

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая книга – учебник для студентов, в котором изложено основное теоретико-методическое содержание предмета «Теория и методика гандбола», предусмотренного учебным планом высших учебных заведений физической культуры в качестве дисциплины высшего физкультурного образования.

В учебнике представлены основные разделы курса теории и методики подготовки гандболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории и методики гандбола и спортивной подготовки. В нем освещены все разделы подготовки гандболистов – от новичка до мастера высокого класса, показаны средства и методы реализации процесса по видам подготовки, указаны мероприятия по управлению процессом и необходимое обеспечение его функционирования. Уделено внимание особенностям подготовки гандболистов на различных возрастных этапах, программирования подготовки женского контингента игроков и индивидуальному подходу в процессе многолетней подготовки.

При создании учебника использованы материалы научных исследований отечественных и зарубежных специалистов, привлечен опыт работы тренеров спортивных школ страны и команд высокой квалификации, а также многолетний собственный опыт тренерской, преподавательской и научной деятельности авторов. При освоении знаний по гандболу, представленных в учебнике, необходимо опираться на научно-теоретические сведения, полученные из других дисциплин учебного плана вуза.

Подготовка высококвалифицированного педагога-тренера является делом большой государственной важности. Молодому выпускнику вуза физической культуры предстоит сложная задача воспитания человека, укрепления его здоровья, подготовки

Содержание

| | |
|-----------------------|----------|
| Введение | 3 |
|-----------------------|----------|

ЧАСТЬ I

Содержание и методика преподавания гандбола

| | |
|---|-----------|
| Глава 1. Характеристика игры в гандбол | 6 |
| 1.1. Краткий исторический очерк | 6 |
| 1.1.1. Возникновение и развитие игры в мире | 6 |
| 1.1.2. Развитие гандбола в СССР | 8 |
| 1.1.3. Развитие гандбола в Российской Федерации | 10 |
| 1.1.4. Подготовка специалистов по гандболу | 11 |
| 1.2. Ручной мяч – гандбол 11×11 | 13 |
| 1.3. Мини-гандбол | 15 |
| 1.4. пляжный гандбол | 15 |
| 1.5. Тенденции развития правил игры гандбола 7×7 | 17 |
| 1.6. Структура соревновательной деятельности | 21 |
| 1.7. Система соревнований, их организация и проведение | 24 |
| Глава 2. Техника игры в гандбол | 31 |
| 2.1. Классификация техники игры | 31 |
| 2.2. Техника игры полевого игрока | 32 |
| 2.2.1. Техника игры в нападении | 32 |
| 2.2.2. Техника игры полевого игрока в защите | 51 |
| 2.3. Техника игры вратаря | 55 |
| 2.3.1. Техника игры вратаря в защите | 56 |
| 2.3.2. Техника игры вратаря в нападении | 61 |

| | |
|--|------------|
| Глава 3. Тактика игры в гандбол | 63 |
| 3.1. Классификация тактики игры | 63 |
| 3.2. Тактика игры полевого игрока | 64 |
| 3.2.1. Тактика игры в нападении | 64 |
| 3.2.2. Тактика игры полевого игрока в защите | 84 |
| 3.3. Тактика игры вратаря | 98 |
| 3.3.1. Тактика игры вратаря в защите | 98 |
| 3.3.2. Тактика игры вратаря в нападении | 104 |
| Глава 4. Начальное обучение игре в гандбол | 106 |
| 4.1. Начальное обучение полевого игрока технике | 107 |
| 4.1.1. Обучение приемам техники игры в нападении | 107 |
| 4.1.2. Обучение полевого игрока приемам техники игры в защите | 115 |
| 4.2. Начальное обучение полевого игрока тактике | 116 |
| 4.2.1. Обучение полевого игрока тактическим действиям в нападении | 117 |
| 4.2.2. Обучение полевого игрока тактическим действиям в защите | 123 |
| 4.3. Обучение вратаря техническим приемам игры | 125 |
| 4.4. Обучение вратаря тактическим действиям в игре | 128 |

ЧАСТЬ II

Тренировка и тренировочная деятельность

| | |
|---|------------|
| Глава 5. Тренировка как компонент системы подготовки игроков | 131 |
| 5.1. Физическая подготовка | 134 |
| 5.1.1. Совершенствование силовых способностей | 134 |
| 5.1.2. Совершенствование скоростных способностей | 140 |
| 5.1.3. Совершенствование гибкости | 143 |
| 5.1.4. Совершенствование ловкости | 145 |
| 5.1.5. Совершенствование выносливости | 146 |
| 5.2. Техническая подготовка | 150 |
| 5.2.1. Становление двигательного навыка | 151 |
| 5.2.2. Методы технической подготовки | 152 |
| 5.2.3. Методика исправления ошибок | 157 |

| | |
|--|------------|
| 5.3. Тактическая подготовка | 159 |
| 5.3.1. Определение понятий | 159 |
| 5.3.2. Методы тактической подготовки | 160 |
| 5.4. Игровая подготовка | 163 |
| 5.4.1. Средства игровой подготовки | 163 |
| 5.4.2. Методы игровой подготовки | 171 |
| 5.5. Психологическая подготовка | 172 |
| 5.5.1. Значение и содержание психологической подготовки | 172 |
| 5.5.2. Основы процесса воспитания | 173 |
| 5.5.3. Воспитание интеллектуальных способностей | 175 |
| 5.5.4. Воспитание волевых качеств | 177 |
| 5.5.5. Формирование мотивации | 178 |
| 5.5.6. Подготовка к конкретному соревнованию | 179 |
| Глава 6. Отбор игроков в процессе подготовки | 182 |
| 6.1. Критерии и методы отбора | 182 |
| 6.2. Модельные характеристики | 183 |
| 6.3. Спортивная ориентация | 185 |
| 6.4. Спортивный отбор | 189 |
| 6.5. Комплектование команды | 192 |
| Глава 7. Материально-техническое обеспечение подготовки | 198 |
| 7.1. Оборудование и инвентарь | 198 |
| 7.2. Применение спортивных тренажеров | 200 |

ЧАСТЬ III

Система подготовки игроков высших разрядов

| | |
|---|------------|
| Глава 8. Построение подготовки игроков | 206 |
| 8.1. Структура подготовки игроков | 206 |
| 8.2. Проект подготовки игроков | 210 |
| Глава 9. Характеристика нагрузок в гандболе | 214 |
| 9.1. Нагрузка игроков в соревновательной деятельности | 214 |
| 9.1.1. Двигательная нагрузка полевых игроков в соревнованиях | 214 |

| | |
|---|------------|
| 9.1.2. Психическая нагрузка полевых игроков в соревнованиях | 220 |
| 9.1.3. Двигательная нагрузка вратаря в соревнованиях | 221 |
| 9.1.4. Психологическая нагрузка вратаря в соревнованиях | 225 |
| 9.2. Структура подготовленности игроков | 228 |
| 9.3. Тренировочные нагрузки игроков | 230 |
| 9.3.1. Зависимость физиологического эффекта от характера физической нагрузки | 230 |
| 9.3.2. Характеристика тренировочных заданий | 235 |
| 9.3. Восстановление работоспособности в процессе подготовки | 239 |
| Глава 10. Планирование подготовки игроков | 243 |
| Глава 11. Программирование тренировочной деятельности | 250 |
| 11.1. Программирование процесса подготовки в ДЮСШ ... | 250 |
| 11.2. Программирование процесса подготовки гандболистов на этапе высшего мастерства | 254 |
| 11.2.1. Программирование макроцикла подготовки | 257 |
| 11.2.2. Программирование этапов подготовки | 260 |
| 11.2.3. Программирование мезоциклов подготовки | 262 |
| 11.2.4. Программирование микроциклов подготовки | 264 |
| 11.2.5. Программирование тренировочного дня | 266 |
| 11.2.6. Программирование тренировочных занятий | 267 |
| 11.3. Программирование подготовки гандболисток в различные фазы специфического биологического ритма | 269 |
| Глава 12. Моделирование в процессе подготовки | 272 |
| 12.1. Определение понятий | 272 |
| 12.2. Модели соревновательной деятельности в гандболе | 273 |
| 12.3. Морфофункциональные модели игроков | 276 |
| 12.4. Модели подготовленности игроков | 278 |
| 12.5. Модели тренировочной нагрузки | 279 |

| | |
|---|------------|
| Глава 13. Контроль процесса подготовки игроков | 282 |
| 13.1. Определение понятий | 282 |
| 13.2. Контроль соревновательной деятельности игрока в поле | 284 |
| 13.3. Контроль соревновательной деятельности вратаря | 288 |
| 13.4. Контроль тренировочной нагрузки | 291 |
| 13.5. Контроль состояния игроков | 294 |
| 13.6. Контроль психических параметров деятельности игроков | 295 |
| Глава 14. Индивидуализация подготовки игроков | 299 |
| 14.1. Определение понятий | 299 |
| 14.2. Значимость соревновательной деятельности игроков различного амплуа | 300 |
| 14.3. Индивидуализация подготовки с учетом возрастных особенностей игроков | 304 |
| 14.4. Индивидуализация подготовки по половому признаку | 306 |
| Глава 15. Научно-методическое обеспечение | 312 |
| Приложения | 317 |
| Рекомендуемая литература | 321 |