

УДК 75.576  
И 26

В. Я. Игнатъева

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА

УЧЕБНИК



СПОРТ

В. Я. Игнатьева

---

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА

УЧЕБНИК

для студентов высших учебных заведений  
физической культуры,  
обучающихся по направлению 49.03.01 –  
«Физическая культура», профиль подготовки –  
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»,  
квалификация – «Бакалавр»

ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР



Москва 2016

ББК 75.576  
И 26

*Издательство «СПОРТ» –  
член Международной ассоциации издателей  
спортивной литературы*

*Рецензент:*

**Г. В. Барчукова** – доктор педагогических наук, профессор,  
зав. кафедрой индивидуальных видов спортивных игр  
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

**Игнатьева В. Я.**

И 26 Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатьева. – М. : Спорт, 2016. – 328 с. : ил.

ISBN 978-5-906839-45-9

В учебнике представлены основные разделы курса теории и методики подготовки гандболистов, изложенные на основе научных исследований отечественных и зарубежных специалистов, а также собственного многолетнего опыта тренерской, преподавательской и научной деятельности автора.

Для студентов высших учебных заведений.

**ББК 75.576**

**Н. Ф.**



ISBN 978-5-906839-45-9

© Игнатьева В. Я., 2016  
© Издательство «Спорт»,  
Оформление, 2016

## Содержание

---

Введение .....	3
----------------	---

### ЧАСТЬ I

#### Содержание и методика преподавания гандбола

<b>Глава 1. Характеристика игры в гандбол .....</b>	<b>6</b>
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
<b>Глава 2. Техника игры в гандбол .....</b>	<b>31</b>
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

<b>Глава 3. Тактика игры в гандбол</b> .....	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
<b>Глава 4. Начальное обучение игре в гандбол</b> .....	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

<b>Глава 5. Тренировка как компонент системы подготовки игроков</b> .....	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
<b>Глава 6. Отбор игроков в процессе подготовки .....</b>	<b>182</b>
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
<b>Глава 7. Материально-техническое обеспечение     подготовки .....</b>	<b>198</b>
7.1. Оборудование и инвентарь .....	198
7.2. Применение спортивных тренажеров .....	200

### ЧАСТЬ III

#### Система подготовки игроков высших разрядов

<b>Глава 8. Построение подготовки игроков .....</b>	<b>206</b>
8.1. Структура подготовки игроков .....	206
8.2. Проект подготовки игроков .....	210
<b>Глава 9. Характеристика нагрузок в гандболе .....</b>	<b>214</b>
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
<b>Глава 10. Планирование подготовки игроков .....</b>	<b>243</b>
<b>Глава 11. Программирование тренировочной деятельности .....</b>	<b>250</b>
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
<b>Глава 12. Моделирование в процессе подготовки .....</b>	<b>272</b>
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

<b>Глава 13. Контроль процесса подготовки игроков</b> .....	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
<b>Глава 14. Индивидуализация подготовки игроков</b> .....	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
<b>Глава 15. Научно-методическое обеспечение</b> .....	312
<b>Приложения</b> .....	317
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	321