

А
Методические рекомендации утверждены и рекомендованы

Экспертно-методическим советом ИФКиС РГУФКСМиТ

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2017г.

Автор:

Котов Юрий Николаевич – доцент кафедры теории и методики гандбола, кандидат педагогических наук.

В учебном пособии к разделу программы «Теории и методики избранного вида спорта» подробно изложены методы контроля технической подготовленности в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки гандболистов. Представлены данные в области становления технического мастерства гандболистов и особое внимание уделяется оценке эффективности техники бросков. Учебное пособие вызовет интерес у студентов, магистров и специалистов, работающих в гандболе.

Содержание	
Предисловие	
Глава 1 Основные положения и метрологические основы контроля за техникой бросков	7
1.1 Показатели оценки технического мастерства гандболистов	7
1.2 Требования к инструментальным методам контроля техники бросков	17
1.3 Основные тесты, их информативность и надежность в контроле техники бросков	27
Вопросы и задания для самоконтроля	36
Глава 2 Оценка абсолютной эффективности техники выполнения бросков гандболистами	37
2.1 Эффективность владения техникой бросков и их показатели	37
2.2 Закономерности техники и изучение основных биомеханизмов	42
2.3 Биомеханизм хлеста в разгоне звеньев руки в фазе финального усилия	48
2.4 Особенности контроля угловых характеристик техники бросков	60
Вопросы и задания для самоконтроля	70
Глава 3 Сравнительная эффективность техники выполнения гандбольных бросков	71
3.1 Биомеханические характеристики бросков гандболистов разной квалификации	71
3.2 Дискриминативные показатели техники выполнения бросков игроками разного амплуа	83
3.3 Информативность биомеханических характеристик для оценки техники	90
3.4 Точность попадания в оценке технического мастерства гандболистов	99
Вопросы и задания для самоконтроля	108
Глава 4 Оценка реализационной эффективности техники выполнения бросков	109
4.1 Определение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности	109
4.2 Информативные показатели физической подготовленности в оценке техники бросков	115
4.3 Оценка эффективности техники бросков по реализации двигательного потенциала	119
Вопросы и задания для самоконтроля	130
Глава 5 Содержание и разновидности контроля техники бросков	131
5.1 Метрологическая оценка оперативного контроля	131
5.2 Организация текущего контроля технического мастерства	134

гандболистов	
5.3 Этапный контроль в становлении техники бросков в многолетней подготовке	138
5.4 Информационно-техническое обеспечение соревнований и процесса технической подготовки гандболистов	150
Вопросы и задания для самоконтроля	158
Список рекомендуемой литературы	159

Глава 1 Основные положения и метрологические основы контроля техники бросков

1.1 Показатели оценки технического мастерства гандболистов

Техника игры – это совокупность рациональных целенаправленных движений, состоящих из отдельных приемов, необходимых для ведения игры. Техника выполнения приема – это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную задачу. Техническое мастерство в гандболе заключается в умении спортсмена выполнять эти приемы. Совершенствование технического мастерства осуществляется поэтапно, и на каждом этапе необходимо контролировать освоенность техники движений. Существуют наиболее приемлемые для этой цели критерии: результат броска и его биомеханические характеристики. Показателями технического мастерства являются объем, разносторонность, рациональность технических действий, которые умеет выполнить гандболист.

Объем техники определяется общим числом действий, а объем выполнения бросков характеризуется общим количеством бросков, которые гандболист выполняет на соревнованиях (соревновательный объем) и тренировках (тренировочный объем). Тренировочный объем бросков показывает о потенциальных возможностях, а о реализации этих возможностей свидетельствует отношение соревновательного объема бросков к тренировочному. Соревновательный объем зависит от освоенности техники бросков, и тактических действий ведения игры.

Разносторонность технической подготовленности определяется степенью разнообразия технических действий. В гандболе информативным показателем разносторонности является соотношение использования игровых приемов. Показатели разносторонности бросков зависят от технико-тактического мастерства соперника и от ранга соревнований. Циклограммы выполнение различных способов бросков представлены на рисунке 1.