация процесса подготовки спортивных резервов.

Успешное ведение спортивного единоборства в гандболе возможно только при высокой степени развития двигательных способностей спортсменов. Самые прогрессивные и передовые замыслы тренеров останутся нереализованными, если уровень физической подготовленности не позволяет осуществить их в ходе игры. Гандбол относится к группе видов спорта с комплексным проявлением физических качеств, однако, по мнению многих специалистов, доминирующее положение в этом комплексе занимают скоростно-силовые способности.

Скоростно-силовая подготовленность юных гандболистов проявляется в их способности реализовать максимальные мышечные усилия в кратчайший промежуток времени при эффективном решении двигательной задачи в условиях влияния разнообразных сбивающих факторов, возникающих во время игровой деятельности.

В ходе игры скоростно-силовые способности спортсменов реализуются главным образом при выполнении бега рывками, ускорений, бросков мяча в ворота, передач мяча и прыжковых действий. В связи с этим в структуре скоростно-силовой подготовленности юных гандболистов целесообразно выделить беговую, метательную и прыжковую формы ее проявления. Предлагаемое дифференцирование – не самоцель, оно призвано повысить эффективность тренировочного процесса скоростно-силовой направленности, создав в нем благоприятные условия для сочетания аналитического и синтетического подходов.

При построении и реализации процесса совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных гандболистов следует учитывать, что для него характерны определенные методические особенности на отдельных этапах многолетней подготовки. Тренировочный процесс гандболистов школьного возраста охватывает в основном два этапа: начальной подготовки (9-12 лет) и спортивной специализации (13-16 лет).

Тренировочные нагрузки, направленные на повышение уровня проявления адекватных для гандбола форм проявления скоростно-силовых способностей, должны использоваться на всем протяжении этапа начальной подготовки юных гандболистов. Вместе с тем целесообразно, чтобы они занимали основное положение в системе физической подготовки в возрасте 11-12 лет (до 40-50 %). При этом возраст 11 лет представляет благоприятные возможности для совершенствования у мальчиков беговой и прыжковой сторон скоростно-силовой подготовленности, а возраст

12 лет – метательной. Для гандболистов 9–10 лет рационально, чтобы процесс совершенствования скоростно-силовой подготовленности занимал не менее 10–15 % времени, отводимого в годичном цикле на физическую подготовку.

Развитие скоростно-силовых способностей гандболистов школьного возраста должно предполагать использование тренировочных средств преимущественно беговой, прыжковой, метательной и комплексной направленности. На этапе начальной подготовки рекомендуется, чтобы соотношение этих средств было в основном одинаковым при ведущей роли интегральных воздействий.

Во время скоростно-силовой подготовки гандболистов 9–12 лет необходимо использовать подвижные игры соответствующей направленности, эстафеты и специальные упражнения. Важно учитывать, что удельный вес этих средств меняется с возрастом занимающихся. Если в начале первого этапа многолетней тренировки основное место отводится подвижным играм и самое незначительное – специальным упражнениям, то по мере приближения к этапу спортивной специализации это соотношение меняется в сторону увеличения объема специальных упражнений, но все же и здесь приоритетное положение занимает целенаправленная игровая деятельность юных гандболистов.

Широкое использование подвижных игр на этапе начальной подготовки обуславливается возрастными психофизиологическими особенностями занимающихся. Основной мотив тренировки для них – физическое и духовное удовлетворение от целенаправленной двигательной активности. Тренер обязан помнить, что на данном этапе главным стимулом посещения тренировочных занятий для гандболистов 9–12 лет являются положительные эмоции, вызванные интересным их проведением. Значительный отсев перспективных детей из групп начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием тренировки.

Специалисты считают, что подвижные игры призваны занимать особое место в физическом воспитании и спортивной тренировке школьников младшего возраста, поскольку в этот период они способствуют формированию жизненно необходимых двигательных навыков, развитию двигательных способностей, укреплению и сохранению здоровья. Применение подвижных игр во время скоростно-силовой подготовки юных гандболистов на начальном этапе многолетней тренировки создает благоприятные возможности для повышения у них уровня развития адекватных для избранного вида спорта форм проявления скоростно-силовых способностей, решения задач по увеличению физической работоспособности занимающихся и эффективного освоения ими "школк" приемов игры гандбол.

В ходе использования подвижных игр в тренировке юных гандболистов необходимо учитывать, что у детей 9-12 лет недостаточно устойчивое внимание и процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В связи с этим они не в состоянии долго слушать объяснение игры и ожидать подготовку к ее проведению. Эффективность тренировочного процесса повысится, когда объяснение игры будет логично, лаконично и доступно. В большинстве случаев рационально, чтобы рассказ сопровождался показом с одновременным нанесением простой разметки. Если для проведения отдельных игр требуется сложная разметка, ее следует проводить до занятия. Инвентарь, используемый во время игр, должен находиться недалеко от места их проведения. Его необходимо раздавать участникам игры только после окончания объяснения игры непосредственно перед ее началом. В воспитательных целях это делают занимающиеся под контролем тренера. Решая задачи трудового воспитания, тренер вправе приобщить юных гандболистов к изготовлению несложного оборудования для проведения подвижных игр, ремонта инвентаря и его хранения.

На этапе начальной подготовки особой популярностью пользуются у юных гандболистов командные подвижные игры. Рационально, чтобы тренер на основе результатов ранее проведенного тестирования и антропометрических показателей распределял занимающихся на примерно одинаковые команды. Можно также использовать и такой способ формирования команд, при котором тренер совместно с участниками команд выбирает капитанов, а они по очереди отбирают игроков в свои команды. Практика свидетельствует о том, что образование команд путем разделения ее участников, которые перед проведением игры должны произвести расчет на первый, второй, третий и так далее или с использованием фигурной маршрутки, неэффективно в тренировочном процессе юных гандболистов.

Продолжительность подвижных игр, направленных на совершенствование скоростно-силовой подготовленности юных гандболистов, определяется тренером, который должен исходить из того, что игровую деятельность соответствующей направленности следует прекращать в тот момент, когда у игроков отчетливо снижается интенсивность и эффективность выполнения тех или иных используемых скоростно-силовых движений.

При разработке и реализации в тренировочном процессе эстафет и специальных упражнений скоростно-силовой направленности тренеру необходимо учитывать, что юные гандболисты в состоянии эффективно выполнять предлагаемую работу только 10-15 с, а затем через определенные временные интервалы, достаточные для отдыха, повторить ее 3-4 раза.

Годичный цикл тренировки юных гандболистов на этапе начальной подготовки состоит в основном из одного подготовительного периода. В связи с этим развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей занимающихся должно равномерно осуществляться на протяжении каждого учебного года.

В ходе тренировочного занятия процесс развития скоростно-силовой подготовленности гандболистов 9-12 лет рационально осуществлять после решения задач технической подготовки. Отдельные занятия могут посвящаться одновременному совершенствованию скоростно-силовых способностей и техники выполнения приемов игры гандбол. Основным средством таких занятий должны быть подвижные игры. При этом следует использовать три-четыре знакомые детям игры и одну-две новые с целью их разучивания.

Некоторым подвижным играм, обеспечивающим совершенствование у юных гандболистов специфичных для избранного вида спорта форм проявления скоростно-силовых способностей, преднамеренно не дается определенных названий. При разучивании новой игры тренер должен предложить занимающимся назвать ее самим, что способствует повышению творческой активности юных гандболистов и позволяет длительное время поддерживать у них интерес к той или иной игре.

На этапе спортивной специализации в многолетней тренировке юных гандболистов следует ежегодно отводить не менее 20 % времени, предназначенного для физической подготовки, процессу совершенствования их скоростно-силовых способностей. Исключение составляет только тренировочный процесс гандболистов 14 лет, возраст которых является предельно сенситивным для совершенствования у мальчиков адекватных для гандбола форм проявления скоростно-силовых способностей. В силу этого рационально, чтобы процесс скоростно-силовой подготовки гандболистов 14 лет занимал 50-60 % времени, отводимого на физическую подготовку.

Годичный цикл тренировки гандболистов 13-16 лет состоит из двух тренировочных циклов и включает в себя два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды.

Тренировочный процесс в подготовительном периоде предполагает повышение степени проявления скоростно-силовых способностей юных гандболистов. В период основных соревнований обеспечиваются сохранение и дальнейшее улучшение достигнутого уровня скоростно-силовой подготовленности и максимально возможная его реализация в игровой деятельности.



При построении скоростно-силовой подготовки юных гандболистов в подготовительном периоде необходимо учитывать, что на этапе общей подготовки основное внимание следует уделять раздельному совершенствованию беговой, метательной и прыжковой форм проявления скоростно-силовой подготовленности. На этапе специальной и предсоревновательной подготовки доминирующее значение постепенно приобретают интегральные воздействия, предполагающие комплексное развитие адекватных для избранного вида спорта форм проявления скоростно-силовых способностей. Специфика соревновательной деятельности в игре гандбол указывает, что в системе тренировочных воздействий, направленных на дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности юных гандболистов, основное место целесообразно отводить упражнениям бегового характера, а удельный вес упражнений, обеспечивающих развитие скоростно-силовых способностей, реализуемых во время выполнения бросков мяча в ворота и передач мяча, должен быть выше, чем прыжковых упражнений.

На этапе спортивной специализации совершенствование скоростно-силовой подготовленности юных гандболистов рационально в начале основной части тренировочного занятия. Затем должны следовать процессы технико-тактической и игровой подготовок. Однако, если в занятии необходимо решать задачи, предполагающие обучение занимающихся технике выполнения приемов игры гандбол, то скоростно-силовую подготовку следует проводить после этой работы. На втором этапе многолетней тренировки юных гандболистов не эффективны занятия избирательной скоростно-силовой направленности, поскольку они могут вызвать переутомление.

Повышение уровня проявления скоростно-силовых способностей гандболистов 13-16 лет осуществляется в основном за счет выполнения специальных упражнений. Вместе с тем на данном этапе нужно применять и подвижные игры. В отличие от гандболистов 9-12 лет подростки уже понимают значимость используемых игр. Их увлекают те игры, которые близки по содержанию к игре гандбол и способствуют повышению их скоростно-силового потенциала и улучшению техники выполнения отдельных игровых приемов.

В процессе скоростно-силовой подготовки юных гандболистов на этапе спортивной специализации при разработке, подборе и применении тренировочных средств соответствующей направленности рационально исходить из таких методических положений:

упражнения должны моделировать фрагменты игровой деятельности юных гандболистов;

при выполнении упражнений недопустимо нарушать технику исполнения приемов игры. Не следует также снижать их предельную и околопредельную интенсивность, свойственную специфике соревновательной деятельности;

комплекс предлагаемых упражнений должен быть предварительно изучен, что в ходе выполнения создаст благоприятные предпосылки для реализации и повышения максимальных скоростно-силовых способностей спортсменов.

Многие специалисты в области подготовки юных гандболистов указывают, что при совершенствовании скоростно-силовой подготовленности спортивных резервов в гандболе упражнения необходимо выполнять повторно в виде серий.

Продолжительность упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых способностей на этапе спортивной специализации, должна составлять в среднем 20-30 с. При этом каждое упражнение с указанной длительностью рационально повторять в одной серии 3-5 раз после определенных интервалов отдыха. На тренировочном занятии можно использовать четыре-шесть таких серий.

Определяя длительность интервалов отдыха между используемыми нагрузками скоростно-силового характера, тренеру следует учитывать, что режим чередования работы и отдыха, при котором каждая последующая физическая нагрузка совпадает со стадией восстановленной или повышенной работоспособности, создает благоприятные условия для совершенствования скоростно-силовой подготовленности. Частота сердечных сокращений во время такого режима к концу интервала отдыха должна соответствовать второй фазе восстановления (фаза замедленной рести-туции) и составлять для юных спортсменов 105-115 ударов в минуту.

Отдых между выполнением упражнения скоростно-силовой направленности, кроме решения задач по восстановлению функциональных процессов, целесообразен по педагогическим и психологическим соображениям. Юные гандболисты должны проанализировать выполненную двигательную задачу, определить допущенные ошибки и затруднения, установить основную ошибку, причину ее возникновения и пути устранения. Наиболее эффективен активный отдых. При этом целесообразно выполнять упражнения, близкие по структуре к используемым тренировочным воздействиям (например, медленная ходьба после бега максимальной интенсивности).

II

## ПОДЕЛИЖНЫЕ ИГРЫ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЕГОВОЙ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИХНХ ГАНДБОЛИСТОВ

1. Игроки первой команды выстраиваются в шеренгу вдоль лицевой линии гандбольной площадки слева от ворот, а второй команды - справа. В воротах находится такое количество мячей, которое соответствует количеству игроков в одной команде. Тренер, стоя в воротах, бросает мяч вперед и одновременно дает сигнал свистком. По сигналу два игрока, стоящих первыми от ворот в своих командах, устремляются за брошенным мячом. После того, как кто-то из них овладеет им, они возвращаются на свои места. Следующая пара выполняет то же и т.д. Побеждает та команда, в которой по окончании игры оказалось больше мячей.

2. Игроки размещаются произвольно на площадке, ограниченной лицевой линией и линией свободных бросков. Один водящий находится в воротах и по сигналу тренера начинает ловить убегающих. Осалив кого-либо, водящий берет его за руку, и они вдвоем начинают ловить других, окружая свободными руками. Пойманный отходит в сторону. Когда осален второй игрок, они образуют новую пару и начинают ловить самостоятельно. Таким образом, количество пар все время увеличивается. Игра продолжается до тех пор, пока на ограниченной площади останется только один непойманный игрок-победитель.

3. В каждый угол гандбольной площадки ставится стойка. Игроки располагаются вдоль боковых и лицевых линий на одинаковом расстоянии друг от друга. По сигналу все начинают бежать по линиям (стойки можно обегать только с внешней стороны). Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться впереди бегущего. Осаленный получает штрафное очко и не имеет права касаться того, кто осалил его. Побеждает тот участник, который не имел штрафных очков за всю игру.

4. Игроки двух команд строятся в колонны по одному вдоль боковых линий, причем направляющие в каждой команде стоят на уровне линии площадки вратаря (рис. I). Параллельно средней линии на расстоянии 5 м от нее проводится две черты по 1 м перед ней и за ней. На средней линии находится два мяча, каждый на расстоянии 4 м от боковых линий. По сигналу (раздельно для каждой пары) игроки по одному от каждой команды быстро бегут к отметке за средней линией, наступают на нее, поворачиваются и бегут к следующей отметке, также наступив на нее, бегут к своим мячам, берут их и поднимают вверх. Команда, игрок которой

первым подымет мяч, получает очко. Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

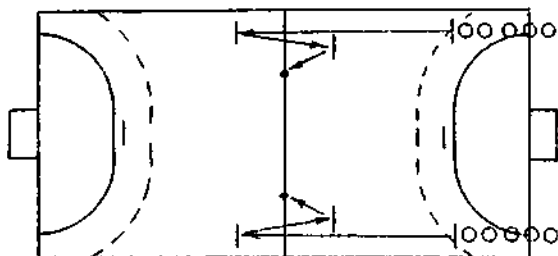


Рис. I

5. На гандбольной площадке параллельно лицевым линиям на расстоянии 3 м от них проводится линия "домов". Группа делится на две команды и каждая выстраивается в шеренгу за линией "дома". Тренер объявляет: "В полешагом марш!". Обе команды идут развернутым строем навстречу друг другу до тех пор, пока не будет дан сигнал свистком. По одному свистку команда слева от тренера поворачивается и убегает к себе в "дом" (за линию). По двум свисткам убегает команда справа. При этом другая команда пытается осалить соперника до черты их "дома". Так играют 6 раз, после чего подсчитывают общее количество осаленных в той и другой команде. Побеждает команда, в которой меньшее количество осаленных игроков.

Во время игры следует соблюдать следующие правила:

начинать перемещения друг к другу можно только после команды:

"Шагом марш!";

поворачиваться и убегать только по сигналу. Нарушивший это правило считается осаленным;

осаленный игрок остается в своей команде и продолжает игру;

осаливать можно только после сигнала свистком. Во избежание столкновений не рекомендуется подпускать соперников ближе чем на 3 м.

6. Игроки каждой команды располагаются в колонны по одному за лицевой линией в положении сидя на полу. По сигналу тренера направляющие встанут и бегут к мячу, лежащему на средней линии перед каждой колонной, оббегают его и возвращаются спиной вперед. Добежав к своей команде, передают эстафету хлопком по выставленной в сторону руке следующему участнику эстафеты. Побеждает команда, первой закончившая бег.

7. Игроки каждой команды становятся по парам лицом друг к другу, взявшись за руки. По сигналу тренера они перемещаются приставными шагами к мячам, лежащим на средней линии, а затем обратно к своим командам, где передают эстафету следующей паре и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

8. Участники команды бегут с максимальной интенсивностью, преодолевая сопротивление. Сопротивление может быть создано партнером, который упирается руками в плечи впереди бегущего гандболиста или держит его за руки сзади. Кроме того, для создания сопротивления во время бега можно использовать специальное приспособление, сконструированное следующим образом: к старой крышке от картинга или автомобиля "Запорожец" крепится петля из проволоки; к ней при помощи карабинчика или просто узла прикрепляется шнур длиной 3-4 м, который другим концом соединен с широким поясом из брезента с пряжкой.

9. Игроки бегут по лестнице вверх (на третий-четвертый этаж). Обратить внимание на полное выпрямление ноги при заднем толчке.

10. Участники команды медленно бегут по боковым и лицевым линиям гандбольной площадки. Расстояние между каждым участником 5-6 м. Все держат в руках мячи. По сигналу каждый игрок подбрасывает мяч перед собой вверх-вперед, выполняет ускорение, догоняет его и ловит поезде, чем он упадет на пол. Затем группа движется спиной вперед. Каждый участник бросает мяч через голову назад-вверх, поворачивается, бежит и ловит его в воздухе.

11. Два игрока располагаются напротив друг друга на расстоянии 4 м, а третий занимает исходное положение (основная стойка гандболиста) возле одного из них, стоя левым или правым боком к нему. По сигналу тренера игрок, стоящий в середине, максимально быстро челюстообразно перемещается приставными шагами от одного партнера к другому, обязательно касаясь своими ладонями кистей их рук, которые они поднимают вверх при его приближении.

12. Участники команды выполняют упражнения в парах, которые располагаются за лицевой линией: один выступает в роли защитника, другой - в роли нападающего. Нападающий должен рывками перебежать на противоположную лицевую линию, выполняя повороты и меняя направление бега. Защитник, отступая, препятствует передвижению, не нарушая при этом правил игры гандбол. На противоположной лицевой линии игроки меняются местами и выполняют упражнение в обратном направлении.

13. Игроки ускоряются на 10-15 м из различных исходных положений (сидя, стоя спиной к направлению бега, упор присев, упор лежа, бег на

месте и т.д.) и различными способами (обычным бегом, спиной вперед, приставными шагами).

Ø 14. Все игроки становятся у лицевой линии в шеренгу. По сигналу свистка, они выполняют рывок, после второго свистка останавливаются, делают поворот и ускорение в обратном направлении до следующего свистка. Таким образом в ходе выполнения упражнения игроки перемещаются челночнообразно.

15. Игроки становятся в колонну по одному за лицевой линией. По сигналу тренера (раздельно для каждого) они поочередно выполняют рывок к средней линии, делают поворот на  $360^\circ$  и снова ускорение к другой лицевой линии. Выполнив упражнение, игроки медленным бегом возвращаются в исходное положение.

16. Один из игроков стоит у лицевой линии в положении высокого старта, его партнер - на расстоянии 3 м - лицом к нему. По сигналу тренера впереди стоящий делает поворот и рывок к лицевой линии, а второй старается осалить его. Затем игроки меняются местами.

Ø 17. Игроки строятся в одном углу площадки в колонну по одному за лицевой линией (рис.2). Поочередно через каждые 5 с они перемещаются от линии площади вратаря к линии свободных бросков и обратно, продвигаясь к другому углу площадки и, достигнув его, выполняют рывок к противоположным воротам, где повторяют те же действия и возвращаются в исходное положение.

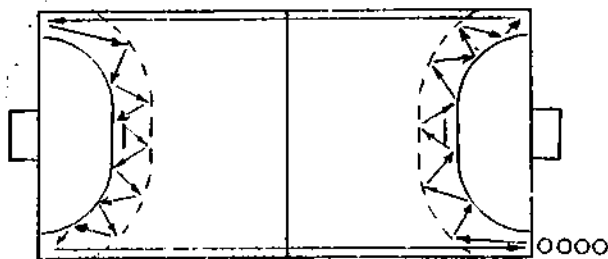


Рис.2

#### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТАТЕЛЬНОЙ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОК ГАНДБОЛИСТОВ

1. На одной половине гандбольной площадки, в 5 м от средней линии, параллельно ей проводится четыре линии с интервалом 2 м

между ними. Игроки каждой команды выстраиваются в колонны по одному за средней линией. На расстоянии 2 м от нее на определенной высоте (она зависит от роста участников команды) натягивается веревка. Каждому игроку выдается мешочек с песком: для детей 9-12 лет - массой 300-350 г, для подростков 13-16 лет - 550-650 г.

По сигналу каждый игрок поочередно бросает мешочек как можно дальше, но обязательно над веревкой. Игрок, бросивший мешочек за последнюю линию, получает 4 очка, за предпоследнюю - 3, за вторую - 2 и за первую - 1 очко. Если мешочек не долетает до зачетных линий, игрок получает 0 очков. Побеждает команда, в которой игроки получили наибольшее количество очков.

2. Игроки передают гандбольный мяч друг другу, не покидая круга А и не давая водящему возможности овладеть мячом (рис.3). Игрок с мячом не имеет права передавать его партнеру, стоящему рядом. Если игрок допустил ошибку, он становится водящим. Ошибкой следует считать: передачу, после которой водящий коснулся мяча или овладел им; передачу, при которой мяч попадает в круг Б или пролетит выше выпрямленных рук партнера, а также в стороне от него на расстоянии более 2 м.

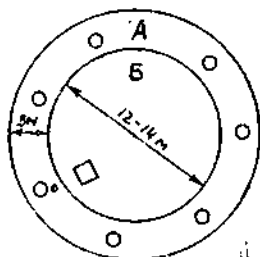


Рис. 3

3. Соревнуются игроки двух команд, стоящие вдоль стартовых линий, расстояние между которыми 7-9 м. Интервалы между игроками в шеренгах 2-3 м. Сзади каждой шеренги на расстоянии 4-6 м от стартовой линии проводится контрольная черта.

Согласно жребию мешочки с песком (те же, что и в игре I) находятся у игроков одной команды. По сигналу тренера они бросают их в сторону противоположной команды. Затем с места

падения мешочка стоящий напротив соперник бросает его в обратном направлении. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не "оттеснит" другого за контрольную линию. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз пересекли линию за 4-5 мин. Ловить мешочки запрещается.

4) Игра проводится на одной половине гандбольной площадки. Игроки команд выстраиваются друг против друга за боковыми линиями. На расстоянии 5 м от каждой боковой линии проводится параллельная черта. Площадь между боковой линией и чертой является "зачетной зоной". Таким образом, каждая команда имеет свою "зачетную зону". На середине

используемой половины гандбольной площадки ставится набивной мяч массой 1 кг. Всем игрокам выдают по одному гандбольному мячу. По сигналу они начинают бросать его в набивной мяч, стремясь перекатить его в "зачетную зону" соперника. Побеждает команда, первой выполнившая эту задачу. Броски мячей в ходе игры разрешается проводить без определенной последовательности, подбирая при этом мячи, брошенные игроками противоположной команды.

5. Игроки одной команды размещаются в площади между лицевой линией и линией свободных бросков - "зачетная зона". Другая команда делает то же на противоположной половине гандбольной площадки. Каждая команда получает по два гандбольных мяча. По сигналу тренера они начинают бросать их в "зачетную зону" соперника, пытаются сделать так, чтобы три мяча одновременно оказались в ней.

Если мячи столкнулись в воздухе за пределами "зачетной зоны", игра останавливается и мячи распределяются поровну между командами. После этого тренер дает сигнал к возобновлению игры. Команда, владеющая тремя мячами, наказывается штрафным очком. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не получит три штрафных очка.

Для групп начальной подготовки (9-12 лет) эта игра проводится аналогично, но игроки команд размещаются за боковыми линиями гандбольной площадки.

6. На площадке участники команды чертят четыре круга, располагая их по квадрату в 8-10 м друг от друга. Диаметр круга - 2 м. В каждый круг становится один игрок. Два игрока стоят в противоположных по диагонали кругах и держат в руках по мячу. По сигналу тренера начинаются передачи обоих мячей вправо от одного игрока к другому в его круг. Задача каждого, получив мяч слева, не задерживая, сразу передать его соседу справа. Если игрок не успел этого сделать, у него в круге окажется два мяча. Он получает штрафное очко и передачи мяча начинаются сначала. Очко проигрывает и тот игрок, который бросил мяч мимо круга партнера или выше поднятых им вверх рук, а также тот, кто смог поймать мяч в своем круге. Игра продолжается 4-5 мин. Победителем считается игрок, получивший меньше штрафных очков.

7. Для проведения эстафеты каждая команда делится на две равных подгруппы, игроки которых выстраиваются в колонны. Расстояние между встречными колоннами 12-15 м отмечается контрольными линиями перед ними. Направляющий одной из подгрупп получает мяч. По сигналу он передает его впереди стоящему игроку во второй половине своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Игрок, стоящий впереди второй



колонны, передает мяч обратно в первую подгруппу и отходит в конец своей колонны. Таким образом, каждый раз новый игрок, стоящий впереди, передает мяч. Игра заканчивается тогда, когда все играющие передадут мяч и он окажется в руках начинающего. Эстафету проводят 3 раза. Побеждает команда, выигравшая 2 раза.

8) Игроки становятся парами на расстоянии 12-15 м друг от друга и выполняют передачи одновременно двумя мячами.

9) Три игрока становятся в вершинах треугольника, длина ребра которого 10-12 м. Два игрока поочередно передают мяч третьему, который возвращает его обратно.

10. Игроки строятся в две шеренги друг против друга за боковыми линиями. Каждая пара должна выполнить по 20 передач без потери мяча. В случае потери мяча или перехода игроком боковой линии отсчет передач начинается сначала.

11. С расстояния 4-5 м иные гандболисты сильно бросают мяч в стену и ловят его после отскока.

12. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 13-14 м. У одного из них находится мяч. По сигналу тренера (включается секундомер) игрок выполняет 25 передач мяча. После последней передачи игрок поднимает мяч вверх. Тренер громко указывает на длительность решения поставленной задачи. Это упражнение одновременно выполняет вся группа. Пары игроков соревнуются между собой и в последующей попытке имеют возможность улучшить личное достижение (в данном случае сократить время передач).

13. Игрок берет поочередно 6 мячей, лежащих на расстоянии 3-4 м от линии свободных бросков, и бросает мяч в ворота.

14. Каждый игрок 3 раза бросает теннисный мяч, 2 раза - набивной мяч массой 1 кг и 5 раз гандбольный мяч. При этом каждый бросок нужно стремиться выполнить как можно быстрее и дальше.

15. Игроки выполняют броски подвешенного набивного мяча массой 3 кг, движущегося маятникомобразно.

16. Игроки имитируют бросок мяча в ворота с преодолением сопротивления инерционного устройства, которое представляет собой вал, вращающийся в подшипниках. На валу установлен набор дисков различных диаметров и крестовина с грузами (1-3 кг). На дисках имеются выступы или углубления для закрепления троса или специального шнура. Весь узел сопротивления монтируется на станине, основание которой крепится к гимнастической стенке на такой высоте, чтобы вал устройства находился на уровне грудной клетки игрока.

При выполнении упражнения игрок стоит спиной к тренажерной установке на расстоянии 1-2 м от нее (исходное положение) и надевает на кисть "рабочей" руки кожаный ремешок, соединенный с тросом, намотанным на один из дисков вала.

Имитируя бросок мяча с места в опорном положении, игрок раскручивает вал, преодолевая при этом силу его инерции. По окончании движения вал продолжает вращаться по инерции, трос наматывается и приходит в исходное положение, что создает условия для многократного повторения броскового движения.

Сопротивление подбирается экспериментально для каждого игрока в зависимости от его индивидуальных особенностей и уровня подготовленности. Это осуществляется намоткой троса на различные диски. Чем меньше диаметр диска, тем больше сопротивление и наоборот. Перемещение грузов также изменяет сопротивление (если груз перемещать на край крестовины, сопротивление возрастает).

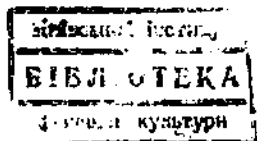
#### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫЖКОВОЙ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КИНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

1. Стоя в середине круга, тренер за одну ручку вращает скакалку так, чтобы при этом противоположная ручка скользила по полу (или в зависимости от подготовленности игроков на определенной высоте от пола) под ногами подпрыгивающих игроков. Участники игры внимательно наблюдают за движением ручки и подпрыгивают в тот момент, когда скакалка находится около их ног. Игрок, задевший скакалку, получает штрафное очко. Выигрывает тот игрок, который меньше всех зацепил скакалку в течение четырех повторений игры длительностью по 30 с.

Далее эти же упражнения проводят в медленном беге навстречу движущейся скакалке. В момент ее приближения к ногам игрок имитирует бросок мяча в прыжке.

2. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками не менее 1 м. На расстоянии 5-10 м против каждой колонны ставится стойка. Направляющие получают скакалку, складывают ее вдвое и держат в натянутом положении.

По сигналу направляющие прыжками на обеих ногах поднимают выпрямленные руки со скакалкой вверх и, перемещаясь к своим стойкам, огибают их, возвращаются к своей команде и подают один конец скакалки вперед стоящему партнеру. Держа скакалку за концы, они бегут вдоль своей колонны: один - слева, другой - справа от нее и проводят скакалку под



ногами игроков всей колонны на высоте 40-50 см от пола. Колонна игроков по очереди перепрыгивает через препятствие. Двое игроков проводят скакалку до конца колонны, после чего первый игрок, начавший игру, остается в конце колонны, а второй повторяет выполненные им действия.

Игра продолжается до тех пор, пока скакалку получит начавший игру. Побеждает команда, игроки которой закончили игру раньше и имели меньшее количество штрафных очков за такие нарушения:

- а) касание скакалки при перепрыгивании через нее;
- б) опускание скакалки на высоту ниже указанной;
- в) толчок одной ногой при перепрыгивании через скакалку;
- г) переход с прыжков на обеих ногах к бегу.

3. На пол ставят четыре гимнастические скамейки в виде квадрата.

Выбирают одного водящего, который находится в середине квадрата. Все остальные игроки равномерно распределяются снаружи квадрата. По сигналу тренера игроки начинают в прыгивать в квадрат и выпрыгивать из него. Водящий старается поймать или коснуться того, кто не успел выпрыгнуть из квадрата. Осаленный игрок получает штрафное очко. Такое же наказание применяется за перешагивание через гимнастическую скамейку, выпрыгивание на нее или касание ее, нахождение снаружи квадрата более 3 с. Побеждает тот игрок, который набрал наименьшее количество очков в течение 20-25 с при трехкратном повторении игры.

4. Команда № 1 становится в шеренгу у лицевой линии гандбольной площадки, а команда № 2 - на площадке вратаря. По сигналу тренера игрок команды № 1 направляется на площадку вратаря, прыгая на одной ноге. Его задача - осалить игроков другой команды, которые перемещаются от преследования прыжками на двух ногах. Осаленный покидает площадку. По команде тренера "В строй!" (через 15-20 с) водящий возвращается на свое место в шеренгу, а его функции выполняет следующий игрок команды. Игра продолжается до тех пор, пока все участники команды № 2 не будут осалены, после чего команды меняются местами и игра повторяется. Победителем считается тот игрок, который затратил минимальное время на осаливание игроков соперника.

В ходе игры необходимо соблюдать следующие правила:

игрок команды № 2, которого осалили или который перешел во время прыжков на бег, выходит за пределы игровой площадки;

игрок команды № 1, оступившийся на обе ноги, покидает площадку вратаря;

любой игрок, выпрыгнувший за пределы площадки вратаря, теряет право участвовать в игре.

6. При проведении эстафет их участником рекомендуется выполнять прыжки:

на одной ноге;

на двух ногах с удержанием коленями мяча;

в полном приседе с поворотами кругом;

через различные препятствия (гимнастические скамейки, барьеры, мячи и др.);

со скакалкой с одной ноги на другую;

на обеих ногах с вращением одной рукой скакалки, сложенной вдвое, под ногами в горизонтальной плоскости.

Кроме того, игроки имитируют броски (или блокирования) мяча в прыжке после одного, двух, трех (по договоренности) шагов.

6. Из полного приседа выпрыгнуть вперед-вверх, во время пролета прогнуться, руки вытянуть вверх-назад и затем приземлиться в исходное положение.

7. Участники команды выполняют прыжки:

с продвижением вперед на левой (или правой) ноге, другую ногу держать той же рукой за голеностопный сустав;

на обеих ногах с подтягиванием в фазе полета коленных суставов к грудной клетке.

8. Исходное положение — руки на пояс, ступня правой ноги находится на гимнастической скамейке, ступня левой ноги — на полу. Толкаясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх и в момент, когда ступни выпрямленных ног окажутся выше скамейки, происходит смена исходного положения (ступня правой ноги на-пол, а левой — на гимнастическую скамейку) и т.д.

9. Два игрока становятся друг за другом на расстоянии 3 м. Первый наклоняется вперед, кисти выпрямленных рук ставятся на коленные суставы. Второй игрок с разбега перепрыгивает через первого, толкаясь руками о его спину. Приземлившись, он занимает аналогичное положение. Таким же образом прыжок выполняет тот, кто стоял первым. Это упражнение игроки выполняют парами всей группой одновременно. Затем участники команды повторяют эти упражнения, но только впереди стоящий игрок становится в "партер", а другой игрок перепрыгивает через него, держа ноги вместе и не касаясь партнера.

10. Игроки выполняют разнообразные прыжки со скакалкой.

11. Между двумя стойками натягивают четыре веревки, интервал между которыми равен 10 см. Расстояние от пола до первой

веревки определяют в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов; оно должно быть на 20-30 см выше их поднятых вверх рук.

Игрок выполняет прыжки с места, пытаясь поочередно подвесить четыре крючка на как можно выше расположенную веревку. При втором повторении прыжков подвешенные крючки необходимо снять.

13. Игроки выполняют упражнения в парах. Расстояние между партнерами 3 м. Прыгая, в фазе полета они должны ловить и передавать мяч.

14. Разбившись парами, участники команды выполняют прыжки в высоту с места с помощью партнера, который держит выполняющего прыжок за пояс и в момент отталкивания поднимает его вверх, и с отягощением (свинцовый пояс, пояс с песком, кофты с грузом, резиновые амортизаторы).

15. Игроки прыгивают с тумбы определенной высоты (высота тумбы должна быть равной результату, показанному в тесте: прыжок вверх с места с последующим отталкиванием и имитацией броска мяча или его ловли в прыжке). Далее упражнения повторяют, но с имитацией блокирования мяча в прыжке.

16. Лежа на спине, игрок должен оттолкнуть ногами подвешенный набивной мяч массой 5 кг.

17. Один игрок раскачивается на качелях с помощью партнера и отталкивается от вертикальной опоры, сделанной из досок и размещенной на расстоянии 1,5-2 м от качели.

18. Игроки поочередно прыгают на тумбы высотой 60, 90 и 120 см.

#### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ КОМПЛЕКСНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СПЕЦИФИЧНЫХ ДЛЯ ГАНДБОЛА ФОРМ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

1. В каждом углу гандбольной площадки ставится одна стойка высотой 2 м. Между ней и ближней штангой ворот натягивается веревка. Пространство между лицевой линией и веревкой с перекладиной ворот считается "зачетной зоной". Игроки делятся на две команды и по своему усмотрению каждая команда располагается на одной половине площадки. Мяч спорным броском вбрасывается на среднюю линию. Игроки команды, владевшие им, выполняют передачи, интенсивно перемещаясь рывками

для того, чтобы выбрать удобный момент для броска в "зачетную зону" соперника (одному игроку следует держать мяч не более 3 с, с мячом в руках нужно делать не более трех шагов; вести мяч и перемещаться на половину площадки соперника запрещается). Игроки обороняющейся команды должны прыгать на одной и двух ногах в направлении предполагаемого броска (разрешается ловить или блокировать мяч только руками). Если нападающим удалось направить мяч в "зачетную зону", они получают одно очко. Соперник начинает разыгрывать мяч и старается завершить атаку. Игра продолжается 5 мин, после чего команды меняются сторонами площадки. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

2. Две команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м от средней линии гандбольной площадки. Игроки одной команды держат в руках мячи. По сигналу тренера пары игроков противоположных команд начинают быстро передавать мячи друг другу. Темп передач максимальный, с тем чтобы в момент следующего сигнала для рывка быть свободным от мяча и без помех осалить соперника (или уйти от него). Одновременно дав сигнал свистком, тренер поднимает руку вправо (влево), показывая командам направление бега. Игроки команды, стоящие спиной в эту сторону, поворачиваются и быстро убегают с площадки. Задача другой команды осалить соперника. Игра повторяется 2-3 раза в обе стороны. Каждый осаленный игрок получает штрафное очко. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

3. Игра проводится на одной половине гандбольной площадки. Игроки двух команд распределяются на площадке произвольно. Одна из команд (по жребию) получает мяч. Игроки этой команды прыгают на одной ноге и передают мяч друг другу, пытаясь сделать подряд пять передач (при этом запрещается вести мяч, держать его более 3 с; делать с мячом в руках более трех прыжков). Игроки другой команды, интенсивно перемещаясь бегом, пытаются перехватить мяч и решить аналогичную задачу. Если мяч перехвачен или брошен за пределы площадки, выполненное количество передач (менее пяти) аннулируется.

4. На площадке, ограниченной лицевой линией и линией свободных бросков, размещаются 7-8 игроков, один из которых - "салка". Мяч находится у одного из игроков. По сигналу тренера "салка" пытается осалить одного из игроков, которому остальные участники команды стремятся передать мяч в прыжке. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. "Салка" должен преследовать другого игрока, которому также пытаются передать мяч. Если "салка" коснулся мяча или завладел им, водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игрок, выполнивший передачу

без прыжка или по вине которого мяч вышел за пределы ограниченной площадки, становится водящим. Игра повторяется 4 раза по 30-40 с. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше количество раз на протяжении всех повторений игры.

5. В обе стороны от средней линии гандбольной площадки на расстоянии 2 м проводятся контрольные линии. Игроки двух команд располагаются лицом друг к другу за этими линиями. На средней линии перед каждой парой игроков противоположных команд лежит один мяч. По сигналу тренера игроки каждой команды выпрыгивают вверх из полного приседа. После второго сигнала свистка (если дан один сигнал свистка, команда слева от тренера становится атакующей, а справа - убегающей; если даны два сигнала свистка, роли команд меняются) атакующие стремятся быстро взять мячи и поразить ими убегающих за лицевую линию соперников. При этом запрещается выполнять с мячом в руках более трех шагов и во время прыжков перепрыгивать за контрольную линию.

6. Группа участников игры делится на две команды, в каждой из которых имеется равное количество нападающих и защитников. Защитники остаются на своей половине гандбольной площадки, а нападающие переходят на половину соперников. На половине каждой команды на линии семиметрового штрафного броска находится стойка. Игру начинают со спорного броска мяча в центре площадки. Нападающие команды, которая овладела мячом, выполняя рывки и передачи мяча один другому, стремятся приблизиться к стойке соперника и обить ее. Защитники пытаются предотвратить попадание в их стойку путем блокирования и перехвата мяча, а затем передачи его на другую половину площадки своим нападающим. За бросок, достигший цели, команда получает очко. Защитники и нападающие, находящиеся на половине площадки, на которой нет мяча, выполняют прыжки на одной ноге. Правила игры гандбол запрещают ведение мяча и переход с одной половины площадки на другую. Длительность игры - 2x10 мин. Во второй половине игры в каждой команде защитники становятся нападающими и наоборот. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

7. Команды становятся в колонну по одному за лицевой линией гандбольной площадки. От нее на расстоянии 8-10 м (для групп начальной подготовки) и 16-18 м (для групп спортивной специализации) проводится контрольная черта, на которой ставится по одной стойке напротив каждой команды. Все игроки каждой команды имеют мяч. По сигналу тренера направляющие всех команд выполняют бросок мяча за контрольную черту, затем прыжками на толчковой ноге перемещаются к своим

стойкам, оббегают их и рывками возвращаются к команде, передают эстафету следующему касанием его мяча своей рукой. Если мяч не долетает до контрольной черты, команда получает штрафное очко. В эстафете побеждает команда, первой окончившая ее и получившая меньшее количество штрафных очков.

8. Два игрока А и Б стоят друг против друга на противоположных боковых линиях. Между ними находится игрок Г. Мяч находится у игрока А, он отдает его игроку Г так, чтобы мяч летел на 35-45 см выше поднятых вверх рук игрока Г, который, прыгнув, ловит его и после после приземления делает поворот на  $180^\circ$ , передает мяч партнеру Б и делает рывок в его сторону. Игрок Б осуществляет то же, что и А и т.д.

9. Направляющий, владеющий мячом, передает его партнеру другой колонны, с ускорением бежит в конец противоположной колонны, выполняет подряд пять прыжков вверх с максимальной интенсивностью (рис.4).

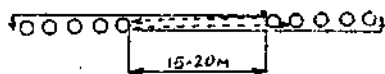


Рис.4

10. Игроки А, Б (нападающие) и Г (защитник) прыгают на обеих ногах через барьеры, после чего выполняют ускорение вперед (рис.5). Вратарь отдает мяч тому нападающему, который быстрее пересечет среднюю линию. Защитник стремится помешать этому нападающему атаковать ворота. Когда он решает поставленную задачу, то нападающий, владеющий мячом, передает его партнеру, а последний завершает атаку.

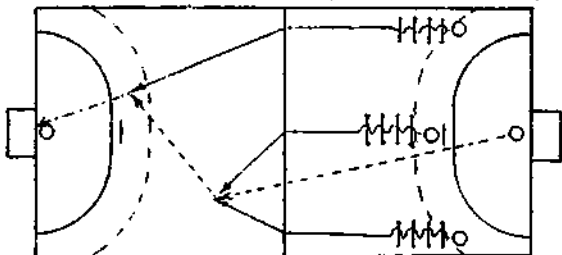


Рис.5

11. Мячи находятся у вратарей. Игрок бежит с ускорением от угла площадки к противоположным воротам, ловит мяч, посланный вратарем, выполняет бросок в прыжке, поворачивается на  $180^\circ$  и затем снова устремляется в сторону ворот. Второй вратарь передает ему мяч. Поймав мяч,



игрок бросает его в ворота в прыжке (рис.6). Броски следует выполнять с максимальной интенсивностью.

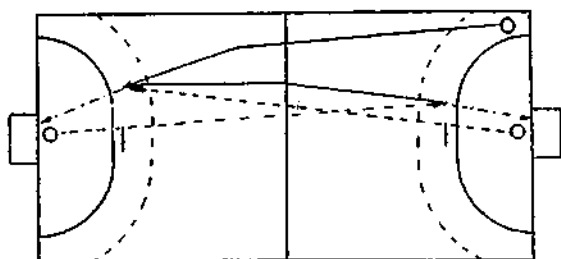


Рис.6

12. Мяч находится у игрока А, который передает его игроку Б, выполняющему рывок, а сам спиной назад перемещается на место, противоположное тому, где стоял игрок Б, который, овладев мячом, делает два-три шага и отвлекающее действие на бросок в прыжке, после чего посылает мяч игроку А, движущемуся в сторону ворот, который выполняет те же действия, что и игрок Б (рис.7).

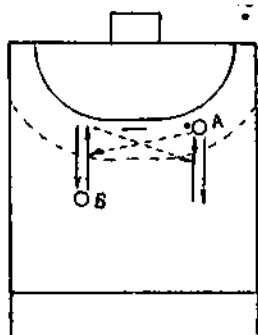


Рис.7

13. Игроки поочередно перемещаются вдоль линии площадки вратаря, выходят вперед к стойкам, у которых имитируют блокирование игрока, и возвращаются к шестиметровой линии. Блокировав последнего "игрока", они бегут к скамейке, прыгают через нее, отталкиваясь обеими ногами в левую и правую стороны с продвижением вперед. После последнего прыжка игроки рывками перемещаются к мячам, лежащим в центре площадки,

овладевают одним из них, бросают в противоположные ворота (мяч не должен коснуться пола до момента пересечения линии ворот), бегут за мячом, берут его, кладут на исходное место и возвращаются в конец колонны (рис.8). Все перемещения нужно выполнять с максимальной интенсивностью.

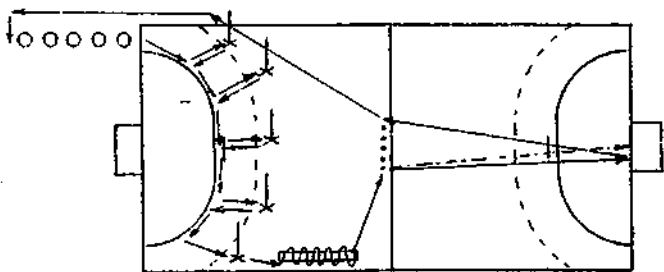


Рис.8

## ЛИТЕРАТУРА

- Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. - Челябинск: Южно-Уральск. книж. изд-во, 1980.
- Евтушенко А.П. С мячом в руке. - М.: Мол. гвардия, 1986.
- Ивахин Е.И., Малый А.А. Юному гандболисту. - Киев: Здоров'я, 1967.
- Ивахин Е.И. и др. Рекомендации по методике подготовки юных гандболистов. - Киев: КГИЕК, 1968.
- Игнатъева В.А. Гандбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Игнатъева В.А. Скоростно-силовая подготовленность юных гандболистов // Теория и практика физической культуры. - 1985. - № 8. - С.24-26.
- Климов Ю.М. Хочешь стать олимпийцем? - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Клусов Н.П., Цуркан А.А. Гандбол. Азбука спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Клусов Н.П., Цуркан А.А. Школа стремительного мяча. - М.: Мол. гвардия, 1983.
- Кудряшов В.А., Бобрович Э.И. Ручной мяч. - Минск: Вышэйш. шк., 1975.
- Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Гандбол. - Киев: Рад. шк., 1980.
- Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. - Киев: Здоров'я, 1981.
- Подвижные игры в подготовке гандболистов. Методические разработки / Сост. Л.Р.Маневич. - Киев: РУМК, 1973.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Н.Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Вища шк., 1984.
- Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. - Киев: Здоров'я, 1986.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.