

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Алтайский государственный университет

Кафедра физического воспитания

## **ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ГАНДБОЛ**

Учебное пособие

Барнаул, 2019

© Дылкина Т.А., Романова Е.В., Семенякина Е.М., Калагина С.Н. (сост.), 2019  
© Алтайский государственный университет, 2019

Об издании – [1](#), [2](#)

сведения об издании

УДК 796.322(075.8)  
ББК 75.576я73  
О 267

Составители:

ст. преподаватель Татьяна Викторовна Дылкина  
канд. филос. наук, доцент Елена Вениаминовна Романова  
ст. преподаватель Елена Михайловна Семенякина  
ст. преподаватель Светлана Николаевна Калагина

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент Ульянова Наталья Анатольевна  
канд. пед. наук, доцент Новичихина Елена Викторовна

**Э 453** Обучение игре в гандбол [Электронный ресурс]: учеб. пособие / АлтГУ; сост.: Т.В. Дылкина [и др.]. – Электрон. текст. дан. (1,3 Мб). – Барнаул: ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», 2019. – 1 электрон. опт. диск (DVD). – Систем. требования: PC, Intel 1 ГГц; 512 Мб опер. памяти; 30 Мб свобод. диск. пространства; DVD-привод; ОС Windows 7 и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. с экрана.

Учебное электронное издание

В учебном пособии представлен теоретический и методический материал по обучению игре гандбол. Представлена история возникновения, эволюция и современное состояние гандбола. Описаны правила игры, технические и тактические особенности данного вида спорта. В учебном пособии приведены разработанные практические занятия, тестовые задания, терминология, вопросы для самоподготовки и рекомендуемая литература. Учебное издание предназначено для преподавателей нефизкультурных вузов, а также для самостоятельных занятий студентов всех направлений подготовки и форм обучения; а также для преподавателей физической культуры средне профессионального образования, учителей средних образовательных школ, тренеров и инструкторов спортивных школ.

© Дылкина Т.А., Романова Е.В., Семенякина Е.М., Калагина С.Н. (сост.), 2019  
© Алтайский государственный университет, 2019

производственно- технические сведения

Публикуется в авторской редакции

Верстка: Котова О.В.

Дата подписания к использованию: 31.08.2018

Объем издания: 1,3 Мб

Комплектация издания: 1 электрон. опт. диск (DVD)

Тираж 30 дисков

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»

656049, Барнаул, ул. Ленина, 61

# Оглавление

## Введение

### 1. История развития игры в гандбол

- 1.2. Возникновение и развитие гандбола
- 1.2. Развитие гандбола в СССР
- 1.3. Развитие гандбола в Российской Федерации

Вопросы для самопроверки

### 2. Правила игры в гандболе

- 2.1. Гандбол как вид спорта
- 2.2. Команда
- 2.3. Игровая площадка
- 2.4. Вратарская площадка, роль вратаря
- 2.5. Владение мячом в гандболе
- 2.6. Броски в гандболе и их виды
- 2.7. Нарушения, судейство и наказания

Вопросы для самопроверки

### 3. Методика обучения техническим приемам в гандболе

- 3.1. Технические приемы в гандболе: общая характеристика
- 3.2. Методы технической подготовки
- 3.3. Технические приемы полевого игрока
- 3.4. Технические приемы вратаря

Вопросы для самопроверки

### 4. Методика обучения тактическим приемам в гандболе

- 4.1. Тактические приемы в гандболе: общая характеристика
- 4.2. Методика обучения тактике нападения
- 4.3. Методика обучения тактике защиты
- 4.4. Методика обучения тактике игры вратаря

Вопросы для самопроверки

### 5. Особенности проведения практических занятий для обучения игры в гандбол

- 5.1. Методика физического воспитания и обучения

5.2. Подвижные игры, направленные на формирование основных физических качеств

5.3. Примерное содержание отдельных занятий обучения игры в гандбол

Вопросы для самопроверки

## **6. Гигиена и техника безопасности при игре в гандбол**

6.1. Общие требования техники безопасности

6.2. Гигиенические требования к занятиям по гандболу

6.3. Профилактика травматизма при игре гандбол

Вопросы для самопроверки

## **Тестовые задания**

## **Глоссарий**

## **Заключение**

## **Список используемой и рекомендованной литературы**

## Введение

Физическая культура и спорт – важная часть жизни человека. В учебе студентов она занимает неотъемлемое место. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности молодежи, а именно поэтому знания и умения по физической культуре и спорту должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. В педагогическом процессе обучения здоровьесберегающему поведению центральную позицию занимает физическое воспитание. Немаловажное значение в воспитании и обучении вносят высшие учебные заведения, где в основу преподавания заложены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную методику преподавания и физического воспитания.

Анализ отечественной и зарубежной литературы по физической культуре, свидетельствуют о том, что игры и другие физические упражнения имеют столь же древнее происхождение, как и трудовая деятельность первобытного человека. Непосредственным продолжением этой деятельности, обеспечивая повышение ее эффективности за счет рационального выполнения важнейших профессиональных приемов, представляющих одновременно физические упражнения, от которых во многом зависит окончательный положительный результат этой деятельности и является – физическая активность. Недостаток ее приводит к снижению двигательной активности студентов к последнему году обучения бакалавриата, специалитета: 4-5 курсам, и магистратуры особенно.

Двигательная активность – вот в чем нуждается человек для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Дальнейшая работа в разных отраслях, различных профессий предъявляет высокие требования к здоровью и физическому развитию выпускников вуза. В связи с этим студентам вуза рекомендуется во время обучения в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья выбрать или освоить один из видов спорта или системы физических упражнений. Поэтому, возникает необходимость овладения студентами различными методиками по тому или

инному виду спорта. Особенно это связано в последние годы в связи с интенсивным развитием спорта.

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная активность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают общительность, чувство товарищества и другие нравственные качества.

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. В данном пособии приведены разнообразные подвижные игры, многие из них особенно полезны на открытом воздухе. Однако на занятиях, можно использовать самые разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые из методической литературы, если они отвечают решению поставленных задач. Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы студентов, их физическое развитие.

Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих.

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются: волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, ручной мяч.

В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

Программа курса гандбола в вузе предусматривает последовательное изучение техники и тактики игры. Студенты изучают историю, теорию гандбола и методику обучения этой игре, практически овладевают техникой, тактикой, знаниями, умениями и навыками для самостоятельной, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы.

Спортивные игры отличаются разнообразием двигательной деятельности и эмоциональной насыщенностью.

Спортивные игры – это единоборство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в которых оценивается по количеству достижений обусловленной цели.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, бадминтон, большой и настольный теннис оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. Для того чтобы занятия были более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

- увеличивать продолжительность нагрузки на занятиях постепенно;
- до начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 мин.), общеразвивающие упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре;
- соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др. требования.

Движения и действия, используемые в спортивных играх, разнообразны: ходьба, бег, прыжки, различные метания и удары по мячу. Играющие стремятся, выбирать правильно применяя игровые приемы, совместно со своими партнерами добиваться преимущества над соперником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие соперника постоянно изменяет условия осуществления задуманных действий отдельного игрока и команды в целом. Быстрая смена игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие быстрого решения. Для этого необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся ситуацию - расположение партнеров и соперника, положение мяча, оценить ее, выбрать наиболее целесообразные действия и их применение. Все это можно осуществить, имея определенные знания, умения и навыки.

Важной особенностью спортивных игр являются сложные коллективные тактические действия. Большинство видов спортивных игр – командные и успех в соревнованиях во многом зависит от слаженности действий всех участ-



ников. Осложняет взаимодействие то обстоятельство, что в игре нет заранее определенной последовательности выполнения игровых приемов и постоянного ритма. Важно, чтобы они были согласованными и направленными на решение общей задачи. От игроков требуется максимальная инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовывать свои действия с партнерами и добиваться успехов, даже если соперник сильнее.

Для успешного участия в игре недостаточно овладеть техникой выполнения игровых приемов. Важно уметь их использовать в игре в соответствии с ситуацией, то есть надо разбираться в тактике игры. Занятия спортивными играми способствуют развитию мышления, адекватной реакции в сложившейся ситуации, приспособляемости к условиям. Эти качества очень полезны в повседневной жизни. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организационных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены, и чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, дающий людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть физически культурным человеком.

Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно, но если это удастся, то и удастся все остальное в жизни: труд, семья, отдых.

Наряду с самыми древними дисциплинами лёгкой атлетики гандбол как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний исторически наиболее древних движений человека. Этим объясняется гармоническое влияние занятий гандболом на физическое развитие организма, это определяет и оздоровительную направленность игры. Одним из основных преимуществ гандбола является его простота.

Эту игру можно организовать для парней и девушек, как в зале, так и на открытом воздухе. В гандбол играют на площадках различных размеров волейбольной, баскетбольной, грунт может быть любым; от травяного до асфальтного. Для игры требуется: игровая площадка, мяч и ворота размером 2×3 м.

Исключительно прост и привычен даже для начинающего гандбол в технике исполнения: перемещения шагом и бегом, передачи мяча друг другу, броски в ворота мяча руками. Всё это знакомо и привычно студентам с ранних лет. Однако эти простые движения, соединенные вместе, делают гандбол одним из наиболее эмоциональных видов спорта.

Игра в гандбол представлена в Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту. Гандбол применяется и в тренировке спортсменов других видов спорта, как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов.

# 1. История развития игры в гандбол

## 1.2. Возникновение и развитие гандбола

Игра в гандбол имеет богатое 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 называли «Чешска хазена». В 1898 г. преподаватель 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.

Когда Нильсен из двух игр – футбола и баскетбола – составил новую игру для женщин, никто не предполагал, что эта игра получит такое распространение в мире.

Создание игры с составом команды из 11 человек относится к 1917–1919 гг. Обе разновидности игры долгое время существовали вместе.

В 1926 г. на конференции в Гааге при Международной любительской атлетической федерации спорта была организована специальная комиссия, в задачи которой входило содействие развитию игры. С тех пор гандбол был признан равноправным среди других видов спорта.

В 1928 г. в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ). Вначале она объединяла всего 11 стран, а сейчас Международная федерация гандбола (ИГФ) насчитывает около 200 членов.

В 1936 г. гандбол был включен в число олимпийских видов спорта. В 1938 г. в Германии было проведено первенство мира среди мужских команд по гандболу  $7 \times 7$  и  $11 \times 11$ . Оба чемпионата выиграли немецкие спортсмены.

Великая Отечественная война 1941–1945 гг. надолго приостановила развитие мирового спорта. Гандбол не был исключением. Новый подъем в развитии игры начался в послевоенные годы с создания в 1946 г. Международной федерации гандбола (ИГФ).

В первенстве мира для мужских команд по гандболу 11 × 11 во Франции в 1948 г. участвовало 12 команд, победителем стала команда Швеции.

В 1949 г. в Будапеште на женском чемпионате мира сильнейшей оказалась команда Венгрии. В дальнейшем было решено проводить первенство мира раз в четыре года. Всего было проведено 7 мужских и 3 женских чемпионата по гандболу 11 × 11.

Развитие гандбола 7 × 7 шло параллельно с развитием «большого гандбола». Первые международные правила были приняты в 1934 г. В 1954 г. в Швеции померились силами 4 мужские команды мира 7 × 7. Победили хозяева. Женщины провели свой первый чемпионат по гандболу 7 × 7 в 1957 г. на открытых площадках Югославии.

На XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 г. соревновались мужские гандбольные команды. Последующие десятилетия гандбол не включали в программу Игр. Лишь в 1972 г. на XX Олимпийских играх в Мюнхене в программу был включен гандбольный турнир мужских команд. В 1976 г. в Монреале соревновались и мужские, и женские команды.

Итоги чемпионата мира представлены в Приложении 1. Итоги олимпийских турниров представлены в Приложении 2.

Наши сборные команды имели огромные успехи в чемпионатах мира, но были и серьезные неудачи, связанные с различными причинами, когда после чемпионского звания опускались ниже состава полуфинальных игр. Результаты выступления сборных команд гандболистов и гандболисток СССР и России представлены в Приложениях 1 и 2.

В истории развития игры можно выделить несколько этапов:

- 1898-1941 гг. – зарождение, распространение и становление игры;
- 1946-1957 гг. – преимущественное развитие игры 11 × 11;
- 1960-1972 гг. – распространение игры 7 × 7;
- с 1972 г. – этап широкой популярности игры во всем мире;
- с 1986 г. – начало профессионализации гандбола.

## 1.2. Развитие гандбола в СССР

Как и большинство спортивных игр, новая игра с метанием мяча была ввезена в Россию из-за границы преподавателем гимнастики общества «Сокол» и впервые появилась в городах Харькове и Львове в 1909 г. Она получила название «Гандбоол». Сначала в нее играли на уроках гимнастики, а по предложению доктора Э. Малы гандбол был применен в харьковских гимназиях как средство физического воспитания молодого поколения. Гандбол получил широкое распространение на Украине. В РСФСР больше увлекались баскетболом, в то время по технике близким к гандболу.

Первая официальная игра спортивных гандбольных команд состоялась в Харькове в 1910 г., а в 1918 г. там была организована «гандбольная лига», в составе которой насчитывалась 21 команда.

В СССР в гандбол 11 × 11 начали играть с 1922 г. Первые встречи проходили в Москве на опытно-показательных площадках Всевобуча. Ручной мяч (а эта игра в Российской Федерации называлась именно так) начал распространяться в основном по городам РСФСР и Прибалтики.

В 1928 г. гандбол был включен в программу I Всесоюзной спартакиады. В турнире приняло участие 350 коллективов.

В начале 1955 г. собрался первый пленум Всесоюзной секции, который наметил пути развития игры 11 × 11. В 1956 г. было проведено первое первенство СССР по этому виду гандбола. В 1958 г. на VII Конгрессе международной федерации секция Советского Союза была принята в ее состав. Летом 1959 г. была создана Всесоюзная федерация, объединившая 150 тыс. спортсменов всех союзных республик.

Первыми руководителями были энтузиасты В.С. Ракитин, Н.Г. Суслов и др. Председателями федерации (позже президентами) становились В. Кривцов, В. Хрынин, А. Кожухов – все гандболисты высокой квалификации. Особого расцвета гандбол добился в пору руководства А.Б. Кожухова. Он бессменно правил гандболом 17 лет. Его не стало, и начал угасать престиж этой великолепной игры. Каждые 4 года избирали президентов федерации, и все они, возможно, и были поклонниками игры, но не были активными ее участниками.

После юбилейного первенства Украины, в честь 50-летия гандбола, в Харькове в 1959 г. состоялся первый всесоюзный матч по гандболу 7 × 7. К этому времени возросло мастерство гандболистов. Около 100 человек получили звание мастера спорта СССР. Некоторое время летом проводили первенства по гандболу 11 × 11, а зимой 7 × 7. С 1962 г. решением федерации первенства страны стали проводиться только по "малому" гандболу.

Развивался гандбол и среди детей. Появились детские спортивные школы. В 1965 г. гандбол был включен в программу Всесоюзной спартакиады школьников. С 1971 г. гандболисты стали постоянными участниками спартакиад народов СССР.

Дебютом сборной СССР в официальных международных соревнованиях по гандболу 11 × 11 стало участие в III Всемирных играх молодежи на Всемирном фестивале в Москве в 1957 г., где женская команда заняла 3-е, а мужская – 4-е место.

Авторитет советской школы гандбола на международной арене завоевывался в упорной борьбе. Не имея еще опыта международных встреч (впервые на чужом поле, в чужой стране), только что сформированная национальная сборная команда в 1962 г. выехала в Румынию на чемпионат мира среди женщин по гандболу 7 × 7. Советская команда заняла 6-е место. Участие в первенстве мира явилось проверкой советской школы гандбола, помогло окрепнуть и качественно преобразиться мастерству наших игроков. Уже в следующем, 1963 г. сильнейшая команда страны "Труд" (Москва) одержала блестящую победу в Праге в финальном поединке с командой Дании за обладание Кубком европейских чемпионок.

Первая проба сил в официальных соревнованиях на чемпионате мира в 1964 г. не принесла лавров мужской команде. Более десяти лет сборная СССР не могла переступить рубеж, за которым оставались призовые места. В 1968 г. большого успеха добилась мужская сборная студентов, победив всех своих соперников на мировом первенстве. Это были первые золотые медали наших гандболистов на международных соревнованиях.

Оглушительным триумфом стала победа наших гандболистов (и женщин, и мужчин) на Играх XXI Олимпиады в Канаде в 1976 г. Далее у сборных команд страны были и успехи, и неудачи (см. Приложение 1–2). В Олимпийских играх 1984 г. советские команды не принимали участие по политическим мотивам.

Вскоре началась перестройка, страна распалась на отдельные государства. Из состава сборных команд России ушли великолепные гандболистки Украины и гандболисты Белоруссии и Литвы. В 1992 г. на Олимпийских играх в последний раз в сильном составе выступала объединенная команда Содружества Независимых Государств (СНГ).

### **1.3. Развитие гандбола в Российской Федерации**

С распадом СССР гандбол в России сначала потерял прежнюю привлекательность. Основной контингент оставшихся в составе сборной страны сильнейших игроков представляли Москва, Ленинград и города Российской Федерации – Краснодар, Волгоград, Астрахань, Челябинск, Ростов.

Отрицательную роль в ослаблении команд сыграл огромный отток игроков и тренеров в зарубежные команды. Федерация гандбола России (в то время называвшаяся Союзом гандболистов России) не смогла остановить этот поток. По сегодняшний день в зарубежных клубах выступает большое количество сильнейших российских гандболистов и гандболисток и продолжают уезжать все новые и новые спортсмены. Поэтому в командах на чемпионате страны много молодых, но пока еще недостаточно подготовленных игроков. А в высшей лиге страны борются за первенство большое количество совсем юных спортсменов и спортсменок 15-16 лет. Это снижает зрелищность игры, отрицательно сказывается на посещаемости соревнований и популярности гандбола. С недавних пор в состав команд суперлиги разрешено приглашать иностранных мастеров. Будем надеяться, что это оживит наш гандбол.

Однако наши игроки сильны, и это они доказывают на очередных международных соревнованиях. Несмотря на некоторый спад успехов на международном уровне во всех спортивных играх, команда гандболистов на Олимпий-

ских играх 2000 г. была первой, а в 2004 г. сумела занять призовое место. Женская команда российских гандболисток неоднократно в 2001, 2005, 2007 и 2009 гг. побеждала на чемпионатах мира, а на Олимпийских играх 2008 г. завоевала серебряные медали.

В нашей стране всегда придавалось большое значение подготовке резервов для сборных команд страны. Сборные молодежные команды СССР с 1977 г. принимали участие в мировых первенствах, в которых юноши нередко одерживали победы, а девушки были всегда первыми.

Российские молодежные команды также имеют успех на мировых первенствах, но чаще побеждают юниорки.

С 1994 г. систематически проводится первенство Европы для совсем юных гандболистов и гандболисток. С участия в этих соревнованиях у многих выдающихся игроков началось восхождение к высшему спортивному мастерству. Успехи наших юных гандболистов и гандболисток среди европейских команд значительны.

К сожалению, последний олимпийский цикл подготовки не принес успеха российскому гандболу. Мужская команда не смогла пройти квалификационные турниры и не участвовала в Олимпийских играх 2012 г., а женская заняла только 8-е место.

Федерация разработала программу развития гандбола до 2024 года, она одобрена на Исполкоме ФГР и, утверждена Министерством спорта, Министерством финансов и Министерством экономического развития. Основной акцент в ней сделан на развитие массового, детско-юношеского гандбола и выстраивание парадигмы вплоть до профессионального гандбола. Большое внимание в программе уделено развитию инфраструктуры – сейчас катастрофически не хватает современных залов для нашей игры. Также нужно значительно расширить число регионов, где гандбол является базовым видом спорта. Программа развития получилась всеобъемлющей, и все ждут когда она будет принята. Надеемся, что со временем ее результаты дадут ощутимые плоды, поднимут этот вид спорта в стране на качественно новый уровень.



В Российской Федерации на данный момент гандболом, по данным государственной статистической отчетности по форме 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте», занимается более 107 тысяч человек (при этом почти 35% из них женщины), что является весьма значимым показателем.

В настоящее время гандбол как вид спорта представлен в 46 субъектах Российской Федерации – этот показатель демонстрирует большую заинтересованность в его дальнейшем развитии для того, чтобы охватить новые территории.

Основными причинами развития массовых видов гандбола является доступность самостоятельных занятий для разных категорий граждан, наличие клубной системы, системы массовых спортивно-рекреационных мероприятий, популярности спорта и социально-экономических условий в стране.

Более 23000 гандболистов регулярно участвуют в соревнованиях разного уровня, а 3800 из них являются спортсменами высокой квалификации и способны конкурировать в соревнованиях самого высокого ранга.

Следует отметить неоднородность и неравномерное распределение численности занимающихся видом спорта в федеральных округах Российской Федерации, что, безусловно, связано и с географическим положением, и с климатическими особенностями, и с историей и традициями развития гандбола на территории федеральных округов.

Федерация гандбола России реализует проект «Массовый гандбол для всей России», основной задачей которого является широкое привлечение школьников к систематическим занятиям гандболом, создание фундамента и построение системы организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий среди команд школьных гандбольных клубов при образовательных организациях на региональном и федеральном уровнях, воспитание у обучающихся в школе устойчивого интереса к систематическим занятиям гандболом.

С учетом основных целей и задач проекта Федерацией гандбола России разработан учебно-методический комплекс для образовательных организаций Российской Федерации, в который вошли следующие программы:

1. «Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на основе гандбола для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования».

2. Дополнительная профессиональная программа (повышение квалификации для учителей) «Организация занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях на основе гандбола».

3. «Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. Модуль 4 «Гандбол». Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, Модуль 4 «Гандбол» была разработана в соответствии с новыми Федеральными государственными образовательными стандартами начального, основного и среднего общего образования.

25 января 2017 года Программа одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Российская академия образования, протокол № 1/17). Программа размещена 10 марта 2017 г. на официальном сайте Российской академии образования: в федеральном реестре примерных основных общеобразовательных программ, в разделе «Основные образовательные программы в части учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)».

Мини-гандбол, как дисциплина вида спорта с 2017 года включен в программу проведения Всероссийских спортивных игр школьников "Президентские спортивные игры". Основными мероприятиями по развитию школьного спорта являются: внедрение программы гандбола как третий урок физкультуры; организация и проведение школьных фестивалей гандбола; проведение конкурса на лучшую организацию работы школьного клуба; развитие гандбола в сети кадетских корпусов.

В последние годы в отдельных регионах России, благодаря активной деятельности региональных федераций и поддержки местного руководства, наметилась тенденция к увеличению количества профильных спортивных школ и,

следовательно, количества занимающихся в них детей, появились спортивные залы, отвечающие требованиям международных стандартов, например, в Астрахани, Краснодаре.

Вместе с тем, анализ состояния дел в гандболе показывает, что существующие проблемы в детском и юношеском гандболе не обеспечивают качественной подготовки спортивного резерва по гандболу и значительно затрудняют процесс интегрирования российского гандбола в европейское и мировое гандбольное сообщество.

Так, многие профильные спортивные школы плохо оснащены спортивными залами, что значительно ограничивает временной период подготовки гандболистов, а тренировочные мероприятия и детско-юношеские соревнования проводятся на площадках, покрытия которых иногда не только не соответствуют современным международным требованиям и стандартам, но и приводят к повышенному травматизму. Имеющихся гандбольных залов и открытых площадок не хватает для того, чтобы расширить возможность набора лиц, желающих заниматься гандболом. Кроме того, профильные спортивные школы испытывают острую нехватку в современном спортивном оборудовании и инвентаре.

С целью популяризации студенческого гандбола в России, а также для привлечения как можно более широкого круга участников соревнований планируется проводить первенства между организациями высшего образования.

Федерацией гандбола России совместно с Российским студенческим союзом будет учреждена Общероссийская студенческая гандбольная лига в форме юридического лица. Деятельность лиги будет осуществляться в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Задача Общероссийской студенческой гандбольной лиги – проведение соревнований по единому Регламенту, вовлечение в структуру их проведения всех существующих студенческих команд, повышение качества проведения соревнований, а также содействие созданию новых команд в большем количестве субъектов Российской Федерации.

Перспективным является также формирование Центров гандбола на базе федеральных профильных организаций высшего образования, прежде всего на базе организаций высшего образования, находящихся в ведении Министерства спорта России.

### **Вопросы для самопроверки**

1. В каком году гандбол был включен в число Олимпийских видов спорта?
2. С какого года в СССР начали играть в гандбол 11×11?
3. Назовите первых руководителей Федерации гандбола СССР?

## 2. Правила игры в гандболе

### 2.1. Гандбол как вид спорта

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над 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 разворачиваются 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.

Гандбол – игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7 человек. Все они объединены общей целью забросить в ворота противника как можно больше мячей и не пропустить в свои. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий выполнению общей задачи.

Двигательная деятельность гандболистов в игре не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Успех двигательной деятельности зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков.

За последнее десятилетие отмечается значительная интенсификация игры. Это выражается в непрерывной подвижности гандболиста в игре, в повышении скорости передвижения и выполнения приемов с мячом, в улучшении так называемой игры без мяча, в более напряженной борьбе каждого спортсмена в любом игровом эпизоде.

Современный гандбол – игра атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсмена. Участвуя в соревнованиях, гандболист совершает большую работу. За игру спортсмен команды высокого разряда преодолевает в среднем расстояние 4000-6500 м. при стремительном переходе в нападение и от нападения к защите своих ворот гандболист совершает до 50 рывков и ускорений, преодолевая при этом до 25% всего покрываемого за игру расстояния. Передвижение на высокой скорости сочетается с ловлей, передачей и броском мяча в ворота.

Двигательная деятельность гандболистов включает в себя ходьбу, бег, прыжки, рывки, ловлю и передачу мяча, броски мяча в ворота, в большинстве случаев при единоборстве соперников. Количественные характеристики пере-

численных компонентов двигательной деятельности у игроков разного амплуа неодинаковы. Например, выполняя защитные действия, гандболисты перемещаются короткими рывками 2-10 м, преодолевая за игру в среднем 600-метровое расстояние. Однако центральный защитник (по данным В.И. Изаака) преодолевает путь 730 м, а крайний – всего 400 м. при этом центральный защитник при выходе к игроку с мячом преодолевает расстояние 250 м, а крайний – всего около 20 м.

Особенно большие расхождения наблюдаются в количестве применений передач. Центральный разыгрывающий и полусредний передают мяч в 2-3 раза чаще, чем крайний игрок, и в 6-8 раз чаще чем линейный. Это соответствует задачам игрового амплуа: игроки второй линии нападения создают условия для взятия ворот, разыгрывая мяч, а игроки первой линии, находясь под плотной опекой защитников, в основном действуют без мяча.

При переходе от нападения к защите и, наоборот, от защиты к нападению наибольшая активность наблюдается у крайних игроков. Они совершают много ускорений, компенсируя малую активность в рывковых движениях при позиционной игре. Наибольшие требования к передвижению короткими рывками предъявляются к защитникам, которые обороняются на центральных позициях. Они за одну игру выполняют от 50 до 120 рывков, разрушая согласованность действий противника в нападении.

Больше всех прыжков выполняет полусредний. Однако общее количество прыжков в игре гандболистов невелико. В среднем игроки совершают не более 20 прыжков. Эти закономерности присущи как игре мужских, так и женских команд с некоторыми небольшими поправками соотношений.

Гандбол – это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в каждой в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут с перерывом 10 между таймами). Размер игрового поля площадки 40 x 20 метров с воротами размером 3x2 метра.

Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил,

разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Соревновательная деятельность в гандболе включает в себя два компонента: атаку ворот соперника и защиту собственных ворот.

Эффективность игры крайних нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях, пригодных для атаки ворот; броски мяча с различных дистанций и зон площадки, как в единоборстве с голкипером, так и в условиях противодействия со стороны защитников.

Основное содержание соревновательной деятельности полусредних нападающих составляют: розыгрыш мяча; индивидуальные атаки ворот соперника с различных дистанций при противодействии со стороны защитников.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в «линию» крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников.

Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на «ударную» позицию. Основная обязанность передних защитников заключается в «разрушении» наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Главными компонентами игры голкипера являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или



отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры.

## 2.2. Команда

Команда состоит из 12 человек. Не более 7 игроков одновременно могут находиться на площадке. Остальные игроки являются запасными. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как ее покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать ее игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

Существуют следующие **позиции (амплуа) игроков в гандболе:**

- Вратарь.
- Угловые или крайние (играют на флангах, как правило это ловкие, технические и быстрые игроки).
- Центр или разыгрывающий (играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока, умеет отдавать передачи и видеть поле).
- Полусредние (играют между угловыми и центром).
- Линейный (играет на 6-метровой линии, его задача – мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи).

В течение всей игры команда должна иметь на площадке одного из игроков в качестве вратаря. Игрок, который является вратарем, может в любое время стать полевым игроком. Аналогично и полевой игрок может в любое время стать вратарем. Количество игроков может быть увеличено в любое время на протяжении игры и дополнительного времени до 12-ти. Игра может быть продолжена, если даже число игроков команды на площадке становится меньше 5. Только судьи могут принять решение будет ли игра окончательно остановлена.

На протяжении всей игры в команде может быть максимум 4 официальных лица команды. Эти официальные лица команды не могут быть заменены на протяжении всей игры. Один из них должен быть заявлен как "официальный

представитель команды". Только он имеет право обращаться к секундометристу/секретарю и, возможно, к судьям.

**Официальное лицо команды**, в основном, не имеет права выходить на площадку во время игры. Нарушение этого правила наказывается как неспортивное поведение. Игра возобновляется выполнением свободного броска командой соперников.

Игрок или официальное лицо имеют право принимать участие в игре, если они присутствуют на площадке к моменту начала игры и их фамилии внесены в протокол.

Игроки и официальные лица, которые прибыли после начала матча, должны получить разрешение на участие у секретаря или секундометриста и их фамилии должны быть внесены в протокол.

### **Замена игроков.**

Запасные игроки могут многократно включаться в игру в любое время игры без разрешения секундометриста или секретаря, как только заменяемые игроки покинут игровую площадку.

Игроки всегда должны выходить на площадку и покидать ее только через линию собственной зоны замены. Эти требования также относятся и к замене вратарей.

Правила замены действуют также и при тайм-ауте (за исключением командного тайм-аута).

Игрок, допустивший нарушения правил замены, наказывается 2-минутным удалением. Если более одного игрока одной команды нарушают правила замены в одной ситуации, то только первый игрок, допустивший нарушения, должен быть наказан.

Игра возобновляется свободным броском командой соперников (13:1a-b)

Если дополнительный игрок вышел на игровую площадку без замены, или если запасной игрок противозаконно вмешивается в игровую ситуацию из зоны замены, то он должен быть наказан 2-минутным удалением. Команда сокращается на игровой площадке на одного игрока в течение следующих 2-х минут. Если удаленный игрок вышел на игровую площадку до окончания 2-

минутного удаления, то он должен быть наказан дополнительно удалением на 2 минуты. Время удаления должно начаться немедленно, так чтобы команда была сокращена еще на одного игрока на тот отрезок времени, сколько "не досидел" до конца своего предыдущего удаления вновь удаленный игрок.

В обоих случаях игра возобновляется свободным броском командой соперников (13:1a-b;).

### **Форма игроков.**

– Все полевые игроки команды должны иметь единую игровую форму. Комбинация цветов и дизайн формы одной команды должны четко отличаться от другой. Игрок, который выполняет функцию вратаря, должен иметь форму, цвета которой четко отличаются от цвета формы полевых игроков обеих команд и вратаря команды соперника (17:3).

– Игроки должны иметь номера по крайней мере 20 см высотой на спине футболки и по крайней мере 10 см впереди. Желательно использовать номера от 1 до 20.

– Цвет номеров должен четко отличаться от цветов и дизайна футболки.

– Капитан каждой команды должен иметь повязку на предплечье. Она должна быть шириной 4 см., а цвет ее должен отличаться от цвета футболки.

– Игроки должны быть обуты в спортивную обувь.

Не разрешается использовать предметы, которые могли бы быть опасными для игроков. Например, к ним относятся защита для головы, маски для лица, браслеты, наручные часы, кольца, ожерелья и цепочки, серьги, очки без защиты или в жесткой оправе, а также любые другие предметы, которые могли бы нанести травму (17:3).

Допускается использовать головную повязку, если она изготовлена из мягкого эластичного материала.

Игроки, которые не выполнили эти требования, к участию в игре не допускаются до тех пор, пока не устранят недостатки.

Если имеет место травма игрока, то судьи могут разрешить (используя жесты №16 и 17) двум лицам выйти на игровую площадку во время тайм-аута с целью оказания помощи травмированному игроку своей команды.

### 2.3. Игровая 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 каждым 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).

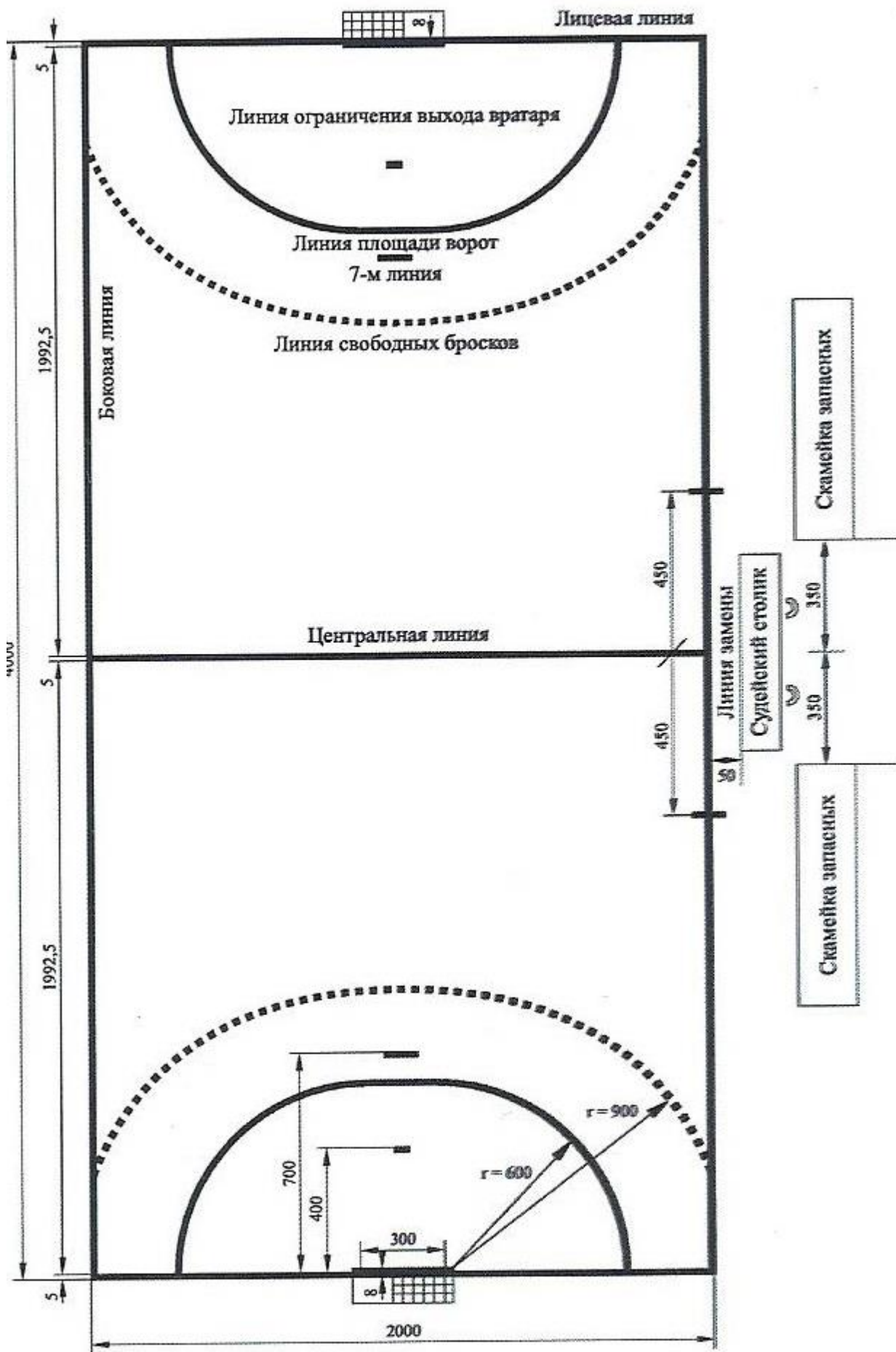


Рис. 1. Игровая площадка (размеры указаны в сантиметрах).

## 2.4. 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 полевым игроком заступил во вратарскую площадку, то это наказывается:

- свободные броском, если в зону вратаря заступил полевым игроком с мячом;

- если полевым игроком 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 пересек 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 (Правила 7:2-4, 7:7);
- однако, вратарю не разрешается задерживать выполнение броска вратаря (Правила 6:5, 12:2 и 15:3b);
- 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 (8:2, 8:5);
- покидать площадь ворот с мячом, находящимся под его контролем (13:1a);
- снова касаться мяча за пределами площади ворот после броска вратаря, пока любой другой игрок не коснулся его (13:1a);
- касаться мяча, находясь в пределах площади ворот, если мяч лежит или катится за пределами площади ворот (13:1a);
- вносить мяч в площадь ворот, если он лежит или катится за пределами площади ворот (13:1a);
- возвращаться с мячом в площадь ворот из игровой зоны (13:1a);
- касаться мяча стопой или ногой ниже колена, когда он лежит на полу в пределах площади ворот или движется в направлении игровой зоны (13:1a);

– пересекать линию ограничения вратаря (4-метровая линия) или ее продолжение по обе стороны, пока мяч не покинул руку соперника, выполняющего 7-метровый бросок (14:9).

## **2.5. 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 переключивание его из руки в руку, передача партнеру. При этом игрок может находиться в любом положении – стоя на коленях, сидя, лежа, одной стопой стоя на площад-

ке, 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 того 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.

## 2.6. Броски в гандболе и их виды

**Начальный бросок.** Перед началом игры судьи встречи проводят жеребьевку. Команда, выигравшая жеребьевку, выбирает право начать игру владеть мячом, или имеет право на выбор ворот.

Бросок мяча с центра поля выполняется в любом направлении из центра игровой площадки (с допуском от центра до 1,5 м в каждую сторону вдоль центральной линии поля). Бросок выполняется после свистка судьи в течение 3 секунд. Игрок, выполняющий начальный бросок, должен хотя бы одной ступней находиться на центральной линии поля до тех пор, пока мяч не покинет его руку. Партнерам игрока, выполняющего начальный бросок, не разрешается до свистка судьи пересекать центральную линию поля.

После каждого забитого гола игра продолжается начальным броском, который выполняет команда, пропустившая гол в свои ворота.

Перед началом второго тайма игры команды меняются воротами. В результате первый начальный бросок во втором тайме выполняет команда, не имевшая его в первом.

**Бросок мяча из-за боковой линии.** Бросок из-за боковой линии назначается в том случае, если мяч полностью пересекает боковую линию или полностью выходит за лицевую линию и перед этим коснулся полевого игрока защищающейся команды.

Бросок также назначается, если мяч коснулся потолка или его конструкций над игровой площадкой.

Бросок из-за боковой линии выполняется без свистка судьи той командой, игрок которой не касался мяча последним перед выходом его за пределы игровой площадки или перед касанием потолка.

Бросок из-за боковой линии выполняется с того места боковой линии, где мяч пересек эту линию, или с точки пересечения боковой и лицевой линий с той стороны ворот, где мяч вышел за лицевую линию. Если мяч касается потолка или его конструкций, то бросок выполняется с такой точки боковой линии, которая расположена ближе к месту касания мяча потолка или его конструкций.

При выполнении броска игрок должен стоять одной ступней на боковой линии до тех пор, пока мяч не покинет его руку. Положение ступни второй ноги – произвольное.

Игроки команды соперников должны находиться не ближе 3 м от игрока, выполняющего бросок. Данное требование не применяется, если защитники стоят непосредственно у линии вратарской площадки.

Если игрок, выполняющий боковой бросок забивает гол, то гол засчитывается.

### **Бросок вратаря.**

Бросок вратаря назначается, если:

- игрок противоположной команды заступил в площадь ворот с мячом или без, нарушив правила;
- вратарь взял мяч под контроль (в руки) в площади собственных ворот или мяч лежит на полу в площади ворот;
- игрок противоположной команды коснулся мяча, который катится по полу в площади ворот;
- мяч пересек лицевую линию ворот и последним его коснулся вратарь или игрок противоположной команды.

Это означает, что во всех вышеприведенных случаях мяч находится «вне игры» и игра должна быть продолжена броском вратаря, даже если с момента

назначения броска до момента его выполнения имеют место какие-либо нарушения правил игры.

Бросок вратаря выполняется вратарем без свистка судьи, из вратарской площадки, через линию площади ворот.

Бросок считается выполненным, если мяч, брошенный вратарем, пересек линию площади ворот.

Игроки команды соперников имеют право располагаться непосредственно у линии площади ворот, но они не имеют права касаться мяча, пока он полностью не пересечет линию площади ворот.

После выполнения броска от ворот вратарь имеет право вновь коснуться мяча только после того, как мяча коснулся любой другой игрок.

**Свободный бросок.** Свободный бросок производится без свистка судьи с того места, где было зафиксировано нарушение. Мяч, заброшенный непосредственно со свободного броска в ворота, засчитывается. Игроку, выполняющему свободный бросок, не разрешается класть и вновь брать мяч или ударять им о площадку. Во время свободного броска игрокам противоположной команды не разрешается находиться ближе 3 м от игрока, производящего свободный бросок. Свободный бросок назначается за нарушение правил замены игроков, умышленное выбрасывание мяча за боковую или лицевую линии, пассивную игру, ошибки полевых игроков в площади вратаря и при игре мячом.

### **7-метровый штрафной бросок.**

Одним из серьезных наказаний в гандболе является 7-метровый штрафной бросок.

7-метровый штрафной бросок назначается, если:

- игроком или официальным лицом команды соперников сорвана в любом месте игровой площадки явная возможность взятия ворот;
- прозвучал посторонний свисток в момент явной голевой ситуации;
- срыв явной голевой возможности взятия ворот лицом, не принимающим участия в игре.

«Явная голевая возможность» имеет место тогда, когда игрок с мячом, контролируя свои действия, имеет возможность, выполнить бросок, находясь у

линии ворот, при этом никто из соперников уже не может предотвратить бросок дозволенными методами. Или игрок с мячом, контролирующий свои действия, двигается (или выполняет ведение мяча) в контратаке и выходит один на один с вратарем, при этом вблизи нет никого из соперников, кто мог бы успеть занять место перед ним и прервать контратаку. Сюда также относятся ситуации, когда игрок еще не владеет мячом, но готов быстро его получить. При этом судьи должны быть уверены, что никто из соперников уже не сможет помешать ему получить мяч дозволенными методами.

Если игрок с мячом при нападении после недозволенного вмешательства защитников и утратил возможность взятия ворот, то назначается 7-метровый штрафной бросок. При назначении 7-метрового броска судьи должны взять тайм-аут в следующих ситуациях: замена вратаря; окончание встречи, а разница в счете небольшая; игрок получил травму.

Выполняется 7-метровый бросок в течение 3 секунд после свистка судьи в поле. Игрок, который выполняет 7-метровый бросок, не имеет права касаться или переступить 7-метровую линию, опорная нога игрока может стоять не более чем в 1 метре от линии 7-метрового штрафного броска до тех пор, пока мяч не покинет руку бросающего.

После того, как выполнен 7-метровый штрафной бросок, мяч остается в игре тогда, когда он коснулся вратаря, штанг или перекладины ворот.

При выполнении 7-метрового броска игроки нападающей команды должны находиться за 9-метровой линией до тех пор, пока мяч не покинет руку бросающего. В противном случае назначается свободный бросок против команды, выполняющей 7-метровый бросок.

При выполнении 7-метрового броска игроки команды соперников должны находиться не только за 9-метровой линией, но и на расстоянии не менее 3 м от 7-метровой линии до тех пор, пока мяч не покинет руку бросающего. В противном случае 7-метровый бросок должен быть повторен, если мяч не попадает в ворота, но персональные наказания за подобные нарушения не применяются.

Если вратарь пересек линию ограничения выхода вратаря из ворот (4-метровую линию) раньше, чем мяч покинул руку бросающего, то 7-метровый

повторяется, если мяч не попал в ворота. Персональные наказания за подобные нарушения не применяются.

Как только игрок, выполняющий 7-метровый бросок, занял позицию для броска с мячом в руках, то замена вратарей не разрешается. Любая попытка произвести замену вратарей в такой ситуации квалифицируется как неспортивное поведение.

## **2.7. Нарушения, судейство и наказания**

Игроки должны сознательно относиться к дисциплине как на игровой площадке, так и вне ее. Поэтому, если к игроку был применен неправильный, грубый или неспортивный прием другим игроком, он не должен отвечать на него тем же. Любая попытка ответить грубостью должна быть обязательно наказана судьями, чтобы исключить возможность конфликтов. Запрещать грубые и опасные приемы - значит бороться за предотвращение травм и несчастных случаев. Все указания судей игроками должны выполняться беспрекословно. Игроки не имеют права высказывать свое несогласие. Если игрок получил предупреждение, то далее следует прогрессивное наказание, т.е. 2-минутное удаление и т.д.

### **Предупреждения:**

– при таких нарушениях правил по отношению к сопернику, которые должны наказываться прогрессивно:

- при нарушении правил во время выполнения броска соперником;
- за неспортивное поведение игрока или официального лица команды.

Игрок не может получить более одного предупреждения, а команда в целом – не более трех предупреждений. После этого возможным наказанием должно быть, по крайней мере, 2-х минутное удаление. Игрок, получивший 2-минутное удаление, не может затем получить предупреждение.

Официальные лица одной команды могут получить вместе не более одного предупреждения.



Предупреждение судья объявляет путем предъявления желтой карточки (жест 13) игроку или официальному лицу, которую должен зрительно зафиксировать и секретариат судейского столика и сделать соответствующую отметку в протоколе игры.

**Удаление на 2 мин:**

- нарушение правил замены, когда дополнительный игрок выходит на игровую площадку, или когда игрок вмешивается в игру, находясь в зоне замены;
- нарушения правил и/или неспортивное поведение игрока, если его команда уже имеет максимальное количество предупреждений;
- неспортивное поведение официального лица команды, если одно из этих если одно из этих лиц ранее уже получило предупреждение;
- неспортивное поведение игрока или официального лица команды;
- как следствие дисквалификация игрока или официального лица команды.

Все официальные лица команды вместе могут получить только одно 2-минутное удаление. Когда официальное лицо наказывается 2-минутным удалением, то это лицо имеет право оставаться в зоне замены команды и исполнять свои функции, но состав команды на игровой площадке уменьшается на одного игрока в течение 2 мин.

После объявления тайм-аута судья должен с помощью жеста 14 четко показать факт удаления игроку или официальному лицу, а также судейскому столику.

Отсчет времени удаления ведется с момента свистка судьи на возобновление игры.

Удаление на 2 мин переносится на второй тайм игры, если оно не закончилось к концу первого тайма. Это правило действует и в дополнительное время игры. Если время удаления игрока не истекло к моменту окончания дополнительного времени, то он в дальнейшем не имеет права участвовать, например, в выполнении 7-метровых бросков.

Время удаления всегда равно 2 минутам игрового времени. Третье удаление одного и того же игрока автоматически приводит к дисквалификации.

### **Дисквалификация:**

- особо опасные, чрезвычайно агрессивные или крайне неосторожные действия;
- грубое неспортивное поведение и экстремальное неспортивное поведение игрока или официального лица на площадке или за ее пределами;
- неспортивное поведение одного из официальных лиц команды после того, как в ходе игры они вместе уже получили и предупреждение, и 2-х минутное удаление;
- третье удаление одного и того же игрока на 2 мин;
- значительное или повторяющееся неспортивное поведение в ходе выполнения 7-метровых бросков по окончании игры.

После объявления тайм-аута судья должен четко показать факт дисквалификации виновному игроку или официальному лицу поднятием красной карточки (жест 13), а также судейскому столику.

Дисквалификация всегда действует до конца игрового времени. Дисквалифицированный должен немедленно покинуть игровую площадку и зону замены. После этого он не должен иметь каких-либо контактов с командой.

Дисквалификация всегда сопровождается 2-минутным удалением. Это означает, что численный состав команды на игровой площадке на 2 мин сокращается на одного игрока. Команде, однако, разрешается снова увеличить число игроков на площадке по истечении времени удаления.

Если судьи оценили совершенное действие игрока как особо опасное, крайне неосторожное, умышленное, злонамеренное или как экстремальное неспортивное поведение, то в этих случаях дисквалификация требует предоставление в вышестоящие инстанции рапорт о случившемся. Сразу после принятия решения о подаче рапорта судьи должны поставить об этом в известность «официального представителя» команды и инспектора матча.

Под игровым временем в Правилах понимается и дополнительное время игры, и тайм-ауты, и все перерывы между таймами, и остановка времени игры, и время всех дополнительных процедур (таких как, серии 7-метровых бросков). В ходе дополнительных процедур судьи должны понимать, что наказания на

время (2-минутные удаления) являются бессмысленными и любые случаи грубого или повторяющиеся неспортивного поведения подлежат дисквалификации и потере игроком права на участие в процедурах.

Нарушения вне игрового времени со стороны игрока или официального лица команды в помещении, где проводится игра, наказываются следующим образом:

1) перед игрой: а) при неспортивном поведении – предупреждением; б) при грубом неспортивном поведении или экстремальном неспортивном поведении – дисквалификацией виновного, но команде разрешается начать игру с 14-ю игроками и 4-мя официальными лицами. Дисквалификация перед игрой не влечет за собой 2-минутного удаления. Приведенные наказания за нарушения до игры могут быть применены и в любое время в ходе игры после того, как будет установлено, что виновный в совершении нарушения правил (но не уличенный в этом до игры) принимает участие в игре.

2) после игры: подачей судьями письменного рапорта.

**Нарушения и неспортивное поведение.** Этот раздел правил игры является одним из самых сложных, В нем рассматриваются как разрешенные, так и запрещенные приемы в игре, взаимоотношения и нормы поведения игроков на площадке.

Во время игры, игроку разрешается:

– использовать открытые кисти рук для того, чтобы «снять» мяч с руки другого игрока;

– использовать согнутые в локтях руки для контакта с соперником;

– использовать свое туловище для блокировки соперника в ходе борьбы за позицию. При этом постановка и удержание блокировки, а также освобождение от нее должно происходить в пассивной манере по отношению к сопернику.

**Нарушения:**

– если игрок вырывает или выбивает мяч из рук соперника, а также если он блокирует или отталкивает соперника руками или ногами, использует любую часть своего тела для перемещения или толчка соперника;

– любые грубые толчки, удерживание соперника (за корпус или форму), напрыгивание или набегание на соперника;

– запрещено препятствовать действиям соперника с мячом или без мяча способами, противоречащими правилам, или подвергать его опасности;

– если действия игрока направлены исключительно на соперника, а не на мяч. Это означает, что кроме свободного или 7-метрового броска должно быть назначено и одно из персональных наказаний, шкала которых начинается с предупреждения и продолжается удалением на 2 мин. и дисквалификацией.

Игрок, атакующий соперника способами, способными нанести тому вред для здоровья, должен быть дисквалифицирован. Особую опасность здоровью соперника представляют нарушения, совершающиеся с высокой интенсивностью, или противодействия в такие моменты, когда соперник не ожидает нарушения и поэтому не может себя защитить.

Критериями принятия решений о дисквалификации являются:

– потеря контроля над телом во время бега, прыжка или выполнения броска;

– чрезвычайно агрессивные действия, направленные на какую-либо часть тела соперника, особенно в лицо, горло или шею.

Аналогичный подход следует применять и в ситуации, когда вратарь выбегает из вратарской площадки с целью перехватить мяч, направленный сопернику. В таком случае вратарь несет полную ответственность за то, чтобы ситуация не оказалась опасной для здоровья соперника. Вратарь должен быть дисквалифицирован, если он:

– овладевает мячом, но при этом сталкивается с соперником;

– не дотягивается до мяча или не овладевает им, но совершает столкновение с соперником.

Если судьи уверены в одной из этих ситуаций и соперник мог бы овладеть мячом, если бы не столкнулся с вратарем, то должен быть назначен и 7-метровый бросок.

Физические или словесные выражения чувств между соперниками, которые не совместимы в спортивных играх, должны рассматриваться как проявление

ние неспортивного поведения. Примерами неспортивного поведения, которые должны наказываться прогрессивно, т.е. начиная с предупреждения, являются:

- протесты против решения судей или словесные и несловесные действия с целью добиться определенного судейского решения;

- попытки раздражения соперника или своего игрока словесно или словесные и несловесные действия с целью добиться определенного судейского решения;

- попытки раздражения соперника или своего игрока словесно или жестами, или выкрики в адрес соперника с целью отвлечь его внимание;

- препятствие выполнению формального броска соперника, не соблюдая 3-метровую дистанцию либо другим способом;

- активное блокирование броска или передачи стопой или ногой ниже колена; однако чисто рефлекторные движения, например сведение вместе ног, наказываться не должны;

- повторный вход во вратарскую площадку по тактическим соображениям.

Определенные неспортивные действия по своей природе рассматриваются как более серьезные и заслуживают немедленного 2-минутного удаления вне зависимости от того, получал ли ранее игрок или официальное лицо команды предупреждение.

К таким действиям относятся:

- громкие протесты с активной жестикуляцией или провокационное поведение;

- в ситуации, когда судейское решение принято против команды, владеющей мячом, игрок с мячом не дает сопернику сразу им овладеть, отбрасывая или прижимая мяч к полу;

- блокирование доступа к мячу, закатившемуся в зону замены.

Примерами грубого неспортивного поведения являются:

- демонстративный отказ вратаря отражать 7-метровый бросок;

- отбрасывание или удар мяча в демонстративной манере сразу после принятого решения судей;

– стремление к ответным действиям после нарушения правил соперником:

– умышленный бросок мяча в соперника во время остановки игры;

– игрок, выполняющий 7-метровый бросок, попадает мячом в голову вратаря, а вратарь в ходе броска не менял положения головы;

– игрок, выполняющий свободный бросок, попадает мячом в голову защитника, а защитник в ходе броска не менял положения головы.

Игрок, выполняющий 7-метровый или свободный бросок, обязан не подвергать опасности вратаря или защитника.

Если на последней минуте матча мяч находится вне игры, а игрок или официальное лицо команды мешает или затягивает выполнение броска соперником, чтобы не допустить бросок по воротам или сорвать явную голевую возможность взятия ворот, это расценивается как неспортивное поведение.

### **Судьи.**

На каждую игру назначаются два судьи, имеющие равные полномочия. В проведении игры им помогают секретарь и секундометрист. Судьи обязаны наблюдать за поведением игроков с момента их прибытия на место проведения соревнований и до момента, пока они не покинут спортивное сооружение.

До начала игры судьи должны проверить состояние игровой площадки, ворот и мячей. Судьи выбирают какой мяч будет использован в игре, второй мяч в процессе всей игры находится на судейском столике и может быть использован в случае непредвиденных обстоятельств (прокол, разрыв основного мяча и т.д.).

Кроме того, судьи должны проверить соответствие правилам формы игроков, протокол игры и экипировку игроков, оснащение зоны замены запасных игроков, соответствие количества игроков и официальных лиц в зоне замены принятыми ограничениям, а также присутствие и подпись в протоколе официального представителя каждой команды. Любые несоответствия правилам должны быть устранены.

**Судейские жесты.** При назначении свободного броска или броска из-за боковой линии судьи жестом должны немедленно показать направление броска

(рис. 8 или рис. 10). Соответственно, если в этом есть необходимость, судьи должны обязательно использовать жест, чтобы указать на вынесение персонального наказания (рис. 14-16).

Если покажется целесообразным объяснить причину назначения свободного броска или решения о 7-метровом броске, то жесты «Заступ площадки ворот», «Ошибка ведения», «Пробежка или удержание мяча более 3х секунд», «Захват, удержание или толчок», «Удар», «Ошибка нападающих» (рис. 2-7) и «Пассивная игра» (рис. 12) используются как пояснительные. Однако, жест «Пассивная игра» должен всегда использоваться в таких ситуациях, когда решение о свободном броске при пассивной игре не предшествовало жесту «Предупреждение при пассивной игре» (рис. 19).

Жесты «Гол» (рис. 13), «Тайм-аут» и «Разрешение для 2-х официальных лиц команды (кто имеет право на участие) для выхода на площадку во время тайм-аута» (рис. 17, 18) обязательны в ситуациях, где они используются. Жесты «Бросок вратаря» (рис. 9), «Несоблюдение 3х метровой дистанции» (рис. 11) и «Предупреждение при пассивной игре» (рис. 19) используются, когда судьи посчитают это необходимым.

#### **Список жестов:**

1. Заступ площадки ворот (рис. 2).
2. Ошибка ведения (рис. 3)
3. Пробежка или удержание мяча более 3-х секунд (рис. 4).
4. Захват, удержание или толчок (рис. 5).
5. Удар (рис. 6).
6. Ошибка нападающих (рис. 7).
7. Бросок из-за боковой линии – направление (рис. 8).
8. Бросок вратаря (рис. 9).
9. Свободный бросок – направление (рис. 10).
10. Несоблюдение 3-х метровой дистанции (рис. 11).
11. Пассивная игра (рис. 12).
12. Гол (рис. 13).

13. Предупреждение (желтая карточка); Дисквалификация (красная карточка) (рис. 14).

14. Удаление (2 минуты) (рис. 15).

15. Исключение (рис. 16).

16. Тайм-аут (рис. 17).

17. Разрешение для 2-х официальных лиц команды (кто имеет право на участие) для выхода на площадку во время тайм-аута (рис. 18).

18. Предупреждение при пассивной игре (рис. 19).



Рис. 2. Заступ площадки ворот



Рис. 3. Ошибка ведения



Рис. 4. Пробежка или удержания мяча более 3-х секунд



Рис. 5. Захват, удержание или толчок



Рис. 6. Удар



Рис. 7. Ошибка нападающих





Рис. 8. Бросок из-за боковой линии – направление



Рис. 9. Бросок врата-



Рис. 10. Свободный бросок направление



Рис. 11. Несоблюдение 3-х метровой дистанции



Рис. 12. Пассивная игра



Рис. 13. Гол



Рис. 14. Предупреждение (желтая карточка); дисквалификация (красная карточка)



Рис. 15. Удаление (2минуты)



Рис. 16. Исклучение



Рис. 17. Тайм-аут



Рис. 18. Разрешение для 2-х офиц. лиц выхода на площадку



Рис. 19. Предупреждение при пассивной игре

**Секундометрист и секретарь.** Секундометрист контролирует игровое время, тайм-ауты и время удаления оштрафованных игроков. Подобным же образом, секретарь, в основном, проверяет списки игроков, ведет протокол матча, контролирует выход игроков, которые прибыли после начала игры, и выход игроков, не имеющих права играть.

### Вопросы для самопроверки

1. Количество игроков на площадке перед игрой?
2. Сколько времени длится один тайм?
3. Где находятся во время игры запасные мячи?
4. Может ли вратарь стать полевым игроком?
5. Что такое гол?
6. Когда не засчитывается гол?
7. За что могут дисквалифицировать игрока?

### **3. Методика обучения техническим приемам в гандболе**

#### **3.1. Технические приемы в гандболе: общая характеристика**

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

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, сопротивления.

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 над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаюсь 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 свою 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.

### **3.2. Методы технической подготовки**

В технической подготовке гандболиста применяются методы, позволяющие эффективно влиять на все стороны спортивно-технического мастерства. К методам технической подготовки относятся: словесные, наглядные и методы упражнения.

**Словесные методы.** Они используются в ходе практических занятий в виде пояснений, указаний, оценки, «самопроговаривания». Важно, сообщая запоминающиеся детали техники выполнения, выявляя ошибки, подводить их к самостоятельным выводам, анализу своих движений и анализу причин возникновения ошибок.

**Наглядные методы.** Демонстрация наглядных пособий является действенным методом совершенствования технического мастерства гандболиста. Просмотр и анализ рисунков, фотографий, кинограмм, кинофильмов дают представление об отдельных фазах движения. Просмотр кинофильмов и видеоманускриптной записи позволяет воспроизвести движение в динамике с замедленным темпом выполнения и выделением для анализа отдельных положений (стоп-кадры).

**Методы упражнения.** Метод направленного «прочувствования» движения. В процессе освоения техники приемов игры мышечные ощущения уточняются и становятся ведущими в общем комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков. Чтобы ускорить и уточнить формирование необходимого навыка, используют специальные устройства, которые как бы принудительно задают требуемые параметры движений и тем самым позволяют прочувствовать их, например:

1. Для закрепления положения защитной стойки на гандболиста надевают пояс с тягами к стопам. С таким приспособлением можно передвигаться и, изменяя длину тяг, регулировать степень сгибания ног.

2. Для становления навыка или исправления ошибки при броске сверху или сбоку применяют метание небольшого груза по направляющей проволоке, закрепленной на различной высоте.

3. Для выпрямления руки при броске на локтевой сустав надеваются всякого рода ограничители (манжеты) или дается задание при выпуске мяча коснуться какого-либо предмета, сетки баскетбольного кольца, бахромы подвески на определенной высоте и пр.

4. Для воспитания навыка посылать мяч по восходящей траектории применяют бросок мяча с расстояния 6-7 м под ограничительным шнуром на уровне пояса с заданием попасть верхнюю часть ворот.

Метод ориентирования предусматривает введение в обстановку действия предметных и других ориентиров. При этом очень важно требовать от занимающегося точного выполнения задания (расположение по отношению к ориентиру, направление движения, попадание мячом в ориентир и др.).

Для нападающего ориентиры могут находиться: в воротах (натянутый шнур, положенная поперек гимнастическая скамейка, подвесные мишени); зоне вратаря (около ворот метки, куда попадать мячом, или ориентиры для вратаря при выборе позиции в воротах); на разметке площадки для обозначения дальности и угла броска непосредственно на месте выполнения приема (макеты защитника, стойки, стенки и др.).

С помощью метода ориентирования можно целенаправленно влиять на различные компоненты движения. Например, при попадании в положенную вдоль ворот скамейку или в пространство между скамейкой и натянутым шнуром воспитывается навык броска сбоку со скользящим отскоком.

При использовании ориентиров создается зрительный образ движения, который постоянно необходимо сопоставлять с двигательными ощущениями.

Чтобы повысить двигательную чувствительность, можно исключить участие зрения в управлении движениями. Например, производить бросок в ориен-

тире с закрытыми глазами. При этом результат попадания надо контролировать зрением. Ил вести мяч с закрытыми глазами, как бы предъявляя повышенные требования к мышечному чувству. Эти приемы существенно повышают точность движений в нормальных условиях. Применять упражнения без участия зрения с ориентиром на мышечные ощущения можно в том случае, если при этом исключена возможность травм.

Ориентиром может быть партнер или противодействующий игрок. Совершенствование передачи происходит при ориентировании на различные перемещения партнеров. Совершенствование броска невозможно без ориентирования на ответные действия вратаря и защитника, а совершенствование техники защитника – без ориентирования на действия нападающего. При выполнении упражнений с «живым» ориентиром задания должны быть также конкретизированы, как с предметным. Например, передавать мяч партнеру точно в руки или с некоторым опережением и пр.

**Метод лидирования.** Игровая деятельность гандболиста проходит в постоянном единоборстве с противником, а это вынуждает его выполнять приемы техники в условиях предельного психического и физического напряжения. Чтобы приблизить условия овладения техникой к соревновательным, применяют метод лидирования. Смысл метода в том, чтобы использовать по ходу упражнений внешний фактор, который бы стимулировал и направлял занимающегося, побуждал его действовать быстрее, точнее, надежнее, а в результате – экономичнее. Таким стимулом-лидером для гандболиста могут быть партнер, мяч и разные тренажеры. Совершенствование техники должны проходить в контакте с партнером, который своими действиями задает темп движения, скорость перемещения (догнать, перегнать), ставит задачу (отобрать, остановить, преградить), вынуждает применить тот или иной прием. Поэтому подбору партнера надо уделять должное внимание, чтобы совместная работа приносила положительные результаты.

Все действия гандболиста в игре направлены на овладение мячом, чтобы затем забросить его в ворота. Поэтому мяч должен являться главным стимулом-лидером в тренировке для совершенствования техники. Медленная и бесцель-

ная перекидка мяча не может служить росту мастерства. Только упражнения, организованные так, что летающий мяч вынуждает занимающегося преодолевать внутреннее и внешнее сопротивление, способствует постоянному росту качества выполнения приемов техники игры.

Обеспечить такие воздействия мяча могут четкие и конкретные задания тренера и применение тренажерных устройств, к примеру, батутов, дающий различный отскок мяча, и «пушек», выбрасывающих мяч на различное расстояние и с различной скоростью.

Метод срочной информации. В процессе технической подготовки важно, чтобы процесс становления техники подвергался анализу, оценке и детальному контролированию выполнения движений. Ведущая роль в коррекции, как правило, принадлежит тренеру. Он комментирует деятельность ученика, делает замечания. Успех технической подготовленности гандболиста зависит от самооценки, от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения. Субъективные оценки важно проверять с помощью точной информации. Особенно большие возможности контроля дают аппаратные методы срочной информации о параметрах движений и результатах действия.

Срочную информацию и правильности движений гандболист может получить непосредственно в процессе тренировки с применением тренажера «наклонный батут». Гандболисту необходимо уметь посылать мяч в цель с определенным в каждой ситуации усилием. Контролировать усилие при передаче партнеру игрок не может. Его мастерство оценивает партнер, которому адресован мяч. А батут сразу выдает информацию. Если мяч послан неточно, то поймать его снова трудно, а иногда и невозможно.

Используя способность батута отражать мяч под углом, равным углу падения, спортсмен должен программировать свое передвижение.

Тренажер «наклонный батут» дает срочную информацию непосредственно во время выполнения движения по результату полета мяча и тем самым корректирует мышечные усилия, способствует точности передачи мяча.

**Обучение приему задержания.** Начинают с освоения движения без мяча.

Важно в этих упражнениях постоянно соблюдать вертикальное положение туловища, хлестообразное движение ноги. Для этого применяют подготовительные упражнения:

1. Ходьба вправо-влево, хлестообразно выбрасывая ногу.

2. Махи в передвижении. Мах в сторону передвижения, поставить ногу на площадку, приставить другую ногу и снова мах.

3. Имитация задержания мяча махом ноги на каждый шаг, передвигаясь вперед-назад, вправо-влево.

4. Задержание внутренней поверхностью голеностопного сустава мяча, брошенного тренером на уровне колена вратаря на расстоянии от него до 1 м.

5. Задержание мяча, брошенного на уровне бедра вратаря.

Обучение задержанию в выпаде.

Чтобы задержать мяч в выпаде, необходимо освоить быстрое смещение вперед, в сторону всего тела в вертикальном положении. Для этого надо выполнять упражнения, которые вырабатывают навык резкого отведения бедра в сторону и сильного точного отталкивания другой ногой в сторону летящего мяча. Примерные подготовительные упражнения:

1. Выпад в сторону, коснуться рукой пола. То же в другую сторону.

2. Задержание мяча, летящего ниже колена на расстоянии до 1 м. Вратарь преграждает ему путь выпадом.

3. Задержание мяча, летящего с большой скоростью с любой стороны от вратаря.

**Обучение задержанию в шпагате.** Наиболее удаленные от вратаря нижние мячи отбивают в шпагате. Обучение этому приему требует тщательной подготовки вратаря. Ему нужна хорошая подвижность суставов нижних конечностей и сила ног. Главное при выполнении приема "шпагат" – очень быстрое понижение центра тяжести и резкое выпрямление ноги в сторону мяча. Туловище должно сохранять вертикальное положение. Руки резко опускают вниз. Примерные подготовительные упражнения:



1. Из полуприседа хлестообразным движением выпрямить ногу в сторону и поставить на пятку. Чтобы не отбить пятку, можно использовать мат.

2. Достать ногой мяч, подвешенный над матом на высоте 30-50 см на расстоянии 1-1,5 м, и поставить маховую ногу на пятку, а толчковую ногу на колено.

3. Задержать мяч, летящий над самой площадкой.

**Методы варьирования.** Строго регламентированное варьирование предусматривает выполнение заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, а также их связи и формы координации в точно обусловленных рамках например, выполнение приема из различных исходных положений, в различных комбинациях с другими приемами, с различными дозированными величинами мышечных усилий, с преодолением точно обусловленного противодействия партнера. В основном все методы технической подготовки направлены на совершенствование точности движений.

На точность броска и передачи влияет способность гандболиста воспроизводить ранее освоенные пространственные и силовые характеристики движений, способность верно определять направление и расстояние до партнера или до ворот. В тренировке применяются специальные упражнения с варьированием расстояний при передачах мяча и бросках в ворота. При этом используются три метода: «точечный», «контрастных заданий», «сближаемых заданий».

При «точечном» методе броски при передачи выполняются с постоянного места. Но при этом возможны различные задания по способу выполнения приема: ограничения размеров ворот, высоты передачи, траектории полета мяча.

При методе «сближаемых заданий» идут от контрастных дифференцировок усилий, производя передачи и броски поочередно с очень дальнего и очень близкого расстояния, постепенно сближая точки.

При методе «контрастных заданий» бросок с основной позиции (точки) чередуется с броском дальнего расстояния, с ближнего или с другой позиции.

Варьированию подлежат вес мяча. Есть данные, что метание мячей весом до 3 кг не искажает кинематические характеристики броска у гандболистов высокой квалификации. В тренировке гандболистов чаще всего применяется че-

редование гандбольного мужского, более легкого женского и набивного мяча весом 1 кг.

Варьировать условия выполнения броска можно с помощью различных установок. Для управлением времени броска даются установки на опережение, когда сокращается амплитуда всего движения, и затяжку.

Для увеличения скорости полета мяча или точности броска даются установки на силу и точность. Скорость полета мяча с разными установками различна. Чем меньше эта разница, тем выше спортивное мастерство игрока.

В тренировке гандболиста применяют тренажеры, устройства, приспособления и оборудования, позволяющее целенаправленно варьировать упражнение. Например, применение тренажера «наклонный батут» позволит вести обработку броско. Ставя тренажеры в различные положения у вратарской зоны, можно получить отскок мяча с любой траекторией и любой силы. Тренироваться можно самостоятельно, без партнера, изменяя условия.

### **3.3. Технические приемы полевого игрока**

**Техника нападения.** В процессе игры в нападении гандболист применяет определённые приёмы. Участие в игре обязывает спортсмена постоянно быть в постоянной готовности к перемещению, к принятию мяча. Эта готовность отражается в позе игрока, которую принято называть стойкой. Основная стойка гандболиста - это положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены. Этой стойкой пользуются игроки разыгрывая мяч. Стойка игрока у линии зоны вратаря отличается тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая. Игрок, находящийся у линии зоны вратаря, как правило, получив мяч, устремляется в атаку ворот, производя бросок. Это вынуждает принять стойку на значительно согнутых ногах для отталкивания.

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

Ходьба – обычная и приставным шагом применяется гандболистами для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной и боком вперёд.

Бег – основное средство перемещения гандболистов. Применяются бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет сделать быстрый рывок и достигнуть максимальной скорости передвижения. 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.

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 игровой ситуацией на площадке гандболисту приходится постоянно останавливаться. Умение быстро погасить скорость даёт большие преимущества игроку для осуществления дальнейших действий. Остановка производится одной или 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 гандболистом при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче мяча, броске в ворота. Осуществить прыжок можно одной или двумя ногами.

**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: хлестом, 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.

**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.

**Противодействие владению мячом.** Блокирование – преграждение пути движения мяча или игрока нападения. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Определив направление броска защитник быстро выпрямляет руку преграждая путь мячу.

Выбивание – приём позволяющий прервать ведение мяча его выполняют ударом по мячу одной рукой. Выбивание защитник применяет в тот момент, когда мяч находится между рукой нападающего и поверхностью площадки. Приблизившись на расстояние, позволяющее дотянуться до мяча, гандболист быстро вытягивает руку и ударяет по мячу пальцами.

Отбор мяча при броске – прерывание броска в конце разгона мяча. Защитник проводит руку к мячу со стороны направления предполагаемого броска и как бы снимает мяч с руки нападающего.

### **3.4. Технические приемы вратаря**

**Техника защиты.** Стойка вратаря приобретает особо важное значение, поскольку она обеспечивает готовность к отражению мяча. Основная стойка вратаря – это положение на согнутых под углом 160-170 градусов ногах, расставленных на 20-30 см.

**Перемещения.** Ходьба – вратарь применяют ходьбу обычную и приставным шагом для выбора позиции. Ходьба приставным шагом выполняется в

стойке на согнутых ногах. При этом постоянное состояние готовности обязывает его не терять контакт с опорой.

Прыжки вратарь совершает толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки, толчком одноимённой или разноимённой направлению передвижения ногой, чаще перед прыжком, если позволяет ситуация, он делает всего один шаг.

Падения – не основной способ перемещения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим средством для быстрого перемещения к мячу.

**Противодействие и овладение мячом.** Задержание мяча – это приём, позволяющий изменить направление летящего в ворота мяча после броска нападающего. Этот приём в зависимости от полёта мяча можно выполнить одной или двумя руками, одной или двумя ногами, туловищем.

Ловля – это приём, позволяющий преградить доступ мячу в ворота с обязательным овладением им. Ловля выполняется только двумя руками. Мяч, летящий по навесной траектории вблизи от вратаря, лучше поймать. Но если скорость полёта мяча велика, то вратарь должен применять любой другой способ защиты ворот.

**Техника нападения вратаря.** Вратарю необходимо владеть передачами одной и двумя руками сверху и с боку в опорном положении. Особенно важны для него передачи на средние и длинные расстояния. Вне своей зоны приёмы игры у вратаря такие же, как и у полевого игрока.

**Обучение задержанию мяча рукой и ногой.** При соприкосновении с мячом, задерживая мяч рукой, очень важно напрягать мышцы. Необходимо встречное разгибание руки в локтевом суставе. Этому нужно уделить внимание при обучении.

Сначала несколько подготовительных упражнений:

1. Из стойки готовности быстро выпрямить руки вверх, в стороны, вниз по сигналу преподавателя и произвольно.

2. Имитировать задержание мяча, летящего на разных уровнях не ниже пояса. Далее преподаватель или партнер несильно бросают мяч, а вратарь отбивает его.

3. Преподаватель несильно бросает мяч на вытянутую руку вратарю, который задерживает мяч, напрягая руку, супинируя или пронируя ее при соприкосновении с мячом.

4. Мяч летит выше головы в сторону. Отбить мяч в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой.

5. Мяч летит над головой. Направить его за ворота или в площадку перед собой двумя руками.

6. Мяч посылать с большой скоростью в сетку батута, за которой стоит вратарь, реагирующий на мяч.

**Обучение задержанию мяча ногой.** При защите ворот ногой (ногами) очень важно научить начинающего вратаря разворачивать ногу внутренней поверхностью ступни и голени к летящему мячу. Для этого используются подготовительные упражнения:

1. Соблюдая стойку вратаря, ходьба вперед-назад, ступни развернуты наружу и находятся на одной линии.

2. Соблюдая стойку вратаря, ходьба приставными шагами, ступни сильно развернуты.

3. Прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая бедро, развернутое наружу.

4. Играя ударять мячом в положенную набок гимнастическую скамейку, касаясь мяча внутренней поверхностью голеностопного сустава.

5. Задержать мяч, направленный между ногами, соединяя ноги развернутыми наружу ступнями. Ноги должны быть выпрямлены и напряжены.

6. Задержать мяч, ударившийся перед вратарем на расстоянии 30–50 см, развернутой ступней, выставленной на место отскока мяча.

7. Задержать мяч, летящий между ногами с отскоком от площадки. Вратарь, сомкнув развернутые ступни, делает скачок вперед, опережая касание мячом площадки.

## **Вопросы для самопроверки**

1. Что использует игрок для перемещения по площадке?
2. Что такое «передача мяча»?
3. Для чего используют прыжки в игре?



## **4. Методика обучения тактическим приемам в гандболе**

### **4.1. Тактические приемы в гандболе: общая характеристика**

**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.

**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.

#### **4.2. Методика обучения тактике нападения**

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.

**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, скрестно 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 заблокировать 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 выпад 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 неэффективные, 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-

опечному 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 подготовитель-

ные 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.

### **4.3. 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 особенно-



стями 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 исключить 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 помешать 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.

#### **4.4. 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 траекторией 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 перед 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 длиной 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 защитни-

ками 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.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Дайте определение позиционного нападения.
2. Для чего применяется финт передачей?
3. Назовите 4 фазы готовности вратаря.
4. Какие финты вратаря вы знаете?

## **5. Особенности проведения практических занятий для обучения игры в гандбол**

### **5.1. 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 соревнователь-



ного 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 (держат 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, прыгнуть 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.

Станция 4. 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 ногами.
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.

## **5.2. 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 допускается 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, пытаются 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, но с 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 пересекающему 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 производительна 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.

### **Игры для развития координационных способностей и гибкости**

**Рыбаки и рыбки.** Игроки собираются в одной стороне зала (поля), в середине зала остается один игрок – рыбак, остальные игроки – рыбки. Задача рыбок – пробежать в другой конец зала

и не дать рыбаку себя поймать. Рыбак же должен выловить как можно больше рыбок. Пойманная дважды рыбка выбывает из игры. Количество перемещений из одного конца зала к другому не ограничено. Следующий этап игры начинается только тогда, когда все рыбки собрались в одной стороне. Рыбаков может быть и 2, и 3. Они назначаются из выловленных рыбок.

**Проведи мячи.** Команды стартуют от площадки вратаря. Соревнование начинают капитаны. По общей команде они одновременно ведут два мяча – гандбольный (ударами по площадке) и футбольный (ногами). Дистанция бега намечена стойками (набивными мячами) и представляет собой ломаную линию. Перейдя линию финиша, игроки берут оба мяча в руки и быстро возвращаются к месту старта, передавая мячи следующему игроку своей команды. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат ведение мячей. Игра может быть усложнена разными препятствиями на дистанции, требующими выполнения соответствующих упражнений (мат – кувырки вперед и назад, гимнастический конь – прыжок и пролезание под снарядом обратно и т. д.).

**Воробьи и кошка.** Игра проводится одновременно в нескольких группах, расположенных по начерченным кругам. Перед внешней линией круга в положении полусидя располагаются игроки воробьи. Внутри круга – игрок-кошка. По сигналу воробьи должны как можно большее количество раз забежать в круг и выбежать из него в другом месте. Кошка, двигаясь на четырех лапах, охотится за воробьями, пытаясь притронуться к ним – поймать. Пойманные воробьи получают штрафной балл, за два штрафных балла они выбывают из игры. Воробьи могут уклоняться от кошки или убегать кувырком вперед или назад. Подряд можно делать не больше двух кувырков. Игра продолжается в течение установленного времени, потом назначается другая кошка и т. д. Побеждает та кошка, которая сумела поймать самое большое количество воробьев.

**Салки.** В игре участвуют две команды, каждая располагаясь на своей половине поля и направляет на территорию соперника своего игрока-ведущего. По сигналу ведущие осаливают убегающих от них соперников. Осаленный игрок не имеет права двигаться, он находится в положении упор присев. Новых ведущих капитаны команд назначают самостоятельно. Побеждает команда, которая сохранила за установленное время большее количество не осаленных игроков. Игра проводится несколько раз подряд.

## **Подвижные игры, направленные на формирование технико-тактических навыков**

**Защита флага.** В центре круга диаметром 5-6 м устанавливается гимнастический конь «штаб». На «штабе» «флаг» – набивной мяч. «Штаб» охраняют три защитника. Нападающих четверо, и у них два гандбольных мяча. Задача нападающих – сбить «флаг» со «штаба». Заходить в круг нападающие не могут, они проводят 93 броски, перемещаясь по кругу. Передавать мячи через круг можно. Защитники прикрывают «флаг» своим телом, не давая сбить его, но они не могут при этом прикасаться телом или руками к гимнастическому коню. Если нападающие сбивают «флаг», то один из защитников выбывает из игры, и так до тех пор, пока «штаб» не останется без защиты. После этого происходит смена команд. Побеждает команда, которая затратила меньше бросков (выстрелов) на завоевание «штаба».

**Борьба за мяч.** Команды (численность игроков в них не ограничена) сражаются либо на всем поле, либо на одной его половине. Мяч вводится в игру одной из команд, по жребию. Удерживать мяч в команде можно за счет перемещения игроков, передач мяча и его ведения (дриблинг, три шага). Правила игры – гандбольные. Выбывание из игры за грубость – на время до 30 с. Побеждает команда, которая дольше владела мячом. Мяч – капитану. Игра проводится на обычной площадке по правилам гандбола. В составе каждой команды – 7 человек (можно и больше). Капитаны занимают позиции в воротах соперников. Атакующая команда пытается передать мяч своему капитану, который стоит в чужих воротах. Навесные передачи (перебрасывание) запрещены. Мяч разрешается передавать на уровне не выше головы игроков. Команда, которая защищается, пытается заблокировать путь мяча, а по возможности – и перехватить его. Побеждает та команда, которая сумела большее количество раз передать мяч своему капитану. Поймав мяч, капитан возвращает его команде противника для следующей атаки.

**Два лагеря.** Две команды с произвольным числом игроков (но не менее 6) удалены друг от друга на расстояние 5-7 м. По жребию одна команда атаку-

ет, другая обороняется. У каждого нападающего в руках игровой мяч, которым нужно попасть в одного из игроков обороняющейся команды. Защитники построены в две шеренги. В первой – два-три защитника, в которых бросать мяч нельзя, так как они прикрывают главные силы своей команды. Нападающие передают мяч друг другу и, перемещаясь, пытаются поразить им игроков главных сил обороны. Используя все мячи, атакующие становятся защитниками. Побеждает команда, выигравшая большее количество поединков. При небольшой численности игроков оборона может быть круговой: двое ведущих против четырех нападающих с одним мячом. Нападающим разрешены лишь четыре броска, потом происходит перегруппировка игроков. Броски защитников проводятся лишь понизу, не выше пояса игроков.

**Один против двух.** Игра проводится на баскетбольной площадке по правилам гандбола, но с бросками в баскетбольную корзину. Участие в игре принимают три команды, каждая – из 5-7 человек. Одна команда – атакующая, она находится в центре поля. Каждая защищающаяся команда занимает место под своим щитом. Атакующая команда нападает на одну из корзин. Если мяч заброшен, то атакующие переходят ко второй корзине. Если мяч пролетел мимо или его перехватили, то атакующие становятся защитниками данной корзины, а команда защитников – атакующей. Победитель определяется по наибольшему числу заброшенных мячей. Мячи, заброшенные подряд, могут оцениваться с поощрительным коэффициентом.

### **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 мячи сразу же отдать его соответственно Б или А. На случай потери мяча у команд должно быть несколько дополнительных.

**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.

**Игра «Возьми свою цепь».** Место игры – гимнастический мат, разостланный около гимнастической сетки. На стенке – разнообразные цепочки (ленты) в количестве, равном количеству нападающих в команде. Одна команда защищает цепочки. Задача нападающей команды – прорвать сопротивление защитников, применяя любые, в том числе и борцовские, приемы, и снять цепочку. Каждый защитник играет против своего собственного нападающего.

**Игра «Баскетбол без кольца».** Проводится на волейбольной или баскетбольной площадке с набивным мячом массой 1 кг. По диагонали площадки в двух углах размечают зоны, которые обозначают ворота, но значительно меньше по площади. В каждой зоне стоит 1 игрок. Задача обеих команд – отдать мяч своему игроку, не нарушая зоны, т. е. не переступая обозначающую ее линию.



Игроки команды-соперницы всеми разрешенными в гандболе приемами перегораживают мячу путь. Побеждает команда, набравшая большее количество передач.

### **Совершенствование техники игры**

1. Ведение мяча со сменой направления: влево, вправо, назад и т. д.
2. Ведение мяча с обходом препятствий, произвольно расставив занимающихся.
3. Ведение мяча с завязанными глазами.
4. Ведение мяча против активного защитника. Нападающий с мячом пытается обойти защитника, который блокирует возможное направление движения нападающего и вступает с ним в активную борьбу, стремясь открытой рукой отобрать мяч.
5. Контрольное упражнение на ведение мяча. От стартовой полосы через каждые 3 м размещены 5 стоек высотой 160-170 см.

По сигналу преподавателя игрок начинает ведение мяча «змейкой» между стойками туда и обратно.

### **Совершенствование обманных движений**

1. Показ готовности к передаче мяча вправо – передача влево. То же – наоборот.
2. Показ готовности к броску из состояния «натиск – передача».
3. Передача мяча согнутой рукой сверху, а затем – из-за головы, из-за спины и т. п.
4. Показ готовности к отходу влево – одношаговый отход вправо. То же – наоборот. Имитация различных обманных движений сначала без мяча, потом с мячом;  
показ готовности передачи вправо или влево – передача в противоположную сторону;  
показ готовности к передаче – бросок;

показ готовности к ведению мяча – передача; показ готовности к броску – отход на ведение; показ готовности к броску – передача в линию или в сторону.

5. После ведения мяча игрок показывает замах на передачу мяча в одну сторону, а выполняет – в противоположную.

6. В прыжке – показ готовности к броску партнеру по команде – тому, кто бежит сзади, линейному.

### **Совершенствование бросков из состояния нажима**

1. Ведение мяча на протяжении 8-10 м, передача игроку, стоящему впереди, согнутой рукой сверху, ловля обратно переданного мяча, бросок согнутой рукой сверху.

2. Броски по воротам с места из разных точек площадки с 8-9-метрового расстояния.

3. Ловля мяча двумя руками, поворот корпуса слева направо, бросок согнутой рукой.

4. Бросок согнутой рукой на дальность, рывок вперед на 15-20 м.

5. Ловля мяча двумя руками, финт вправо, уход влево, бросок.

6. Ведение мяча, бросок при активном противодействии защитника соперника.

7. Выполнение семиметрового штрафного броска согнутой рукой сверху. Попеременные броски во все углы ворот.

8. Выполнение девятиметрового свободного броска сначала без «стенки», а затем через «стенку» защитников. Задача – найти слабое место в «стенке» на уровне плеч или рук игроков. Позже бросок выполняется с наклоном влево и с наклоном вправо, сначала без приземления, потом с приземлением.

9. После ведения показ финта на передачу, а после одношагового или двухшагового финта – бросок любым способом.

**Игра «Попади в цель».** Команды двумя шеренгами выстраиваются на лицевой линии площадки, в руках у каждого игрока гандбольный мяч. В центре круга – цель: два набивных мяча, размещенных на расстоянии 10-12 м друг от друга. По сигналу преподавателя игроки обеих команд по очереди бросают мя-

чи справа налево в цель. Способ выполнения броска – сбоку, снизу. Игра ведется на время. Побеждает команда, которая попала в цель большее количество раз. Бросаемые мячи подбирает противоположная команда.

**Игра «Перестрелка».** Две команды занимают позиции на лицевых линиях площадки. У каждого игрока – свой мяч. Вдоль центральной линии площадки выстраивается третья команда. По сигналу тренера-преподавателя стоящие на лицевых линиях игроки обеих команд одновременно попарно выполняют бросок приемом сбоку-снизу. Бросающие стараются послать мяч в ногу (не выше колена) игрока третьей команды, которая стоит на центральной линии. Задача нападающих – поразить цель раньше соперника с противоположной стороны. Атакующие должны защититься от броска прыжком вверх. После прыжка подсчитывается количество попаданий. Проигравшая команда занимает место в центре площадки, а команда, которую до этого атаковали, переходит на лицевую линию и проводит нападение.

Игра в гандбол с выполнением бросков только оговоренным ранее способом. За нарушение начисляется штрафной балл гол.

### **Закрепление бросков в прыжке**

1. Ловля мяча в стационарном положении, затем движение в три шага с прыжком и бросок согнутой рукой сверху.

2. После ведения мяча – движение в три шага с прыжком и бросок согнутой рукой сверху.

3. Ловля мяча, затем движение в три шага с последующим прыжком и броском.

4. Броски по воротам через блок, щит, бечевку, укрепленную на высоте 180-240 см.

5. Игра «По наземной цели». Ведется двумя командами на волейбольной площадке гандбольным мячом. Каждая команда имеет право на три передачи любым способом, после чего должен последовать бросок в прыжке через сетку. Задача – попасть в круг диаметром 100 см, расположенный в центре поля соперника. Команда, которая защищается, блокирует броски в сетку или пытается

перегородить путь мячу в круг любым способом на своей половине поля. За каждое попадание в круг – 1 балл. Побеждает команда, которая первой набрала 10 баллов. Количество партий – от 3 до 5.

6. Игра «Гандбол-волейбол». Место игры – волейбольная площадка, инвентарь – гандбольный мяч. Каждая команда имеет право на три передачи мяча любым способом, после чего должен выполняться бросок в прыжке через сетку. Задача нападающего – попасть мячом в игроков задней линии. Игроки, которые стоят возле линии сетки, могут перегородить путь мячу индивидуальным или групповым блоком. Они же имеют право прикрывать собой игроков второй линии, которым разрешается защищаться лишь за счет перемещений. За каждое попадание в игрока второй линии – 1 балл.

При тренировке бросков в прыжке из положения натиска систематически используется набивной мяч массой до 1 кг.

### **Совершенствование техники вратаря**

1. Вратарь из основной стойки в центре ворот по сигналу партнера осуществляет прыжки в сторону правого или левого угла ворот. Цель – достичь качественного выполнения упражнения, пытаясь достать пальцами рук зону скрещивания стойки и штанги ворот.

2. Партнер легкими бросками с 6 м направляет мячи в разные точки ворот. Вратарь из положения лежа на животе рывком в сторону мяча должен его отбить или поймать.

3. Вратарь, висая двумя руками на перекладине, отбивает ногами броски мяча, которые осуществляются с 6-7 м.

4. Вратарь стоит лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее, в руке теннисный мяч. Производятся сильные броски в стену и ловля мяча. Это же упражнение вратарь выполняет, стоя спиной к стене. Броски осуществляет партнер. После броска вратарь поворачивается лицом к стене и ловит мяч.

5. Вратарь в основной стойке – возле правой штанги. Партнеры выполняют с 9 м броски в дальний угол. Вратарь должен отбивать эти броски любым способом.

6. Вратарь стоит лицом к стене на расстоянии 1-2 м от нее. Партнер бросает в стену гандбольный мяч. Задача вратаря – поймать его. Это же упражнение вратарь выполняет, стоя спиной к стене.

7. Вратарь в основной стойке – в центре ворот. Двое нападающих находятся на местах правого и левого полусредних и передают мяч друг другу. Вратарь должен перемещаться за ними. После 4-5 передач осуществляется бросок в дальний от вратаря угол.

8. Вратарь – в центре ворот. Два нападающих с 9-метровой линии осуществляют броски в разные углы ворот.

9. Вратарь – в положении глубокого приседания. По обе стороны от него на 3-метровом расстоянии – по одному партнеру с мячом. Правый партнер посылает мяч вверх. Вратарь кувырком в сторону мяча должен успеть поймать его. Далее вратарь ловит мяч, посланный левым партнером. Каждый партнер производит 8-10 бросков.

10. Вратарь сидит в центре ворот и отражает легкие броски. Мячи посылаются на уровне его головы или на расстоянии вытянутой руки.

11. Вратарь в основной стойке – в центре ворот. На расстоянии 12-15 м от вратаря – партнер с мячом. По сигналу вратарь осуществляет рывок к 6-метровой линии и, достигнув ее, возвращается в исходное положение. В это же время партнер бросает мяч, который необходимо отбить.

12. Вратарь в основной стойке – в центре ворот. Партнер, варьируя расстояние до вратаря от 3-4 до 8-9 м, осуществляет легкие броски в разные углы ворот. Вратарь должен поймать мяч и быстро вернуть его партнеру.

13. Вратарь в основной стойке – около правой штанги. Шесть-восемь нападающих с мячами размещены вдоль линии свободных бросков. По сигналу нападающие поочередно осуществляют броски мяча, каждый – в свою точку ворот. Вратарь, перемещаясь за линию

ворот, мячи отбивает. Упражнение выполняется в разном темпе.

14. Вратарь с 6-метровой линии сначала с места, а потом в движении бросает гандбольный мяч в цель, которая размещена на противоположной стороне площадки.

15. В середине круга диаметром 1 м лежит набивной мяч. На расстоянии 5-6 м от мяча по кругу размещены трое нападающих, у одного из них – гандбольный мяч. Вратарь защищает набивной мяч от бросков нападающих, которые стараются попасть гандбольным мячом в цель.

16. Вратарь во взаимодействии с одним или двумя защитниками защищает ворота от разнообразных бросков, которые осуществляют нападающие с 9-метровой линии. Темп бросков высокий: не менее 10 за 1 мин.

17. Вратарь стоит в центре своей вратарской площадки. По правую сторону от него – колонна игроков, очередной игрок по сигналу стартует в быстрый отрыв. Вратарь делает передачу этому игроку.

### **5.3. Примерное содержание отдельных занятий обучения игры в гандбол**

#### **Практическое занятие №1.**

Тема: Стойка игрока и основные перемещения, ведение мяча, ловля и передача, бросок мяча в цель.

Последовательность обучения:

– стойка гандболиста и основные перемещения (бег лицом и спиной вперед, передвижения приставным шагом, бег с изменением направления и скорости.);

– ведение мяча на месте, в движении шагом в медленном беге с изменением направления, левой и правой рукой;

– ловле двумя руками и передаче согнутой рукой сверху: индивидуально у стены, в парах, тройках и группах на месте и после перемещений;

– броску согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с разбега.

Навыки и умения.

Стойка гандболиста является исходным положением для большинства игровых действий – резких выходов на игрока, блокирование нападающего, перемещений приставными шагами, рывков, выпадов, отвлекающих действий, обводки соперника и др. правильная стойка характеризуется следующими внешними признаками.

Ноги слегка согнутых в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах. Центр тяжести равномерно распределён на обе ноги. Взгляд игрока устремлён на соперника или на мяч. Находясь в такой стойке, гандболист должен легко и непринуждённо выполнять перечисленные выше действия в защите и в нападении. Основную стойку легко усваивают уже на первых занятиях.

Преподаватель выстраивает группу в одну шеренгу, объясняет и демонстрирует изучаемый прием, а игроки повторяют его. Обходя строй, преподаватель указывает на ошибки каждому игроку.

Для закрепления изучаемого приема игроки перемещаются по площадке в различных направлениях, находясь в стойке гандболиста.

Возможные ошибки:

- игрок стоит «на прямых» ногах;
- центр тяжести перенесен на одну ногу;
- игрок слишком сильно сгибает ноги и туловище.

Необходимо указать на совершенную ошибку и еще раз показать правильную стойку.

Перемещения. К основным перемещениям гандболиста относят ходьбу и бег с их разновидностями (ходьба и бег спиной вперед), приставными и скрестными шагами, с изменением направления и скорости, а также прыжки.

Так, для быстрого перемещения спиной вперед необходимо время от времени поворачивать голову и контролировать взглядом направление движения; выполняя естественные попеременные махи согнутыми руками, отводить локти как можно дальше назад. Перемещаться приставными и скрестными шагами необходимо в стойке гандболиста. Нельзя выпрямлять ноги в коленях и тем более подпрыгивать между толчками ног. Движения должны быть частыми и без фазы полета: в этом случае спортсмен сохраняет постоянную готовность к выполнению любого другого движения, которого требует изменившаяся игровая ситуация. В процессе игры указанные способы передвижения применяют в различных сочетаниях, с ловлей и передачей мяча, ведением и последующим броском по воротам, с определенной скоростью и направлением.

Бег с изменением направления считается выполненным правильно, если в ходе стопорящего движения ноги, после которого происходит изменение направления перемещения, стопу ставят на пол на одной линии с воображаемым вектором прежнего направления. В ином случае в связке бедро-голень-стопа происходит разложение сил; повышается нагрузка на связки голеностопного сустава, что нередко приводит к травмированию.

**Остановка.** В связи с постоянным изменением игровой ситуации гандболисту приходится внезапно останавливаться. Остановку выполняют торможением одной или двумя ногами. В первом случае гандболист резко наклоняет туловище назад, выполняет стопорящее движение прямой ногой, выставляя ее вперед стопой, развернутой вовнутрь, и поворачивается боком (соответственно выставленной ноге) к направлению движения, сильно сгибая при этом другую ногу. Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы резко вывести обе ноги вперед и, натолкнувшись, таким образом, на опору, погасить продвижение вперед. Туловище при отталкивании отклоняется назад с поворотом на 45-90°. При приземлении необходимо сильно согнуть ноги, стараясь распределить вес тела на обе ноги, чтобы обеспечить себе возможность продолжать бег в любом направлении.

**Прыжки.** Применяются при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче и броске в ворота. Обучающийся отталкивается одной или двумя ногами. Прыжок толчком двумя ногами выполняется с места. Занимающийся быстро приседает, отводит руки назад, энергично разгибает ноги и, делая мах руками вверх-вперед, производит отталкивание. При отталкивании одной ногой студент делает прыжок в основном с разбега. Если скорость не велика, толчковую ногу ставят резко вниз. Если же скорость достаточно большая, последний шаг делают широким. Толчковую ногу нужно ставить перекатом с пятки на носок. Другой ногой, согнутой в коленном суставе, гандболист делает мах вперед-вверх. Приземление должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим движением расставленных ног. При обучении перемещениям необходимо каждый прием (бег, остановки, прыжки) осваивать отдельно, затем изучают сочетания приемов в различных комбинациях.



Ходьбу изучают в такой последовательности: обычная, приставным шагом, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе.

Порядок изучения разновидностей бега таков: вначале обычный (в колонну по одному), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно), с изменением скорости (ускорения, рывки), скрестным махом, ритмичный и аритмичный бег, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег с «кочки на кочку», бег из различных исходных положений.

Ведение мяча. Этот прием применяют в сочетании с ловлей, передачей мяча и обводкой защитника. Используют его, когда партнеры плотно закрыты, и некому передать мяч, а также при быстром переходе от защиты к нападению, если перед игроком с мячом нет никого кроме вратаря защищающейся команды, а расстояние до ворот велико. В случае беспрепятственного продвижения к воротам нужно применять высокое ведение, а при обводке соперника низкое. Не следует злоупотреблять ведением мяча, чтобы не нарушать взаимодействие игроков в нападении, позволяя сопернику организовать защитные действия, а также не замедлять темп атаки. Игрок, ведущий мяч, выполняет мягкие толчкообразные движения, сгибая и разгибая руку в локтевом и лучезапястном суставах, и направляет мяч широко расставленными пальцами, чтобы он отскакивал от площадки не выше пояса. В зависимости от скорости продвижения игрока мяч посылают вниз под определенным углом, который определяет угол отскока. Игрок, ведущий мяч правой рукой, выполняет прием справа от себя, чтобы не затруднять свободное продвижение вперед. Вести мяч можно только один раз. Это значит, что, поймав мяч и выполнив ведение, игрок, снова овладев мячом, может только передать его партнеру или выполнить бросок в ворота. Повторное ведение запрещено.

Последовательность обучения:

- стоя на месте (одной рукой, затем поочередно обеими);
- в движении шагом (вперед, назад, вправо, влево);
- в движении бегом, левой и правой рукой;
- в движении бегом с изменением направления и высоты отскока мяча;

- убегая от соперника;
- без центрального зрительного контроля.

Возможные ошибки:

- толкание мяча пальцами вместо ударов ладонью;
- несоответствие необходимой скорости перемещения избранной высоте ведения;
- при быстром высоком ведении посылание мяча в пол под небольшим углом;
- выполнение приема на прямых ногах;
- ведение мяча перед собой.

Ловля мяча двумя руками и передача согнутой рукой сверху. Ловля – это прием, который обеспечивает овладение мячом и выполнение последующих действий (передача, ведение, бросок, обманные действия). Занимающийся должен повернуться лицом в сторону мяча, летящего на средней высоте. Прием выполняется из основной стойки гандболиста. Занимающийся делает небольшой шаг левой ногой, поднимает правую на носок, переносит вес тела на впереди стоящую ногу, наклоняет туловище вперед, вытягивает руки навстречу летящему мячу, слегка сгибая их в локтевом суставе, кисти и пальцы широко расставлены, но не напряжены и чуть развернуты ладонями книзу, образуя «воронку», несколько большую, чем размеры мяча. Большие пальцы почти соприкасаются под углом  $90^\circ$ . В момент касания пальцы охватывают мяч и амортизируют, руки сгибаются в локтевых суставах, туловище выпрямляется, вес тела переносится на сзади стоящую ногу, мяч притягивается к груди. Затем его переводят в одну руку, чтобы выполнить последующие действия. Принимая высоко летящий мяч, учащийся должен поставить ноги на ширину плеч.

В момент ловли мяча игрок приподнимается на носки, поднимает руки вперед-вверх, обращая ладони вперед-внутри, широко расставляя пальцы рук и сближая большие. После касания руки сгибаются в локтевых суставах, приближая мяч к туловищу, пальцы обхватывают его, игрок становится на всю стопу и слегка сгибает ноги в коленях. Очень важно, чтобы в момент соприкосновения мяча с пальцами руки находились на одном уровне.

Держание мяча. Держанию мяча обучают параллельно с ловлей, передачей и бросками. Мяч держат одной и двумя руками. Последнее происходит обычно после ловли, перед ведением, при выполнении отвлекающих действий, после ведения, при борьбе с противником за мяч. Плечи опущены, предплечья выдвинуты вперед и слегка вверх, мяч находится перед туловищем на уровне груди. Пальцы рук широко расставлены и крепко удерживают мяч, ладони слегка касаются его. Наиболее сложным и важным для овладения техникой игры является умение держать мяч одной рукой. Оно позволяет производить с мячом различные имитационные движения, ложные замахи (финт на передачу, на бросок, на ведение) и неожиданно для соперника выполнять различные технические приемы. При этом пальцы руки широко расставлены, большой палец отведен в сторону для захвата мяча. Он должен находиться как можно ближе к другим пальцам, а рука свободно двигаться вперед, вверх, в стороны, за спину и т. д. Техника держания мяча одной рукой зависит от длины пальцев игрока.

Возможные ошибки:

- пальцы не расставлены широко;
- пальцы не прижимают мяч к ладони;
- отсутствует свободное вращение кистью в суставе.

Обучение приему происходит в следующей последовательности:

- Имитация держания мяча двумя руками.
- Держание мяча двумя руками.
- Имитация держания мяча одной рукой.
- Держание мяча одной рукой.
- Свободное вращение руки с мячом.
- Удар о пол, ловля и удержание мяча одной рукой.
- Упражнения в парах.
- Одновременное держание и вырывание мяча одной рукой.

Возможные ошибки при ловле мяча:

1. Руки и пальцы выпрямлены и напряжены. Мяч принимается кистью правильно, но его скорость не амортизируется сгибанием рук к себе. Мяч ловится захватом ладоней сверху и снизу. Мяч ловится захватом ладоней сбоку.

2. Перед ловлей руки непроизвольно разводятся в стороны. Обнаружив ошибки, следует еще раз показать правильную ловлю мяча и, поставив игрока в 1-1,5 м от стены, дать ему задание ловить мяч после несильной передачи в стену и отскока.

Передача согнутой рукой сверху является основным техническим приемом, позволяющим установить взаимосвязь между игроками, быстро доставлять мяч к воротам противника, удерживая его и создавая выгодные ситуации для завершающего броска. Данная передача выполняется из основной стойки гандболиста.

Передача согнутой рукой сверху содержит три фазы - подготовительную, основную и заключительную. Если передача выполняется правой рукой, то в подготовительной фазе левая часть туловища повернута боком, в сторону передающей руки с несколько выставленной вперед левой ногой. Ноги слегка согнуты в коленных суставах и расставлены на ширине плеч. Мяч удерживается пальцами правой руки и отводится назад-в сторону на уровне головы. Угол в локтевом суставе между плечом и предплечьем равен 100-120°. Движение кисти должно несколько опережать движение в локтевом суставе. Одновременно вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, находится впереди перед грудью. В этой фазе происходит напряжение и сокращение работающих мышц рук, туловища и ног. В основной фазе происходит обратное движение частей тела в исходное положение. Одновременно туловище поворачивается вперед вместе с передающей рукой, и вес тела переносится на левую ногу. Рука с мячом, разгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед и сопровождает мяч до момента непосредственной передачи кистью. Вперед выносится локоть передающей руки, затем предплечье и кисть.

В конце основной фазы кисть должна обогнать локоть. Заключительная фаза – это момент непосредственной передачи мяча, который отделяется от пальцев и движется по определенной траектории. Выпуская мяч, спортсмен делает завершающее усилие при сгибании кистью, а пальцы как бы продолжают движение за мячом. Левая рука отводится назад-вниз. Вперед выносится правая нога, на которую переносится вес тела. При передаче в опорном положении

применяется несколько способов разбега, где последний шаг может быть обычным и стопорящим. При разбеге обычным шагом замах и метание выполняют, опираясь на одну ногу. Бросая мяч из опорного положения с разбега со стопорящим последним шагом, занимающийся последовательно тормозит движение ног, туловища и бросающей руки, применяя разбег со скрестным шагом, с подскоком и с приставным шагом. Как правило, применяют разбег со скрестным шагом. Первый шаг спортсмен делает разноименной ногой, без подготовительных движений для броска. В дальнейшем, отводя руку на замах, гандболист поворачивается боком к направлению разбега и делает второй скрестный шаг, ставя стопу под углом. С постановкой разноименной ноги происходит бросок. Выполнив легким напрыгиванием скрестный шаг, быстро делает третий, стремясь принять устойчивое двухопорное положение. Разбег с подскоком начинают с одноименной ноги, подскакивают на ней же и делают быстрый шаг другой ногой вперед. Подскок не должен быть высоким. При броске с таким разбегом, перед разгоном мяча, туловище надо отклонить назад больше чем при разбеге со скрестным шагом. Разбег с приставным шагом начинают с левой ноги, и для завершения второго шага правую ногу приставляют к левой. Далее следует широкий и быстрый третий шаг левой ногой вперед.

### **Практическое занятие №2.**

Тема: Ловля и передача мяча согнутой рукой сверху в опорном положении.

Эти два приема изучаются одновременно. Начинают с освоения разгона мяча. Исходное положение – стоя на правой ноге, левая впереди, правая рука с мячом вверху, туловище несколько повернуто в сторону передающей руки, левая перед грудью. Затем маховая левая рука отводится назад, туловище разворачивается, правая рука выносится вперед, вес тела переносится на левую ногу. Далее необходимо изучить способы разбегов, усвоить ритм шагов и их длину. После этого приступают к целостному выполнению передачи согнутой рукой сверху в опорном положении:

1. Имитация разгона мяча.

2. Имитация разбега.
3. Имитация целостного выполнения передачи мяча.
4. Передача мяча в стену с места (расстояние 6-7 м) и его ловля.
5. Передача мяча в стену (расстояние 6-7 м) с разбега и его ловля.
6. Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 10-12 м лицом друг к другу. Передача мяча в парах после трех шагов.
7. Передача мяча во встречных колоннах со сменой мест.
8. Передача мяча в парах в движении. Занимающиеся построены в две колонны. Расстояние между партнерами – 3-6 м. Бросок мяча в ворота согнутой рукой сверху в опорном положении. Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении является одним из самых распространенных в гандболе. Как правило, его наносят со средних и дальних дистанций с закрытых позиций. Этим приемом игроки часто производят семиметровый штрафной бросок. Бросок подобен передаче мяча согнутой рукой сверху, но выполняется с максимальным усилием. Игрок начинает замах под первый или второй шаг, а заканчивает одновременно с последним. Из положения готовности к броску резко разгибает в колене левую ногу (используя реакцию опоры), затем сгибает туловище в поясе, совершая одновременно хлестообразное движение плечом, предплечьем и кистью.

Ошибки при выполнении:

- те же, что при выполнении передачи согнутой рукой сверху;
- последний шаг разбега очень широкий, игрок как бы «садится» и, как правило, бросает выше ворот;
- отставание замаха и броска от скорости и разбега;
- выполнение замаха и броска круговым движением в плечевом суставе;
- выполнение броска (правой рукой) с забеганием влево при разбеге, в результате чего происходит разложение сил, воздействующих на мяч по правилу параллелограмма.

Броски изучаются в следующей методической последовательности:

1. Формирование представления о данном броске.
2. Имитация броска на месте.

3. Обучения броскам в опорном положении с места на расстояние 6-9 м.
4. Имитация броска в движении после одного, двух и трех шагов.
5. Обучение броскам в движении после одного, двух и трех шагов. Расстояние – 6-9 м.
6. Обучение броскам в ворота в движении после ведения мяча.
7. То же после передачи мяча.

Упражнения для обучения броскам:

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу лицом к стене на расстоянии 6 м и выполняют броски мяча с места согнутой рукой сверху.
2. Игроки располагаются в колонну по одному на расстоянии 6-9 м от ворот. Броски мяча в ворота с места.
3. То же, что упр. 2, но броски с одного, двух и трех шагов в нижние, а затем в верхние углы ворот.
4. То же, но броски через волейбольную сетку и резиновый жгут.

### **Практическое занятие №3.**

Тема: Ловля и передача мяча.

Ловля и передача мяча в движении, бросок в опорном положении и в прыжке согнутой рукой сверху, попеременное ведение мяча левой и правой рукой, блокирование бросков при игре в защите, игра вратаря, стойки, перемещения, отражение бросков руками. Рекомендуется проведение учебных двусторонних игр с персональной опекой по упрощенным правилам.

Последовательность обучения: ловля и передачи в движении, в парах на малом расстоянии, постепенно изменяя количество участников, скорость и сложность перемещений и расстояние между игроками;

- в подвижных играх и эстафетах несколькими мячами;
- бросок согнутой рукой сверху в опорном положении: выполнение после ведения мяча и после получения передачи от партнера;
- бросок в прыжке согнутой рукой сверху;
- попеременное ведение и блокирование;

– техника игры вратаря: стойки, перемещения в воротах, отражение мячей руками.

Кроме освоения новых приемов на занятиях повторяют ранее изученные, используют их в связках с новыми.

Навыки и умения.

Бросок согнутой рукой сверху в прыжке. Овладев мячом, после ведения или после передачи партнера делает шаг правой ногой и ставит на третьем шаге левую (толчковую) таким образом, чтобы носок был направлен в сторону полета, и выталкивается вверх (прыжок); быстро сгибает правую ногу в коленном суставе и выносит вверх в сторону (мах), выполняя рукой замах способом, описанным для броска в опорном положении. В прыжке гандболист сохраняет вертикальное положение туловища, выносит левую руку, согнутую в локтевом суставе вперед-вверх на уровне груди. Достигнув наивысшей точки прыжка, игрок быстро посылает руку с мячом в сторону ворот, а правой ногой делает движение назад, выпрямляя ее в коленном суставе. При этом быстрым движением опускает правую ногу вниз, поворачивает правое плечо вперед, разгибает руку с мячом в локтевом суставе и заканчивает бросок захлестывающим движением кисти. После броска игрок приземляется на левую ногу, а затем на правую. Бросок в прыжке выполняют с наклоном туловища или отталкиваясь одноименной ногой. Оттолкнувшись одноименной ногой, спортсмен сгибает толчковую ногу, поднимая бедро, и ею же делает отмах. Для увеличения угла попадания, при атаке ворот с крайней позиции применяют бросок с наклоном туловища вправо. Разбег выполняют обычный, но толчок делают вправо. Отталкиваются левой ногой, а правой выполняют активный мах вперед-вправо. Маховая нога остается согнутой, напряженной до конца броска. Замах производится вверх-назад или в сторону-назад. Приземляется игрок на левую ногу. Производя атаку ворот с правой крайней позиции, правша для увеличения угла взятия ворот применяет бросок с наклоном туловища влево. Особенности этого броска являются прыжок влево, резкий наклон туловища в ту же сторону и замах вверх за голову.

Возможные ошибки:



– отталкивание с невыраженным махом правой ноги (наиболее распространенная ошибка);

– излишне длинный прыжок вперед при выполнении бросков поверх препятствия с дальней дистанции;

– невыраженное разгибание маховой ноги вниз при выполнении броска;

– затягивание фазы полета и финального движения рукой «на взлете» перед приземлением;

– слишком быстрое движение рукой – бросок «на взлете».

Обучение броску в прыжке согнутой рукой сверху предполагает использование метода «по частям»:

1. Ознакомление с движением, имитация.

2. Изучение различных видов разбега.

3. Изучение отталкивания.

4. Изучение маха правой ногой (для левшей – левой) в сочетании с отталкиванием от гимнастической скамейки.

5. Изучение отталкивания и маха в сочетании с разбегом одним, двумя и тремя шагами.

6. Изучение поворота и сгибания туловища в поясе во время движения рукой с мячом.

7. Изучение движения рукой и туловищем в сочетании с разгибанием маховой ноги. Игры и игровые упражнения для обучения и совершенствования техники броска согнутой рукой сверху в прыжке.

Упражнения для обучения броскам согнутой рукой сверху в прыжке:

1. Имитация отталкивания, фазы полета и приземления на толчковую ногу с гимнастической скамейки, что увеличивает время полета и позволяет выполнить все необходимые для разгона мяча движения ногами, мах и приземление.

2. Бросок мяча в ворота. Занимающиеся поочередно становятся на гимнастическую скамейку и выполняют бросок в ворота толчком от скамейки.

3. Бросок с разбега. Отталкивание от гимнастической скамейки.

4. Бросок мяча в ворота. Занимающиеся поочередно становятся на гимнастическую скамейку и выполняют бросок в ворота толчком от скамейки.

5. То же, но толчком перед скамейкой.

6. Броски мяча в ворота после ведения.

7. То же после передачи мяча.

8. То же через волейбольную сетку или натянутый резиновый жгут с расстояния 7-8 метров.

9. Броски в заданные углы ворот (в нижние, верхние).

10. Броски через пассивного защитника.

11. То же через активного защитника.

Блокирование бросков мяча при игре в защите. Этот прием можно выполнить только руками или туловищем. Блокирование ногами запрещено правилами. Блокирование осуществляется в опорном положении и в прыжке, одной и двумя руками. Броски в прыжке, как правило, блокируются двумя руками в прыжке; опорные броски сверху – также двумя руками. Однако более сложные неожиданные броски: сбоку под руками, с отклонением – часто приходится блокировать одной рукой. Блокирование выполняют из основной стойки гандболиста, позволяющей сместиться под бросок, или, в случае необходимости, выпрыгнув вверх, оттолкнувшись двумя ногами. Как правило, под мяч подставляют кисти, развернутые ладонями навстречу броску, предплечье, пальцы широко расставлены, большие сведены вместе. Для успешного блокирования важно «попасть в темп» движения нападающего, т. е. выставить руки (а при необходимости и прыгнуть) именно в момент броска, когда нападающий уже может изменить направление полета мяча. Это – самый сложный элемент блокирования, в основе его успешного выполнения лежит не столько технически совершенное движение, сколько тактическое мастерство, быстрота реакции и внимание гандболиста. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги, опускает руки вниз и принимает положение защитной стойки.

Возможные ошибки:

- «закрывание глаз», неумение управлять естественной реакцией страха;
- попытка блокировать двумя руками броски сбоку, снизу и с отклонением;

– при блокировании бросков сверху слишком узкое сведение ладоней друг к другу или, наоборот, слишком широкое их разведение (нормальное расстояние между руками – ширина лица).

Последовательность обучения:

1. Имитация блокирования.
2. Блокирование передач мяча, летящего над головой или сбоку от игрока, с малого и среднего расстояния.
3. Блокирование дальних сильных передач с постепенным сокращением дистанции.
4. Блокирование бросков в заранее известных позициях.
5. Блокирование бросков в опорном положении в единоборствах.
6. То же, но в прыжке.

#### **Практическое занятие № 4.**

Тема: Ведение мяча.

Передача мяча без замаха, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита, отражение вратарем низко летящего мяча ногами, двусторонняя игра.

Последовательность обучения:

- ловля катящегося мяча и ведения с низким отскоком;
- передача мяча без замаха;
- броски согнутой рукой сбоку в опорном положении и в прыжке;
- отражение вратарем низко летящего мяча ногами;
- изучение персональной защиты в учебных двусторонних играх.

Навыки и умения.

Броски согнутой рукой сбоку в опорном положении и в прыжке. Бросок согнутой рукой сбоку в опорном положении требует специальной подготовки и весьма эффективен. Чаще всего он выполняется с близкой дистанции, под рукой защитника. Во время выполнения броска ноги и туловище работают так, как и при броске, согнутой рукой сверху. При выполнении замаха руку с мячом

отводят назад, сгибая в локтевом суставе. Предплечье руки перпендикулярно вертикальной оси тела. Бросок выполняют последовательно: движением плеча, почти прижатого к телу, предплечья и кисти – параллельно поверхности площадки. Кисть как бы «захлестывает» мяч сбоку, направляя в намеченную цель.

Возможные ошибки:

- низкое приседание бросок согнутой рукой сверху. Необходимо при замахе опустить плечо вниз, а предплечье сориентировать параллельно полу;
- расположение кисти снизу под мячом; касательным усилием последнему придается боковое вращение;
- наклон туловища в сторону руки, выполняющей бросок. Бросок согнутой рукой сбоку в прыжке подобен броску сверху, а по биомеханическим особенностям структуры движения руки броску согнутой рукой в опорном положении.

Возможные ошибки: те же, что при броске согнутой рукой сверху в прыжке.

Рекомендуемые упражнения:

1. Имитация броска одной рукой сбоку с места, с шага, с двух и трех шагов из опорного положения.
2. Броски мяча в ворота под волейбольной сеткой (шнуром, натянутым на уровне плеча) с места, с шага, двух, трех шагов из опорного положения.
3. То же, но после передачи мяча с 6-8 м.
4. Броски изучаемым способом, в непосредственной близости с защитником из опорного положения.
5. Имитация броска одной рукой сбоку толчком от гимнастической скамейки.
6. То же, но с броском в ворота.
7. То же, но с шага, двух, трех шагов, толчком от гимнастической скамейки.
8. Броски изучаемым способом после передачи партнера толчком от скамейки, перед скамейкой.

9. Чередование бросков одной рукой сбоку из опорного положения и в прыжке.

Ловля катящихся мячей. Мяч ловят из основной стойки гандболиста, одновременно сгибая ноги, наклоняя туловище вперед, вытягивая руки вперед-вниз ладонями вверх, широко расставляя пальцы, сводя мизинцы как можно ближе. При соприкосновении мяча с пальцами игрок выполняет те же действия, которые описаны выше (основная ловля мяча).

Возможные ошибки:

- ноги прямые;
- туловище наклонено вперед;
- руки не вытянуты вперед-вниз навстречу катящемуся мячу;
- кисти не образуют ковш, мизинцы не соприкасаются.

Последовательность в обучении:

1. Имитация ловли катящихся мячей на месте.

2. Упражнение в парах. Занимающиеся стоят на расстоянии 2-6 м друг от друга. Поочередно передавая мяч по полу, ловят катящийся мяч на месте, с шага, с двух, затем с трех.

3. Занимающиеся построены в две колонны на расстоянии 4-6 м. Передача мяча в парах в движении. Ведение мяча с низким отскоком. Техника ведения мяча описана выше. Однако в ситуациях, когда нужно обыграть защитника в непосредственной близости, применяется ведение с низким отскоком. При этом необходимо согнуть ноги в коленных суставах, делая обманные движения туловищем, головой, ведущей и свободной рукой.

Возможные ошибки: те же, которые встречаются при обычном ведении. Ноги должны быть согнуты в коленных суставах.

Упражнения в парах в следующей последовательности:

1. Ведение в полуприседе.

2. Ведение в полном приседе.

3. Разбившись по парам, учащиеся по сигналу учителя в течение 1 мин должны руками дотронуться до ноги соперника от колена и ниже. Побеждает тот, кто сделал больше касаний.

4. То же, но с введением мяча.

5. То же, но игроки выбивают мяч у соперника. Побеждает тот, кто выбьет большее количество раз.

Передача мяча без замаха. Эта передача относится к сложным и требует специальной подготовленности и умения ловить мяч одной рукой, удерживать и сразу же делать кистевую передачу. У занимающихся должна быть хорошо развитая кисть, способная обхватить мяч. При передаче без замаха в разгоне мяча участвуют только предплечье и кисть. Мяч удерживается захватом пальцами. Подготовительные движения заключаются в коротком замахе кистью и выполняются на небольшие расстояния.

Возможные ошибки:

- пальцы кисти расставлены не широко и не образуют воронку;
- рука отводится назад в сторону;
- отсутствие хлесткого движения кистью.

Последовательность обучения:

1. Удары о пол и ловля мяча одной рукой.
2. Упражнение в парах. Одновременно удерживая мяч в одной руке, стараться вырвать его у партнера.
3. Подбрасывание мяча вверх и ловля одной рукой.
4. Упражнение в парах. Стоя напротив друг друга, на расстоянии 2-3 м, поочередное подбрасывание мяча партнеру, который ловит его одной рукой.
5. Игрок 1 двигается лицом вперед, игрок 2 – спиной. Расстояние между партнерами 2-3 м. Передача мяча одной рукой, сразу же после ловли.

Персональная защита.

Применяется в гандболе при игре:

- незначительно отставая в счете в конце матча (1-2 мяча), а также когда соперник, не желая рисковать подолгу, разыгрывает мяч;
- против команды, нападающие которой не обладают достаточной скоростью и умением обводки;
- против плохо подготовленной в физическом отношении или неопытной команды. При личной защите по всей площадке игроки должны обладать до-

статочной высокой скоростью, агрессивностью, ловкостью, хорошей индивидуальной техникой защитных действий.

### **Практическое занятие №5.**

Тема: приемы броска.

Остановки после бега, повороты на месте, ловля и передача мяча при встречном движении, техника выполнения семиметрового штрафного броска, позицию вратаря и выпады на броски в нижние углы, закрепление приемов в учебных двухсторонних играх.

Последовательность обучения:

- изучение остановки двумя шагами;
- изучение остановки прыжком;
- выполнение штрафного броска в двуопорном положении;
- выполнение штрафного броска в одноопорном положении после стремительного выноса центра тяжести вперед;
- выполнение штрафного броска в одно- и двуопорном положении в нижние и верхние углы ворот с отскоком от пола;
- изучение правил выбора позиции вратарем при бросках из центральных участков зоны защиты;
- изучение правил выбора позиции вратарем при бросках с левого и правого углов площадки;
- отражение мячей, направленных в нижние углы ворот, с помощью выпадов и движения одноименной рукой.

Навыки и умения.

Выполнение штрафного броска. Техника и тактика изучаются в условиях усложнения броска с места в опорном положении согнутой рукой сверху. Важнейшим элементом, заменяющим разбег и создаваемую с его помощью силу инерции, которая увеличивает силу броска за счет сложения с усилиями мышц, является создание реакции опоры. Штрафной бросок выполняют с опоры на одну и две ноги. В первом случае левая (при броске правой рукой) нога выставляется вперед к линии штрафного броска. Подавая вес тела вперед, игрок слег-

ка сгибает левую ногу в колене. Резкое разгибание этой ноги позволяет, как бы оттолкнуть вес тела вверх, создав ответную реакцию опоры под левой ногой. Складываясь с усилиями мышц, непосредственно участвующих в метании мяча, эта баллистическая волна увеличивает силу броска.

Тактика выполнения семиметровых штрафных бросков богата и разнообразна. Это разнообразие настолько велико и определяется конкретными качествами вратаря и нападающего, что во многом не поддается описанию и зависит от личного опыта. Нападающий должен знать наиболее уязвимые точки и области ворот, куда вратарю труднее всего достать какой-либо частью тела в ходе отражения броска. Это – углы ворот; две точки на площадке, находящиеся в 20-30 см от нижних углов, ударившись в которые и отскочив в ворота, мяч проходит между ногой вратаря и страхующей рукой; области вокруг головы вратаря, под мышками и вблизи пояса под руками («карманы»); пространство между ногами вратаря, точка на полу возле опорной ноги вратаря. Броски в эти точки требуют высочайшей точности и предварительных отвлекающих маневров. Все остальные способы выполнения семиметрового штрафного броска являются лишь усложнением исходного; их цель – обмануть вратаря, затянув бросок и вызвав предварительное движение, чтобы «поймать» его на этом движении. Завершая характеристику техники и тактики выполнения семиметрового штрафного броска, скажем, что после резкого выноса центра тяжести вперед и выполнения броска игрок вынужден упасть па грудь, амортизируя падение опорой на руки.

Последовательность в обучение:

1. Броски в цель мячей: от крупных до мелких, вплоть до теннисного.
2. Броски в цель по условному сигналу.
3. Выбор цели и бросок в зависимости от условного сигнала.
4. Броски в ворота по целям (мячи, квадраты).
5. Броски с пассивным вратарем.
6. Смещение вратаря вдоль ворот вслед за перемещением мяча с края на край.



7. Выбор позиции при подготовке к отражению бросков из центральных зон атаки.

8. Выбор позиции при подготовке к отражению бросков с угла.

### **Практическое занятие №6.**

Тема: приемы игровых взаимодействий.

Овладеть скрытыми передачами, бросками в опорном положении с отскоком и в падении с 1, 2 и 3 шагов, ловлей и передачей мяча в парах и тройках в условиях сложных игровых взаимодействий, взаимодействии вратаря и защитника, а также техникой отвлекающих действий.

Последовательность обучения:

- бросок с отклонением в сторону «слабой» руки;
- то же с последующим падением;
- бросок в падении перекатом через плечо;
- бросок в падении на грудь;
- одношажное отвлекающее действие с уходом в сторону «бросающей» руки;
- то же с уходом в сторону «слабой» руки;
- двушажное отвлекающее действие.

Навыки и умения.

Бросок с отклонением. эффективен, если в ходе разбега игрок демонстрирует замах на бросок согнутой рукой сбоку и при этом незначительно наклоняется вправо. Часто применяют и бросок с отклонением после предварительного «показа» обычного броска (согнутой рукой сверху). Если перед выполнением броска сверху или сбоку третий шаг левой ногой делается прямо по направлению будущего броска, левая нога ставится несколько в левую сторону. Следующим важнейшим элементом является резкий перенос веса тела на эту ногу, наклон влево и переход в одноопорное положение. Правая (бросающая мяч) рука из положения классического замаха переносится за голову влево так, что плечо становится вертикально по отношению к стопе. Эти движения соединяются в

одно слитное, без пауз, что позволяет выполнить бросок с отклонением неожиданно и сильно.

– левая нога на третьем шаге ставится прямо, что не позволяет сделать отклонение с необходимой амплитудой;

– тот же элемент выполняется чрезмерно (слишком широкий шаг влево);

– при выполнении отклонения рука с мячом опускается, а бросок выполняется с повторного замаха.

Последовательность в обучении:

1. Изучение броска отдельно по фазам: отталкивание влево; перенос веса тела влево и наклон; работа руки.

2. Формирование техники броска в целом.

3. Броски после «показа» других опорных бросков: сверху, сбоку, снизу.

4. Броски в обвод стоек и макетов.

5. Броски во взаимодействии с пассивным, полуактивным и сигнализирующим защитником.

6. Броски во взаимодействии с активным защитником.

### **Практическое занятие №7.**

Тема: Броски в падении.

Броски мяча в ворота в падении применяют для мгновенного ухода от защитника, находящегося в непосредственной близости от нападающего.

Этот прием берут на вооружение в основном игроки передней линии. Техника выполнения часто весьма индивидуальна.

Подготовительная фаза состоит из разбега, падения (потери равновесия), замаха рукой, маха одной и толчка другой ногой. Бросок в падении производится с места и с разбега. Важно в подготовительной фазе соблюдать определенную последовательность движений. Прежде всего, после разбега (или на месте) занимающийся начинает падать в необходимом направлении (вперед, вправо, влево) для ухода от защитника. Только после этого делает замах и толчок ногами. Чем больше наклон по отношению к поверхности площадки, тем труднее сопернику отобрать мяч. Замах производится резко, с небольшим по-

воротом туловища в сторону бросающей руки. Такое движение поднимает переднюю часть тела над площадкой и способствует мягкому приземлению. Отталкивание, производят выпрямлением ног или после прыжка. От этого зависит, в каком положении – опорном или безопорном – будет проходить основная фаза броска. Обычный способ броска в падении – хлестом сверху. Заключительная фаза броска – приземление. Бросок в безопорном положении характеризуется фазой полета в сторону ворот. При броске в падении перекатом через плечо туловище отклоняется (у выполняющего бросок правой рукой – влево), а мяч посылается в ворота согнутой рукой сверху. Затем игрок группирует тело, прижимает колени к груди и осуществляет перекат через плечо левой руки.

Возможные ошибки:

– отсутствие отталкивания ногами от площадки (игрок «валится» в зону вратаря);

– выполнение падения перекатом через плечо без группирования;

– падение на грудь, не сгибая ноги в коленях;

– касание пола левой рукой до выпуска мяча из правой.

Последовательность обучения:

1. Броски набивного мяча из положения сидя.

2. Броски из стойки на коленях с последующим падением вперед.

3. Бросок в ворота из глубокого приседа с последующим падением вперед на руки.

4. Выполнение броска в падении на грудь в целом из низких стоек.

5. То же после разбега.

6. То же после ведения.

7. То же, что упр. 3-6, но в падении перекатом через плечо.

Отвлекающие действия. Отвлекающее действие представляет собой сумму элементарных движений. Отвлекающее движение телом или рукой с мячом или без мяча, на месте или при перемещении. Одно- и двушажное отвлекающее действие – это самые распространенные. Одношажное отвлекающее действие представляет собой ряд последовательно выполняемых движений и состоит из

разбега, отвлекающего движения на ведение мяча, смещения тела в противоположную сторону, обхода игрока.

Каждое движение зависит от предыдущего и успех последующего движения. Игрок двигается в сторону своего защитника и ловит мяч, брошенный ему партнером. В 2-2,5 м от «опекуна» нападающий с мячом делает правой ногой шаг вперед-вправо, сгибая ее в коленном суставе; мяч находится в двух руках на уровне живота, туловище развернуто в сторону носка правой ноги и слегка наклонено вперед, взгляд устремлен в сторону выставленной вперед-вправо правой ноги. Создается впечатление, что, нападающий намерен обойти защитника справа. При этом спортсмен с мячом ставит правую ногу с носка на полную стопу, перенося на нее общий центр тяжести. Продолжая движение, и быстро выпрямляя правую ногу, посылает туловище влево. Одновременно с этим переносит мяч влево и, вместе с шагом левой ноги, начинает ведение левой рукой, обходя защитника слева. Этот прием можно выполнять и на уход вправо.

Двушажное отвлекающее действие следует начинать с несколько большего расстояния от защитника, чем одношажное (2,5-3 м); в остальном движения – те же. Выполняя прием, необходимо внимательно следить за защитником и, если он среагирует на первое движение, прекратить отвлекающее действие и начать перемещение в сторону, противоположную движению защитника. При выполнении обоих отвлекающих действий мяч держат или одной рукой па замахе, или двумя, прикрывая туловищем.

Обманные движения с имитацией на бросок мяча по воротам. После ловли мяча игрок прыгает вверх, имитируя бросок в прыжке. Когда защитник среагирует на замах и выполнит постановку блока, нападающий посылает мяч перед собой и с ведением обходит защитника с левой или правой стороны с последующим броском в ворота. Обманные движения с имитацией передачи партнеру. После ловли мяча от партнера занимающийся делает имитацию передачи мяча своему игроку на первый шаг. Защитник реагирует на передачу, а нападающий выполняет последующие два шага в противоположную сторону и производит бросок в ворота.

Возможные ошибки:

– выполняя обманные шаги с мячом в руках, игрок теряет двуопорное положение, совершая не шаги, а прыжки, которые не могут обмануть защитника;

– мяч держат близко к защитнику в одной или двух руках, что создает опасность потери;

– отвлекающие действия начинаются слишком близко от защитника (самая распространенная ошибка);

– прием выполняется слишком быстро, защитник не успевает «поверить» в обманный замысел нападающего.

Последовательность в обучение:

1. Имитация одношажного отвлекающего действия.

2. Имитация двушажного отвлекающего действия.

3. Игроки в колонне по одному идут по площадке (дистанция 1-1,5 м). Замыкающий, делая рывок, бежит вперед, «змейкой» огибая каждого партнера, и становится направляющим.

4. Подвижная игра «Салки».

5. Медленное выполнение отвлекающего действия по разделениям.

6. То же в паре с пассивным защитником, со стойкой или макетом.

7. То же против полуактивного и активного защитника.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Опишите основную стойку гандболиста.

2. Почему правильно перемещаться по площадке не на «прямых ногах»?

3. Понятие «высокое» ведение мяча.

4. Можно ли выполнять повторное ведение мяча?

## **6. Гигиена и техника безопасности при игре в гандбол**

### **6.1. Общие требования 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 самостраховки 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 самостраховку (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.)

## **6.2. Гигиенические требования к занятиям по гандболу**

Гигиена мест занятий. При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, процентное содержание углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным, нескользким без выбоин и выступов. Температура воздуха плюс 15-18 С°, хорошая освещенность.

Технические средства, тренажеры и т.д. должны соответствовать гигиеническим нормам.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

Во время занятий зимними видами спорта используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, и хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения.

Основные задачи гигиены физических упражнений и спорта это изучение условий внешней среды, в которых происходят занятия и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений.

Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами.

Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся разнообразием, хорошей усвояемостью, приятным вкусом, запахом и внешним видом, доброкачественностью и безвредностью. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день.

Следует с осторожностью применять новые пищевые продукты, так как ко всякой новой пище организм должен приспособиться.

Питьевой режим.

В случаях частичного обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму. Многие потребляют жидкость часто и в большом количестве в силу привычки. Излишнее количество воды, поступающее во внутреннюю среду организма, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ, способствует ожирению, усиливает потоотделение и изнуряет организм. Поэтому выполнять рациональный питьевой режим в повседневной жизни и, особенно, при занятиях физическими упражнениями и спортом – важное условие сохранения здоровья.

Суточная потребность человека в воде – 2,5 л, у спортсменов она увеличивается до 3 л и более. В жаркое время года, а также во время и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо воспитывать в себе полезную привычку: воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже. Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10-15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется сначала прополоскать ротовую полость и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды 15-20 мин.

Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый. Высокими жаждоутоляющими свойствами обладают молоко и молочнокислые продукты (кефир, простокваша), они содержат много необходимых человеку минеральных солей и витаминов.

Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет из организма продукты обмена веществ, осуществляет теплорегуля-

цию. Подсчитано, что на 1 см кв. поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодových, 1-2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой и чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность.

Основа ухода за кожей – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. При систематических занятиях физическими упражнениями оно должно проводиться не реже одного раза в 4-5 дней, а также после каждой интенсивной физической тренировки, под душем, или в ванне, бане. После этого обязательно меняют нательное белье.

Основными гигиеническими принципами закаливания являются: систематичность, постепенность индивидуальные особенности, самоконтроль. Это относится к закаливанию воздухом, солнцем и водой.

Некоторые водные процедуры могут применяться не только как средства закаливания, но и как средства восстановления организма после физического и умственного утомления, стресса и т.п. Это горячий душ, теплый душ, контрастный душ, теплые ванны, бани.

### **6.3. 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 самостраховке;
- 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 некомпетентность 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.

### **Вопросы для самопроверки**

1. К чему приводит обильный ужин перед сном?

2. Для чего нужно выполнять питьевой режим?
3. Почему нужно соблюдать технику безопасности на занятиях по физической культуре?
4. Назовите причины травматизма.

## Тестовые задания

### Примерный перечень вопросов, позволяющих оценить теоретические знания о гандболе

1. Основное значение физической культуры в воспитании детей школьного возраста:

- а) укрепление здоровья и содействие физическому развитию;
- б) подготовка к трудовой деятельности;
- в) участие в спортивных соревнованиях и выполнение спортивных разрядов;
- г) подготовка к защите отечества.

2. Самые известные достижения гандболистов страны на международной арене:

- а) победы национальных команд на чемпионатах мира и Олимпийских играх;
- б) выход в финальную часть чемпионатов мира;
- в) победы сильнейших клубов на крупных международных турнирах;
- г) участие лучших игроков в символических сборных командах мира.

3. Спортивным сооружением, принципиально необходимым для организации занятий гандболом, является:

- а) легкоатлетический манеж;
- б) тренажерный зал;
- в) игровая площадка 40\*20 м на открытом воздухе или в спортивном зале;
- г) игровая площадка 36\*18 м или 24\*12 м.

4. Гигиенические требования к занятиям гандболом, исключаящие перенапряжение важнейших систем организма спортсменов, предполагают:



- а) сбалансированное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок и отдыха;
- б) наличие специальной спортивной формы для занятий гандболом;
- в) соблюдение чистоты в месте занятий;
- г) исправность спортивного инвентаря.

5. Режим дня для спортсмена, активно занимающегося гандболом, необходим:

- а) для воспитания дисциплины и формирования здорового образа жизни;
- б) обеспечения оптимального для роста спортивных результатов режима жизнедеятельности – тренировки, отдыха, правильного питания;
- в) обеспечения своевременного приема пищи в перерывах между тренировочными занятиями;
- г) ускорения восстановительных процессов в организме после нагрузок.

6. Основная причина простудных заболеваний и травм у спортсменов, занимающихся гандболом:

- а) несоответствие температурных условий в месте занятий гигиеническим требованиям;
- б) недостаточная сопротивляемость организма спортсмена низким температурам и ослабленный непосильными физическими нагрузками иммунитет;
- в) неправильные организация и методика тренировки;
- г) инфекции.

7. Наиболее важный компонент системы спортивной подготовки гандболиста:

- а) тренировка, соревнования и восстановление;
- б) цикл тренировочных занятий;
- в) учебно-тренировочные сборы;
- г) межигровые интервалы времени в системе тренировочных занятий.

8. Морально-волевая подготовка гандболиста позволяет воспитать:

- а) волевые качества и свойства личности, необходимые в игровой деятельности и в повседневной жизни;
- б) нравственность и моральные принципы человеческого общежития;
- в) спортивный характер;
- г) смелость в игре и уважительное отношение к сопернику.

9. Основная роль самоконтроля спортсмена в процессе его занятий гандболом заключается в следующем:

- а) данные самоконтроля позволяют оценивать текущее состояние организма спортсмена, переносимость нагрузок и рост спортивных результатов и на основании этого корректировать тренировочные (или соревновательные) нагрузки;
- б) это прием самовоспитания спортсмена;
- в) самоконтроль позволяет следить за самочувствием до, во время и после тренировочного занятия;
- г) самоконтроль – составляющая самоорганизации спортсмена.

10. В наибольшей степени гандболисту необходимы следующие физические качества:

- а) сила и выносливость;
- б) гибкость и ловкость;
- в) быстрота, прыгучесть, выносливость и координация;
- г) все виды физических качеств в равной мере.

11. Техника игры гандболиста в нападении включает следующие компоненты:

- а) передачи и броски мяча, заслоны и обманные движения;
- б) подачи и атакующие удары;
- в) захваты и броски соперника;
- г) позиционное нападение и быстрый прорыв.

12. Техника броска гандболиста в опорном положении предполагает 3 основных варианта. Из указанных ниже вариантов для гандбола не типичен:

- а) бросок с разбега со скрестным шагом;
- б) бросок с разбега с приставным шагом;
- в) бросок с разбега с выпадом;
- г) бросок с разбега с подскоком.

13. Для техники игры гандбольного вратаря нельзя считать типичным следующее:

- а) выпады в сторону движения мяча;
- б) задержание мяча в падении;
- в) задержание мяча махом;
- г) ловля мяча двумя руками в боковом падении.

14. Амплуа игроков, не характерные для гандбола:

- а) линейные игроки, полусредние игроки;
- б) вратарь и разыгрывающий;
- в) полузащитник и трехчетвертной;
- г) левый и правый крайние игроки.

15. Тактические игровые взаимодействия команды гандболистов в нападении включают:

- а) индивидуальные действия;
- б) командные действия;
- в) персональные действия;
- г) групповые атакующие действия.

16. Наиболее активным вариантом тактических действий команды в защите является:

- а) «прессинг» на своей половине поля;

- б) 6 + 0;
- в) 5 + 1;
- г) 4 + 2.

17. Правилами игры по отношению к сопернику недопустимо:

- а) использовать руки и предплечья для овладения мячом;
- б) «снимать» открытой рукой мяч у соперника с любой стороны;
- в) вырывать или выбивать мяч у соперника;
- г) блокировать соперника туловищем, даже если он не владеет мячом.

18. Стартовый состав гандбольной команды в соревнованиях:

- а) 6 полевых игроков и вратарь;
- б) 5 полевых игроков и вратарь;
- в) 7 полевых игроков;
- г) капитан, полевые игроки и вратарь.

19. Согласно правилам соревнований по гандболу свободный бросок в игре назначается, когда:

- а) мяч вышел за лицевую линию;
- б) мяч всей своей окружностью пересек боковую линию, и при этом его коснулся полевой игрок;
- в) игрок нарушил правила по отношению к сопернику;
- г) игрок заступил площадку вратаря своей команды.

20. Сколько шагов может делать игрок с мячом?

- а) не более одного
- б) не более двух
- в) не более трех
- г) не более четырех

## 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 движении 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 нефизкультурных 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 и рекомендованной литературы

1. Гандбол. Правила игры / под ред. А.Л. Гречина, С.В Кота. – Минск: Изд-во Междунар. федерации гандбола, 2002. – 80 с.
2. Гандбол. Правила игры, введенные в действие Международной федерацией гандбола 1 июля 2010 г.
3. Гасанов И.Т. Особенности структуры атакующих действий команд в гандболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008.-№1. – С.25-29.
4. Гандбол. Правила игры. Минск: Белорусская Федерация гандбола, 2010.-80 с.
5. Игнатьева В. Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, – М.: Советский спорт, 2003.
6. Игнатьева В. Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996.
7. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. – М.: ФиС, 2001.
8. Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
9. Кудрицкий В. Н., Цапенко В. А. Техника игры в гандбол и методика обучения / В. Н. Кудрицкий, В. А. Цапенко. Методические рекомендации. – Брест БрГТУ, 2005 – 28 с.
10. Кокшаров А.А. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза. -Барнаул: РИО Алтайского ГАУ, 2015.-48с.
11. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей: [учеб. пособие] / А. П. Попович, Г. И. Мехович, Т. А. Коломийчук, С. Д. Куньшева, Е. А. Гончарова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 136 с.
12. Учебное пособие для преподавателей и студентов Васильева Е.Б., Дечкова Е.Х., Гандбол в университете. Ташкент, 2005 – 43с.

13. Стрикаленко Е. А. Травматизм в женском гандболе // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. – № 2. – С. 75-78.

14. 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.