МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Южно-Казахстанский педагогический университет имени Ө. Жәнібеков

Колесникова Наталья Владимировна

Сотов Виктор Викторович

Гандбол

**Учебно-методическое пособие для студентов образовательной программы 6В01402-«Подготовка учителя физической культуры и спорта».**

Шымкент – 2024

Ф.7.03-11

УДК 372.8:796

Составитель: Колесникова Наталья Владимировна, Сотов Виктор Викторович

Рекомендовано к изданию академическим советом ЮКПУ им. Ө. Жәнібеков

(Протокол № 3 от 25.12. 2024 г.)

Гандбол. Шымкент: Южно- Казахстанский педагогический университет имени Ө. Жәнібеков

2024 год 76 с.

Учебно методическое пособие состоит из теоретического раздела, в котором даются основные понятия игры гандбол, ее история возникновения, основные правила и технико–тактическая подготовка. Методика проведения занятий, раскрывается способы обучения данной игре.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов факультета физической культуры, учителей физического воспитания, тренеров.

Рецензенты:

Темирханов М.Т. – профессор кафедры «Теории и методики физической культуры» ЮКПУ им. У Жанибекова

Ерепбаев Н.К. – к.п.н., доцент заведующий кафедры «Спортивных дисциплин и единоборства» ЮКУ им. М. Ауезова

Ответственный за выпуск Колесникова Н.В., Сотов В.В.

©Южно-Казахстанский педагогический университет им. Ө. Жәнібеков 2024 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Сущность и характеристика игры гандбол……………………………….4**
2. **История возникновения и развития гандбола**
   1. Возникновение гандбола……………………………………………………5
   2. Развитие гандбола в мировом спорте………………………………………6
   3. Развитие гандбола в Казахстане…………………………………………….6

# Правила гандбола

* 1. Главные правила игры……………………………………………………….7
  2. Гандбольная площадка………………………………………………………9
  3. Владение мячом в гандболе………………………………………………..14
  4. Мини-гандбол……………………………………………………………….16
  5. Пляжный гандбол…………………………………………………………...18

# Техника игры

* 1. Технические приемы в гандболе…………………………………………...19
  2. Основные положения и классификация…………………………………...20

# Тактика игры

* 1. Тактические приемы в гандболе…………………………………………...25
  2. Основные положения и классификация…………………………………...44

# Методика развития физических качеств гандболистов

* 1. Развитие силы………………………………………………………………..48
  2. Развитие силовой выносливости…………………………………………...49
  3. Развитие гибкости…………………………………………………………..49
  4. Развитие ловкости…………………………………………………………..50
  5. Совершенствование ловли и передачи мяча……………………………....50

# Особенности проведения практических занятий для обучения игры в гандбол

* 1. Методика физического воспитания и обучения………………………….52
  2. Подвижные игры, направленные на формирование основных физических качеств……………………………………………………….59

# Гигиена и техника безопасности при игре в гандбол

* 1. Общие требование техники безопасности………………………………..63
  2. Профилактика травматизма при игре гандбол…………………………...66

1. **Глоссарий**……………………………………………………………………...68
2. **Заключение**…………………………………………………………………...72
3. **Список используемой литературы**………………………………………..74
4. **Сущность и характеристика игры гандбол**

**Гандбол** — это спортивная игра, которая проводится на заранее оборудованной площадке между двумя командами с использованием мяча. Основная база игры составляют физические движения - ходьба, бег, метания, прыжки, которые выполняются разными способами и во всевозможных сочетаниях. Истинная суть гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд захватывать мячом и забросить его в ворота, защищаемые противником. Все тактика с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее количество мячей в ворота противника. Достижение успеха обеспечивается готовленностью спортсменов команды и согласованностью их тактиков в игре.

В любой спортивной игре команды стремятся достичь преимущества перед соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон.

Спортивное соревнование по гандболу состоит из элементов: предмета состязаний, судейства, спортсменов-участников соревнований и зрителей. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным и другим возможностям спортсменов. Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную и большую нагрузку динамической силовой работы переменной мощности. Чередование активных и пассивных фаз в его игровой деятельности следует через каждые 3–20 секунды.

Основная и последняя цель соревновательной борьбы — победа. Содержание элементов деятельности по выполнению этих задач в процессе соревнований и составляют структуру соревновательной деятельности. Поговорим о каждом элементе:

*Первый и главный элемент* — это целостное противоборство команд, в котором представлены все компоненты структуры во взаимосвязи.

*Второй элемент* - стратегия соревновательной борьбы, искусство руководства командой в соревнованиях. Стратегия — это определение направленности подготовки команды на основе опыта ее участия в соревнованиях: оценка возможностей отдельных игроков своей команды и

определение плана игры; установление характера игры противника и на этой основе выбор систем и форм игры; на основе этих знаний определяется режим соревнований в целом.

*Третий элемент* составляют тактические действия в нападении и защите. Тактика — это решение текущих задач в ходе одной встречи. Системы игры в нападении и защите определяют выбор групповых и индивидуальных действий игроков. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно с которой гандболистов различают по амплуа. Это вратарь, полевые игроки, которые в нападении выполняют роли центрального разыгрывающего, полусреднего, крайнего и защитников.

*Четвертый элемент* составляют приемы игры — техника. В игре гандболист сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, передачей, ведением и броском мяча в ворота. Кроме нападающих действий спортсменам приходится оборонять свои ворота, применяя определенные способы передвижения и приемы противодействия нападающим для овладения мячом.

*Пятый элемент* – это физическая подготовленность. Высокая скорость передвижения без мяча и с мячом в процессе игры, прыжки, мощные броски с широкой амплитудой движения, длительный и интенсивный бег со сменой направления, резкими остановками, поворотами требуют наличия всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

# История возникновения и развития гандбола 2.1.Возникновение гандбола

Игра в гандбол имеет широкое, интересное историческое прошлое. Еще в древности существовали игры с мячом, в которых присутствовали элементы современного гандбола. В 1892 г. на территории современной Чехии была изобретена игра с мячом, которую назвали «Чешска хазена». В 1898 г. педагог женской гимназии датского города Ордруп Хольгер Нильсен на своих уроках ввел игру под названием «Хаандбольд», в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

Но официальной датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием "Handball", принято считать лето 1898 года. Создателем игры является преподаватель женской гимназии датского города Ордруп Хольгер Нильсен. Им же были разработаны и изданы в 1906 году первые правила игры. Первоначально игра имела несколько разновидностей по числу играющих, а именно 7:7; 11:11 и 15:15, соответственно различались и правила.

# Развитие гандбола в мировом спорте

Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ) была создана в 1928 году. Первоначально она объединяла национальные федерации одиннадцати стран. Первые официальные международные правила гандбола были утверждены на конгрессе федерации в 1930 году. Во время второй мировой войны ИАГФ распалась. Однако сразу после ее окончания в 1946 году усилиями восьми национальных федераций создается Международная федерация гандбола (IHF), которая функционирует и по настоящее время. Сейчас ее членами являются 176 стран со всех пяти континентов: Европы – 52 страны; Азии – 38; Африки – 50; Америки – 30; Австралии – 6. Для решения специальных задач, стоящих перед IHF, в её структуре созданы постоянные технические комиссии: по организации соревнований, по правилам игры и судейству, тренерско-методическая, медицинская, по развитию.

Звания чемпионов мира по гандболу среди мужских команд разыгрываются с 1938 года, а женских - с 1949 г. Причем, вплоть до 1966 года параллельно проводились чемпионаты по двум разновидностям игры 11:11 и 7:7. Чемпионаты мира в настоящее время тоже проводятся раз в два года, по нечетным годам.

В декабре 1991 года создана EHF - Европейская гандбольная федерация. Для решения специальных задач, стоящих перед EHF, в её структуре сформированы постоянные технические комиссии: по проведению соревнований, методическая, пляжного гандбола, ревизионная, арбитражная, апелляционная; а также советы: по профессиональному гандболу, по женскому гандболу, по национальному гандболу. Усилиями EHF с 1994 года проводятся Чемпионаты Европы. Первыми чемпионами континента стали национальные сборные Швеции (мужчины) и Дании (женщины). Чемпионаты континента проводятся раз в два года по четным годам.

# Развитие гандбола в Казахстане

**Федерация** [**гандбола**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB) **РК** была образована в [1992](https://ru.wikipedia.org/wiki/1992) году для развития в [Казахстане](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%85%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD) этого вида спорта, входящего в программу летних Олимпийских игр. И проводится соревнования по этому игру в нашей стране.

В период с [2009](https://ru.wikipedia.org/wiki/2009) по [2011](https://ru.wikipedia.org/wiki/2011) годы Федерация гандбола РК совместно с [Дирекцией штатных национальных команд](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%B9_%D1%88%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4&action=edit&redlink=1) и Акиматом г. Алматы были проведены в Казахстане Чемпионаты Азии для молодёжных и взрослых женских команд, все три этапа – региональный, континентальный и финал – турнира Международной Федерации гандбола «Переходящий Трофей МФГ». В декабре [2010 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/2010_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) сборная [Казахстана](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%85%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD) одержала победу в Чемпионате Азии и заняла второе место в финале Переходящего трофея.

# Правила гандбола 3.1.Главные правила игры

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества перед соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники, тактики и стратегии.

***Техника*** – это комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником.

***Тактика*** – это система действий, направленная на решение текущих задач борьбы в ходе одной встречи. В процессе борьбы одна команда, владеющая мячом, стремится забросить его в ворота соперника наибольшее количество раз, переиграв защиту и вратаря. Противоположная команда ставит себе другие задачи: не позволить забросить мяч в свои ворота, перехватить мяч до совершения броска соперника и провести ответную атаку. Соответственно стремлению обеих команд и развертываются ситуации борьбы между ними.

***Стратегия*** – это искусство руководств борьбой. В спорте стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет предвидеть характер и условия предстоящих соревнований. Стратегия предусматривает:

1. изучение тенденций игры;
2. определение направленности процесса подготовки команд на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучения условий проведения будущих.

В процессе подготовки к конкретному состязанию стратегическими задачами будут:

* 1. оценка возможностей отдельных игроков своей команды и определение плана игры;
  2. установление характера игры противника и на этой основе выбор систем и форм игры;
  3. определение режима соревнований в целом.

В гандбол играют две команды, стартовый состав каждой – семь человек (шесть полевых и вратарь). В одном матче, общая продолжительность

которого обусловлена возрастом и полом играющих (табл. 3), от каждой команды могут принять участие 14 спортсменов. Замены игроков и голкипера можно производить неограниченное количество раз в любой момент игры только в специально ограниченном коридоре. При этом вступающий в игру спортсмен имеет право выйти на площадку лишь после ухода с неё заменяемого партнёра. При выбывании из игры по объективным причинам голкиперов (травма, удаление) их можно заменить полевым игроком.

На майке каждого спортсмена должен быть хорошо видный всем номер. Игра начинается броском (передачей) мяча в любом направлении с центра площадки по свистку судьи. При этом игроки начинающей команды должны находиться на своей половине площадки до начального броска. Игроки же противоположной команды имеют право в этот момент находиться на любой половине площадки, но не ближе 3-х метров от игрока выполняющего начальный бросок с центра. После каждого гола игра возобновляется начальным броском командой, пропустившей мяч. Мяч считается заброшенным, если он полностью пересёк линию ворот.

В ходе игры мяч можно бросать, ударять, толкать, останавливать и ловить руками. Игра грудью, туловищем, бедром и головой ошибкой не является. Полевой игрок имеет право, стоя на месте, держать мяч не более трёх секунд; а с мячом в руках правилами ему разрешено делать не более трёх шагов. Шаг считается сделанным, если спортсмен “оторвал” ногу от площадки и снова поставил её; переставил ногу с одного места на другое; после прыжка приземлился на одну ногу, а затем совершил на ней скачок или приставил другую.

Мяч можно вести одной рукой или переменно левой и правой, делая между последовательными касаниями неограниченное число шагов. В случае ловли мяча после ведения вновь вести его запрещено.

Перемещаться, вести, передавать и бросать мяч в ворота полевым игрокам разрешено, не заходя в площадь голкипера. Заступание, приземление во вратарский сектор по инерции после броска мяча ошибкой не является.

Мяч можно отбирать или перехватывать, если соперник им прочно не владеет (ведёт, передаёт и т. п.). Разрешается стоять на пути движения соперника, владеющего и не владеющего мячом, блокировать его туловищем. Правилами игры запрещено: падать на мяч; играть им ногами ниже колен; передавать его из рук в руки; вырывать и выбивать его у соперника, прочно удерживающего его; задерживать, обхватывать, толкать, набегать и напрыгивать на соперника; оттеснять его в площадь вратаря; намеренно бросать в соперника мяч или подвергать опасности другим способом.

Голкиперу, находящемуся в своей вратарской зоне, разрешено отражать мяч всеми частями тела и неограниченно передвигаться с ним. Покидать площадь вратаря он может, не владея мячом. Выйдя в игровой сектор площадки, голкипер подчиняется тем же правилам, что и полевые игроки.

# Гандбольная площадка

Игровая площадка имеет форму прямоугольника длиной 40 метров, шириной 20 метров. Она включает в себя игровую зону и две вратарские площадки.

Длинные ограничительные линии называются боковыми линиями, а более короткие лицевыми. Части лицевых линий, расположенные между стойками (штангами) ворот, называются линиями ворот. Вокруг игровой площадки должна располагаться «зона безопасности» шириной не менее 1 м вдоль боковых линий и шириной не менее 2 м – вдоль лицевых линий. Все линии на игровой площадке являются составными частями тех зон площадки, границами которых они являются. Линии ворот имеют ширину 8 см, все другие линии – 5 см (рис. 1).

Ворота размещаются в центре обеих лицевых линий игровой площадки. Они должны быть прочно прикреплены к полу. Размеры ворот: высота – 2 м, ширина – 3 м.

Стойки (штанги) ворот жестко скрепляются между собой перекладиной. Перекладина и стойки ворот должны иметь квадратное сечение 8×8 см. Плоскости стоек, которые видны со стороны игровой площадки, должны быть окрашены поперечными полосами в два контрастных цвета. Ворота должны иметь сетку, прикрепленную к ним таким образом, чтобы мяч, заброшенный в ворота, оставался в них.

Перед каждыми воротами находится вратарская площадка. Границей вратарской площадки является шестиметровая линия. Она наносится на игровую площадку следующим образом: непосредственно перед воротами проводится линия длиной 3 м параллельно линии ворот на расстоянии 6 м от нее.

Каждый из концов проведенной 3-метровой линии соединяется с лицевой линией четвертью окружности радиусом 6 метров. Линия свободного броска (9-метровая линия) представляет собой пунктирную линию, проведенную на рас- стоянии 3 м от внешней стороны линии площади ворот. Размеры штрихов в данной линии, как и расстояние между штрихами, составляют 15 см.

Кроме того, на площадке предусмотрена разметка:

а) Линия 7-метрового штрафного броска – это отрезок прямой линии длиной 1 м. Проводится параллельно линии ворот на расстоянии 7 м от нее (рис. 1).

б) Линия ограничения выхода вратаря, имеющая длину 15 см, проводится параллельно линии ворот на расстоянии 4 м от нее (рис. 1).

в) Средняя линия соединяет средние точки боковых линий игровой площадки (рис. 1).

г) Линия замены – это участки боковых линий (для каждой команды), ограниченные с одной стороны средней линией, с другой – точками, расположенными на расстоянии 4,5 м от средней линии. В каждой из этих точек проводится линия длиной 15 см (рис. 1).

Площадка для игры в гандбол (рис. 2) представляет собой прямоугольник длинной 40 метров (м) и шириной 20 м, в который входят игровая зона и две площади вратаря. Продольные линии, ограничивающие площадку, называются боковыми, а поперечные – лицевыми. «Зона безопасности» вдоль боковых линий должна составлять не менее 1 м, а вдоль лицевых – 2 м. На открытой местности площадка должна располагаться в направлении север-юг.

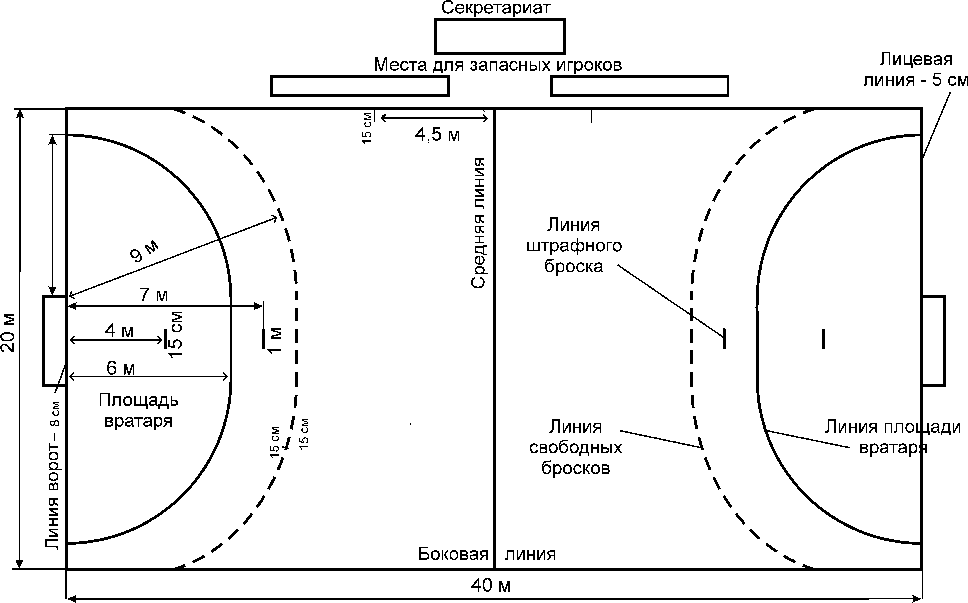


Рисунок 1. Схема площадки для игры в гандбол.

Ворота, имеющие внутренние размеры по высоте – 2 м и ширине – 3 м (рис. 3) и состоящие из двух стоек и соединяющей их перекладины, оборудованные устойчивым основанием и сеткой, устанавливаются в центре лицевых линий. Стойки и перекладина, имеющие квадратное сечение 8

сантиметров (см) и окрашенные поперечными полосами в два контрастных цвета, должны быть изготовлены из однородного материала.

При разметке площади вратаря перед воротами на расстоянии 6 м параллельно им проводится линия, длинной 3 м, к которой с обеих сторон примыкают четверти окружности радиусом 6 м, проведённые от внутренней кромки соответствующих стоек.

Линия свободных бросков – так называемая” девятиметровая”, проводится параллельно линии площади вратаря на расстоянии 3 м от нее. Длина штрихов данной линии и расстояние между ними составляют по 15 см.

Линия штрафного броска представляет собой отрезок прямой, длиною 1 м, нанесённый параллельно линии ворот на расстоянии 7 м от её внешней границы. На расстоянии 3 м от линии штрафного броска, в зоне голкипера, проводится короткая, длинной 15 см линия, ограничивающая выход вратаря вперёд при штрафных бросках.

# Вратарская площадка, роль вратаря

В спортивных залах площадь вратаря закрашивают в отличный от другой части площадки цвет. Это говорит о том, что в данной зоне может играть только вратарь. Линия, ограничивающая площадь вратаря, наносится той же краской, что и все остальные ограничивающие линии. Игрокам запрещается наступать и пересекать линию площади вратаря. Во вратарской площадке может находиться только вратарь.

Если полевой игрок заступил во вратарскую площадку, то это наказывается:

* свободные броском, если в зону вратаря заступил полевой игрок с мячом;
* если полевой игрок без мяча заступил во вратарскую площадку и создал тем самым себе преимущество, также назначается свободный бросок;
* 7-метровым броском, если защитник, заступив в зону вратаря, сорвал явную возможность взятия ворот. Вход (заступ) во вратарскую площадку полевого игрока не наказывается:
* если игрок сделал заступ после передачи мяча и это не привело к потере преимущества команду соперника;
* если игрок одной из команд заступает во вратарскую площадку без мяча в руках и не создает при этом себе игрового преимущества.

В пределах вратарской площадки мяч принадлежит вратарю. Полевому игроку запрещается любое касание мяча, катящегося или лежащего во вратарской площадке. Но если мяч находится в воздухе над вратарской площадкой, то им играть можно. Когда мяч во время игры попадает во

вратарскую площадку, то вратарь броском от ворот вводит мяч в игру. Если свободный бросок назначен за нарушение правил игроком атакующей команды в зоне ворот соперника (заступ за линию, приземление с мячом во вратарской площадке при броске по воротам), то вратарь имеет право выполнить этот бросок с любой точки своей вратарской площадки по правилам выполнения броска от ворот. Если игрок умышленно направляет мяч в собственную вратарскую площадку, то это квалифицируется следующим образом:

* гол, если мяч попадает в ворота;
* свободный бросок, если мяч остается лежать во вратарской площадке или если вратарь касается мяча, и он не попадает в ворота;
* бросок из-за боковой линии, если мяч выходит за пределы игровой площадки через лицевую линию;
* игра продолжается, если мяч пересек вратарскую площадку и вернулся в игровую зону, а вратарь его не коснулся.

Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот, и при этом ни игрок, забросивший мяч, ни его партнеры, ни официальные лица команды не совершили нарушение правил ни до, ни во время броска. Судья у линии ворот двумя короткими свистками и жестом показывает, что гол засчитан.

Гол засчитывается, даже если игрок защищающейся команды совершает нарушение правил в момент полета мяча в ворота.

Нельзя засчитывать гол, если мяч лежит на линии ворот. Бывают ситуации, когда вратарь ловит или отбивает в воздухе мяч, который уже пересек линию ворот. Судья должен видеть, полностью ли мяч пересек линию ворот, и только после этого дать свисток на взятие ворот.

Мяч, заброшенный игроком в свои ворота, засчитывается команде соперников, за исключением ситуации, когда мяч попадает в ворота в результате неосторожного движения вратаря при выполнении им броска вратаря.

Гол засчитывается, если кто-то, не участвующий в игре (зритель и т. п.), препятствует попаданию мяча в ворота, а судьи убеждены, что в противном случае мяч обязательно попал бы в ворота.

Если судья, секундометрист или инспектор матча прерывают (останавливают) игру раньше, чем мяч полностью пресек линию ворот, то гол не засчитывается.

Если судьи зафиксировали взятие ворот и уже дали свисток на выполнение начального броска, гол не может быть отменен.

Команда, забросившая в ворота команды-соперницы большее количество мячей, объявляется победителем игры. Считается, что игра закончилась вничью, если команды забросили друг другу одинаковое количество мячей или не забросили их вообще.

# Вратарю разрешается:

* касаться мяча любой частью тела в процессе защиты в пределах площади ворот;
* передвигаться с мячом в пределах площади ворот без соблюдения ограничений для полевых игроков;
* однако, вратарю не разрешается задерживать выполнение броска вратаря;
* покидать площадь ворот без мяча и принимать участие в игре в игровой зоне, при этом вратарь подчиняется общим правилам для игроков в игровой зоне. Считается, что вратарь покинул площадь ворот, как только он любой частью тела коснется площадки за пределами линии площади ворот;
* покидать площадь ворот с мячом и снова играть им в игровой зоне, если он не контролировал мяч в площади ворот.

# Вратарю не разрешается:

* подвергать опасности соперника в процессе защиты ворот;
* покидать площадь ворот с мячом, находящимся под его контролем;
* снова касаться мяча за пределами площади ворот после броска вратаря, пока любой другой игрок не коснулся его;
* касаться мяча, находясь в пределах площади ворот, если мяч лежит или катиться за пределами площади ворот;
* вносить мяч в площадь ворот, если он лежит или катится за пределами площади ворот;
* возвращаться с мячом в площадь ворот из игровой зоны;
* касаться мяча стопой или ногой ниже колена, когда он лежит на полу в пределах площади ворот или движется в направлении игровой зоны;
* пересекать линию ограничения вратаря (4-метровая линия) или ее продолжение по обе стороны, пока мяч не покинул руку соперника, выполняющего 7-метровый бросок.

# Владение мячом в гандболе

Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим. Существует 3 размера гандбольных мячей:

* Окружность 50–52 см, вес 290-330 г. для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет.
* Окружность 54–56 см, вес 325-375 г. для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет.
* Окружность 58–60 см, вес 425-475 г. для мужских команд старше 16 лет.

Для каждой игры необходимо иметь, как минимум, два мяча. Судьи могут использовать в игре и более двух мячей. Запасные мячи на протяжении всей игры должны находиться на судейском столике. Необходимость использования запасного мяча определяют судьи в поле. Мяч следует ввести в игру быстро, чтобы уменьшить время перерыва в игре и избежать тайм-аута.

***Игрок, владеющий мячом,*** может его бросать любым способом и в любом направлении игровой площадки, ловить мяч, останавливать, толкать или бить мяч, используя ладони открытые и закрытые (кулаки), руки, голову, корпус, бедра и колени. Держать мяч игроку разрешается не более 3 секунд, даже если игрок лежит на площадке. С мячом в руках спортсмену разрешается делать не более трех шагов. Игрок может выполнять многоударное ведение мяча одной рукой или попеременно двумя руками, катить мяч, неоднократно подталкивая его рукой. Поймав мяч, он должен после трех шагов или трех секунд выполнить передачу или бросок по воротам. После ловли мяча допускаются перекладывание его из руки в руку, передача партнеру. При этом игрок может находиться в любом положении – стоя на коленях, сидя, лежа, одной стопой стоя на площадке, но ему запрещено нарушать правило трех секунд. Считается, что шаг сделан, если:

* игрок, стоящий обеими ногами на полу, поднимает одну ногу и снова ставит ее на площадку или передвигает одну ногу с одного места на другое;
* игрок стоит одной ногой на площадке, ловит мяч и после этого ставит вторую ногу на площадку;
* игрок после прыжка касается площадки одной ногой, а затем на той же ноге делает прыжок, или касается площадки другой ногой;
* игрок после прыжка касается площадки обеими ногами одновременно и после этого отрывает от площадки одну ногу и снова ставит ее на площадку или передвигает одну ногу с одного места на другое.

Игрок не нарушает правила, если он с мячом в руках падает на пол, скользит по полу, а затем поднимается на ноги. Кроме того, для овладения мячом игроку разрешается падать на мяч и брать его под контроль, а затем подниматься и продолжать с ним играть.

Считается, что ведение мяча (дриблинг) начинается в тот момент, когда игрок касается мяча любой (разрешенной) частью тела и направляет его вниз, к полу.

После того, как мяч коснется любого другого игрока, штанг или перекладины ворот, игроку вновь разрешается поймать мяч или сделать новое ведение и вновь поймать мяч.

В гандболе не разрешается касаться мяча более одного раза, прежде чем между касаниями мяч не коснется пола, ворот или другого игрока. Запрещается игрокам касаться мяча ступней и голенью, исключение составляет ситуация, если мяч в ногу игрока брошен соперником.

Если мяч касается судьи, который находится на игровой площадке, то игра продолжается.

Команде запрещается удерживать мяч, не предпринимая никаких атакующих действий или бросков по воротам. Это классифицируется как пассивная игра и наказывается свободным броском. Свободный бросок выполняется с то го места, где находился мяч в момент пассивной игры.

Если судьи в поле определили, что командой ведется пассивная игра, то им следует предупредить команду соответствующим жестом. Команде рекомендуется изменить методы ведения игры, т.е. активировать свои атакующие действия. Если же после этого команда продолжает вести пассивную игру, то команда наказывается свободным броском команды соперников.

В некоторых ситуациях (например, если игрок атакующей команды умышленно воздерживается от попытки использовать явную возможность взятия ворот) судьи могут назначить свободный бросок за пассивную игру и без предупредительного жеста.

# Мини-гандбол

***Мини-гандбол*** — это адаптированный к возрастным особенностям детей 5–12 лет вариант спортивной игры в гандбол. Данный вариант появился в нескольких странах Европы: Польше, Германии, Швеции, Испании, Франции и др. сразу после включения классического гандбола 7х7 в программу Олимпийских игр 1972 года. Основной причиной его появления явилась попытка ведущих гандбольных держав максимально снизить возрастную планку начала спортивной специализации. В середине семидесятых годов прошлого столетия увидели свет первые разработки-рекомендации, упрощенные правила для занятий и соревнований по мини-гандболу. Значимость и популярность игры нашли должное отражение в структуре ЕHF, где имеется специальная комиссия. Ее усилиями разработаны и получили поддержку всех членов EHF и IHF международная программа популяризации и развития мини-гандбола, правила и основные положения использования игры и ее элементов в занятиях с детьми.

Игра, включая в себя необходимые компоненты детских игр: эмоциональность и двигательную активность; одновременно опирается на методические и дидактические основы спортивного обучения детей младшего школьного возраста. Мини-гандбол воспитывает скоростные, координационные и другие физические способности, а также морально- волевые качества. При этом на первый план выдвигается само участие в игре, а спортивный результат должен оставаться на втором. Следует подчеркнуть недопустимость в мини-гандболе чисто тренировочной работы и непозволительность запутывания детей тактическими вариантами. Мини- гандбол — прежде всего игра, поэтому весь процесс овладения его элементами следует строить в форме игры.

В мини-гандбол играю две команды, стартовый состав каждой состоит из четырех полевых игроков и вратаря (возможен вариант 5+1). Продолжительность игры обусловливается возрастом: дети 5–6 лет играют два тайма по 5 минут каждый; 7-8 лет – два по 10 минут; 9-10 лет – два по 15 минут; 11-12 и 13-14 лет – два по 20 минут. Продолжительность перерыва между таймами от 5 до 10 минут.

Игры в мини-гандбол можно проводить как в спортивном зале, так и на открытой ровной площадке. Полем служит прямоугольник длиной от 18 до 26 метров и шириной от 9 до 16. Оптимальное соотношение ширины площадки к ее длине является 1:2. (EHF рекомендует поперек стандартной гандбольной площадки (40х20 м) располагать три площадки для мини-гандбола размером 20х13 м). Ширина зоны безопасности вдоль боковых линий не менее 0,5 м; а

вдоль лицевых – не менее 1 м. Ширина всех линий разметки площадки 5 см, они в обязательном порядке входят в ограничиваемую площадь. Площадь вратаря ограничивается полуокружностью (R = 5 м) с центром в середине лицевой линии. Линия свободных бросков наносится параллельно линии вратарской зоны на расстоянии 2–3 м от нее. Линия штрафного броска наносится на расстоянии

6 м от линии ворот. Ширина коридора замены для каждой из команд 3 м.

Игровая площадка мини-гандбола оборудуется двумя воротами или щитами, оптимальные размеры которых обусловливаются возрастом играющих и составляют 95–180 см в высоту и 145–270 см в длину. (В крайних случаях можно использовать стандартные гандбольные ворота). Рекомендуемое сечение стоек и перекладин ворот – 8 х 8 см.

Мяч для игры должен быть круглым, желательно кожаным. Вес его не должен превышать 280 г, а длина окружности – 49 см.

Основные правила поведения игроков в мини-гандболе представлены ниже:

# Полевым игрокам...

а) можно:

1. Перемещаться любым способом по всей площадке;
2. Играть в мяч руками, верхней частью туловища, головой, бедрами и коленями;
3. Держать мяч в руках до трех секунд;
4. С мячом в руках делать один, два и три шага;
5. Вести мяч сколько нужно;
6. Брать мяч в две руки только 2 раза;
7. Брать прыгающий в зоне вратаря мяч, не входя в нее;
8. Передавать мяч членам своей команды;
9. Запрыгивать в площадь вратаря, оттолкнувшись за линией и выпустив мяч до приземления;
10. Преграждать путь сопернику, стоя двумя ногами на площадке. б) нельзя:
    1. Заступать в площадь вратаря;
    2. Играть в мяч голенью и стопой;
    3. Держать мяч руками более трех секунд;
    4. С мячом в руках делать более трех шагов;
    5. Падать на лежащий или катящийся мяч;
    6. Брать мяч в две руки 3 раза;
    7. Брать лежащий или катящийся по площади вратаря мяч;
    8. Передавать мяч своему вратарю, находящемуся во вратарской зоне;
    9. Заступать в зону вратаря с мячом в руках;
    10. Удерживать соперника за руку, туловище, форму; толкать и ударять его;
    11. Вырывать мяч из рук соперника и использовать кулак для овладения им;
    12. Умышленно бросать мяч в соперника.

# Вратарям...

а) можно:

1. Покидать площадь вратаря без мяча;
2. Отражать мяч любой частью тела;
3. Отразив мяч или подобрав его после неточного броска соперника, вернуть мяч обратно в игру.

б) нельзя:

1. Выходить из площади вратаря с мячом в руках;
2. Подобрав мяч за площадью, ворот вносить его в нее.

# Для всех...

* если игрок одной из команд нарушил правила, мяч передается сопернику;
* если мяч покинул площадку от полевого игрока одной из команд, вводит его обратно в игру другая (одна нога вводящего мяч должна располагаться на линии);
* нарушение правил при очевидном взятии ворот наказывается штрафным броском в ворота провинившейся команды;
* за грубость игрок удаляется на две минуты.

# Пляжный гандбол

Игровая площадка для игры в пляжный гандбол представляет собой прямоугольник длиною 27 м и шириною 12 м, включающий игровую зону и две площади ворот (рис. 4). Поверхность площадки должна быть засыпана песком глубиной не менее 40 см. Характеристики игровой площадки не могут быть изменены в процессе игры в пользу одной из команд. Вокруг игровой площадки должна быть предусмотрена зона безопасности шириной 3 м. Игровая зона имеет 15 м в длину и 12 м в ширину. Ее границы обозначаются эластичной цветной лентой шириной 8 см. Все линии на площадке являются составной частью площади, которую они ограничивают.

Команды располагаются на противоположных боковых сторонах площадки, которые служат коридором замены для полевых игроков. Его ширина 15 м. Вратари покидают площадку через боковую линию площади замены своей команды или через боковую линию площади ворот со стороны зоны замены своей команды.

# Техника игры 4.1.Технические приемы в гандболе

При изучении каждого технического приема важно рассматривать его по фазам. Причем главное внимание необходимо концентрировать сначала на основной фазе движения, а уже потом на деталях и разнообразии подготовительной.

При ознакомлении необходимо дать сведения об изучаемом приеме с помощью наглядных методов или создать общее зрительное и двигательное представление о нем. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре, о наиболее рациональном его применении в определенных игровых ситуациях. Далее дается пробная попытка. Большое значение имеет подбор подготовительных и подводящих упражнений.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного и расчлененного упражнения (используется для изучения сложных по структуре приемов и действий).

Для усложнения движений вводят помехи, противоборства.

Главное на занятиях – это игра. Далее все приемы совершенствуются в игре, когда те еще мало усвоены, а затем снова продолжают совершенствовать их в упрощенных условиях.

Команды стремятся достичь преимущества перед соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиции противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники и тактики игры. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

*Техника* – это комплекс приемов игры, представляющих систему национальных движений, необходимых для ведения игры.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Техника полевого игрока, в сою очередь делится на технику нападения и технику защиты. В технике нападения выделяются группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты перемещения и противодействия владению мячом.

**Термин “техника”** в гандболе употребляется в двух значениях. Во-первых, техника игры – это совокупность приёмов и их вариантов, используемых играющими для решения соревновательных задач. Во-вторых, техника выполнения приёма (его варианта) – наиболее рациональная структура движений, направленная на решение конкретной игровой задачи.

Игра гандбол предполагает владение широким комплексом технических приёмов. Под термином “технический приём” подразумевается система движений, направленная на решение однотипных игровых задач. В число основных технических приёмов игры в гандбол входят: стойки, перемещения, ловля, передачи, владения, выбивания, броски мяча и блокирования.

Разнообразие игровых условий, в которых применяется, тот или иной приём обусловливает наличие различных способов выполнения практически всех технических приёмов. Каждый из способов характеризуется, прежде всего, относительно устойчивой основой двигательной структуры – кинематической, динамической, ритмовой, анатомической. Кинематическая структура раскрывает форму движений в пространстве и времени. Динамическая – уточняет, какие силы и как действуют в момент выполнения приёма. Ритмическая структура выражает соразмерность элементов технического приёма по усилиям во времени и пространстве. Анатомическая – определяет взаимодействие мышц и режим их работы при различных движениях конечностей и туловища.

# 4.2.Основные положения и классификация

**Классификация техники гандбола** – это соподчинённое распределение игровых приёмов и способов их реализации по разделам и группам на основе определённых признаков. К последним относят: принадлежность приёма (состязательной деятельности полевого игрока или вратаря); направленность приёма (для атаки или обороны ворот); а также особенности его кинематической и динамической структур.

Каждый из игровых приёмов имеет несколько вариантов (способов) реализации, которые, в свою очередь, - разновидности выполнения, раскрывающие отдельные детали структуры движения. Кроме того, ещё более разнообразной делают технику игры условия выполнения приёма, в характеристику которых входят специфика передвижения, исходное положение, направление, дистанция и т. п.

# Технические приемы полевого игрока...

**Техника нападения.**

В процессе игры в нападении гандболист применяет определенные приемы (рис. 4). Участие в игре обязывает спортсмена быть в постоянной готовности к перемещению, к принятию мяча. Эта готовность отражается в позе игрока, которую принято называть стойкой. Основная стойка гандболиста такова: ноги слегка согнуты в коленях и в тазобедренных суставах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены. Этой стойкой пользуются, разыгрывая мяч. Стойка вратаря отличается от стойки полевого игрока тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая, ноги значительно согнуты.

# Перемещения.

Для перемещения по площадке гандболист использует ходьбу, бег, прыжки и остановки. С помощью этих приемов игрок освобождается от опеки защитников, выбирает место для взаимодействия с партнерами.

# Ходьба обычная и приставными шагами.

Применяется гандболистом для смены позиции. Передвигаются игроки спиной, лицом и боком вперед.

# Бег.

Это основное средство перемещения игрока. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках дает возможность, сделав рывок, достигнуть максимальной скорости передвижения. 55 Создать устойчивое положение позволяет бег на полной ступне. Для выполнения приемов с мячом необходимо овладеть таким бегом, когда руки совершают движения независимо от темпа и ритма работы ног.

Одним из факторов успеха современной команды является активная защита с далеким, до 9-метровой линии, выходом вперед и опекой нападающих противника с целью перехватить мяч при передаче. Без такой защиты команда не может рассчитывать на успех.

Вести активную защиту, плотно опекая игроков и не допуская ошибок, – дело сложное. В 1982 г. в международные правила были введены пункты, ужесточающие борьбу с любым проявлением в игре грубости. Это стимулировало мастерство защитников и нападающих, которым было запрещено расталкивать обороняющихся в стремлении ближе подойти к воротам.

Для изменения направления бега гандболист выставляет ногу, противоположную направлению поворота, слегка повернув стопу внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот.

Препятствия, неожиданно возникшие на пути, гандболист преодолевает, передвигаясь зигзагом. Для этого перед препятствием игрок делает шаг в сторону, а затем продолжает бег в первоначальном направлении. Если на пути нападающего встал защитник, который среагировал на этот шаг, то нападающий тут же возвращается в исходное положение и продолжает бег.

# Остановка.

В связи с постоянно меняющейся ситуацией на площадке гандболисту приходится внезапно останавливаться. Остановка производится торможением и одной, и двумя ногами.

Для торможения одной ногой гандболист резко наклоняет туловище назад, используя его как стопор, выставляет ногу вперед стопой, развернутой внутрь, и, поворачиваясь боком к направлению движения, другую ногу сильно сгибает.

Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы обе ноги резко вывести вперед и, натолкнувшись таким образом на опору, погасить продвижение. Туловище наклоняется назад, в воздухе производится поворот на 45–90°. При приземлении необходимо сильно согнуть ноги, чтобы обеспечить себе возможность продолжить бег в любом направлении.

# Прыжки.

Применяются при ловле высоко и далеко летящих мячей, при передаче мяча, при броске его в ворота. Осуществить прыжок можно, отталкиваясь одной или двумя ногами. Отталкивание двумя ногами производится с места, а одной – с разбега. Приземление при всех способах должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.

# Техника защиты.

Главными задачами игры в защите являются: оборона своих ворот дозволенными средствами, нарушение организованного нападения противника и овладение мячом.

Основная стойка защитника – на согнутых под углом 160–170 градусов и расставленных на 20-40 см ногах. Спина не напряжена, руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, находятся в удобном положении для быстрого движения ими в любом направлении. Тяжесть тела распределена на

обе ноги, взгляд устремлён на противника, а периферическое зрение контролирует расположение других игроков и передвижение мяча на площадке.

# Техника перемещения.

Ходьба – нужна защитнику для выбора позиции при опеке нападающего. Защитник применяет ходьбу обычную и приставным шагом. Ходьба приставным шагом, выполняется в стойке на согнутых ногах, стопы развёрнуты наружу.

Прыжки – применяются при блокировании, отборе, перехватах мяча. Реагируя на действия нападающего, защитник должен уметь совершить прыжок из любого исходного положения. Защитник прыгает, толкаясь одной и двумя, ногами.

# Техника вратаря.

Не пропустить мяч в ворота и организовать контратаку – вот основные задачи игровой деятельности вратаря. Вся техника игры вратаря делится на технику защиты и технику нападения (рис. 12). Особое значение имеет стойка вратаря, поскольку она обеспечивает готовность к отражению мяча, противодействие мячу и овладение мячом.

# Техники владение мячом.

Ловля – это приём, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля производится одной или двумя руками. Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории полёта мяча и положением игрока по отношению к мячу.

Передача мяча – основной приём, обеспечивающий взаимодействие партнёров. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки ворот. В гандболе передачи производятся в основном одной рукой с места или с разбега. Замах – отведение руки с мячом для последующего разгона мяча. Замах бывает вверх – назад и в сторону – назад. Замах является носителем информации для противника. Поэтому чем он короче, тем меньше даст сведений о действиях игрока. Разбег и замах составляют подготовительную фазу передачи.

В основной фазе гандболист сообщает скорость и направление полёту мяча (разгоняет мяч) тремя способами: хлёстом, толчком и кистью.

Ведение мяча – приём, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, пока это необходимо, обыгрывать защитника.

Бросок – приём, позволяющий забросить мяч в ворота. С помощью его достигается результат игры, все остальные приёмы направлены на создание условий для броска.

Бросок можно выполнить в опорном положении, в прыжке, в падении, с места и с разбега. В зависимости от того, в каких условиях выполняется бросок, его подготовительная фаза, включающая разбег, прыжок и замах, различна.



# Тактика игры 5.1.Тактические приемы в гандболе

*Тактика* – это целесообразные, согласованные действия игроков команды в борьбе с противником, направленные на достижение победы.

*Стратегия* – это искусство руководств борьбой. В спорте стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет предвидеть характер и условия предстоящих соревнований. Стратегия предусматривает: 1) изучение тенденций игры; 2) определение направленности процесса подготовки команд на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучения условий проведения будущих. В процессе подготовки к конкретному состязанию стратегическими задачами будут: 1) оценка возможностей отдельных игроков своей команды и определение плана игры; 2) установление характера игры противника и на этой основе выбор систем и форм игры; 3) определение режима соревнований в целом.

Тактика делится на тактику полевого игрока и тактику вратаря. Различают тактику нападения и защиты. В каждом из этих разделов содержится несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые и командные действия.

*Индивидуальные действия* – это самостоятельные действия игрока, осуществляемые без непосредственной помощи партнеров.

*Индивидуальную тактику* гандболистов принято рассматривать в качестве целесообразной линии поведения отдельных спортсменов. Ведущими компонентами индивидуальной тактики служат:

1. – выбор и занятие соответствующей позиции на площадке;
2. – выбор и применение технического приёма или сочетания приёмов для данной игровой ситуации;
3. – выбор направления действий;
4. – своевременность начала действий (выбор момента).

В соответствии с принадлежностью индивидуальная тактика подразделяется на тактику вратаря, защитника и нападающего. При этом тактика нападающего включает в себя тактику игрока без мяча и с мячом.

*Групповые действия* – это взаимодействия двух или трех игроков, направленные на решение общекомандной задачи.

*Командные действия* – это взаимодействия всех игроков команды, выраженные в системе игры. Система игры – это организация взаимодействия

игроков, в которой определены функции каждого игрока и обусловлена расстановка игроков на площадке.

Разучивание групповых и командных действий имеет такую последовательность:

1. рассказ и показ на схеме, макете;
2. разучивание схемы действий непосредственно на площадке;
3. то же с пассивным защитником;
4. то же с активным защитником;
5. то же в соревновательной форме;
6. закрепление в двусторонней игре.

Обучение групповым действиям необходимо строить на базе подводящих упражнений на ориентировку. Такими упражнениями могут служить передачи мяча между партнерами с одновременным перестроением в различных направлениях как вслед за мячом, так и в противоположную сторону одним и двумя мячами.

Тактика игры складывается из тактики полевого игрока и тактики вратаря. По направленности деятельности различают тактику нападения и тактику защиты. Все эти игровые тактики реализуются путем индивидуальных, групповых или командных действий.

Каждый вид действия можно осуществить несколькими способами в зависимости от влияния, которое оказывает перемещение игроков на противников: сосредоточивает их или, наоборот, рассредоточивает по площадке. Каждый способ действия включает несколько вариантов.

В процессе подготовки гандболиста применяются три метода организации упражнений: регламентирования, импровизации и моделирования.

**Метод регламентирования** — это строгая последовательность действий игроков. Этим методом пользуются при разучивании новых взаимодействий, при совершенствовании комбинаций с определенной концовкой для определенного игрока. При разучивании тактического действия важно добиться определенной последовательности включения в действие всех его исполнителей. Для этого гандболисты из определенной первоначальной расстановки отрабатывают взаимные перемещения по схеме действий. Далее вводится противник, и упражнение выполняется с постепенно усиливающимся сопротивлением до тех пор, пока не будут уточнены и усвоены все детали действия. Когда стандартная схема взаимодействия

усвоена, делают некоторые уточнения и поправки на неожиданное поведение защитников, конкретизируя возможные варианты завершения атаки.

В тактических упражнениях для нападающих, организованных методом регламентирования, уточняется следующее:

1. Исходное положение игроков.
2. Последовательность включения в действие.
3. Способы, расстояния и скорость перемещения.
4. Способы, количество и скорость передачи мяча.
5. Расстояния между партнерами.
6. Расстояния до игроков противника.
7. Возможные варианты завершения атаки. В упражнениях защитников уточняются:
   1. Исходное положение игроков.
   2. Последовательность включения в действие.
   3. Направление перемещения.
   4. Занимаемая позиция относительно игроков противника.
   5. Варианты подстраховки. Упражнения, построенные таким методом, четко конкретизируют действия игроков, заставляют их добиваться задуманной цели кратчайшим путем, приучают к игровой дисциплине, когда все действуют по единому плану.

**Метод импровизации** заключает в себе свободный выбор действий каждым игроком команды. Естественно, свобода эта ограничивается знанием общих правил взаимодействия. Применение этого метода развивает фантазию, инициативу игроков. В упражнениях, организованных методом импровизации, рождаются новые комбинации, игроки могут раскрыть в себе новые возможности. Неожиданный ход действия игрока партнеры могут не понять, а, следовательно, и не поддержать. Поэтому 49 эти упражнения заставляют гандболиста предельно концентрировать внимание, быстро оценивать незнакомую ситуацию и принимать решение о дальнейших действиях. Метод импровизации развивает высокую активность, внимательность, ориентировку, способность к прогнозированию ситуаций. Однако он доступен спортсменам с игровым интеллектом и достаточным уровнем технической подготовленности.

Осуществляется метод импровизации с помощью некоторых методических приемов. В упражнениях для нападающих применяется:

1. Увеличение или уменьшение числа единоборствующих игроков:

а) произвольная игра на одной половине площадки с одинаковым числом нападающих и защитников (2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6);

б) двусторонняя игра с уменьшенным числом игроков (3x3, 4x4);

в) игра против большего или меньшего числа защитников (3x5, 4x2, 4x6, 7x6 и т. п.);

г) двусторонняя игра 7x7, 8x8 полевых игроков.

1. Смена амплуа в групповых и командных упражнениях:

а) несколькими игроками (линейный игрок становится разыгрывающим и пр.); б) всеми полевыми игроками;

в) вратарем (вратарь играет в поле, а на его месте — полевой игрок).

1. Ограничение площадки:

а) ограничение глубины атаки (поставить ограничивающие препятствия вдоль 9-метровой линии);

б) ограничение ширины площадки.

1. Введение вспомогательного оборудования:

а) батуты, установленные вдоль зоны. Передачу на завершение атаки можно разрешить только после ловли мяча от батута;

б) мишени, поставленные в воротах. Попадать только в них. В упражнениях для защитников применяется:

1. Увеличение или уменьшение числа игроков защиты (2x3, 2x4, 3x6, 7x6, 7x5 и др.).
2. Ограничение пространства для броска определенными мишенями, установленными в воротах без вратаря.

Применяются методы регламентирования и импровизации действий в доступной для возраста и степени подготовленности форме. На рисунках 24– 30 показаны некоторые тактические взаимодействия для освоения на этом этапе подготовки.

**Метод моделирования** заключает в себе создание условий предполагаемого соревнования. Моделированию подвергаются действия ведущего игрока или всей команды соперника, действия своей команды в

численном меньшинстве и большинстве. Моделируя действия ведущего или опасного какими-либо неожиданными особенностями игрока команды противника, тренер дает задание одному из гандболистов изображать по возможности игру этого спортсмена или сам выполняет его функцию. Вся команда, действуя против «модельного» игрока, должна четко знать особенности его опасных ходов и утрированно реагировать на них. Естественно, это будет создавать трудности для партнеров, но зато создание тревожных ситуаций в тренировке исключит их неожиданность во время официальной игры.

Моделировать можно действия нападающего и защитника. Например, один из нападающих изображает бомбардира, владеющего дальним броском с 10–

12 м. В зависимости от того, на какой позиции находится этот игрок, защитники уточняют свои действия. Или, наоборот, цепкий защитник ни на шаг не отпускает от себя лучшего бомбардира команды противника.

Моделированию можно подвергнуть всю систему игры противника, как в нападении, так и в защите. Выбор вариантов преодоления той или иной системы игры на тренировке нацелит игроков на предстоящую встречу, придаст уверенности в выборе средств игры, поможет быстро и рационально организовать свои действия на соревнованиях.

Необходимым условием для моделирования должно быть наличие исходных 52 и конечных данных в модели. Причем модели упражнений могут быть двух вариантов:

*Первый* - модель предполагает наличие готовой схемы действий, т. е. всего пути развития от исходного до конечного. В таком случае готовую схему необходимо подвести под конкретных исполнителей, под конкретную позицию выполнения действия. Как правило, такую модель представляют ситуации, наиболее часто встречающиеся в реальной игровой обстановке. Например, если нападающего опекают персонально, то рационально применить заслон. Это групповое взаимодействие гандболистам знакомо, и остается только уточнить с кем из партнеров опекаемый будет его выполнять.

*Второй* - модели известны только исходные и конечные данные, но полностью отсутствуют сведения о функционировании этой модели. В данном упражнении пойдет поиск нескольких вариантов действий от исходного положения до конечной цели. Например, персонально опекают двух игроков нападения. В таком случае возможно применение различного рода групповых взаимодействий: заслона, скрестного внешнего и внутреннего взаимодействия, а также скрытого ухода от опекуна.

Самым важным в применении метода моделирования в тактической подготовке гандболиста является учет временных параметров действий, которые присущи непосредственно соревновательной деятельности.

Учеными выделены три темпа взаимодействий: быстрый (с чередованием передачи мяча от игрока к игроку менее 1,5 с), умеренный (с чередованием от 1,5 до 2 с) и медленный (более 2 с). Замечено, что чем выше темп игры, тем лучше ее результативность. Результативность атак при быстром темпе составляет - 40%, при умеренном - 18%, а при медленном - всего 12%.

Длительность атак в гандболе отличается (результативная - 27,9 с, а нерезультативная - 20,1 с). Длина цепи последовательных действий высоко коррелирует с быстрым (r =0,865) и умеренным (r =0,625) темпом работы. А при медленном темпе длина комбинации на результативность не влияет (r

=0,214). Следовательно, разыгрывание длинных комбинаций в медленном темпе — это пустая трата времени на тренировке.

Важным при моделировании является так называемая непрерывность атакующих действий, т. е. отношение количества игроков, получающих мяч в движении, к общему количеству принимающих участие во взаимодействии. Этот показатель оказывает значительное влияние на результативность при всех трех темпах атак. Это значит, что необходимо составлять динамичные модели комбинаций, где каждый игрок своим действием представляет угрозу для взятия ворот.

# Тактика нападения.

Все зависит от слаженности коллективных действий команды. Знание правил применения приемов игры и умение их реализовывать дают нападающему преимущество в единоборстве с защитником.

Групповые действия являются той основой, на которой строится взаимодействие всей команды. Грамотно осуществив групповые действия, можно быстро добиться взятия ворот.

В групповых действиях могут принимать участие два или три игрока. Вид группового действия определяется тем, как перемещаются партнеры относительно друг друга: параллельно, крестно или применив заслон. Каждый вид группового действия может осуществляться несколькими способами. Способ реализации действия того или иного вида зависит от его влияния на защитников: сводит он их или рассредоточивает.

Командные действия делятся на два вида: *стремительное нападение и позиционное нападение.*

*Стремительное нападение* включает в себя элемент неожиданности, нападающие действуют против неорганизованной защиты противника.

*Позиционное нападение* предполагает определенную запланированную расстановку игроков защиты и нападения, и борьба идет последовательно на разных позициях. Чтобы осуществить взятие ворот, необходимо применять комбинации индивидуальных и групповых действий.

*Комбинация действий* – это последовательный ряд индивидуальных и групповых действий, заранее обусловленных местом и определенным составом их исполнителей. Применяются комбинации как по ходу игры в процессе реализации той или иной ее системы так и в стандартных положениях при атаке ворот из-за боковой линии и в свободном броске.

*Позиционное нападение* – это вид командных действий против защиты, осуществляемых по определенной системе. Если быстрая контратака не удалась и противник организовал оборону своих ворот, то нападающие занимают места на площадке вдоль зоны вратаря соответственно своим амплуа. Постепенно ускоряя темп передач мяча, гандболисты разыгрывают различные комбинации в зависимости от выбранной системы нападения, чтобы добиться взятия ворот. Нападение ведется двумя линиями.

В первой линии нападения всегда действуют линейные игроки и крайние. Во второй – два полусредних и разыгрывающий. При этом крайние игроки могут меняться местами, но функции крайних останутся за ними. Игроки второй линии, меняясь местами и иногда действуя у самой зоны вратаря как на позиции разыгрывающего, так и на крайних позициях, все же выполняют роль разыгрывающих, организующих нападение.

**Финты это** – действия нападающего, состоящие из неожиданно начатых и прерванных приемов игры, направленные на дезориентирование защитника и потерю им готовности к противодействию основному приему.

Финты можно применить с мячом или без мяча. Без мяча игрок применяет финты перемещением, чтобы открыться для приема мяча, отвлечь внимание защитника от партнера. С мячом применяются финты передачей, броском, перемещением.

Финты перемещением применяются нападающим для того, чтобы освободиться от опеки защитника. Эти финты, в основном, выражаются в смене направления и темпа движения. При этом используются сочетания приемов перемещения: бег с поворотом и зигзагом, остановки. При неожиданной остановке нападающего движущийся вместе с ним защитник по инерции проскакивает дальше. Этим и пользуется нападающий. Он может сделать рывок в выгодном ему направлении, воспользоваться ведением мяча

или произвести бросок в ворота. Финты с остановкой и поворотом используются в том случае, если оба единоборствующих движутся в одной направлении.

Если защитник стоит или движется навстречу, то нападающий использует в качестве обманного действия бег зигзагом. Игрок, движущийся прямо на защитника, в один из моментов делает выпад в сторону. Естественной ответной реакцией опекуна будет смещение в сторону, чтобы блокировать уход. Нападающий возвращается в исходное положение перед выпадом и продолжает бег в первоначальном направлении. Можно применить два последовательных выпада вправо и влево, а уход сделать в сторону первого. Для успешного использования этого финта выпады необходимо делать быстро, без пауз, в стороны, не продвигаясь вперед, на расстоянии 1-1,5 м от защитника.

Финт передачей применяется для того, чтобы:

1. отвлечь внимание защитника от партнера, с которым нападающий задумал взаимодействовать (показать передачу одному, а мяч отдать другому игроку);
2. переключить внимание защитника и вратаря на партнера, чтобы самому воспользоваться ситуацией для ухода или атаки ворот (показать передачу партнеру, а самому уйти с ведением или сделать бросок по воротам).

Финт броском применяется:

* + для выведения из стойки готовности защитника и вратаря (замах на бросок сверху – бросок сбоку);
  + чтобы защитник сменил позицию, т. е. сделал выход (замах на бросок – уход с ведением мяча);
  + замах на бросок – передача мяча освободившемуся партнеру.

Для успешного применения финтов игроку следует:

1. действовать так, чтобы финты выглядели естественно, казались обычными игровыми действиями, и противник мог поверить в истинность намерений нападающего;
2. использовать разнообразные финты;
3. выполнять финты быстро, реагируя на действия защитников прежде, чем они займут удобную позицию;
4. применять финты, на которые поддаются отдельные соперники;
5. выполнять финты с мячом и без мяча.

Даже один и тот же финт, выполненный на различных позициях площадки и расстоянии от ворот, имеет неодинаковую информативность. Часто успех приносят те финты, которые идут вразрез с заурядной логикой. Выдающиеся мастера не обязательно владеют каскадом финтов. Иногда внешне неэффектные, но обязательно целесообразные действия приносят те же результаты.

Для надежной охраны своих ворот защитник должен владеть приемами игры в обороне. Кроме самого приема необходимо четко знать правила применения этого приема в определенной ситуации и уметь применить его на практике.

# Применение выбивания.

Для выбивания мяча у нападающего защитник должен уметь определить расстояние до мяча, скорость движения игрока, расположение своих партнеров для направленного выбивания расположение игроков противника, чтобы нечаянно не послать мяч в их сторону. Главное условие тактики выбивания при ведении неожиданность. Для этого надо уметь маскировать свои намерения спокойным поведением.

Отбор мяча при броске – это особый случай тактического действия, при котором защитник не скрывает своих намерений, т. к. все внимание нападающего направлено на вратаря. Защитнику, проводящему данный прием, необходимо:

1. выбрать правильную позицию по отношению к проводящему бросок (надо оказаться со стороны бросающей руки, как можно ближе к мячу);
2. все внимание направить на руку с мячом;
3. обладать хладнокровием и выдержкой, чтобы правильно построить свои действия;
4. момент окончания разгона мяча нападающим провести прием, успех выполнения которого зависит от быстроты и точности действия. Применение блокирования.

Применяя блокирование, защитник должен уметь:

1. отличить истинный бросок от финта броском, чтобы правильно реагировать;
2. определить способ броска и его разновидности, чтобы выяснить направление полета мяча;
3. занять правильную позицию перед нападающим, чтобы прикрыть оптимальную зону ворот.

*Опека игрока без мяча* – это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому выбрать удобную позицию для получения мяча и перехватить его.

*Опека неплотная* – это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать нападающему выбрать удобную позицию для атаки ворот. Такая опека характерна для зонной защиты. Защитник располагается у зоны вратаря так, чтобы иметь возможность следить за передачами мяча, действиями игроков на поле и всеми движениями своего подопечного.

*Опека плотная* – это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому получить мяч. Защитник находится близко к своему под- о печному и располагается так, чтобы тот не мог получить мяч от своего партнера. Для этого ему нужно находиться чуть в стороне от линии атаки опекаемого, ближе к владеющему мячом, если опекаемый находится в зоне дальних бросков. Если нападающий находится у 6-метровой линии, то опекун выбирает позицию между ним и владеющим мячом, спиной к опекаемому игроку.

*Опека игрока с мячом* – это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому осуществить бросок, уход и затруднить взаимодействия с партнерами. Не всегда защитнику удается даже плотной опекой добиться того, чтобы нападающий не получил мяч. Если же опекаемый оказался с мячом и находится на некотором расстоянии, то защитник должен быстро к нему приблизиться, чтобы помешать совершить бросок в ворота, ограничив зону взаимодействия с партнерами. Это действие называется выходом. Выход необходимо делать в тот момент, когда противник готовится принять мяч, т.к. в подобных ситуациях возможность обманных действий нападающего сведена до минимума. В сочетании с выходом защитник обычно применяет блокирование игрока и мяча.

Если выход защитника не окажется успешным, если, овладев мячом, нападающий опережает защитника в своей готовности к дальнейшим действиям, то защитник мгновенно отступает назад на расстояние 1,5–2 м. Дальнейшие его действия будут диктоваться поведением опекаемого. Если нападающий пытается сделать уход, надо отступать назад, соблюдая расстояние до 2 м, выжидая удобный момент для отбора мяча. Этот маневр возможен в зоне дальних бросков. В зоне же ближних бросков отход при этих условиях необходим, но, вернув себе утраченное состояние готовности к противодействию, защитник тут же должен активно вступать в борьбу.

# Перехват.

Для перехвата защитник должен определить направление полета мяча, его скорость, выбрать удобную позицию для надежного овладения мячом. Удачно

выполненный перехват может служить сигналом для стремительного нападения. Перехватить можно передачу, идущую поперек площадки. Для этого защитнику нужно заранее подготовить себя к возможному рывку, ничем не выдавая своих намерений, а когда нападающий произвел все подготовительные действия для передачи и уже не может изменить направление полета мяча, занять место на линии предполагаемой передачи. Двигаться надо к игроку, который получает мяч.

Если перехват не состоится, то защитник, оказавшись около игрока с мячом, может блокировать его. Кроме того, быстрое приближение защитника в момент ловли мяча нарушает ориентировку нападающего, вынуждает его укрывать мяч.

Можно перехватить передачу, выходя из-за спины нападающего, особенно если тот не делает встречного движения к мячу. И здесь главное - не выдать заранее своих намерений, действовать быстро, стремясь опередить нападающего.

# Методика обучения тактики защиты

Умелая защита не только закрепляет успех команды, достигнутый в нападении, но и придает игрокам уверенность в их дальнейших действиях. Защитные действия являются ответом на нападающие действия противника и организуются в зависимости от особенностей тактики последнего.

Командные действия в защите подразделяются на три основных вида: личную, зонную и смешанную защиты.

*Личная защита* – это вид командных действий, при которых каждый защитник опекает одного нападающего. При личной защите затруднено выполнение нападающими передач и бросков, так как игроки находятся под постоянной опекой.

*Зонная защита* – это вид командных действий, при которых каждый защитник выполняет определенные функции в системе перемещений игроков и несет ответственность за определенную зону этой системы.

Для зонной защиты характерны передвижения игроков в зависимости от места и направления атаки противника.

*Смешанная защита* – это вид командных действий, при которых часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть опекает нападающих персонально. Под персональную опеку попадают нападающие с такими особенностями индивидуальной игры, что применения против них только зонной защиты недостаточно. Чаще всего это сильные бомбардиры и игроки

второй линии нападения, от которых зависит организация действий всей команды.

Применение смешанной защиты необходимо для того, чтобы выключить из игры наиболее опасных нападающих, нарушить отработанную систему нападения противника. Организовать смешанную защиту можно по двум системам взаимодействия в зависимости от количества персонально опекаемых игроков.

Применяя блокирование, защитник должен уметь:

1. отличить истинный бросок от финта броском;
2. определить способ броска;
3. занять правильную позицию перед нападающим.

Для решения этих задач необходимо подбирать упражнения, в которых защитник должен реагировать на броски различными способами (сверху, сбоку, снизу), с различного расстояния до защитника, с применением различных замахов. Сначала выбор направления полета ограничен определенным заданием нападающему, а затем защитнику приходится применять блокирование мяча после произвольных бросков нападающего. Кроме того, надо учитывать индивидуальные особенности броска нападающего.

Опека игрока с мячом и без мяча – это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помещать опекаемому выбрать удобную позицию для получения мяча, а также чтобы произвести бросок по воротам. Для этого он пользуется такими техническими приемами, как перехват, выход, блокирование, финты (перемещением, блокированием).

Обучение индивидуальным тактическим действиям начинается с изучением техники защиты. Причем при объяснении особое внимание нужно уделить выбору места относительно нападающего, моменту начала действия. Обучение всегда должно проходить в единоборстве с нападающим, которому даются определенные задачи.

Рекомендуемые упражнения:

* 1. Нападающие перемещаются вдаль линии свободных бросков и имитируют броски в ворота в прыжке. Защитник чередует выполнение блокирования с выходом вперед с целью опеки.
  2. Игроки в стойке защитника перемещаются вдаль шестиметровой линии, на линии свободных бросков лежат 5–6 мячей. Игроки, выполняя выход вперед, касаются мяча и возвращаются назад.
  3. Нападающий с мячом имитирует броски мяча в ворота. Один из двух защитников выходит вперед и плотно опекает, второй занимает его место и выполняет блокирование. Защитники меняются функциями.
  4. Встречная передача мяча, построение в две или в четыре колонны. Выполнив встречную передачу, игрок выполняет функцию защитника и в дальнейшем перемещаются во встречную колонну.
  5. Игроки располагаются в трех колоннах. Игроки колонны I владеют мячом. Игрок колонны I передает мяч игроку колонны II и становится замыкающим в этой колонне. Игрок колонны II, получив мяч, выполняет прямую атаку с мячом и делает бросок в ворота, после чего занимает место замыкающего в колонне III. Игрок колонны III занимает позицию нейтрального защитника и блокирует мяч в момент броска, после чего занимает место замыкающего в колонне I.

# Тактика голкипера

В число основных составляющих тактики голкипера входят: правильно выбранные и предварительно занятые игровые позиции и позы, а также своевременное начало выполнения рационально избранного защитного приёма для преграждения пути полёта брошенного мяча.

Ведущим фактором, определяющим степень оптимальности занимаемой вратарём позиции, служит местонахождение мяча по отношению к обороняемым воротам. Тактическая целесообразность принятой позы обусловливается положением мяча относительно владеющего им нападающего. Правильность выбранного оборонительного действия характеризуется траекторией и направлением полёта мяча в ворота по отношению к голкиперу. Своевременность начала выполнения приёма зависит от дистанции до завершающего атаку соперника и скорости полёта мяча.

При выборе игровой позиции вратарю следует руководствоваться имеющимся в данный момент углом атаки, который образуется при мысленном проведении прямых линий от мяча к боковым штангам защищаемых ворот. Оптимальным считается расположение голкипера в точке пересечения биссектрисы этого угла с так называемой “дугой вратаря” (рис. 18). Последняя, представляет собой воображаемую кривую, соединяющую боковые стойки ворот и точку площадки перед их центром, удалённую от линии ворот на расстояние от 20 см до 1 м.

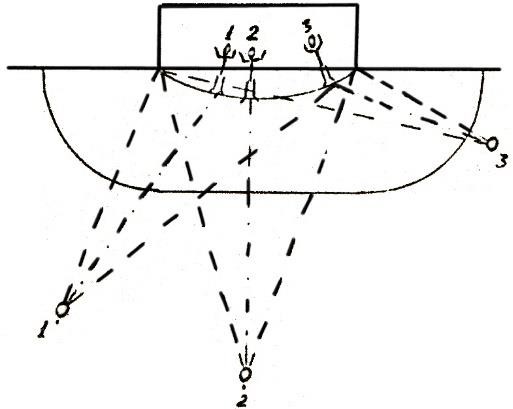


Рисунок 18. Оптимальное месторасположение вратаря при атаках с различных позиций.

“Дуга вратаря” служит наиболее рациональной траекторией его перемещения при смене занимаемой позиции в соответствии с направлением фронтального развития атаки соперников. При быстром переводе мяча с одного фланга на другой, голкиперу следует изменять свою позицию по кратчайшей прямой. В ситуациях, когда внимание нападающего перед броском направлено не на ворота и вратаря, а на другие объекты (защитника, получаемый мяч, место отталкивания и т. п.), голкиперу целесообразно быстрым выходом по биссектрисе угла атаки занять позицию на расстоянии 1 – 2 метров впереди “дуги вратаря” для уменьшения зоны поражения ворот.

Необходимо отметить, что занимаемая вратарём позиция служит одной из ведущих характеристик игровой ситуации, на основе которой нападающим осуществляется выбор направления броска. Достаточно эффективной попыткой целенаправленного управления этим выбором может служить преднамеренно смещённая в одну из сторон позиция голкипера. Данный приём вызван уменьшить возможную вариантность в действиях завершающего атаку нападающего и, как следствие, повысить математическое ожидание выигрыша конкретного игрового единоборства вратарём. Вместе с тем, в условиях соревновательной борьбы, голкиперу не следует каждый раз придерживаться какой-либо одной линии поведения при выборе игровой позиции. При вариантности в действиях нападающих тактически целесообразно их чередование. Тем самым уже для атакующего соперника создаются условия неопределённости, касающиеся предпринимаемых противодействий.

Во время атаки своей команды наиболее целесообразным местонахождением вратаря служит позиция на своей половине площадки в центральной зоне на линии свободных бросков. Такое расположение позволяет в случаях перехода мяча к сопернику не только угрожать перехватом при длинной передаче мяча в отрыв, но и своевременно вернуться

к защищаемым воротам. В подавляющем большинстве игровых ситуаций оптимальной позой голкипера в занимаемых позициях служит одна из его стоек. Вместе с тем, в некоторых завершающих фазах атаки складываются условия, которые практически однозначно обусловливают определённую траекторию полёта мяча. В таких случаях вратарю следует соответственно изменять свою исходную позу. Так вероятность направления мяча в верхнюю часть ворот при удержании его нападающим внизу незначительна. Следовательно, голкиперу, предвидя бросок вниз, имеет смысл слегка присесть и опустить руки.

***Групповая тактика*** характеризуется конкретными правилами наиболее целесообразных действий спортсменов в определённых типовых ситуациях игры. Её содержание составляют применяемые игровые приёмы и используемые схемы перемещений участвующих в конкретной ситуации гандболистов, стремящихся к максимальной реализации в свою пользу, как общих закономерностей игры, так и потенциальных возможностей отдельных спортсменов.

Групповая тактика гандболистов реализуется в ходе игровых взаимодействий спортсменов. Под последними понимаются согласованные в пространстве и времени рациональные для конкретной игровой ситуации действиях двух или нескольких гандболистов. Игровые взаимодействия служат, так называемыми тактическими блоками, составляющими фундамент слаженных действий всей команды. Они подразделяются на взаимодействия нападающих, защитников и вратаря с защитниками.

# Методика обучения тактике игры вратаря

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационально он выберет способ задержания мяча, в зависимости от того, в какой угол ворот летит мяч.

Выбор позиции вратарем также во многом решает исход его поединка с нападающим. Не менее важен выбор позиции в площади вратаря. Вратарь может выйти вперед, чтобы уменьшить угол броска. Трудность этого тактического действия заключается в определении момента выхода, иначе последует бросок с навесной траекторий и вратарь проиграет единоборство.

Для определения возможного направления полета мяча вратарю следует учитывать:

1. с какого расстояния выполняется бросок;
2. каким способом выполняется бросок;
3. расположение и действия партнеров-защитников;
4. особенности броска нападающего.

Нельзя оставлять без внимания и выбор позиции вратарем в поле. Во время нападения своей команды вратарь должен занять позицию напротив своих ворот на расстоянии 9–10 м, чтобы препятствовать «отрыву» при контратаке противника.

Вратарь также использует финты – действия вратаря, направленные на то, чтобы вызвать нападающего на бросок в желаемую часть ворот желаемым способом. Различают финты выбором позиции (смещение в любую сторону ворот); финты стойкой (опустить руки, широко расставить ноги и т. д.), финты перемещением (сделать рывок вперед, имитируя выход и т.д.)

Вратарю необходимо:

1. применять разнообразные финты;
2. выполнять финты быстро;
3. выполнять финты естественно.

В игре вратарь должен руководить защитниками, но не все время, а эпизодически подсказывать, давая словесные указания. При розыгрышах 9- метровых бросков вратарь руководит постановкой стенки, и при бросках с блокированием «держит» дальний угол, а «стенка» - ближний.

*Вратарь –* первое звено в цепи организации контратаки. Куда бы за пределы площадки ни отскочил мяч, вратарь должен быстро его подобрать и из своей зоны ввести в игру либо длинной передачей игроку в «отрыв», либо ближнему из партнеров.

Когда команда нападает, вратарь может принять участие в розыгрыше мяча как полевой игрок.

К обучению тактике вратаря приступают тогда, когда игрок получит понятие об основных способах задержания мяча вне ворот. Начинают обучение с выбора способа задержания мяча при различных уровнях полета мяча. Для отработки тактики применения приемов игры используют специальный щит (размером с ворота), на котором крупно написаны цифры в квадратах. Вратарь становится лицом к щиту на расстоянии 2–3 м. Тренер, стоя у него за спиной, называет цифры, а вратарь, отыскав нужный квадрат на щите, выполняет прием, ориентируясь на названный квадрат (предполагается, что мяч летит из этого квадрата).

Постепенно темп упражнения убыстряется, далее можно давать ему задания на задержание мячей, летящих один за другим. Чтобы постепенно

подводить вратаря к правильному реагированию на мяч, можно поставить его за натянутую сетку и в нее бросать мяч. Это снимает у вратаря страх пред летящим мячом.

Далее будущий вратарь становится в ворота. Тренер набрасывает мячи в разные углы, на разной высоте, следит за правильностью выбора способа отражения мяча.

Выбору позиции в воротах начинают обучать вместе с перемещениями по дуге. Можно использовать следующее приспособление: концы шнура длиною 15 м привязать к основанию штанг ворот. Тренер берет шнур за середину и, держа его в руке, перемещается вдоль зоны вратаря. Передвигаясь по дуге в воротах (нарисовать дугу мячом), вратарь должен занять место на воображаемой биссектрисе угла, образованного шнуром (тренер на вершине угла).

Несколько игроков, расположившись по дуге на линии свободных бросков, последовательно передают мяч друг другу, а вратарь, сохраняя стойку готовности, непрерывно старается занять место на линии атаки каждого, не удаляясь от ворот не более 1 м. Если один нападающий имитирует бросок в ворота, вратарь делает навстречу ему один шаг, а затем возвращается на исходную позицию.

Приступать к обучению финтам нужно тогда, когда выполнение приемов игры будет достаточно освоено и выбор позиции не будет представлять больших трудностей. Обучают сначала финтам при выполнении штрафных бросков, а затем уже можно пробовать их в процессе непосредственной атаки с «игры». Тактика согласованных действий с защитой и нападением вырабатывается в процессе совместной тренировки.

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько и какой способ применен для задержания им мяча. Применять различные приемы, выбирать способ задержания вратарю приходится, считаясь с тем, куда летит мяч. Выбор позиции вратарем во многом решает исход его поединка с нападающим. Этот выбор зависит от того, где находится игрок с мячом.

Готовность вратаря формируется на протяжении четырех фаз:

1. фазы целенаправленного слежения;
2. фазы прогнозирования наиболее вероятного направления полета мяча;
3. фазы опережающего защитного действия;
4. фазы коррекции точности защитного действия и оценки его эффективности.

От индивидуальных действий вратаря часто зависит исход матча. Но команда еще более может рассчитывать на успех, если действия вратаря и защиты взаимосвязаны. Если защитник опекает игрока с мячом, проходящего с края, вратарь не должен суетиться.

Финты – это индивидуальные тактические действия вратаря, направленные на то, чтобы вызвать нападающего на бросок в желаемую часть ворот желаемым способом. Финты вратаря можно разделить на три группы: финты выбором позиции, финты стойкой, финты перемещением.

Финты выбором позиции:

* 1. Встав в 2–3 м перед воротами, вратарь вынуждает нападающего применить бросок с навесной траекторией.
  2. Сместившись в какую-либо сторону с линии атаки нападающего, вратарь предлагает бросать мяч в открытую часть ворот.

Финты стойкой:

1. Сильно согнув ноги и наклонившись вперед, открыть верхнюю часть ворот.
2. Опустить руки вдоль туловища, открыть верхнюю часть ворот.
3. Стоя на прямых ногах с поднятыми вверх руками, предлагать бросок в нижнюю часть ворот.
4. Широко расставить ноги (для любителей эффектно забросить мяч между ногами).

Финты перемещением:

1. Сделать рывок вперед, вызывая на бросок с навесной траекторией.
2. Сделать наклон туловища и головы в одну из сторон, показывая перемещение в эту сторону.
3. Перенести тяжесть тела на одну ногу, вызывая на бросок в сторону опорной ноги.
4. Начать движение ногой в сторону, а потом быстро приставить ногу или сделать скачок на опорной ноге в сторону демонстрируемого движения.

Вратарю необходимо применять разные финты, выполнять их быстро, хорошо изучать противника, действовать так, чтобы финты выглядели естественно.

# Командные действия.

Команда еще более может рассчитывать на успех, если действия вратаря и защиты взаимосвязаны. Если защитник опекает игрока с мячом, проходящего с края, вратарь не должен суетиться. Главное в его игре - занять позицию у штанги, плотно закрыв ближние углы. В таких ситуациях защитник оттесняет нападающего к лицевой линии, поэтому забросить мяч в дальнюю часть ворот атакующему сложнее, чем в ближнюю.

Во всех случаях, когда защитник борется с нападающим при броске, вратарь должен проявлять выдержку. Если вратарь слишком приблизится к очагу борьбы, то мяч может попасть в ворота по самой непредвиденной траектории, т. к. нападающий сможет протолкнуть мяч любым способом. Если вратарь мечется, то ему трудно задержать отскочивший от рук защитника мяч. При подвижном блокировании мяч может изменить направление полета, когда вратарь перемещается. При неподвижном блокировании по договоренности с защитниками вратарь прикрывает дальнюю часть ворот, а защитники – ближнюю. Но и тут вратарь должен быть начеку и страховать своих партнеров. При 9-метровом свободном броске вратарь руководит постановкой «стенки».

*Задача вратаря* – отразить мяч и прочно овладеть им, куда бы за пределы площадки ни отскочил мяч, вратарь должен быстро его подобрать и из своей зоны ввести в игру длинной передачей игроку в «отрыв» или передать ближнему из партнеров. Вратарь применяет в основном сопровождающую передачу.

Тактика гандбола непрерывно совершенствуется. Развитие ее отражается в постоянной своеобразной борьбе нападения и защиты. Появление в игре, новых наиболее эффективных средств и способов защитных действий вызывает необходимость поиска более действенных средств атаки, и наоборот.

Главная задача тактики правильно определить и творчески использовать в каждой конкретной игре средства, способы и формы ведения борьбы, ведущие к победе над конкретным противником.

Тактическая подготовка синтез всего учебно-тренировочного процесса. Все виды подготовки отдельного гандболиста и команды в целом в конечном итоге подчинены задачам тактической подготовки. Поэтому уровень тактического мастерства всегда зависит от качества технической, физической, психической и теоретической подготовленности.

Успех в решении задач тактической подготовки невозможен без изучения определенного комплекса основных теоретических занятий, подтверждаемых практикой.

Тактика играет решающую роль в развитии гандбола, а также в совершенствовании мастерства, как отдельного игрока, так и всей команды.

# 5.2.Основные положения и классификация Классификация тактики:

Тактика игры складывается из тактики полевого игрока и тактики вратаря. По направленности деятельности различают тактику нападения и тактику защиты. Все эти игровые тактики реализуются путем индивидуальных, групповых или командных действий.

Каждый вид действия можно осуществить несколькими способами в зависимости от влияния, которое оказывает перемещение игроков на противников: сосредоточивает их или, наоборот, рассредоточивает по площадке. Каждый способ действия включает несколько вариантов.

*Метод сопряженных воздействий* способствует достижению взаимосвязи на стыке видов подготовок. Он предусматривает такую организацию упражнения, когда два или несколько видов подготовки совершенствуются одновременно.

*Игровой метод* характерен "сюжетной" организацией упражнений, комплексным характером деятельности, высокими требованиями к инициативе, находчивости, ловкости занимающихся. Упражнения, организованные игровым методом, развивают умение применить в изменяющейся ситуации тот или иной прием, приближают занимающеюся к освоению процесса игры.

*Соревновательный метод* характерен соперничеством с сопоставлением сил, борьбой за высокий результат. Во время состязаний моменты психической напряженности выражены больше, чем в обычной игре. Следовательно, влияние сбивающего фактора значительно повышается. Упражнения, организованные соревновательным методом, способствуют некоторой адаптации спортсмена к помехам, которые встречаются непосредственно в игре на соревнованиях.

Спортивная деятельность характеризуется определенной вероятностью достижения желаемого результата в зависимости от применяемой линии поведения в конкретных обстоятельствах. Числовые значения вероятности составляют основу спортивных закономерностей. Эти закономерности, в соответствии с масштабом и сложностью, принято подразделять на стратегию и тактику.

Стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях: подготовки и ведения спортивной борьбы в объёме одних или ряда соревнований. Это область практической деятельности тренера, относящаяся к процессу подготовки команды к состязаниям и управлению ею в ходе соревнования.

Под тактикой понимается система знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы в масштабе конкретного матча. Она находит своё практическое воплощение в целесообразных игровых действиях спортсменов и носит ситуационно-обусловленный характер. Тактическое мастерство гандболистов проявляется через рациональные для конкретных обстоятельств варианты действий и их сочетания.

Каждое тактическое действие принято разделять на три главные фазы:

1. – восприятие и анализ игровой ситуации;
2. – мысленное решение тактической задачи;
3. – двигательная реализация принятого решения.

Причём в подавляющем большинстве случаев непосредственно двигательный акт по продолжительности занимает значительно меньше времени, чем скрытый период, т. е. процесс восприятия, анализа и мысленного решения тактической задачи.

Быстрое восприятие соревновательной ситуации и её анализ имеют решающее значение для всех последующих фаз. Качество восприятия зависит, прежде всего, от состояния зрительного анализатора. Не менее важное значение при этом имеют точность зрительно-моторных оценок, уровень тактического мастерства (тактический опыт), быстрота протекания мыслительных процессов, сосредоточенность и” настрой” спортсмена.

*Во второй фазе* – мысленном решении тактической задачи – мозг спортсмена на основе сопоставления поступившей информации с имеющимися тактическими знаниями и опытом формирует конкретную цель своего участия в данной игровой ситуации и практический путь её достижения.

*Третья фаза* характеризуется непосредственным практическим воплощением принятого решения в конкретные движения.

После двигательного разрешения данной игровой ситуации (независимо от полученного результата) конкретная функциональная система совершенствуется. При положительном результате осуществлённого спортсменом двигательного решения, в последующей аналогичной ситуации он значительно быстрее изберёт и двигательно реализует этот же путь решения тактической задачи. При отрицательном результате в данной системе

совершается анализ причин неудачи, на основании чего в дальнейшем вносятся необходимые коррективы.

Необходимо отметить, что даже самое мгновенное восприятие и быстрые мыслительные и двигательные решения не всегда могут компенсировать своевременность тактического действия. В таком случае на помощь спортсмену приходит способность к антиципации (предвидению или опережению). Эффективность такой деятельности обуславливается большим игровым опытом и тактическими знаниями.

Ситуационно-обусловленный характер тактики вызывает необходимость рассмотреть понятие ”игровая ситуация”. Игровая ситуация определяется месторасположением и действиями гандболистов в конкретном отрезке времени и соревновательных обстоятельствах. В число последних входят: текущие время и счёт игры; характер предыдущих действий спортсменов и их успешность; особенности их подготовленности и состояния; манера судейства и поведение зрителей и т. п. Таким образом, на целесообразность линии поведения гандболистов оказывает влияние множество, не всегда поддающихся учёту, факторов.

В основе классификации тактики гандбола лежат степень сложности и масштаб рассматриваемых закономерностей, а также их принадлежность и целевая направленность.

Образовательная цель при обучении гандболу заключается в овладении специальными знаниями, а также формировании и доведении до определенной степени совершенства игровых умений и навыков. Основным предметом обучения являются двигательные действия, посредством которых осуществляется игровая деятельность в гандболе. Конкретные задачи обучения гандболу сводятся к следующим основным положениям:

1. оснащение специальными знаниями о гандболе, закономерностях игры, методиках подготовки;
2. обеспечение “начальной школы движений“, т. е. развитие способности управлять своим телом и совершаемыми движениями;
3. овладение двигательными действиями, используемыми в качестве физических упражнений для развития отдельных двигательных качеств и способностей;
4. формирование и закрепление ведущих двигательных умений и навыков, необходимых для игровой деятельности.

Двигательные умения и навыки – это две степени владения определенной системой движений (игровым приемом). Они представляют собой определённые функциональные образования, возникающие в процессе и в результате освоения конкретной системы движений – игрового приёма. Различие между ними заключается в характере управления движениями и выражается в степени владения данным приёмом.

Умение выполнять игровой приём возникает на основе необходимого знания о технике его выполнения, предыдущего двигательного опыта, определённого уровня физической подготовленности и попыток сознательного построения конкретной системы движений. Двигательное умение можно охарактеризовать как определённую степень владения приёмом, отличающуюся повышенной концентрацией внимания обучающегося на составных операциях и нестабильным качеством решения двигательной задачи.

В процессе многократного повторения изучаемой системы движений её координационная структура становится всё более привычной, рациональная последовательность и амплитуда выполнения отдельных элементов постепенно автоматизируется и умение переходит в более высокую степень владения игровым приёмом – в навык. Он характеризуется автоматизированным управлением отдельными операциями, высокой стабильностью выполнения конкретного приёма и направленностью внимания и мышления, занимающегося не на собственные поведенческие акты, а на игровую обстановку и конечный результат спортивной деятельности.

Формирование двигательных умений и навыков подчиняется определённым естественным закономерностям, которые положены в основу как общепедагогических, так и конкретных принципов физического воспитания. Это принципы: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. На них и базируются практические пути реализации образовательных задач при обучении гандболу. Вместе с тем, методы и особенности построения процесса обучения обусловливаются также структурной сложностью изучаемого игрового приёма и спецификой проявляемых в нём физических качеств.

# Методика развития физических качеств гандболистов

Предлагаемые игры и упражнения действуют на разные группы мышц. Большинство этих игр и упражнений подходят и для мальчиков, и для девочек.

# Развитие силы

* 1. Нажим под углом (держать 10 с). Периодически следует изменять угол нажима.
  2. Нажим лежа (ноги – в руках партнера). На прямых руках плечи вперед, вернуться в исходное положение. Выполнять поочередно с сопротивлением и без сопротивления партнера.
  3. Лежа на спине головами друг к другу, партнеры, взявшись за руки, делают стойку на лопатках.
  4. Нажим в приседании с грузом массой до 20 кг на спине: встать, сесть.
  5. Нажим коленями на локтях (держать 30 с).
  6. Лицом к гимнастической стенке с партнером на плечах – медленная ходьба, бег на месте.
  7. Нажим лежа на одну руку: ладонь согнутой в локте руки преодолевает сопротивление ладони партнера, который находится в той же позиции.
  8. Сидя на гимнастическом коне (ноги зацеплены за гимнастическую стенку, набивной мяч массой 1–4 кг обеими руками удерживается за головой), медленно склониться, прогнуться до конца и вернуться в исходное положение.
  9. Вися на перекладине, выполнить подтягивание с грузом массой 10–20

кг.

* 1. Сидя на гимнастическом коне (ноги зацеплены за гимнастическую

стенку, в руках – гиря), выполнить наклон назад с поворотом и круговые обороты руками. Вернуться в исходное положение.

* 1. Лежа на гимнастическом коне лицом вниз (в руках – гантели массой 5 кг), с помощью партнера, фиксирующего голени, выполнить повороты туловища с разведенными в сторону руками.

# Развитие силовой выносливости

1. Подняться по канату или шесту на высоту 2,5–5 м. Сначала после каждого второго перехвата руками принимать положение «угол», держать 5 с. Потом в положении «угол» спускаться по канату. В конечной серии подъем и спуск совершать в положении «угол».
2. Исходное положение – стоя, набивной мяч массой 3–4 кг – в руках за головой. С шагом вперед бросить мяч на дальность.
3. Исходное положение – стоя, в руке – набивной мяч массой 2 кг. Произвести бросок с места одной рукой. Выполнять упражнения со сменой рук.
4. Исходное положение – стоя в наклоне вперед, руки с набивным мячом массой 3–4 кг опущены. Толчком ног выпрямиться вперед-вверх и выбросить мяч.
5. Исходное положение – стоя в наклоне вперед, руки с набивным мячом массой 3–4 кг опущены. С помощью ног и спины произвести бросок мяча через голову за спину.
6. Исходное положение – лежа на спине, прямые руки с набивным мячом массой 3–4 кг – за головой. Произвести бросок мяча, не сгибая руки. Сесть, поймать мяч и вернуться в исходное положение.
7. Исходное положение – лежа на животе, набивной мяч массой 3–4 кг зажат между ногами. Броском через голову передать мяч партнеру, который стоит на расстоянии 1 м. Во время броска максимально прогнуться в пояснице.
8. Игра «Отбери мяч». Квадрат 6  6 м или круг диаметром 6 м. В его центре – ведущий, а вокруг – 6 игроков с набивным мячом массой 2 кг. Пасом не выше головы мяч через квадрат или круг передается на противоположную сторону. Задача ведущего – перехватить мяч.

# Развитие гибкости

1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой – над головой. Опустить руки на уровень груди, прогнуться назад и вернуться в исходное положение.
2. Лежа на спине, достать прямыми ногами пол за головой.
3. Сидя в положении барьерного шага, выполнять наклоны вперед к прямой ноге.
4. Мост на коленях с глубоким прогибом назад с помощью партнера.
5. «Кольцо». Исходное положение – лежа на животе. Сгибая ноги в коленях, достать стопами свои плечи.
6. Из исходного положения стоя – прямой шпагат.
7. Из исходного положения стоя – борцовский мост с помощью партнера.
8. Мост из исходного положения стоя, руки опираются о пятки.

# Развитие ловкости

1. При ходьбе выполнять движения руками в такт движениям ног (на три- четыре шага – одно движение руками).
2. Прыгая со скакалкой, поворачивать голову вправо и влево сначала при каждом прыжке, затем при каждом втором прыжке и т. д.
3. Стоя попарно, зеркально копировать выполняемые партнером упражнения (если, например, партнер совершил мах левой рукой – сделать то же самое правой).
4. Вращение гандбольного мяча на кончике пальца и левой, и правой руки.
5. Вращение гимнастического обруча за счет движений туловища.
6. Из исходного положения стойка на голове выполнить, согнув ноги, кувырок назад.
7. Из исходного положения стоя – падение назад в упор лежа на спине.
8. Из упора лежа на спине согнув ноги – подъем разгибанием.
9. В положении на коленях преодолеть препятствие высотой 40 см, встать, перескочить через препятствие высотой 50 см и сделать кувырок вперед и кувырок назад, встать, обежать по «восьмерке» два препятствия и финишировать возле места старта. Выполняется это упражнение на время, как контрольный норматив.

# Совершенствование ловли и передачи мяча

1. Три человека занимают позиции в вершинах условного треугольника и передают друг другу по часовой стрелке любым способом сначала один мяч, а затем два мяча одновременно. Периодически направление передач меняется.
2. Тренирующиеся выстраиваются в затылок друг за другом колоннами, образующими треугольник. Гандболист из колонны А передает любым способом мяч гандболисту из колонны Б и смещается в хвост его колонны. Гандболист из колонны Б посылает мяч гандболисту из колонны В и занимает место в хвосте этой колонны. Гандболист из колонны В бросает мяч гандболисту из колонны А, встает в ее хвосте и т. д. Сначала данное упражнение выполняется с одним мячом, потом с двумя.
3. Команды А и Б выстраиваются в колонны на позиции левого крайнего защитника (каждая – на своей половине площадки). В центре тех и других ворот – игрок с мячом. По общему сигналу направляющие колонн делают ускорение вдоль боковых линий. После пересечения бегущими центральной линии команды А и Б пасуют каждый своему игроку. Бегущие должны поймать мяч и сразу же отдать его соответственно Б или А. На случай потери мяча у команд должно быть несколько дополнительных.
4. Игра «Мяч в квадрате». Проводится в квадрате 66 или 99 м двумя командами по 6 человек в каждой и включает два или четыре периода по 3–5 мин каждый. Одна команда выполняет функцию нападения, другая – защиты. Нападающая команда передает мяч любым способом одним прикосновением и пытается удержать его не менее 45 с. Защитники стараются мяч забрать. За удержание мяча в течение 45 с нападающим засчитывается 3 балла. За перехват мяча защитники получают 1 балл. В следующих периодах команды меняются ролями. Побеждает команда, которая наберет большее количество баллов во всех периодах. Обязательное условие игры – персональная опека всех нападающих игроками защищающейся команды.
5. Игра «Нападают пятерки». Проводится на баскетбольной площадке с гандбольным мячом. Играют три команды одновременно. Команда № 1 находится с мячом в центре площадки, две другие команды защищают свои корзины. По сигналу судьи команда № 1 нападает на щит команды № 2. Ее задача – закинуть мяч в корзину. Если команда № 2 забрала мяч, то она атакует корзину команды № 3, а ее место занимает команда № 1.

Таким же образом происходит смена команд возле щита команды № 3.

Команда, которая забросила мяч, продолжает атаковать соперника до потери мяча.

Побеждает команда, которая забросила большее количество мячей.

# Особенности проведения практических занятий для обучения игры в гандбол

* + 1. **Методика физического воспитания и обучения**

Под методом физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

Под методикой принято понимать систему средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания.

Для решения задач физического воспитания используется множество различных методов, как специфических, характерных только для процесса физического воспитания, так и неспецифических, общепедагогических, применяемых во всех случаях обучения и воспитания. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. Методы регламентированного упражнения. Строгая регламентация упражнений является основным методическим направлением в процессе физического воспитания. Это направление характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и нагрузке.
2. Игровой метод. Он может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в различных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.
3. Соревновательный метод. Применяется при решении разнообразных педагогических задач, для совершенствования умений, навыков для воспитания физических, моральных качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний мобилизует физические и психические способности человека на базе функциональных возможностей его организма. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся и выполнение тех упражнений и действий, в которых они должны соревноваться.

При подготовке к обучению в игру гандбол, используют подвижные игры. Подвижные игры на занятиях по гандболу являются наиболее действенным средством разностороннего физического воспитания студентов. Главная особенность подвижных игр заключается в том, что на занятиях у студентов они воспринимаются с радостью, проходят с большей отдачей и на высоком эмоциональном уровне.

Предлагаемые нами подвижные игры предназначены для освоения программного материала по гандболу.

Они направлены:

* на закрепление теоретических знаний (правил гандбола, основ тактики и т. д.);
* на отработку самых важных технических приемов (перемещений, передачи, ловли, бросков мяча и т. д.);
* на воспитание основных физических качеств, а также развитие творческих способностей.

Важная особенность подвижных игр заключается в том, что они мотивируют обучающихся бороться за победу, а стремление к победе вызывает необходимость совершенствоваться и в технике, в тактике. Подвижные игры, как и сама игра в гандбол, широко используются преподавателем и в решении различных воспитательных задач.

Классификация подвижных игр может быть самой разнообразной. Обычно они разделены на две группы:

* первая группа – подвижные игры для развития у начинающих гандболистов основных физических качеств. – вторая группа
* подвижные игры для отработки технических и тактических навыков. Физическая подготовка – направленный процесс развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности. К физическим (двигательным) качествам относят силу, скорость, выносливость, гибкость.

Физическую подготовку разделяют на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. ОФП предусматривает, прежде всего, повышение общего уровня функциональных возможностей организма путем развития работоспособности в широком арсенале упражнений.

Специальная физическая подготовка – это направленный процесс воспитания физических качеств, который обеспечивает развитие тех физических способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка должны быть тесно взаимосвязаны.

Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных и т. д.) идет значительно успешнее, если обучаемый имеет крепкие и выносливые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим

телом и движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья. Из этого далеко не полного перечня видно, насколько важно заботиться о постоянном повышении уровня физической подготовленности.

В гандболе важно развивать физические качества спортсмена в соответствии с его игровым амплуа (силу, выносливость, скорость бега, ловкость, координация, четкость движений, способность к броску мяча, обучаемость, активность и т. д.).

# Развитие силовых способностей.

1. Лежа на спине головами друг к другу, партнеры, взявшись за руки, делают стойку на лопатках.
2. Нажим в приседании с грузом массой до 20 кг на спине: встать, сесть.
3. Нажим коленями на локтях (держать 30 с).
4. Лицом к гимнастической стенке с партнером на плечах – медленная ходьба, бег на месте.
5. Нажим лежа на одну руку: ладонь согнутой в локте руки преодолевает сопротивление ладони партнера, который находится в той же позиции.
6. Вис на перекладине, выполнить подтягивание с грузом массой 10–20 кг.

# Развитие силовой выносливости.

1. Исходное положение – стоя, набивной мяч массой 3–4 кг в руках за головой. С шагом вперед бросить мяч на дальность.
2. Исходное положение – стоя, в руке – набивной мяч массой 2 кг. Произвести бросок с места одной рукой. Выполнять упражнения со сменой рук.
3. Исходное положение – стоя в наклоне вперед, руки с набивным мячом массой 3–4 кг опущены. Толчком ног выпрямиться вперед-вверх и выбросить мяч.
4. Исходное положение – стоя в наклоне вперед, руки с набивным мячом массой 3–4 кг опущены. С помощью ног и спины произвести бросок мяча через голову за спину.
5. Исходное положение – лежа на спине, прямые руки с набивным мячом массой 3–4 кг за головой. Произвести бросок мяча, не сгибая руки. Сесть, поймать мяч и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на животе, набивной мяч массой 3–4 кг зажат между ногами. Броском через голову передать мяч партнеру, который стоит на расстоянии 1 м. Во время броска максимально прогнуться в пояснице.
7. Игра «Отбери мяч». Квадрат 6×6 м или круг диаметром 6 м. В его центре – ведущий, а вокруг – 6 игроков с набивным мячом массой 2 кг. Пасом не выше головы мяч через квадрат или круг передается на противоположную сторону. Задача ведущего – перехватить мяч.

# Скоростно-силовая подготовка.

1. Из положения упор лежа – сгибание и разгибание рук в максимальном темпе.
2. Напрыгивание на предметы разной высоты. Оттолкнувшись одной, ногой, запрыгнуть на тумбу высотой 30 см, спрыгнуть на толчковую ногу, запрыгнуть на тумбу высотой 50 см, спрыгнуть на толчковую ногу, запрыгнуть на тумбу высотой 40 см, спрыгнуть на маховую ногу. Повторить 4–5 раз в очень быстром темпе.
3. На площадке – три круга диаметром 40 см, они расположены треугольником в 50 см друг от друга. Из глубокого приседания, оттолкнувшись обеими ногами, запрыгнуть поочередно в каждый круг. Упражнение выполняется 4–6 раз в быстром темпе.
4. Прыжки со сменой левой и правой ноги на высоту от 50 до 100 см на одной ноге. Далее – прыжки в глубину с возвращением сначала лицом вперед, а по мере роста подготовки – спиной вперед.
5. Отталкиваясь двумя ногами, запрыгивать на ступени: сначала – на каждую, затем – через одну. Упражнение можно дополнить запрыгиванием на одной ноге, чередуя его с запрыгиванием на обеих.
6. Игра «Ловкие и сильные». Комплекс упражнений, выполняющихся на качество и скорость.

а) Прыжки со скакалкой на обеих ногах с продвижением на 30 м вперед и назад.

б) Прыжки со скакалкой на обеих ногах; вращение скакалки попеременно вперед и назад; 100 прыжков с изменением темпа.

в) Прыжки со скакалкой на одной ноге; вращение скакалки назад; 50 прыжков.

г) Исходное положение – стоя с набивным мячом массой 2 кг. Производить бросок мяча с ловлей его вверху в течение 60 с.

д) Исходное положение – стоя с гандбольным мячом. По сигналу – ведение мяча вокруг своей оси в течение 30 с (на количество поворотов).

е) Исходное положение – стоя в 6–8 м от стенки. Сильные броски мяча в стенку и его ловля в течение 60 с (на количество бросков).

ж) Отталкиваясь обеими ногами, совершать прыжки через барьеры высотой от 50 до 76 см. Количество барьеров – от 3 до 8. Расстояние между ними – 80 см. Упражнение состоит из трех серий: первая серия – 5 барьеров, вторая – 3, третья – 8.

# Многосерийный комплекс спринтерских упражнений.

Серия 1. Восемь стартов в полную силу на 5 м. Отдых между стартами активен за счет возвращения от финиша к месту старта. Отдых после серии – до снижения частоты сердечных сокращений до 115–120 уд/мин.

Серия 2. Четыре старта в полную силу на 15 м. Отдых после этой серии и следующих серий – такой же, как и после первой серии.

Серия 3. Три старта в полную силу на 30 м.

Серия 4. Три старта на 30 м (затрата сил – 90 % от максимума). Серия 5. Три старта на 30 м в полную силу.

Серия 6. Два старта на 60 м (затрата сил – 80 % от максимума). Серия 7. Один старт на 100 м (затрата сил – 90 % от максимума). Серия 8. Один старт на 120 м в полную силу.

Комплекс построен по принципу ступенчатой нагрузки, возрастающей по мере увеличения преодолеваемого расстояния (от 5 до 120 м).

# Развитие специальной выносливости.

1. Бег вверх по склону, расположенному под углом 10-15° относительно горизонтали, на 30 м.
2. Бег вверх по склону, расположенному под углом 20° относительно горизонтали, на 50–75 м, 2–4 повторения.
3. Бег с высоким поднятием ног по песку на 30 м, 8–10 повторений. Метод выполнения упражнения – интервальный.
4. Круговая тренировка, включающая разнообразные упражнения специального характера. Рекомендуем приведенное ниже построение тренировки.

Станция 1. Скоростные беговые упражнения повторительного характера. Станция 2. Подвижные игры на специальную выносливость.

Станция 3. Силовые упражнения на общую выносливость.

Станция4. Технические упражнения: ведение и передача мяча, многосерийные броски к воротам.

Станция 5. Скоростно-силовые упражнения прыжкового характера. Станция 6. Скоростные эстафеты.

# Развитие скорости движений.

1. Исходное положение – стоя, руки опущены. В прыжке вверх дважды соприкоснуться ноги.
2. Исходное положение – лежа на спине в 3 м от стенки. По сигналу встать, подбежать к стенке и коснуться ее ладонями.
3. Исходное положение – стоя, в руках на уровне груди – набивной мяч массой 2 кг. Бросить мяч вверх на высоту 1,5 м, выполнить разворот на 360° и поймать мяч.
4. Исходное положение – лежа на спине, в руках на уровне груди – набивной мяч массой 2 кг. Толчком от груди бросить мяч вверх, встать и поймать его.
5. Стоя напротив друг друга, партнеры обмениваются набивным мячом массой 1 кг бросками на уровне 2–2,5 м от пола. Мяч ловится в прыжке и отдается назад.

# Развитие скорости реакции.

1. В ходьбе по кругу по сигналу совершаются прыжки вверх, в сторону, приседания, остановки, повороты на 180 или 360°. Сигналы на выполнение каждого действия обсуждаются предварительно, подаются голосом, рукой или свистком.
2. Из положения низкого старта – стартовое ускорение или прыжок вверх. Проводится это упражнение в виде соревнования. Игрок, который допустил ошибку, из соревнования выбывает и выполняет другие упражнения, определенные преподавателем.
3. Исходное положение – стоя, набивной мяч массой 1 кг в руках за головой. По сигналу бросок мяча вперед или вверх с последующей его ловлей.
4. Во время любой игры, в том числе и в гандбол, по сигналу – упор лежа или приседание. Выбывает из игры тот, кто выполнил команду позже всех.

# Развитие скорости темпа движений.

1. Прыжки со скакалкой на двух ногах и на одной ноге в максимальном темпе. Каждая серия – длительностью 10–20 с.
2. Из исходного положения стоя – прыжки вперед и назад через гимнастическую скамейку. Выполняется это упражнение короткими сериями (от 10 до 20 с) на большее количество прыжков.
3. Прыжки с высоким поднятием бедра и незначительным продвижением вперед; в качестве толчковой попеременно используется то одна, то другая, нога. Упражнение выполняется под метроном в течение 15–20 с.
4. Задача – достичь максимального числа шагов, выполненных в быстром темпе, за минимальное количество времени.
5. Ускорение на 20, 30, 40, 50, 60 м с полным отдыхом мышц на второй половине дистанции.

# Развитие гибкости.

1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой – над головой. Опустить руки на уровень груди, прогнуться назад и вернуться в исходное положение.
2. Лежа на спине, достать прямыми ногами пол за головой.
3. Сидя в положении барьерного шага, выполнять наклоны вперед к прямой ноге.
4. Мост на коленях с глубоким прогибом назад с помощью партнера.
5. «Кольцо». Исходное положение – лежа на животе. Сгибая ноги в коленях, достать стопами свои плечи.
6. Из исходного положения стоя – прямой шпагат.
7. Из исходного положения стоя – борцовский мост с помощью партнера.
8. Мост из исходного положения стоя, руки опираются о пятки.

# Развитие координационных способностей.

1. При ходьбе выполнять движения руками в такт движениям ног (на три- четыре шага – одно движение руками).
2. Прыгая со скакалкой, поворачивать голову вправо и влево сначала при каждом прыжке, затем при каждом втором прыжке и т. д.
3. Стоя попарно, зеркально копировать выполняемые партнером упражнения (если, например, партнер совершил мах левой рукой – сделать то же самое правой).
4. Вращение гандбольного мяча на кончике пальца и левой, и правой руки.
5. Вращение гимнастического обруча за счет движений туловища.
6. Из исходного положения стойка на голове выполнить, согнув ноги, кувырок назад.
7. Из исходного положения стоя – падение назад в упор лежа на спине.
8. Из упора лежа на спине согнув ноги – подъем разгибанием.
9. В положении на коленях преодолеть препятствие высотой 40 см, встать, перескочить через препятствие высотой 50 см и сделать кувырок вперед и кувырок назад, встать, обежать по «восьмерке» два препятствия и финишировать возле места старта. Выполняется это упражнение на время.

# 7.2.Подвижные игры, направленные на формирование основных физических качеств

**Игры для развития силовых способностей.**

**Мяч за стенкой.** Команды стоят лицом друг к другу перед средней линией поля, позади каждой команды на 2-метровом расстоянии с одинаковыми интервалами лежат три набивных мяча. Взявшись за руки и оказывая давление на плечи стоящих напротив игроков, обе команды стремятся оттиснуть соперника к своему мячу.

Поединок прекращается, как только кто-то из игроков притронется к мячу. Этот мяч выходит из игры. Проигрывает команда, которая потеряла все три мяча. В поединке за последний мяч позволяется перегруппировка сил – построение атакующей команды в две шеренги в направлении главного удара.

**Петушиная атака.** У площадки вратаря – две команды (по 4–6 игроков). Одна атакует, другая защищается. По сигналу обе команды начинают прыжки на одной ноге. Задача атакующих вытолкнуть соперника из зоны. Игра имеет много разновидностей.

**Морской бой.** В центре поперек зала на расстоянии 5 м проводятся две линии, между ними – условное море. В середине «моря» два-три больших

набивных мяча – «корабли». Команды игроков размещены на берегах «моря» и вооружены игровыми и малыми набивными мячами. По сигналу игроки стреляют мячами в «корабли», пытаясь выбить их на «берег». Подбирать мяч из «моря» можно, не ступая в него ногой.

**Прорвись в зону.** Одна команда – защитники (6–8 человек) выстраивается вдоль линии площадки вратаря, где лежат несколько мячей. Другая команда – нападающие – находится на игровой площадке, ее задача – прорваться на площадку вратаря и выбросить оттуда мяч. Нападающие меняются местами, быстро перемещаются, ставят заслоны, применяют обманные движения, пытаясь запугать защитников и попасть в зону с мячами. Один игрок, войдя в эту зону, может выбросить только один мяч, потом он должен вернуться на игровую площадку. Запрещается обхватывать и толкать соперника. Единоборства разрешены в пределах правил гандбола. Через одинаковые промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей.

# Игры для развития выносливости.

**Приземли мяч.** Игра проводится по правилам гандбола, нос использованием набивного мяча массой 2 кг. Две команды ведут игру на баскетбольной или волейбольной площадке. На передней линии отмечается место для приземления мяча. Задача каждой команды – приземлить мяч в зоне противника. Побеждает команда, которая дольше владеет мячом. За каждое приземление мяча добавляются поощрительные 30 с. Команда, не добившаяся ни одного приземления, не может быть победителем.

**Биатлон с отбиванием**. Две команды по 5 человек выстраиваются в месте пересечения средней и боковой линий. Перед каждым игроком три мяча – гандбольный, теннисный и набивной. По сигналу тренера-преподавателя игроки начинают бег по кругу площадки против часовой стрелки с заходом на площадку вратаря. Игрок, который пересек среднюю линию последним, приносит своей команде штрафное очко.

Второй круг игроки пробегают с ведением гандбольного мяча (штрафное очко последнему пересекшему среднюю линию игроку засчитывается так же). После пересечения средней линии игроки команды возвращаются в исходную позицию и выполняют пять метких бросков в заднюю часть ворот или в набивной мяч, стойку.

Третий круг команды проходят с набивным мячом. Игрок, пересекший среднюю линию последним, выбывает из игры. Следующие полтора круга (до захода на площадку вратаря) команды бегут с теннисным мячом, который

потом нужно бросить в штангу ворот напротив. Игрок, который прибежал последним, выбывает из игры. Заключительные полтора круга команды преодолевают без мячей и финишируют на площадке вратаря. Побеждает команда, которая набрала большее количество очков: за первого финиширующего – 3 балла, за каждого последующего – по 2, поощрительные и штрафные баллы – на первых кругах и на последнем, за попадание мячом в цель – по 1 баллу. Игроки, которые выбыли на 3-м и 4-м кругах, выполняют силовые упражнения (приседание с набивными мячами, отжимание на руках, удержание угла и др.). Количество кругов преподаватель назначает перед игрой в зависимости от физической подготовленности студентов.

**Регби-футбол**. Две команды по 7–10 человек проводят два тайма игры. В первом тайме они пытаются занести набивной мяч за переднюю линию площадки (на стороне противника). Мяч можно передавать от игрока к игроку любым методом, но только назад.

Если игрок коснется мяча команды противника, то мяч возвращается этой команде и вводится в игру на этом же месте. Во втором тайме набивной мяч выполняет роль футбольного, его нужно забросить в ворота команды противника. Побеждает команда, которая имеет в сумме больше голов и приземлений мяча. Длительность таймов устанавливает преподаватель.

**Мы танцуем**. Две команды занимают произвольное положение на своей половине поля по одному, в парах, тройках, в кругу и т. п. Под музыку они начинают танцевать, совершая энергичные движения руками, ногами, корпусом. Музыкальный темп – переменный (быстро, медленно), но с нарастанием до максимально быстрого. Побеждает команда, игроки которой наиболее четко выдержали музыкальный ритм, двигались с большей амплитудой и наиболее выразительно.

Желательно включить в танец несколько приседаний, прыжки-подскоки, приземления на руки, и др.

# Игры для развития скоростных способностей

**Салки с передачами.** Две команды становятся лицом друг к другу на расстоянии 4–6 м в центре поля. Каждый игрок одной из команд держит в руках гандбольный мяч. По свистку преподавателя пары игроков-соперников начинают быстро передавать мяч друг другу. Темп передач максимален, поскольку в момент следующего сигнала игрок должен быть свободным от мяча и без препятствий осалить соперника (или убежать от него). Одновременно со свистком тренер-преподаватель поднимает руку вправо или влево, показывая командам направление бега. Команда, которая стоит спиной

к направлению бега, становится ведущей. Ее задача – быстро покинуть поле. Задача атакующей команды осалить соперников. По свистку команды возвращаются на исходные позиции, и игра повторяется. В общей сложности 2–3 раза задать направление бега влево и 2–3 раза вправо. Побеждает команда, сохранившая большее число неосаленных игроков.

**Догонялки.** Одна команда без мячей стоит в шеренге на боковой линии поля. Другая, с мячами, располагается на передней линии. Игроки с мячами по одному пробегают вдоль шеренги соперников и, коснувшись одного из них, возвращаются на исходную позицию с ведением мяча. Задача вызванного игрока – догнать игрока с мячом, пока тот не достиг передней линии. Возможен и такой вариант игры: догоняющий должен отобрать мяч у соперника. В этом случае убегающий не имеет права применять ускорения и финты, ему следует как можно дольше вести мяч по площадке. После смены командами ролей победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на отбирание мячей.

**Удержи мяч.** Игроки разбиваются на команды по 3–4 человека. Команда, где на одного игрока больше, владеет мячом. Игра ведется по правилам гандбола. Владеющая мячом команда пытается удержать его как можно дольше. Игрок, который перехватил мяч (коснулся его), заменяет игрока, который владел мячом последним. По мере освоения технических приемов игры преподаватель может ее усложнить, вводя ограничение на ведение мяча, на время владения мячом одним игроком, на количество шагов с мячом и т. д. Суть игры состоит в умении использовать лишнего игрока, который постоянно открывается для получения мяча. Наиболее производительно игра ведется в том случае, если команда, которая защищается, использует принцип персональной опеки. Игру целесообразно проводить в быстром темпе на ограниченном поле сериями по 30–40 с.

**Дуэлянты.** Команды выстроены на противоположных боковых линиях одной половины поля и рассчитаны по номерам. Преподаватель называет любой номер, и два игрока из разных команд быстро бегут к дальним воротам, берут там по гандбольному мячу, ведут их к средней линии и оттуда осуществляют бросок в ворота перед ними. Балл получает игрок, чей мяч раньше попадет в ворота. Вызов тренером игроков происходит потоком: одни игроки берут мячи в воротах, другие начинают бег. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

# Гигиена и техника безопасности при игре в гандбол

* + 1. **Общие требование техники безопасности**

К занятиям игровыми видами спорта с мячом допускаются:

* учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий игровыми видами спорта с мячом;
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
* одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному игровому виду спорта с мячом;
* использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, щитки и т.п.).

При занятиях игровыми видами спорта с мячом учащиеся обязаны соблюдать правила поведения.

Опасными факторами при занятиях игровыми видами спорта с мячом являются:

* физические (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь;
* система вентиляции;
* динамические перегрузки;
* столкновения с другими участниками и (или) оборудованием);
* химические (пыль).

При занятиях игровыми видами спорта с мячом в зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия по игровым видам спорта с мячом.

Учащимся запрещается без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности.

# Требования техники безопасности перед началом занятий:

* изучить содержание настоящей Инструкции.
* надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь (при занятиях в зале – не оставляющую следов на полу).
* проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек, и т. п.).
* убедиться в отсутствие посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия.
* запрещается, приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
* запрещается приступать к занятиям игровыми видами спорта с мячом при незаживших травмах и общем недомогании.

# Требования техники безопасности во время занятий.

Во время занятий учащийся обязан:

* соблюдать настоящую инструкцию;
* неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
* начинать, прерывать и завершать занятия только по команде работника, проводящего занятие;
* при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
* выполнять только те упражнения, которые определены работником, проводящим занятия;
* уметь выполнять приемы само страховки при падениях и столкновениях с другими учащимися. Учащимся запрещается:
* выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
* выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия; – использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* наносить удары мячом в лицо и по телу других учащихся; производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

# Требования техники безопасности в чрезвычайных ситуациях.

При возникновении во время занятий спортивными играми с мячом болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования или приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т. п.) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

# Требования техники безопасности по окончании занятий:

* сдать использованный инвентарь работнику, ответственному за него;
* с разрешения преподавателя, проводящего занятия, пойти в раздевалку;
* принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, ответственного за это.

# Техника безопасности при игре в гандбол:

* 1. Занятия по гандболу проводятся на предназначенных для этого закрытых площадках (залах).
  2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. На занятиях игровыми видами спорта обувь у всех должна быть однотипной (кеды или спортивные кроссовки).
  3. За порядок, дисциплину и своевременный выход к началу занятий отвечает преподаватель физической культуры, староста по группе или капитан команды.
  4. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность зала (поля) и наличие необходимого спортивного инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на площадке. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.
  5. Опоздавшие после построения, к занятиям не допускаются.
  6. После перенесенных травм или заболеваний студент допускается к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.
  7. Все студенты должны знать о профилактике спортивных травм и уметь практически оказать первую доврачебную помощь.
  8. Во время занятий на площадке или в зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и около них, не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
  9. При случайных столкновениях и падениях студент должен уметь применять само страховку (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).
  10. Во время проведения игр, учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.
  11. В процессе соревнований необходимо строго соблюдать правила игры.
  12. Проводить занятия разрешается только на полях с ровным и сухим покрытием.
  13. Занимающиеся должны строго соблюдать дисциплину и порядок при выполнении полученных заданий, а судьи и капитаны команд пресекать всякие нарушения дисциплины и правил игры.
  14. К занятиям по гандболу не допускаются студенты, не прослушавшие инструктаж по технике безопасности и не прошедшие медицинский осмотр.
  15. Для предварительной подготовки необходимо провести физическую разминку всех групп мышц.
  16. Для предупреждения травматизма студенты должны коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т. д.)

# Профилактика травматизма при игре гандбол

На занятиях физической культуры учащиеся входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т. к. урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.

В процессе занятий физическими упражнениями должны приниматься меры по предупреждению телесных повреждений, т. е. профилактика травматизма.

*Причинами травматизма могут быть:*

* нарушения в методике занятий;
* невыполнение методических принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей, неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования, плохая подготовка мест занятий;
* несоблюдение мероприятий по само страховке;
* перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами площади на одного занимающегося;
* плохое санитарно-техническое состояние мест занятий, недостаток освещения, скользкие полы, отсутствие вентиляции; недисциплинированность занимающихся и др.

Необходимо учитывать на занятиях состояния утомления и переутомления, переохлаждение и перегревание организма, а также другие внутренние факторы вызывающие спортивные травмы занимающихся.

Следует отметить, что не всегда причиной травматизма является не компетентность преподавателя, многое зависит и от предоставленных для работы условий.

*Во-первых,* недостаточность учебных площадей. Во многих учебных заведениях педагоги вынуждены проводить в одном спортивном зале занятия с несколькими группами одновременно. Отсюда скученность, невозможность отследить сразу всех учащихся, подстраховать их при выполнении особенно рискованных упражнений, вовремя обратить внимание на их самочувствие.

Многозначительной причиной физкультурного травматизма является – физический износ спортзалов, учебных помещений, оборудования, инвентаря.

Ветхие полы, протечки, старый инвентарь, не прошедшие испытания снаряды не обеспечивают должной степени надежности и безопасности. Еще один фактор травмоопасности – низкий уровень квалификации большого количества преподавателей физкультуры.

И наконец, причина – медицинская. Врачебное обслуживание во многих учебных заведениях находится в неудовлетворительном состоянии.

# Глоссарий

В практике подготовки гандболистов и в методической литературе пока не достигнуто единого мнения о трактовке основных понятий и терминов. Приводим наиболее распространенные трактовки.

**Аут** – место за пределами площадки; игровой момент, когда мяч вылетает (выкатывается) за пределы площадки.

**Блокирование броска** – технико-тактическое действие, когда один Или несколько игроков руками преграждают путь мячу в ворота.

**Боковая линия** – черта, ограничивающая сбоку поверхность гандбольной площадки.

**Быстрая атака** – резкое стремление к воротам соперника с целью забить гол.

**Ведение мяча** – технический прием, когда игрок, двигаясь в определенном направлении, ведет одной (левой или правой) рукой мяч, ударяя его о поверхность площадки.

**Вратарь** – гандболист, защищающий ворота.

**Гандбол** – командная спортивная игра (название «ручной мяч» окончательно упразднено постановлением Федерации СССР в 1991 г.).

**Гандболист** – спортсмен, занимающийся гандболом.

**Гол** – заброшенный в ворота соперников мяч.

**Групповые действия** – взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи.

**Дисквалификация –** запрет игроку или команде участвовать в игре за грубое нарушение правил или моральных норм спортивной этики.

**Желтая карточка** – карточка желтого цвета, которой судья предупреждает игрока о грубой игре.

**Жеребьевка** – способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку.

**Жест судьи** – движения рук, которыми судья показывает о нарушении правил или дальнейшем продолжении игры.

**Замена игроков** – ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких гандболистов запасными игроками.

**Запасной игрок** – спортсмен, не зарегистрированный в основном составе команды и не играющий на поле. Он может в любой момент по решению тренера заменить кого-либо из играющих на площадке.

**Защита** – организованные технические и тактические действия игроков, с помощью которых преграждается путь соперникам для взятия ворот.

**Защитник** – игрок, основная функция которого – помешать нападающему команды соперника атаковать ворота и забить гол.

**Игровая деятельность** – управляемая сознанием психическая и физическая активность, ориентированная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

**Индивидуальные действия** – самостоятельные действия игрока, направленные на решение поставленных перед командой задач и осуществляемые им без непосредственной помощи партнеров.

**Красная карточка** – показываемая судьей карточка красного цвета, которая означает, что спортсмен до конца игры удаляется с площадки за неспортивное поведение.

**Классификация техники** – распределение всех приемов и способов их выполнения по разделам и группам на основе сходных признаков.

**Командные действия** – взаимодействие всех игроков команды, направленное на решение общекомандной тактической задачи.

**Линия ворот** – линия шириной 8 см между стойками ворот.

**Линия площади ворот** — линия, ограничивающая вратарскую площадку. Ширина линии 5 см, расстояние от ворот 6 м.

**Линия середины поля** – черта шириной 5 см, которая делит гандбольную площадку на две равные части.

**Линия свободных бросков** – пунктирная линия, начертанная в 8 м от ворот параллельно линии площади вратаря. Ширина ее 5 см, расстояние между пунктирами и длина пунктира 20 см.

**Линия штрафного броска** – отметка на поверхности площадки, откуда выполняются штрафные броски. Длина линии 100 см, ширина 5 см, расстояние от ворот при игре в гандбол 7 м, в мини-гандбол 6 м.

**Ловля мяча** – технический прием, с помощью которого игрок ловит летящий мяч.

**Международная федерация гандбола** – международный спортивный орган, который организует и проводит крупнейшие соревнования по гандболу.

**Мини-гандбол** – игра в гандбол по упрощенным правилам для детей.

**Наколенник** – специальное защитное средство от травм колена.

**Налокотник** – специальное защитное средство от травм локтя.

**Нападение (атака)** — организованные технико-тактические действия игроков с целью забить гол.

**Опорная нога** – во время броска выставленная вперед нога игрока.

**Ошибка** – неточно выполненное техническое или тактическое действие.

**Прием игры –** двигательные действия, сходные по целевому признаку, направленные на решение примерно одной игровой задачи (броска для взятия ворот, задержания мяча для защиты ворот и др.).

**Передача** – техническое действие, с помощью которого игрок разными способами передает мяч партнерам по команде.

**Площадь вратаря** – часть игрового поля, в которой может играть только вратарь. Она обозначена полукругом на расстоянии 6 м от лицевой линии.

**Правило** – установленный порядок ведения игры.

**Правило трех секунд** – это правило разрешает игроку держать, стоя на месте, мяч не более трех секунд.

**Пробежка** – нарушение правила, по которому игрок с мячом может сделать не больше трех шагов.

**Прорыв** – стремительное движение нападающего мимо защитника с целью занять удобное положение для взятия ворот.

**Расписание соревнований** – официальный документ, в котором указываются место и время соревнований. Его утверждает главный судья.

**Система игры** – организация взаимодействия игроков, предполагающая определение функций каждого члена команды и в соответствии с этими функциями – расстановку игроков на площадке.

**Соревновательная деятельность** – игровая деятельность в условиях соревнований.

**Спортивная подготовка** – многофакторный процесс, охватывающий тренировку спортсменов, участие их в соревнованиях, научно-методическое и материально-техническое обеспечение тренировки и соревнований, создающий условия для сочетания занятий спортом с режимом жизни.

**Свисток судьи** – оповещает о начале или конце игры, об остановке игры при нарушении правил, о забитом голе.

**Система защиты** – расположение игроков защищающейся команды на площадке. Бывают системы защиты 4+2, 3+3, 6+0, 5+1.

**Система нападения** – расстановка игроков атакующей команды на площадке. Бывают системы нападения 2+4, 1+5, 3+3.

**Скамейка запасных** – скамейка, на которой сидят неиграющие запасные игроки команды, тренеры, руководители соревнования, врачи.

**Спорный мяч** – игровой момент, когда: 1) два игрока противоположных команд одновременно ловят мяч; 2) отскочивший от игроков или ворот мяч касается потолка; 3) судьи в поле по-разному оценивают нарушение правила.

**Стойка гандболиста** – положение игрока, постоянно готового выполнять различные действия на площадке.

**Судья** – лицо, следящее за соблюдением гандболистами правил игры во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

**Судья-информатор** – судья, информирующий команды и зрителей о составах команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д.

**Судья-секретарь** – судья, ведущий протокол игры.

**Судья-секундометрист** – судья, фиксирующий время игры и штрафное время.

**Судья у табло** – судья, фиксирующий забитые командами голы.

**Тактика игры** – оптимальный способ ведения игры с целью достижения победы. Сюда входят: выбор места, ведение мяча, отвлекающие действия, опека противника и т. д.

**Тренировка** – составная часть спортивной подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств.

**Тренировочная деятельность** – совместная деятельность тренера и спортсмена для достижения целей тренировки.

**Техника выполнения приема** – система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу.

**Техника игры** – совокупность рациональных целенаправленных движений, состоящих из отдельных приемов, необходимых для ведения игры.

**Угловой бросок** – бросок мяча после свистка судьи в любом направлении от угла гандбольной площадки с той стороны ворот, с которой мяч улетел за пределы поля.

**Штрафной бросок** – назначенный судьей за нарушение правил игры бросок в ворота противника.

**Физические качества** – отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости).

# Заключение

Практические занятия являются основной формой физического воспитания в вузе. Знания, умения и навыки по физической культуре студенты получают на занятиях. Учебно-воспитательные цели уроков по гандболу, определяются программой, уточняются при планировании работы на определенный период.

Работа со студентами предусматривает – укрепление здоровья, закаливание, гармоническое развитие личности, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических привычек, развитие основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании. Эти задачи необходимо решать на каждом занятии и тренировке, используя элементы спортивной игры – гандбол, что создаёт условия для эффективного физического развития, возможностями разностороннего воздействия на студентов. Построить занятие педагогически грамотно и правильно – значит, прежде всего, наиболее рационально использовать его время.

Важное условие успешного проведения занятия – изменение работоспособности студентов в подготовительной, основной и заключительной частях занятия, а для этого преподаватель должен правильно разработать структуру занятия, которая зависит от его содержания.

В итоге учебной работы по гандболу студенты 3 курса должны знать правила соревнований, расстановку игроков в защите и нападении, права и обязанности игроков, индивидуальные технико-тактические действия в защите, нападении, вратаря, систему ведения игры в нападении и защите, правила предупреждения травматизма; влияние занятий спортивными играми на организм правила проведения разминки с группой на занятиях по спортивным играм.

Иметь навыки и выполнять: индивидуальные технические действия при движение в основной стойке (нападающего, защитника, вратаря); ловлю и передачу мяча различными способами, броски в ворота с места и ходу, в прыжке и в падении с различных позиций, отвлекающие действия (финты), взаимодействия с партнёрами, отражение мячей различными способами при игре в воротах, групповые и командные действия в нападении и защите,

действия нападающего, защитника и вратаря в учебной, контрольной, календарной игре, правила судейства.

В результате работы были проанализированы литературные источники, рассмотрен передовой педагогический опыт, изучена методика проведения урока.

Материал данной работы может быть использован преподавателями кафедр физического воспитания не физкультурных вузов, а также самостоятельных занятий бакалавров очной формы обучения всех направлений подготовки.

Учебное издание позволяет расширить и углубить знания при изучении теоретической части игры в гандбол, а также усвоить практические умения и навыки по укреплению здоровья, повышению работоспособности.

# Список используемой литературы

1. Гасанов И. Т. Особенности структуры атакующих действий команд в гандболе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008.-№1. – С.25-29.
2. Учебное пособие для преподавателей и студентов Васильева Е. Б., Дечкова Е. Х., Гандбол в университете. Ташкент, 2005 – 43с.
3. Сахарова М. В., Сидорчук С. А. Методики совершенствования скоростной выносливости гандболистов высокой квалификации в подготовительном периоде // Ученые записки университета Лесгафта, 2011. – №7. – С. 141–144.
4. Иващенко А. М. Направленность физической подготовки юных гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис.

… канд. пед. наук / А. М. Иващенко. – М., 1991. – 20 с.

1. Федорова Е. В. Методика оценки физической подготовленности юных хоккеисток на траве / Е. В. Федорова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 35–38.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.: ил.
3. Игнатьева В. Я., Петрачева И. В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
4. Латышкевич Л.А. Гандбол Учебное пособие для студентов институтов физической культуры / И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич /. – Киев, Головное издательство «выща школа». 1988. – 655 с., ил.
5. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб, и доп. – Краснодар, 2018. – 98 с.
6. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов. – М.: Физкультура, образование и наука. – 1997. – 204 с.
7. Ратианидзе А.Л., Борисов Э. Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – Москва, 2011. – 96 с., ил.
8. Тимакова Т. С. Еще раз о биологическом возрасте / Т. С. Тимакова // Вестник спортивной науки. – М., ВНИИФК. – 2008. - №4. - С.55-60.
9. Зайцев Ю. Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю. Г., Драчев А.Н., Воронин Л. Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
10. Тхорев В.И. Гандбол. Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей / Тхорев В.И., Анисимова Н. Ю., Будагов В.С., Долгий А.П./ - Краснодар, 2013. – 88 с.
11. Попович А. П. Изучение особенностей игроков различного игрового амплуа в гандболе / А. П. Попович // Имидж современного педагога. – 2007. – № 1/2. – С. 112–116.

**Колесникова Наталья Владимировна**

**Сотов Виктор Викторович**

**Гандбол**

**Учебно-методическое пособие для студентов образовательной программы 6В01402-«Подготовка учителя физической культуры и спорта».**

Подписано в печать. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л. 1,0 Тираж экз. Заказ №