

А

Методические рекомендации утверждены и рекомендованы  
Экспертно-методическим советом ИТРРиФРГУФКСМиТ  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Автор:

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

В учебно-методическом пособии подробно изложены методы контроля технического мастерства в учебно-тренировочном процессе 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.

## Предисловие

### Глава 1 Основные положения и метрологические основы контроля за техникой бросков

- 1.1 Показатели оценки технического мастерства гандболистов.....
- 1.2 Требования к инструментальным методам контроля техники бросков...
- 1.3 Основные тесты, их информативность и надежность в контроле техники бросков.....
- Вопросы и задания для самоконтроля.....

### Глава 2 Оценка абсолютной эффективности техники выполнения бросков гандболистами

- 2.1 Эффективность владения техникой бросков и их показатели.....
- 2.2 Закономерности техники и изучение основных биомеханизмов...
- 2.3 Биомеханизм хлеста в разгоне звеньев руки в фазе финального усилия...
- 2.4 Особенности контроля угловых характеристик техники бросков.
- 2.5 Биомеханизм маховых движений при выполнении бросков в прыжке.
- Вопросы и задания для самоконтроля.....

### Глава 3 Сравнительная эффективность техники выполнения гандбольных бросков

- 3.1 Биомеханические характеристики бросков гандболистов разной квалификации.....
- 3.2 Дискриминативные показатели техники выполнения бросков игроками разного амплуа
- 3.3 Информативность биомеханических характеристик для оценки техники ..
- 3.4 Точность попадания в оценке технического мастерства гандболистов....
- Вопросы и задания для самоконтроля.....

### Глава 4 Оценка реализационной эффективности техники выполнения бросков

- 4.1 Определение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности
- 4.2 Информативные показатели физической подготовленности в оценке техники бросков....

4.3 Оценка эффективности техники бросков по реализации двигательного потенциала ...

Вопросы и задания для самоконтроля.....

Глава 5 Содержание и разновидности контроля техники бросков

5.1 Метрологическая оценка оперативного контроля

5.2 Организация текущего контроля технического мастерства гандболистов.....

5.3 Этапный контроль в становлении техники бросков в многолетней подготовке....

5.4 Информационно-техническое обеспечение соревнований и процесса технической подготовки гандболистов.....

Вопросы и задания для самоконтроля.....

Список рекомендуемой литературы.....

## **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 зависят от технико-тактического мастерства соперника и от ранга соревнований.