

А. А. Роженцев, М. А. Роженцев, И. В. Новиков

# ГАНДБОЛ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Уфа 2016

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»  
Кафедра физического воспитания, спорта и туризма

А. А. Роженцев, М. А. Роженцев, И. В. Новиков

# ГАНДБОЛ

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

**УДК 796 (07)**  
**ББК 75.7(я7)**  
**Р62**

Рекомендовано к изданию  
Методической комиссией кафедры Физического воспитания, спорта и туризма  
ФГБОУ ВО «Башкирского ГАУ»  
Спортивной федерацией гандбола Республики Башкортостан

Рецензенты:

Декан факультета Физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы, профессор  
Костарев Александр Юрьевич

Главный тренер гандбольного клуба УГНТУ-ВНЗМ (Уфа)  
Терновой Николай Юрьевич

Роженцев А.А. Гандбол: учеб. пособие. / А.А. роженцев, М.А. Роженцев,  
И.В. Новиков. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2016. – 108 с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 3 поколения и рабочей программой кафедры физического воспитания, спорта и туризма ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ». Предназначено для студентов, тренеров-преподавателей высших учебных заведений не физкультурных факультетов.

© Роженцев А.А., Роженцев М.А.,  
Новиков И.В.

© ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ

## **ВВЕДЕНИЕ**

В системе физического воспитания ВУЗов спортивные игры являются составной и неотъемлемой частью учебного процесса, так как они являются эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. В процессе занятий спортивными играми задействованы все функциональные системы организма: сердечнососудистая, нервная, дыхательная, система крови и т.д. развиваются все физические качества [17].

Спортивные игры отличаются взаимопониманием игроков объединенной единой целью - командной победой, что способствует воспитанию коллективизма, дисциплинированности, дружелюбия и целеустремленности, силы воли и много другого [9].

Гандбол - это увлекательная командная игра, которая является олимпийским видом спорта и имеет в нашей стране хорошее спортивное прошлое (золото олимпиад, чемпионатов мира и Европы) [6].

Данное пособие предназначено для студентов выбравших элективный курс по гандболу для занятий физической культурой в ВУЗе.

Целью учебного пособия является формирование общей физической культуры личности, то есть потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической, психофизической надежности и обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствование общей физической подготовленности.

Достижение поставленной цели, предусматривает решение в различных формах воспитательных, образовательных и оздоровительных задач на занятиях физической культурой в соответствии с требованиями высшего профессионального образования с учетом материальной базы, педагогических кадров и интересов студентов:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности;
- обеспечение физической и психологической готовности студентов к срочной службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Процесс изучения элективного курса направлен на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК - 08): способность использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Подбор средств и методов подготовки гандболистов, изложен как примерный вариант организации занятий физической культурой в ВУЗе и основывается на опыте тренеров-преподавателей Башкирского государственного аграрного университета [16].

## **1. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Система подготовки спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Весь процесс подготовки должен быть спланирован так, чтобы гандболисты могли успешно выступить в намеченных соревнованиях [4].

Согласно ФГОС третьего поколения учебная дисциплина «Физическая культура» состоит из двух частей базовой и элективной. Данное учебное

пособие по гандболу разработано для элективной части по направлению гандбол. Объем учебной нагрузки элективной части указана в таблице 1.

Таблица 1. Трудоемкость элективного курса и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	328/3 зачетных ед.	36	36	72	72	56	56
<b>Индивидуальные задания</b> для временно освобожденных студентов	+	+	+	+	+	+	+
Вид промежуточной аттестации	зачет	-	-	зач	зач	-	зач
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>328</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>56</b>

При проведении занятий следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество гандболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного тренировочного эффекта.

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования [4]. Данная работа рекомендует поэтапное построение подготовки.

Ниже мы приводим примерные планы-графики построения учебно-тренировочного процесса для каждого из курсов, ориентируясь на который каждый может самостоятельно составить план занятий (таблицы 2, 3, 4).









## 1.1 Физиологические особенности подбора физических упражнений

При подборе физических упражнений для конкретного занятия важно знать физиологическую классификацию упражнений в спорте (по В.С. Фарфелю 1970 г., 1975г.) [11]. Правильно классифицировав упражнение можно более избирательно подбирать их для конкретной цели (для обучения или совершенствования).

Все упражнения в спортивной деятельности разделены на позы и движения:

1. Стереотипные (стандартные) движения бывают:

- 1) качественного значения (с оценкой в баллах);
- 2) количественного значения (с оценкой в килограммах, метрах, секундах).

2. Циклические движения делятся по зонам мощности на:

- 1) максимальную;
- 2) субмаксимальную;
- 3) большую;
- 4) умеренную.

3. Ациклические движения делятся на:

- 1) собственно-силовые;
- 2) скоростно-силовые;
- 3) прицельные.

4. Ситуационные (нестандартные) движения, к ним относятся:

- 1) спортивные игры;
- 2) единоборства;
- 3) кроссы.

К нестандартным или ситуационным движениям относят спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, футбол, хоккей и др.) и единоборства (бокс, борьба, фехтование). К этой же группе причисляют кроссы из-за большой сложности профиля современных трасс.

Для этих движений характерны:

1) переменная мощность работы (от максимальной до умеренной или полной остановки спортсмена), связанная с постоянными изменениями структуры двигательных действий и направления движений;

2) изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени.

Нестандартные упражнения характеризуются ациклической или смешанной (циклической и ациклической) структурой движений, с преобладанием динамической скоростно-силовой работы.

В отношении ЦНС предъявляются высокие требования к «творческой» функции мозга из-за отсутствия стандартных программ двигательной деятельности. Особое значение имеют процессы восприятия, и переработки информации в крайне ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга. Спортсмену необходима не только оценка текущей ситуации, но и предвидение возможных ее будущих изменений, т. е. развитая способность к экстраполяции. При выполнении ударных действий и бросков (мяча, шайбы) основная рабочая фаза движений занимает десятые и сотые доли секунды. Это исключает внесение сенсорных коррекций в текущий двигательный акт и, следовательно, все движения должны быть заранее и очень точно запрограммированы. Все эти условия ситуационной деятельности требуют высокой возбудимости и лабильности нервных центров, силы и подвижности нервных процессов. Среди спортсменов холериков и сангвиников при таких типах высшей нервной деятельности увеличивается помехоустойчивость к значительной нервно-эмоциональной напряженности. У них специфические черты умственной работоспособности - развитое оперативное мышление, большой объем и концентрация внимания, а в командных играх - и распределение внимания, способность к правильному принятию решений и быстрой мобилизации из памяти тактических комбинаций, двигательных навыков и умений для эффективного решения тактических задач [11].

Роль сенсорных систем исключительно велика, особенно дистантных (зрительной и слуховой). В ситуационной деятельности имеют значение как центральное зрение (при бросках мяча в кольцо, нанесении ударов в боксе, фехтовании и т. п.), так и периферическое (для ориентировки на поле, ринге). Для четкого восприятия действий игроков, соперников и летящего мяча, шайбы, особенно при больших скоростях, спортсмену необходимы хорошая острота и глубина зрения, идеальный мышечный баланс глаз, а в командных играх - большие размеры поля зрения.

Для ориентации в пространстве и во времени определенное значение имеет слуховая и сенсорная система. Резкие изменения направления и формы движений, повороты, падения, броски вызывают сильное раздражение вестибулярной сенсорной системы. Занятия ситуационными видами спорта вызывают повышение проприоцептивной чувствительности в суставах, которые имеют определенное значение к данному виду спорта (например, у баскетболистов - в лучезапястном суставе, у футболистов - в голеностопном суставе).

Энерготраты в ситуационных упражнениях ниже, чем в циклических упражнениях. Соотношения аэробных и анаэробных процессов энергообразования заметно различается: в волейболе, например, преобладают аэробные нагрузки, в футболе - аэробно-анаэробные, в хоккее с шайбой - анаэробные. Переменная мощность физических нагрузок позволяет удовлетворять кислородный запрос во время работы и снижает величину кислородного долга.

Основной характеристикой вегетативных функций в ситуационных движениях является не достигнутый во время нагрузки рабочий уровень, а степень его соответствия мощности работы в данный момент. ЧСС, постоянно изменяясь, колеблется, в диапазоне от 130 до 180-190 уд·мин, частота дыхания от 40 до 60 вдохов в 1 мин. Величины ударного и минутного объема крови, глубины и минутного объема дыхания, максимальное потребление кислорода при работе скромнее, чем у спортсменов в циклических видах спорта [11].

## **2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ГАНДБОЛ**

Техника выполнения приема - это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу.

Практика показывает, что учебный материал по гандболу требует уточнения, так как неточная трактовка ведет к неправильному освоению техники основных элементов игры в гандбол. Поэтому в работу включены указания по следующим основным техническим элементам:

1. перемещения;
2. ведение мяча;
3. передачи на месте и в движении;
4. броски опорные и в прыжке.

### **2.1 Перемещения**

Перемещения - один из основных технических приемов игры. Перемещениям следует обучать в следующей последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты. Все перемещения игрока начинаются из положения «основной стойки».

При обучении бегу игроков в ручной мяч, необходимо обращать внимание на постановку ноги на площадку перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню.

Примерные упражнения для обучения технике бега: чередование медленного бега с быстрым; бег лицом вперед, спиной вперед по прямой и по кругу; бег приставными шагами в правую и левую стороны; бег с ускорением по прямой из различных исходных положений; обегание различных предметов, расставленных по прямой и ломаной линиям.

При обучении остановке необходимо обратить внимание на правильное приземление, которое зависит от сгибания ног в коленном суставе и

правильного положения туловища (верхняя часть туловища наклонена немного назад). Сначала обучают остановке двойным шагом, затем прыжком.

В процессе обучения возможна техническая ошибка - потеря равновесия после остановки, чтобы ее избежать, необходимо сильнее подсесть на опорную ногу, дальше выставить маховую ногу.

Примерные упражнения для обучения технике остановки: остановка после бега в любом месте площадки, то же в заранее обусловленном месте; бег по кругу, по команде делают остановку шагом; стоят в шеренгу по одному по команде по очереди выбегают из шеренги и делают остановку шагом; стоят во встречных колоннах на расстоянии 8-10м друг от друга. Из одной колонны выбегает игрок, ведет мяч до середины промежутка между колоннами, делает остановку шагом, передает мяч впереди стоящему игроку встречной колонны и бежит в хвост своей колонны и т.д.; остановка после ловли мяча.

При обучении прыжкам вначале обучают прыжкам с места, затем толчком одной ногой и в движении толчком двумя ногами. Необходимо обучать прыжкам не только вверх, но и вперед-вверх, вверх-вправо (влево). При этом основное внимание обращается на активное отталкивание от площадки, движение рук и приземление после прыжка.

Примерные упражнения для обучения технике прыжка: прыжки через неподвижную скакалку на одной, двух ногах, лицом, боком, спиной; прыжки на одной, двух ногах, с ноги на ногу, с подтягиванием колена к груди, из полного приседа; прыжки с доставанием подвешенных предметов толчком двух ног с поворотом на 180° и 360°.

Повороты изучаются в такой последовательности: повороты на месте вперед и назад, повороты вперед и назад после бега и остановки, сочетание поворотов с одновременной передачей мяча.

При обучении поворотам необходимо обращать внимание на то, чтобы они выполнялись без выпрямления ног в коленном суставе, без вертикального колебания туловища, свободно, без напряжения.

## 2.2 Ведение мяча

Ведение мяча - прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, обыгрывать защитника (рисунок 1).



Рисунок 1. Ведение мяча

Ведение мяча выполняется двумя способами: одноударным, многоударным. При многоударном ведении необходимо соблюдать следующие правила: передвигаться на полной стопе и слегка согнутых ногах; толчок мяча выполнять кистью и пальцами; не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом; выполнять толчок мяча так, чтобы он отскакивал не выше пояса; выполнять толчок мяча вперед в соответствии со скоростью передвижения; контролировать мяч периферическим (боковым) зрением.

Для обучения ведению достаточно объяснения и хорошего показа. Сначала ведение выполняется на месте, затем при передвижении шагом и бегом, затем с различными перемещениями по площадке.

Примерные упражнения для совершенствования ведения мяча: перемещение шагом лицом и спиной вперед, боком; перемещаясь бегом лицом и спиной вперед, боком; зигзагами, вокруг препятствий (стойки, мячи и т.д.); перепрыгивая или перешагивая через препятствия; перемещения со сменой темпа (ускорения - остановка); со сменой направления на 90°, 180°, 360°; по разметке на точность попадания (по линии свободных бросков или линии ограничения площади вратаря); поочередно правой и левой рукой; двух мячей одновременно; эстафеты с ведением мяча; «Баскетбольный футбол» (ведение рукой и ногами одновременно); «Выбей мяч» (все занимающиеся выполняют

ведение и стараются выбить мяч друг у друга); «Зеркало» (занимающиеся выполняют ведение, смотря на преподавателя и повторяя за ним все движения).

### **2.3 Передачи мяча**

Передача мяча - основной способ, обеспечивающий взаимодействие партнеров. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки ворот. В игре передачи выполняются в основном одной рукой с места или с разбега.

Прежде чем приступить к обучению передаче мяча, необходимо научить игрока правильно держать мяч. Для этого необходимо подобрать мяч в соответствии с возрастом и полом занимающихся.

Мяч удерживается двумя способами: с захватом и без захвата мяча пальцами. Если мяч удерживается без захвата пальцами, то в конце замаха мяч остается на ладони. При удержании мяча с захватом игрок имеет возможность выбора направления и длительности замаха.

Замах выполняется отведением руки с мячом для последующего «разгона» мяча. Замах бывает вверх-назад, вниз-назад, в сторону-назад. Разбег и замах составляют подготовительную часть передачи. В основной фазе игрок сообщает скорость и направление полету мяча («разгоняет» мяч) тремя способами: хлестом, толчком и кистью.

#### **2.3.1 Обучение технике передачи мяча**

Начинать обучение необходимо с передачи мяча хлестом сверху. Вначале выполняют передачи с места, затем - в движении и в различных направлениях. Для упражнений также используются различные построения: во встречные колонны и шеренги, в круг, в треугольник и квадрат и другие построения.

При передаче мяча с места, вперед ставится разноименная нога. При передаче с разбега можно сделать 3 шага, причем один из них может быть скрестным. При передаче мяча с разбега может быть двухопорное или



одноопорное положение. При разбеге обычным шагом игрок выполняет передачу с опорой на одноименную ногу. Можно мяч передавать в без опорном положении - в прыжке.

При передаче мяча хлестом степень поворота туловища при замахе зависит от того, с каким усилием необходимо послать мяч. При дальних передачах туловище сильно разворачивается, а при средних и близких передачах обходятся без поворота туловища.

При передаче мяча толчком не требуется подготовительных движений. Игрок выпрямляет согнутую руку отталкивая мяч в нужном направлении. Этот способ передачи позволяет послать мяч на близкое и среднее расстояние (рисунок 2).

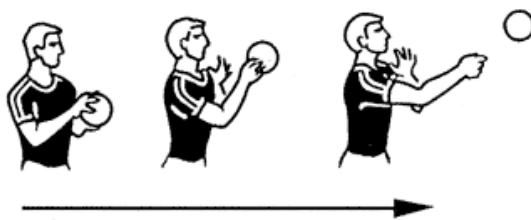


Рисунок 2. Передача мяча толчком

При передаче кистью в «разгоне» мяча принимают участие предплечье и кисть. Мяч, как правило, удерживается захватом пальцами рук. Передачу таким способом можно выполнить из-за головы, спины, сбоку, сверху (рисунок 3).

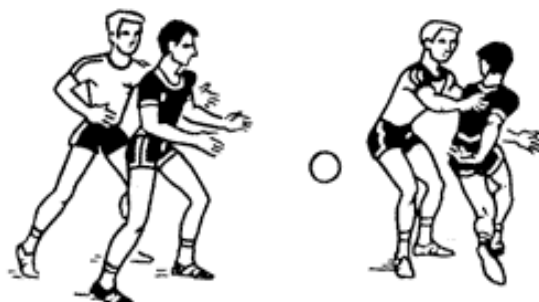


Рисунок 3. Скрытая кистевая передача сзади

Методические рекомендации к обучению передач мяча. Соблюдать широкую позицию равномерно полусогнутых ног с распределением веса тела на обе ноги. Контроль за правильным держанием мяча. Выпрямление руки с

конечным движением кисти - энергичное сгибание кисти при выпуске мяча (после выпуска мяча кисть находится в положении глубокого сгибания).

Возможные технические ошибки - узкая позиция, прямое положение ног, сохранение равновесия на одной ноге. Неправильное держание мяча руками. Выпуск мяча только за счет усилий плеча и предплечья.

### 2.3.2 Ловля мяча

Ловля - прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и выполнять с ним дальнейшие действия. Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории полета мяча и положением игрока по отношению к мячу.

При ловле высоко летящих мячей и после отскока большие пальцы кистей рук сближаются. При ловле низко летящих и катящихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу, чтобы мизинцы почти соприкасались. Мяч можно поймать двумя способами: без захвата мяча; с захватом мяча кистями рук (рисунок 4).



Рисунок 4. Ловля мяча двумя руками

При обучении ловле мяча необходимо соблюдать следующую последовательность: принять правильное исходное положение для выполнения приема; сосредоточить внимание на полете мяча; выполнить амортизирующие движения; закончить ловлю, приняв устойчивое положение.

Возможные технические ошибки - руки заранее вытянуты вперед и закрепощены. Ловля с хлопком, как следствие касания мяча ладонями. Ненадежность контроля мяча при его удержании.

Прежде чем приступить к изучению ловли мяча от партнера, необходимо проделать ряд подводящих упражнений, чтобы «привыкнуть» к весу, форме и упругим качествам мяча. Выполняя подводящие упражнения, можно ловить мяч любым способом, главное - быть готовым сразу выполнить любое другое действие с мячом.

Далее можно приступить к изучению ловли мяча в паре с партнером. Один набрасывает мяч, другой ловит его сверху, сбоку, снизу. Для этого мяч должен лететь по различным траекториям: по прямой траектории, навесной, с отскока от поверхности площадки, ниже пояса, в сторону, выше головы, с перелетом.

Обучение ловле мяча необходимо начинать сначала стоя на месте, затем в ходьбе, на бегу двумя руками и после этого одной рукой без захвата и с захватом пальцами (рисунок 5).

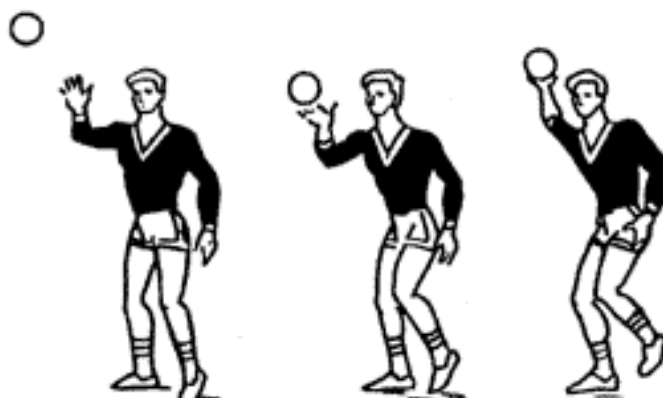


Рисунок 5. Ловля мяча одной рукой

#### 2.4 Обучение технике бросков мяча

Бросок мяча - прием, позволяющий забросить мяч в ворота. Бросок мяча выполняется несколькими способами: в опорном положении; в прыжке, в падении, с места, с разбега

При бросках мяча в опорном положении применяются несколько способов разбега (рисунки 6, 7).

Техника броска мяча: рука отводится назад; далее плечо выводится вперед; предплечье и кисть с мячом отстают; затем туловище и плечо останавливаются; вследствие этого предплечье и кисть с мячом выводятся вперед; выполняется бросок. Основная фаза броска мяча включает движения, сообщающие мячу скорость и направление полета.

Бросок мяча в опорном положении выгодно применять с «закрытых» от вратаря позиций, как с близких, так и с дальних дистанций.

Бросок мяча в прыжке применяется в тех случаях, когда необходимо быстро освободиться от опеки защитника, исключить блокирование, посылая мяч над руками, сократить расстояние до ворот, увеличить угол броска по отношению к воротам. Чем выше взлет, тем больше времени на сложные подготовительные движения, чтобы бросок был сильным и точным.

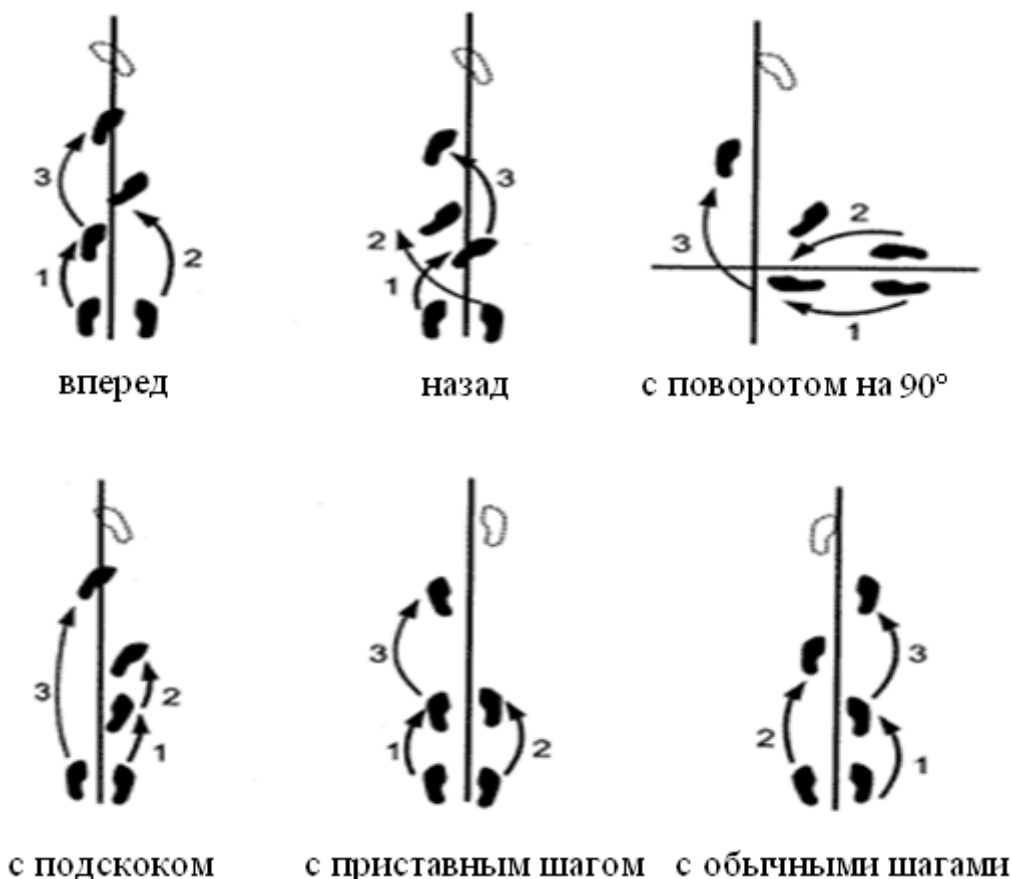
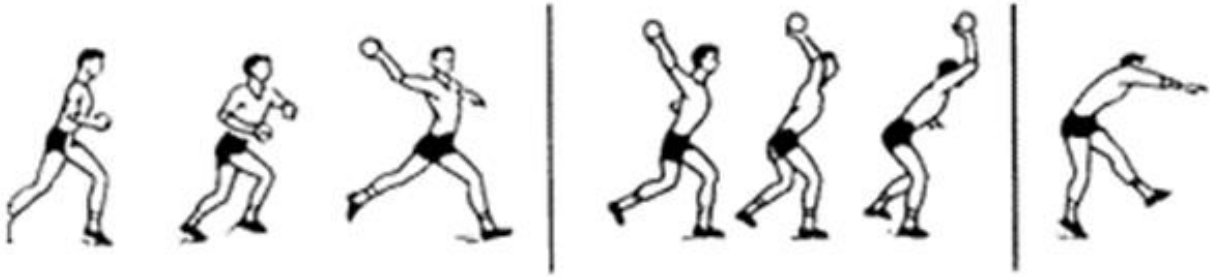
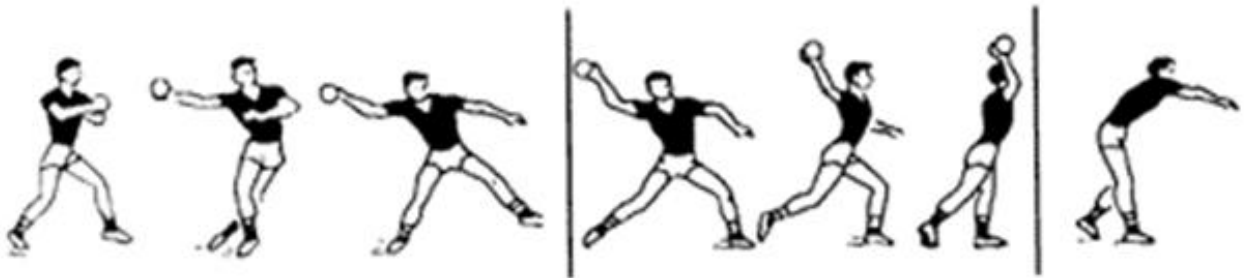


Рисунок 6. Способы разбега при опорном броске



разбег обычными шагами



разбег со скрестным шагом



разбег с подскоком



бросок под шаг

Рисунок 7. Способы разбега при бросках мяча в опорном положении

При выполнении броска мяча в прыжке, толкаясь разноименной ногой (рисунок 8), необходимо: выставить вперед толчковую ногу, резко вынести вверх согнутую маховую ногу (этот мах способствует взлету); выполнить отталкивание и одновременно замахнуться; завершив замах, резко выпрямить маховую ногу вниз; толчковую ногу вынести вперед для приземления; в конце всех действий выполнить бросок.

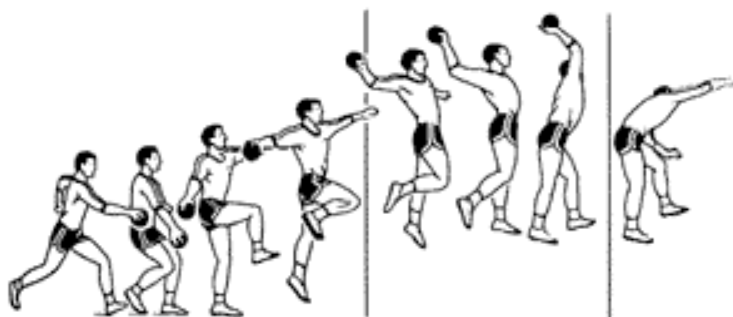


Рисунок 8. Бросок в прыжке, толкаясь разноименной ногой

При броске мяча в прыжке, когда отталкивание производится одноименной ногой, после толчка игрок сгибает толчковую ногу, поднимая бедро, и ею же делает отмах (рисунок 9).

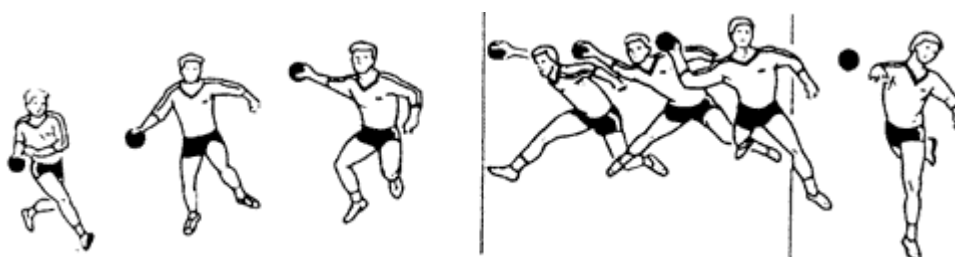


Рисунок 9. Бросок в прыжке, толкаясь одноименной ногой

Бросок мяча в падении (рисунки 10, 11) применяется для мгновенного ухода от защитника, находящегося в непосредственной близости от нападающего. Бросок мяча в падении включает в себя: разбег; падение; замах рукой; мах и толчок ногами.

Бросок мяча можно выполнять с места, с разбега, а так же из исходных положений стоя лицом, боком или спиной к воротам.



Рисунок 10. Бросок мяча в падении на бок

Техника выполнения броска в падении: после разбега игрок начинает падать, чтобы уйти от опеки защитника. Только после этого делает замах и толчок ногами. Отталкивание выполняется выпрямлением ног или прыжком.



Рисунок 11. Бросок мяча в падении с прыжком

Для обучения броску мяча в падении необходима мягкая поверхность (маты). Обучение начинается с заключительной фазы броска, то есть с приземления [5].

Из исходного положения на согнутых ногах сначала осваиваются: падение на руки; падение на руки и ногу; падение на бедро. Далее выполняют упражнения с мячом: из исходного положения, стоя на коленях на мате - бросок мяча с падением на руки вперед; из исходного положения, стоя на левом колене, правая нога в сторону - бросок с приземлением на руки; бросок в прыжке с приземлением во вратарской зоне на сильно согнутые ноги и кувырок через плечо. Далее обучаем разбегу и отталкиванию одной ногой с приземлением на ту же ногу. Также следует обратить внимание на постановку стопы толчковой ноги под углом к направлению броска. Затем следует целостное выполнение броска в падении с прыжком.

Когда техника броска мяча освоена, разучивают варианты подготовительной фазы броска: с прямого разбега и под прямыми углами к воротам; с различных расстояний; толкаясь одноименной ногой, двумя ногами; с пассивным сопротивлением; с активным сопротивлением; в игровых упражнениях.

Начальное овладение техникой броска мяча выполняется без помех, а совершенствование техники проводить при постоянном контакте с соперником. Основной способ броска мяча в падении - хлестом сверху. Заключительная фаза броска - падение с приземлением на руки. Послав мяч в нужном направлении, игрок ставит на площадку сначала свободную руку, а потом бросающую руку (рисунок 12).



Рисунок 12. Бросок мяча в падении с приземлением на руки

При приземлении вся тяжесть тела приходится на руки. Недостаток амортизации руками компенсируется скольжением на груди, перекатом через плечо. Существует несколько способов выполнения бросков мяча в падении (рисунки 10, 11, 12, 13, 14).



Рисунок 13. Бросок мяча в падении с приземлением на туловище



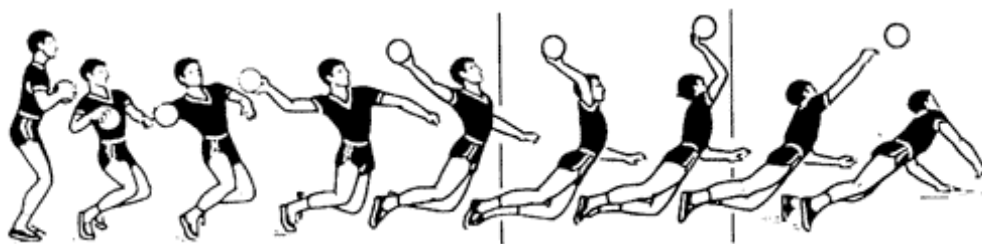


Рисунок 14. Бросок мяча в падении с двух ног

Штрафной бросок назначается за нарушение правил связанные со срывом явной возможности взятия ворот. Он выполняется с места от семиметровой линии (линии штрафных бросков), с обязательной опорой ноги до выпуска мяча из рук.

Способы выполнения штрафного броска:

- Из стойки одна нога впереди или после шага назад игрок выполняет обычный бросок мяча с места, разгоняя мяч в двухопорном положении.
- Из положения, стоя на одной ноге игрок выполняет замах и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разгоняя мяч, игрок уравнивает себя «отмахом» ноги.
- Штрафной бросок мяча выполняется в падении с опорой на одну ногу и выполнением «отмаха» другой ногой. Кроме того, штрафной бросок можно выполнить и в падении с обеих ног.

#### 2.4.1 Методика обучения броскам мяча

Обучение броскам невозможно без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся. С этой целью занимающиеся выполняют подготовительные упражнения с различными предметами: метания теннисных, резиновых, набивных мячей; палок различной длины, а также имитировать бросковое движение с гантелями, амортизатором [3].

Для развития подвижности кисти применяются упражнения с булавами, гимнастической палкой (вращения). Метание набивных мячей различного веса одной и в основном двумя руками способствует укреплению мышц рук, ног и

туловища и развитию координации движений. Для общего воздействия на все группы мышц можно использовать занятия на тренажерах.

Начинать обучение броску мяча надо с освоения основной фазы - «разгона» мяча. Прежде всего, изучается способ «разгона» мяча хлестом сверху: исходное положение - стоя на правой ноге, левая вперед, правая рука с мячом вверху, небольшой поворот туловища - ставя левую ногу на пол, выполняется бросок. В процессе обучения броскам все внимание необходимо сосредоточить на последовательности движений, а во время замаха принять перед началом разгона мяча положение «натянутого лука».

Для освоения броска мяча с разбега сначала необходимо изучить способы разбега, усвоить ритм шагов. Когда освоен ритм, необходимо уточнить длину шагов при разбеге. Следующая стадия - целостное выполнение броска с разбега в три шага.

Составной частью технических приемов при игре с мячом является трехшажная техника. Сократить расстояние до ворот, увеличим, его от защитника, создать условия для прыжка вверх, освободиться от опеки соперника - все это умение игрока «управлять» ногами при выполнении шагов, добиваясь таким образом определенного преимущества перед соперником.

Перед ловлей мяча, во время передач и бросков мяча по воротам, игрок выполняет определенное количество шагов. При этом длина шагов, их направление зависит от условий, предшествующих их выполнению (положение соперника и его активность, положение партнера, расстояние до ворот и угол их атаки, быстрота передвижения игрока, направление, скорость и траектория полета мяча при ловле и т.д.).

Выполнение шагов со скрестным движением ног используется при перемещении игрока правым, левым боком вперед вправо, влево от защитника; навстречу защитнику (при этом выполняется один шаг) с последующим движением вправо, влево. Это передвижение необходимо как противодействие против игры защитника, препятствующего передачам и броскам мяча сверху.

## **2.5 Примерные комплексы упражнений для обучения и совершенствования основных технических элементов гандболиста**

Ниже мы приводим примерный комплекс упражнений для обучения и совершенствования основных элементов техники и тактики гандбола с помощью которых можно легко подобрать упражнения для учебно-тренировочного занятия или самостоятельной подготовки. При этом необходимо учитывать правило положительного или отрицательного переноса элементов техники на другие упражнения.

### **Комплекс упражнений для обучения технике передвижения без мяча**

Упражнение 1. Чередование ходьбы и медленного бега (бег различными способами: с высоким подниманием бедра, поднимая прямые ноги вперед, лицом вперед, спиной вперед по прямой и по кругу и т.п.).

Упражнение 2. Занимающиеся бегут по залу, по первому сигналу выполняют остановку определенным способом, по второму - продолжают бег.

Упражнение 3. Занимающиеся бегут вдоль боковой линии, по первому звуковому сигналу выполняют поворот к середине площадки и ускорение до противоположной боковой линии с последующей остановкой указанным способом, по второму сигналу поворачиваются направо, налево и продолжают бег.

Упражнение 4. Бег приставными шагами в правую и левую стороны.

Упражнение 5. Остановка после бега в любом месте площадки.

Упражнение 6. Бег по кругу, по команде занимающиеся делают остановку шагом; стоят в шеренгу по одному, по команде по очереди выбегают из шеренги и делают остановку шагом.

Упражнение 7. Прыжки через неподвижную скакалку на одной, двух ногах, лицом, боком, спиной.

Упражнение 8. Из положения стоя на месте выпад в перед в сторону, любой ногой, с наклоном туловища в сторону выставленной ноги.

Упражнение 9. Тоже что и упражнение 8, но переступая правой ногой, левой ногой выполнить поворот лицом, спиной вперед на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$ .

Упражнение 10. Занимающиеся двигаются в колонне по одному: по первому сигналу остановка (указанным способом) в положении широкого шага, туловище наклонено вперед. По второму сигналу туловище выпрямляется, вес тела переносится на сзади стоящую ногу, впереди стоящая нога отрывается от пола и с нее начинается движение поворота лицом или спиной вперед.

### **Комплекс упражнений для совершенствования техники передвижения без мяча**

Упражнение 1. Бег с ускорением по прямой из различных исходных положений.

Упражнение 2. Оббегание различных предметов, расставленных по прямой и ломаной линиям; стоят во встречных колоннах на расстоянии 8-10 м друг от друга.

Упражнение 3. Из одной колонны выбегает игрок, ведет мяч до середины промежутка между колоннами, делает остановку шагом, передает мяч впереди стоящему игроку встречной колонны и бежит в хвост своей колонны и т.д.

Упражнение 4. Остановка после ловли мяча, ведения, бега с изменением направления и т.п.

Упражнение 5. Прыжки: на одной, двух ногах, с ноги на ногу, с подтягиванием колена к груди, из полного приседа, прыжки в шаге, подскоки с продвижением вперед и т. п.

Упражнение 6. Передвижение приставными и скрестными шагами.

Упражнение 7. Прыжки с доставанием подвешенных предметов толчком двух ног с поворотом на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ .

Упражнение 8. Занимающиеся двигаются в колонне по одному: по первому сигналу остановка (указанным способом) в положении широкого шага, туловище наклонено вперед. По второму сигналу туловище выпрямляется, вес

тела переносится на сзади стоящую ногу, впереди стоящая нога отрывается от пола и с нее начинается движение поворота лицом или спиной вперед.

Упражнение 9. «Пятнашки» между препятствиями. На площадке в шахматном порядке кладутся набивные мячи или булавы. Если убегающий, игрок заденет предмет, то он, даже не будучи запятнанным, становится водящим. Игры проводятся в парах или в группах с водящим.

### **Комплекс упражнений для обучения технике ловли мяча**

Упражнение 1. Принять правильное исходное положение для выполнения ловли мяча.

Упражнение 2. Тоже, но из различных исходных положений.

Упражнение 3. Перебрасывание мяча, из руки в руку, маховым движением прямой рукой вправо (влево), по дуге над головой.

Упражнение 4. Удерживая мяч одной рукой, выполнить вращение мячом, перекладывая его из руки в руку, вокруг шеи в правую или левую сторону.

Упражнение 5. В паре один набрасывает мяч, другой ловит его сверху, сбоку, снизу, закончив ловлю мяча, принять устойчивое положение.

Упражнение 6. Игрок с расстояния 3-4 м выполняет броски мячом в стену одной рукой, после отскока ловит его в определенной стойке.

Упражнение 7. Тоже, но перед ловлей мяча игрок меняет стойку: при передаче мяча правой рукой - левая нога впереди, при передаче левой рукой – правая.

Упражнение 8. Подбросить мяч вверх и поймать его.

Упражнение 9. Тоже самое, но подбросив мяч выполнить поворот на 180°.

Упражнение 10. Тоже самое, но подбросив мяч сесть на пол, затем, поймать мяч.

### **Комплекс упражнений для совершенствования техники ловли мяча**

Упражнение 1. Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса, ноги на ширине плеч. Движением кистей послать мяч в пол, между ногами так, чтобы после отскока от пола поймать его двумя руками перед собой.

Упражнение 2. Удерживая мяч двумя руками или одной, перебросить его через голову, выполнить поворот и поймать его перед собой.

Упражнение 3. Удерживая мяч двумя или одной рукой, ударить им в площадку перед собой, перепрыгнув через него после отскока, с поворотом на 180° поймать до падения на пол.

Упражнение 4. Удерживая мяч двумя руками за спиной подбросить мяч вверх вперед над головой, поймать его перед собой.

Упражнение 5. Удерживая мяч правой рукой, отведенной в сторону, маховым движением за спину перебросить его через левое плечо. Ловля мяча осуществляется двумя, одной рукой перед собой.

Упражнение 6. Произвольное перемещение в тройках с применением различных способов передач и ловли мяча.

Упражнение 7. Ловля мяча в паре с партнером - один набрасывает мяч, другой ловит его сверху, сбоку, снизу (для этого мяч должен лететь по различным траекториям: по прямой траектории, навесной, с отскока от поверхности площадки, ниже пояса, в сторону, выше головы, с перелетом).

### **Комплекс упражнений для обучения технике ведения мяча**

Упражнение 1. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, за счет сгибания и разгибания ног.

Упражнение 2. Тоже самое, но не останавливая ведения сесть на пол и обратно встать.

Упражнение 3. Тоже самое, правой - левой рукой.

Упражнение 4. Ведение мяча на месте с переходом на шаг.

Упражнение 5. Тоже в высокой и низкой стойке.

Упражнение 6. Ведение мяча при медленном беге.

Упражнение 7. Ведение мяча с оббеганием предметов.

Упражнение 8. Ведение шагом лицом и спиной вперед, боком, зигзагами, вокруг препятствий (стойки, мячи и т.д.).

Упражнение 9. Тоже, но перемещаясь бегом.

Упражнение 10. Ведение с перепрыгивая или перешагиванием через препятствия.

Упражнение 11. Ведение со сменой темпа движения (ускорение - остановка);

Упражнение 12. Тоже, но со сменой направления на 90°, 180°, 360°.

Упражнение 13. Ведение по разметке на точность попадания (по линии ограничения площади вратаря и линии свободных бросков).

Упражнение 14. Ведение мяча в сочетании с ловлей и передачами мяча.

Упражнение 15. Ведение мяча в сочетании с бросками по воротам.

### **Комплекс упражнений для совершенствования техники ведения мяча**

Упражнение 1. Ведение мяча с использованием поворотов лицом, спиной вперед.

Упражнение 2. Ведение двух мячей одновременно.

Упражнение 3. Ведение мяча без зрительного контроля: внимание игрока направлено на партнера, который показывает на пальцах количество ударов мячом в пол.

Упражнение 4. Ведение с изменением высоты и ритма ведения по зрительным сигналам.

Упражнение 5. Ведение мяча на месте с закрытыми глазами.

Упражнение 6. Эстафеты с ведением мяча.

Упражнение 7. «Баскетбольный футбол» (ведение рукой и ногами одновременно).

Упражнение 8. «Выбей мяч» (все занимающиеся выполняют ведение и стараются выбить мяч друг у друга).

Упражнение 9. «Зеркало» (игроки располагали друг напротив друга, на расстоянии 5-8 м. Партнер без мяча принимает различные исходные положения, имитируя ведение мяча: лицом к игроку с мячом; правым, левым боком; спиной. Игрок с мячом копирует действия игрока без мяча).

### **Комплекс упражнений для обучения технике передачи мяча**

Упражнение 1. Мяч удерживается согнутыми руками перед грудью. Выпрямляя их вперед, выполнить тыльное и ладонное сгибание кистей в лучезапястном суставе.

Упражнение 2. Тоже, но вытолкнуть мяч и после отскока от пола поймать его.

Упражнение 3. Игрок с расстояния 3-4 м выполняет броски мячом в стену двумя, одной рукой, после отскока ловит его в определенной стойке.

Упражнение 4. Тоже, но перед ловлей мяча игрок меняет стойку: при передаче мяча правой рукой - левая нога впереди, при передаче левой рукой - правая.

Упражнение 5. Передача мяча правой, левой рукой, с расстояния 2 м, попеременно в круг и квадрат 60 см на высоте 2 м.

Упражнение 6. Выполнить определенное количество передач за наименьшее время.

Упражнение 7. Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Ноги на ширине плеч. Движением кистей послать мяч в пол, между ногами так, чтобы после отскока от пола поймать его двумя руками перед собой.

Упражнение 8. Мяч удерживается двумя руками за спиной. Подбрасывая мяч вверх вперед над головой, поймать его перед собой.

Упражнение 9. Удерживая мяч правой (левой) рукой, отведенной в сторону, маховым движением за спину перебросить его через левое плечо. Ловля мяча осуществляется двумя или одной рукой перед собой.

Упражнение 10. Тоже, но выполняется в движении.

Упражнение 11. Удерживая мяч двумя руками или одной, перебросить его через голову назад, выполнить поворот и поймать его перед собой.

Упражнение 12. Удерживая мяч двумя или одной рукой, ударить им в площадку перед собой, перепрыгнув через него после отскока, с поворотом на 180° поймать до падения на пол.

Упражнение 13. «Жонглирование» одним, двумя мячами попеременно и одновременно двумя руками.

### **Комплекс упражнений для совершенствования техники передачи мяча**



Упражнение 1. Передача мяча с места двумя руками от груди, из-за головы, сбоку, одной рукой и т.п.

Упражнение 2. То же, но с последующим перемещением.

Упражнение 3. Передача мяча в парах в движении в одном направлении.

Упражнение 4. Передача мяча в движении в различных направлениях.

Упражнение 5. Передача мяча в движении со сменой мест.

Упражнение 6. Передача мяча с преодолением помех.

Упражнение 7. Группа перестраивается в колонну по 2 или по 3. Пары или тройки передвигаются вдоль границ зала по кругу и выполняют передачи в движении, делая не более 3 шагов с мячом.

Упражнение 8. То же, но передачи выполняют в сочетании с ведением. Перед ведением игрок может выполнить 3 шага, после ведения тоже 3 шага.

Упражнение 9. Двое нападающих против одного защитника на ограниченном участке площадки передают между собой мяч, применяя ведение, остановки, передачи. Если защитник коснулся мяча или перехватил его, он меняется местом с нападающим, который допустил ошибку.

Упражнение 10. Передачи мяча во встречных колоннах (прямая передача, с отскоком от пола, кистевая за спину, в прыжке).

Упражнение 11. Скрестное движение игроков с выполнением броска после наведения и передачи выходящему игроку.

Упражнение 12. То же, с защитниками 2 на 2 (упражнение выполняется от середины площадки с атакой ворот).

### **Комплекс упражнений для обучения технике бросков**

Упражнение 1. Занимающиеся располагаются на расстоянии 6-7 м от ворот параллельно линии площади ворот. Мяч удерживается игроком одной рукой, при этом ноги согнуты, левая выставлена вперед. По звуковому сигналу игроки выполняют попеременно броски мяча в направление ворот.

Упражнение 2. То же, но броски мяча осуществляются в определенные углы ворот.

Упражнение 3. Тоже, но броски осуществляются после ловли мяча, подброшенного вверх перед собой.

Упражнение 4. Занимающиеся с мячами в руках располагаются на расстоянии 7 м от линии ворот, вдоль линии площади вратаря. И. П.: правая нога впереди, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. Выполнив шаг левой ногой, производят бросок одной рукой в направлении ворот.

Упражнение 5. Занимающиеся располагаются у средней линии с мячами в руках. Подбросив мяч вперед-вверх, так чтобы он оказался над линией свободных бросков, выполняют ускорение и ловят мяч в прыжке. После приземления в положении правая нога впереди выполняют три шага и бросок по воротам.

Упражнение 6. Тоже, но игроки бросают мяч, так чтобы он катился по полу, поднимают после ускорения катящийся мяч и бросают его в ворота.

Упражнение 7. Занимающиеся располагаются в колоннах на средней линии с мячами в руках. На девятиметровой линии стоят помощники. Выполнив передачу к линии, игрок двигается к помощнику и сняв мяч у него с руки, вытянутой в сторону, выполняет бросок по воротам после трех шагов.

### **Комплекс упражнений для совершенствования техники бросков**

Упражнение 1. В парах игроки передавая мяч друг другу двигаются от противоположных ворот. Один из игроков завершает атаку опорным броском от линии свободных бросков.

Упражнение 2. Тоже, но передвигаясь в тройках игроки выполняют перемещение «восьмеркой».

Упражнение 3. Опорные броски с различных позиций.

Упражнение 4. Опорный бросок после ведения от средней линии.

Упражнение 5. Бросок с линии свободных бросков после передачи партнера.

Упражнение 6. Тоже, но партнер катит мяч по полу.

Упражнение 7. Броски с отклонением тела вправо (влево) для обводки блока.

Упражнение 8. Опорный бросок снизу.

Упражнение 9. Тоже, но бросок выполняется из под защитника.

Упражнение 10. Тоже но после передачи от партнера.

### **3. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В ГАНДБОЛ**

#### **3.1 Общие положения по тактической подготовке гандболистов**

Совокупность рациональных действий отдельных игроков и команды в целом, осуществляемых по определенной системе в конкретных условиях соревнования, принято называть тактикой игры. Тактика игры выражается в многообразных комплексах рациональных действий, при помощи которых игроки создают выгодные ситуации для нападения и защиты.

Нападение, в основном, должно строиться на неожиданных и согласованных передвижениях, направленных на освобождение игроков от опеки, что создает возможность выгодно передавать мяч и забрасывать его в ворота с удобного положения.

Защита главным образом заключается в том, чтобы в полном согласовании с партнерами заблокировать каждого игрока противоположной команды, отобрать мяч и не дать забросить его в свои ворота.

Под системой игры понимается основная форма ее ведения с определенными функциями игроков команды в защите и нападении, а также при переходах от одной из этих форм игры к другой.

Система игры должна быть пронизана по возможности большим количеством тактических вариантов, чтобы для противника она всегда была неожиданной. Если команда, избрала какую - либо систему игры, нужно требовать от каждого игрока, чтобы он действовал сообразно с ней.

Для достижения победы необходимо, чтобы все действия и поведение игроков во время игры совпадали с общими задачами команды. Игроки - индивидуалисты вредят команде как единому целому. В игре выгодно, чтобы все партнеры приспособлялись к действиям игрока, владеющего мячом. Это

требует взаимопонимания между игроками команды, быстрой сообразительности. Только таким образом создаются предпосылки для успешного применения игровой системы.

В работе приводятся различные тактические схемы, которые поясняют те или иные тактические действия. Условные обозначения, принятые на этих схемах, изображены на рисунке 15.

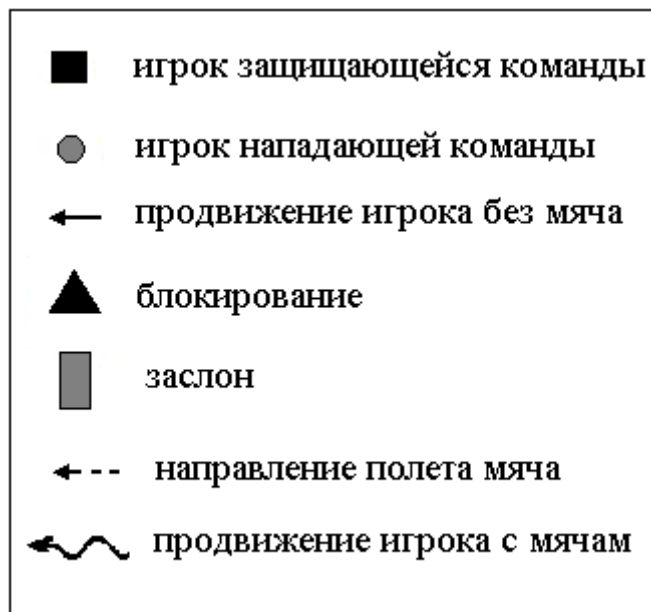


Рисунок 15. Условные обозначения, принятые на тактических схемах пособия

## 3.2 Тактика нападения

### 3.2.1 Основные индивидуальные действия в нападении

Из индивидуальных действий игроков в нападении, связанных между собой, складывается тактика нападения всей команды. Поэтому мастерство каждого игрока является одним из важнейших факторов победы в спортивном состязании. Оно выражается в умении игрока оценивать игровую обстановку на площадке, в определении в каждом ее отдельном моменте замысла действий партнеров и игроков противника, в применении на этой основе целесообразных приемов передачи мяча, перемещений на площадке, бросков в ворота и других действий. Основным индивидуальным действием в нападении является умение

своевременно освободиться от опеки противника и занимать наиболее выгодное место для приема мяча, бросков в ворота, для дальнейшего проведения нападения или содействия прорыву своим партнерам. Выбор места игроком, а также характер его передвижения должен соответствовать моменту игры и задаче, поставленной перед данным игроком общим планом действий команды.

Освобождение от опеки противника достигается перемещением различными способами в сочетании с остановками и отвлекающими движениями. Так, например, применяется быстрый бег, бег с частым изменением скорости, с изменением направления, чередование бега с внезапными остановками, внезапный бег с места или рывок.

При переходе от защиты своих ворот к нападению чаще всего освобождение от противника достигается быстрым бегом по прямой или быстрым бегом без резких изменений направления. И, наоборот, при игре у ворот противника против организованной защиты освобождение от опеки игроков противоположной команды достигается быстрыми и короткими рывками с места, бегом с изменением направления в сочетании с внезапными остановками и с помощью отвлекающих движений.

Передача мяча (вперед, по диагонали или поперек площадки) находится в полной зависимости от места, занимаемого игроками на площадке, и характера перемещения игроков.

Если возникает необходимость быстро перевести игру на сторону противника или непосредственно к его площади ворот, игроки применяют перемещение на свободное место вперед или вперед в сторону от партнера, владеющего мячом (рисунок 16). В зависимости от расположения своих игроков и игроков противника, а также от возникающих в игре ситуаций используются различные перемещения в отношении расположения партнера, владеющего мячом. На рисунке 17(а) показан поперечный выход, а на рисунке 17(б) - встречный выход. Все остальные перемещения являются промежуточными между ними.

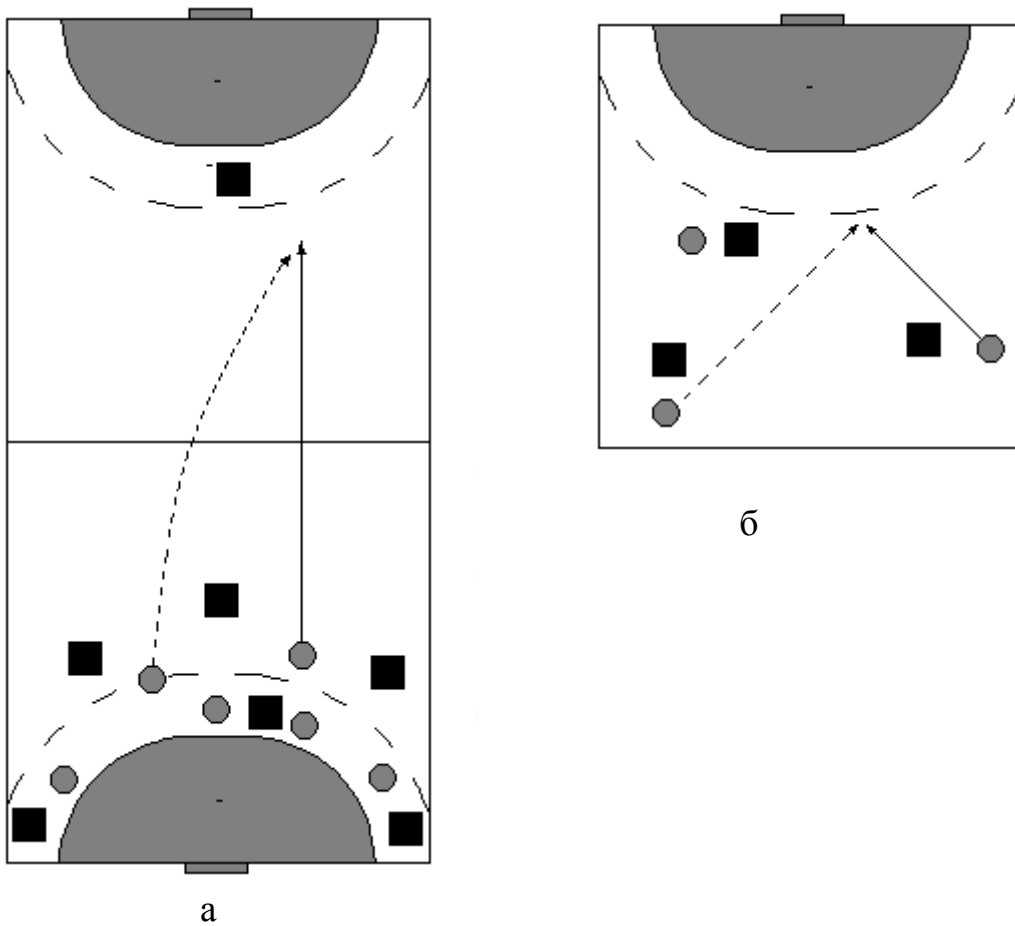


Рисунок 16. Перемещение нападающего на свободное место: (а)-вперед;  
(б)-в сторону

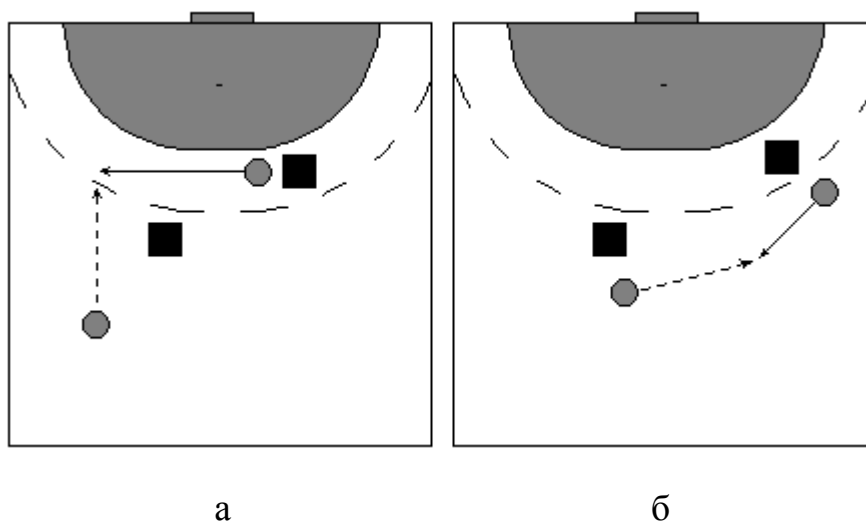


Рисунок 17. Перемещение игрока для приема мяча: поперечный выход  
(а); встречный выход (б)

### 3.2.2 Основные коллективные действия в нападении

Первая задача в нападении состоит в том, чтобы перевести игру со своей половины площадки на площадку противника и приблизиться к его воротам. Последующей задачей является освобождение одного из игроков от опеки противника для производства броска в ворота [6].

Наиболее благоприятной ситуацией для нападения является отражение атаки противника с отбиранием у него мяча, особенно когда защищающаяся команда внезапно овладевает мячом. В этом случае защищающаяся команда должна быстро и организованно перейти от защиты к нападению, добиться численного превосходства у площади ворот противника для получения возможности произвести из удобного положения бросок в ворота [9].

При возвращении игроков противника к своим воротам чаще всего возникают нарушения во взаимодействии, между ними. Кроме этого, у них усложняются условия для наблюдения за мячом. Эти обстоятельства должны быть своевременно и убедительно использованы нападающей командой до возвращения всех игроков противника к своим воротам. Поэтому переход от защиты к нападению должен осуществляться всеми игроками. Одни из них непосредственно принимают участие в прорыве, другие поддерживают этот прорыв. Если игроки уверены в том, что мяч будет отобран у противника, то переход в нападение лучше начинать в тот момент, когда один из партнеров готовится овладеть мячом. Во всех других случаях переход в нападение следует начинать тогда, когда игрок своей команды овладевает мячом.

Последовательность перехода игроков от защиты к нападению во многом зависит от расположения их в момент отражения атаки противника и овладения мячом. Поэтому первыми обычно выдвигаются вперед те игроки, которые оказались ближе к воротам противника в момент овладения мячом. Однако чаще всего прорыв или численное превосходство около площади ворот противника достигается двумя или тремя нападающими при поддержке

полузащитника и двух защитников. Переход от защиты в нападение производится в построении игроков «3 - 2 - 1» и «3 - 1 - 2» (рисунок 18).

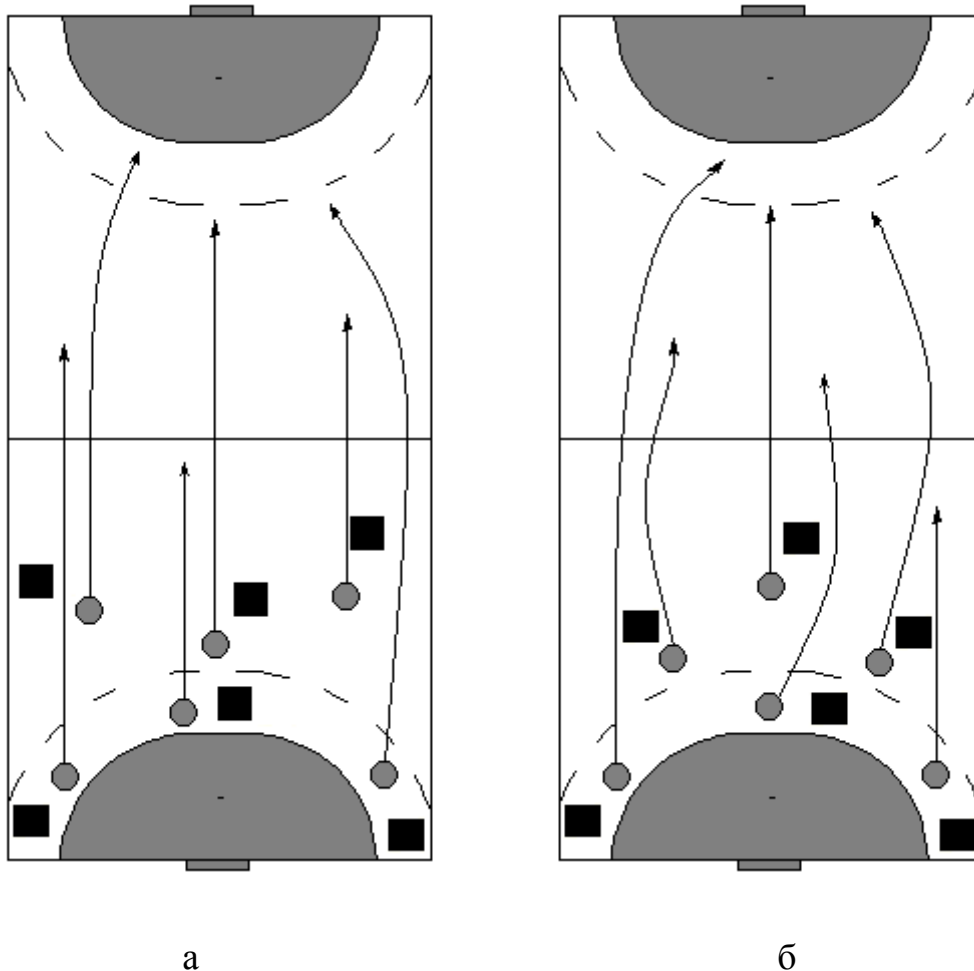


Рисунок 18. Переход от защиты в нападение в построении игроков: (а) «3-1-2»;  
(б) «3-2-1»;

Такое эшелонированное построение игроков необходимо, чтобы в случае потери мяча не дать противнику беспрепятственно прорваться к воротам.

Переходя в нападение, игроки должны перемещаться широким фронтом и охватить своим расположением всю площадь, прилегающую к воротам, чтобы использовать возможное численное превосходство для броска в ворота (рисунок 19).



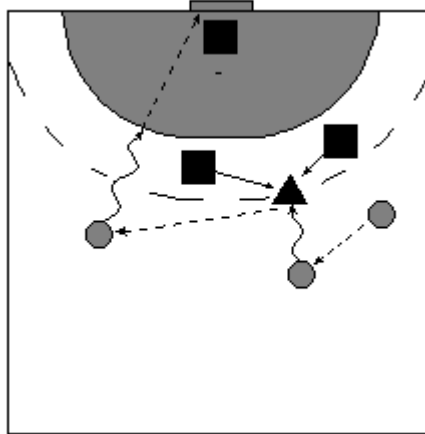


Рисунок 19. Прямая атака при численном превосходстве

Для более успешного осуществления прорыва вначале мяч следует передавать игрокам, поддерживающим нападение, чтобы предоставить возможность игрокам, оказавшимся впереди, без мяча быстрее приблизиться к воротам противника. И лишь после этого мяч передается прорывавшемуся игроку для завершения нападения броском в ворота (рисунок 20).

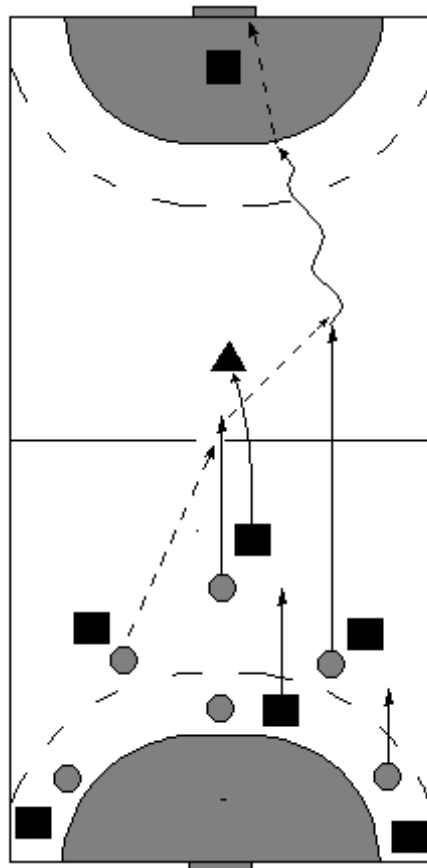


Рисунок 20. Использование поперечного перемещения прорывавшимся игроком

В тех же случаях, когда команда овладела мячом и один игрок ее значительно удалился от игроков противника и ушел вперед, мяч следует передавать непосредственно ему. Чаще всего такая передача выполняется вратарем. Если игроки защищающейся команды успевают возвратиться к своим воротам и осуществить прорыв при переходе от защиты к нападению не удастся, команда продолжает вести нападение против организованной защиты противника. В этом случае задача команды состоит в том, чтобы освободить одного игрока для выполнения броска в ворота с удобного положения. Для этого чаще всего применяется перестроение игроков, а затем продолжается нападение путем коллективных действий против организованной защиты противника. Такими действиями являются: выходы в «коридоры», «заслоны», согласованные перемещения игроков с применением передачи мяча, прорывы с помощью обводки игрока и др.

Когда нападающие атакуют ворота и приближаются к площади ворот, игроки защищающейся команды стараются занять положение между нападающими, образуются свободные пространства между защищающимися игроками, так называемые коридоры (рисунок 21).

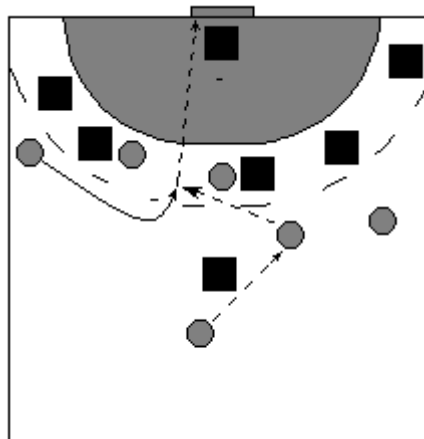


Рисунок 21. Прямой выход игрока в коридор

Для увеличения коридоров и успешного выхода в них нападающие шире становятся по фронту. Выходы в коридоры эффективнее применять с флангов и производить их внезапно без мяча. Продвижение без мяча позволяет игроку

развивать большую скорость бега. В момент выхода в коридор партнер передает мяч этому игроку, и он совершает бросок в ворота.

Одним из действий для освобождения партнера от опеки противника является заслон. Заслонить противника - значит занять такое положение на площадке, которым можно ограничить его подвижность и усложнить ему защиту ворот.

Для того чтобы содействовать заслоном освобождению партнера от опеки противника, необходимо занять положение наискосок от противника в том направлении, куда партнер с мячом или без мяча намечает перемещение к воротам.

Заслон применяется внезапно. При этом игрок останавливается на одно мгновение (на время, необходимое для освобождения партнера) и занимает положение лицом или спиной к игроку противоположной команды. Заслон применяют все игроки, участвующие в нападении (рисунок 22 а).

Наиболее выгодно использовать заслон тем нападающим, которые располагаются на флангах. В отдельных случаях удастся успешнее освободить партнера применением заслона после ведения мяча. Ведя мяч, игрок больше отвлекает на себя блокирующего защитника и этим самым ограничивает его взаимодействие с игроком, против которого применяется заслон. Нападающий игрок с мячом создает впечатление атаки ворот, увлекает за собой играющего против него защитника, а затем внезапно заслоняет другого защитника, играющего против одного из его партнеров, и отдает мяч партнеру, который выходит к воротам.

В игре рационально также вести нападение через игрока, применяющего заслон. Для этого игрок после выполнения заслона немедленно перемещается к воротам с противоположной стороны от игрока, которого он освобождал заслоном (рисунок 22 б).

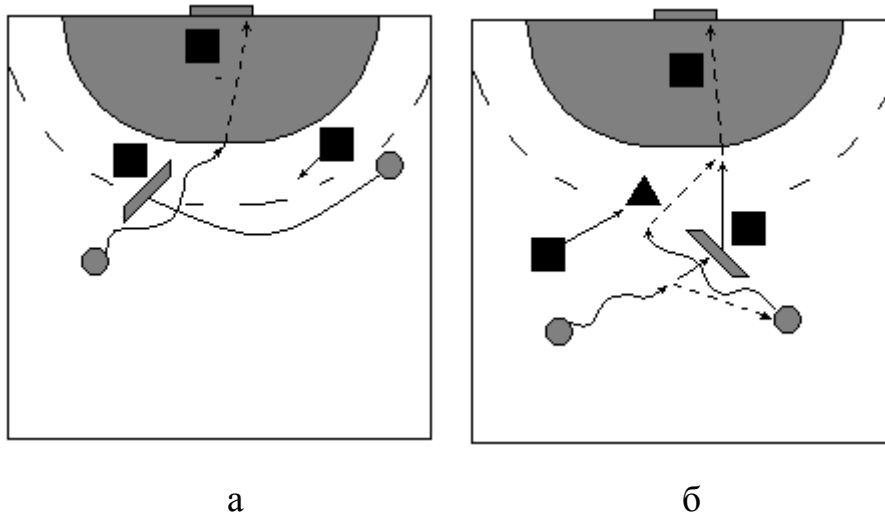


Рисунок 22. (а) - заслон в центре, (б) - освобождение игрока на свободное место после постановки заслона

Если противник применяет зонную систему защиты, то рациональнее применять заслон против защитника, стоящего крайним (рисунок 23). В игре против зонной системы защиты применяется также двойной заслон. При применении заслона требуется согласованность в действиях между игроками. Действия заслоняющего должны совпадать с началом перемещения партнера.

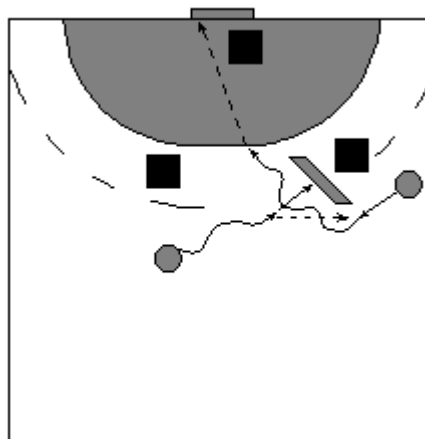


Рисунок 23. Заслон с краю

Преждевременное перемещение игрока, путь которого освобождают заслоном, или позднее действие заслоняющего обычно не дают положительного результата. Применение заслона не ограничивается только

указанными положениями. Заслон также используется в сочетании с различными перемещениями и отвлекающими действиями игроков.

Основными средствами при нападении против организованной защиты противника является перемещение игроков перед площадью ворот и передача мяча. Одновременное перемещение перед площадью ворот производится двумя, тремя, четырьмя, пятью и шестью игроками.

Для согласованного перемещения перед площадью ворот игроки должны выполнять следующие требования: охватывать своим расположением площадь ворот со всех сторон; при перемещении не находиться вдвоем или втроем на одном краю или в центре близко друг к другу; при перемещении освобождать путь партнеру, продвигающемуся с мячом к воротам; перемещением облегчать прорыв партнеру; в момент нападения партнера с мячом на ворота занимать активное положение для нападения и быть готовым к приему мяча в случае отражения противником нападения партнера.

Одним из видов перемещения перед площадью ворот является перемещение по «кругу» по часовой стрелке и против часовой стрелки. При этом передача мяча производится произвольно между игроками, а нападение осуществляется главным образом с флангов игроками, выходящими к воротам, и игроками, которые перемещаются вдоль площади ворот.

В игре также часто применяется перекрестное перемещение игроков на флангах и через центр, а также перемещение по малой и большой восьмерке.

Перекрестное перемещение игроков усложняет взаимодействие игроков противника в защите, затрудняет им переключение на блокировку другого игрока при образовании прорыва. В перемещении по малой восьмерке принимают участие три или четыре игрока. Перемещение игроков через центр производится поочередно. Два крайних игрока в момент перемещения партнеров по малой восьмерке применяют поочередно перемещение вдоль площади ворот. Во время продвижения вдоль площади ворот крайние игроки выполняют выходы в коридоры и заслоны для освобождения игроков, применяющих перемещение по малой восьмерке.

Используя перемещение по малой восьмерке, игроки удерживают мяч путем передачи и ведения. Перекрестное перемещение игроков рационально применять в сочетании с заслоном (рисунок 24).

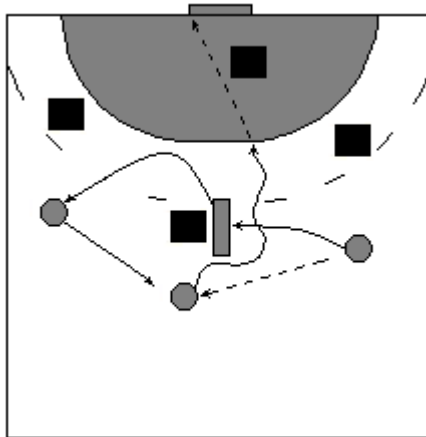


Рисунок 24. Перекрестное перемещение игроков в сочетании с заслоном

В перемещении по большой восьмерке могут принимать участие четыре, пять или шесть игроков. При участии четырех игроков мяч больше передается партнеру, играющему на позиции. Игроки, которые не участвуют в перемещении по большой восьмерке, все время меняют свое расположение и периодически передают мяч игрокам, оказавшимся в выгодной позиции для нападения на ворота.

При участии в перемещении пяти игроков мяч преимущественно передается между игроками, которые выходят на полусреднюю позицию (рисунок 25).

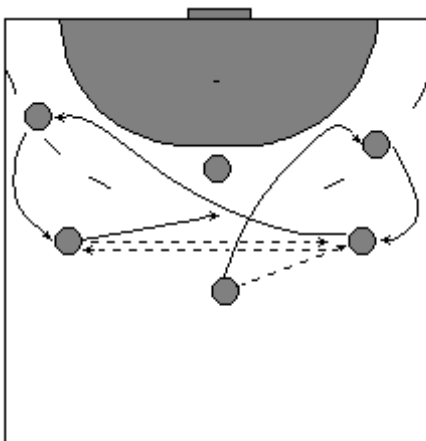


Рисунок 25. Перемещение по большой восьмерке с участием пяти игроков

Выполняя перемещение по большой восьмерке с участием шести игроков, крайние игроки производят глубокий отход назад от ворот. Это вызывается необходимостью иметь игроков в резерве сзади на случай потери мяча и возможного прорыва противника, то есть предусматривается активное нападение и прочная защита.

Во всех видах перемещения, когда нарушается стройность защиты противника и один из игроков нападающей команды получает возможность нападать на ворота, эту возможность необходимо использовать без промедления.

Все показанные способы перемещений в нападении следует применять в зависимости от ситуаций, создающихся в игре. Формальное применение показанных способов перемещения не даст положительных результатов.

Подвижность игроков в нападении, своевременные переходы с одного вида перемещения на другой позволяют нарушать стройность организации защиты противника и использовать его ошибки.

В борьбе за создание одному из игроков удобного положения для броска в ворота применяется нападение с помощью обводки игрока. Прорыв с помощью обводки защитника следует проводить во взаимодействии с партнерами. При прорыве одного из нападающих к воротам его партнеры должны без промедления занимать активные позиции для нападения на ворота противника и быть готовыми для приема мяча.

Обводка противника чаще применяется игроками, которые обладают хорошей подвижностью, отлично владеют отвлекающими движениями и точными бросками в ворота.

При применении выше описанных действий в нападении отдельные игроки периодически производят броски в ворота с закрытых позиций. Это особенно важно, когда противник защищается зонной системой «6 - 0». Удачные броски с закрытых позиций заставляют игроков противоположной команды выходить вперед от площади ворот что облегчает возможность

прорыва и создает благоприятные условия для нападения с линии площади ворот и с флангов.

### **3.2.3 Системы нападения**

Для лучшего взаимодействия игроков команды применяются различные системы нападения. В игре ручной мяч следует различать позиционное и комбинационное нападение.

При позиционном нападении каждый игрок должен овладеть своими функциями в пределах ему отведенной позиции. Игрок, желающий правильно играть по избранной общеконандной системе, должен знать не только свои специальные функции, но и задачи игроков, находящихся рядом, спереди или сзади. Только так может сложиться система нападения, которая обеспечивает хороший командный результат [10].

В позиционном нападении активно участвуют все игроки команды. В практике игры образовались две группы нападающих: игроки первой линии (линейные и крайние) и игроки второй линии (центральный и полусредние) [6].

Перед игроками первой линии (линейными) стоит задача оперировать внутри защиты противника, то есть у линии площади ворот соперника. Поэтому они должны хорошо владеть бросками в падении и бросками в прыжке.

Игроки второй линии располагаются перед защитой противника и, имея хороший обзор поля, выводят на бросок игроков первой линии или используют возникшие бреши в защите противника для бросков в ворота с дальнего расстояния. Техническая подготовка игроков второй линии должна быть очень высокой. Им необходимо владеть быстрой передачей мяча с помощью отвлекающих движений, большой силой броска и бросками с закрытых позиций.

При позиционном нападении бывает два или три разыгрывающих игрока, на полулевой и полуправой позициях и в центре. В отдельных случаях третий игрок остается оттянутым назад в качестве страхующего или действует



четвертым нападающим в центре. Так как игроки в большинстве случаев остаются на занятых ими позициях или удаляются от них незначительно, такая система и получила название позиционного нападения. Комбинационное нападение более требовательно к подготовленности игроков. Применяя комбинационное нападение, все игроки удаляются от своих исходных позиций, перемещаются в соседнем пространстве и нападают с любой позиции.

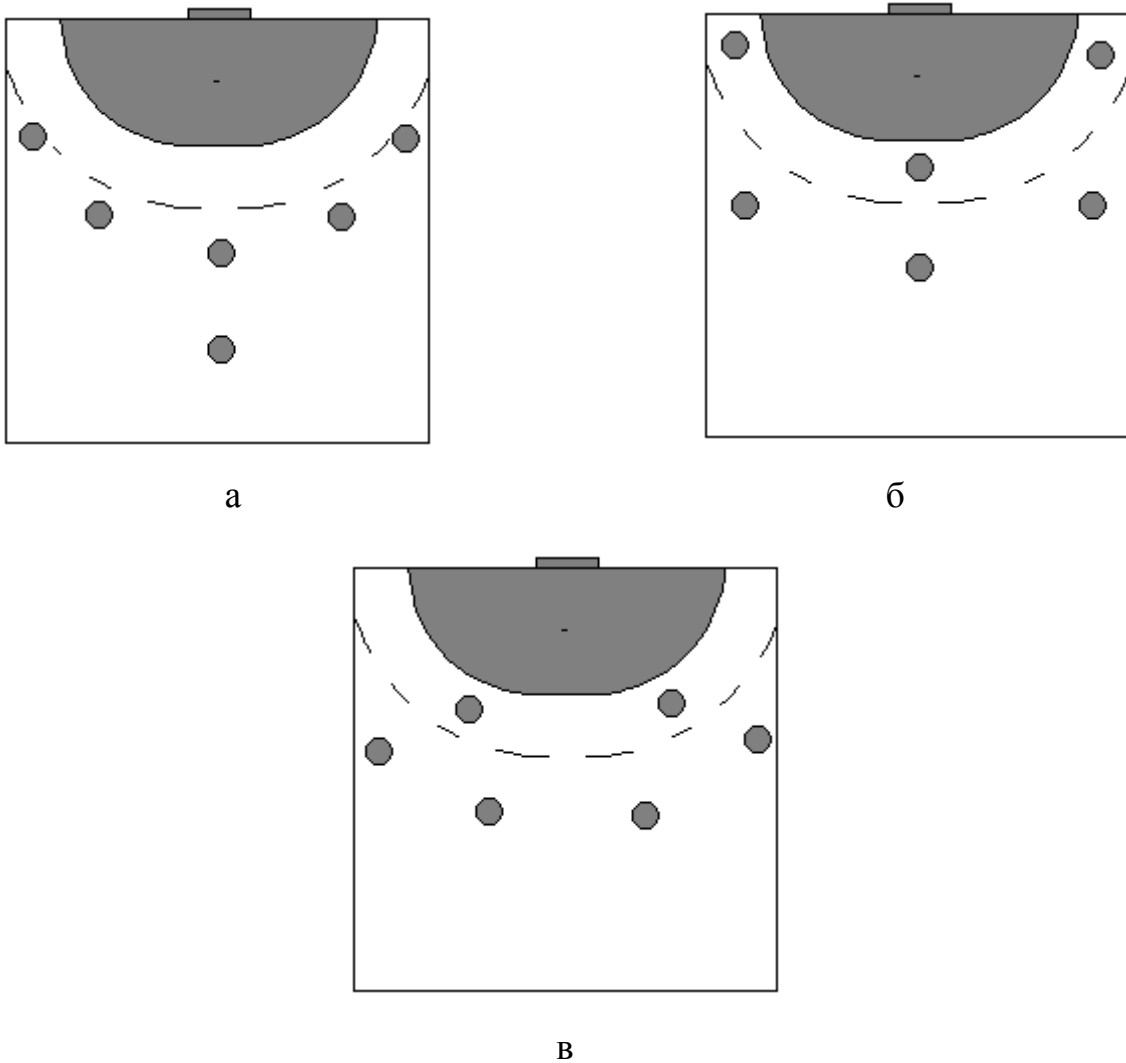


Рисунок 26. Исходная позиция игроков при использовании системы нападения:

(а) «5 - 1», (б) «3 - 3», (в) «4 - 2»

Исходное положение игроков при системе нападения «5-1» таково: в центре в 4-5 м от площади ворот располагается центральный нападающий, слева и справа от него находятся еще по два игрока, тоже в интервале 4-5 м друг от друга. Игроки, стоящие ближе к центральному нападающему,

располагаются почти на одной линии с ним (незначительно впереди), а крайние игроки занимают позицию от линии свободных бросков против вершины площади ворот. Шестой игрок находится сзади центральной тройки нападения, в 3-4 м от них (рисунок 26 а).

В системе нападения «5-1» план игры может строиться по-разному. В одних случаях при нападении с удобного положения на ворота одного из нападающих его партнеры занимают активное положение у площади ворот и отвлекают на себя защищающихся игроков. В других случаях центральная тройка игроков активными действиями способствует нападению на ворота с линии крайних игроков, а крайние игроки своими действиями способствуют созданию условий для бросков с закрытых позиций игрокам, стоящим ближе к центру. Для реализации этих планов команды чаще всего используют выходы в коридоры, перекрестное перемещение, перемещение по малой и большой восьмерке, броски с закрытых позиций, заслоны крайним игрокам и двойные заслоны. Одновременное нападение всех пяти нападающих на ворота или нескольких игроков чередуется с перестроением их для последующего нападения с помощью шестого игрока, стоящего сзади. Система нападения «5-1» наиболее эффективна против зонной системы защиты «6-0» и «4-2».

В системе - нападения «3-3» предусматривается расположение трех игроков у линии площади ворот и трех игроков на позиции за линией свободных бросков (рисунок 26 б). При этом линейный игрок находящийся в центре постоянно находится на своей позиции, а все остальные игроки меняют свои позиции. Этот игрок, постоянно угрожает воротам и отвлекает на себя защитников. Отходом назад он освобождается от опеки для приема мяча и создает условия партнерам для ведения атаки с флангов и с дальнего расстояния. Игроки второй линии угрожают воротам бросками с дальнего расстояния. Одновременно с этим они отвлекают на себя защитников и облегчают игру игрокам у линии площади ворот. Игроки на флангах занимают позицию широко по фронту и во взаимодействии с полусредними и центровым игроками, стремятся создать условия для атаки с 6 метров и с полупозиции.

Своими действиями они отвлекают на себя как можно большее количество защитников и передают мяч в центр или на противоположную полусреднюю позицию для завершения атаки.

Для системы нападения «3-3» характерны следующие тактические действия: внезапное применение выходов фланговых игроков к кругу на полусредние позиции, скрестные перемещения игроков второй линии в сочетании с заслонами, попеременное перемещение трех игроков по кругу слева и справа от ворот, перемещение по большой восьмерке и т. п. Система нападения «3-3» часто применяется против зонной защиты «5-1», «квадратом» и «6-0».

При применении систем нападения «5-1», «3-3» и «4-2» указаны наиболее часто применяющиеся тактические действия игры. Однако при любой системе нападения в зависимости от создавшихся в игре ситуаций используются и другие тактические действия.

### **3.3 Тактика защиты**

#### **3.3.1 Основные индивидуальные действия в защите**

Из индивидуальных действий игроков в защите, связанных между собой, складывается командная организация защиты. Независимо от системы защиты противнику ни в коем случае нельзя предоставлять возможность свободно выходить на бросок, то есть между воротами и бросающим всегда должен находиться защитник. Такое расположение защитника по отношению к нападающему принято называть блокировкой.

Блокировать игрока можно с мячом и без мяча. Блокировать игрока с мячом - это значит телом и руками преграждать его продвижение в одном из направлений, не давать ему возможности бросить мяч в ворота или выполнить передачу партнеру. Необходимо сковать подвижность нападающего с мячом. Особое внимание следует уделять стороне бросающей руки противника. В основном блокировка осуществляется двумя руками. Броски с обводкой отражаются вытянутыми руками. При этом игрок идет на противника, чтобы

увеличить возможность отражения. Такой способ защиты весьма полезен и для поддержки вратаря, так как защитник прикрывает своим телом часть пространства ворот.

Блокировать игрока без мяча - это значит телом без участия рук преграждать его продвижение, преследовать его, не давать возможности занимать выгодное место для нападения, не давать ловить мяч. Успешная защита своих ворот во многом зависит от умения правильно занимать место на площадке по отношению к противнику, которого приходится блокировать.

Выполняя защитные функции, игрок, прежде всего, должен стремиться не дать нападающему выйти на свободное место и произвести бросок в ворота с удобного положения.

При приближении нападающего к воротам, приблизительно в 9-10 м от них, защитник располагается в 2 м от нападающего и даже ближе. Если нападающий с мячом стоит на месте, то защищающийся игрок слегка сгибает ноги, немного наклоняет туловище вперед, опускает руки вниз и слегка сгибает их в локтях. Тяжесть тела должна находиться на обеих ногах (рисунок 27). Это основная защитная стойка.



Рисунок 27. Исходное положение игрока при блокировке

Блокируя нападающего, защитник сосредоточивает основное внимание на определении его движения и направлении броска. Блокировка игрока в большинстве случаев производится в опорном положении (стоя на площадке).

Если защитник будет пытаться блокировать нападающего в прыжке, нападающий без особого усилия освободится от опеки и выйдет для получения мяча или броска в ворота. Блокировать в прыжке выгодно только тех случаях, когда нападающий с мячом сам находится в прыжке. Не следует также набегать на нападающего, так как можно пробежать мимо него и потерять удобное положение для защиты. При небольшой скорости перемещения нападающего с мячом или без мяча преследование его защитником производится приставными шагами, что дает возможность сохранять равновесие и быстро изменять движение в необходимом направлении. Если нападающий перемещается быстро, защитник преследует его обычным бегом.

В тех случаях, когда противник занял позицию вплотную к площади ворот, защитнику следует встать перед ним с той стороны, с которой находится мяч (рисунок 28). Не теряя основного положения при блокировке, все игроки одновременно ограничивают действия нападающих и этим способствуют отбиранию у них мяча. Отбирать мяч можно перехватыванием, вырыванием и выбиванием открытой ладонью, если противник пытается вести, передавать или бросать мяч в ворота.

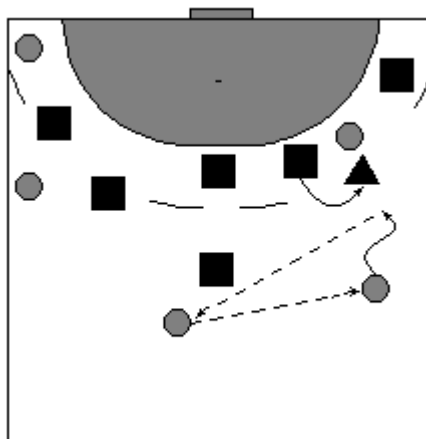


Рисунок 28. Блокирование противника, играющего у площади ворот

Игрок в защите должен избегать приемов блокировки противника путем грубых движений. Это совершенно недопустимо, с точки зрения правил игры, и неизбежно влечет за собой назначение свободного, семиметрового бросков или удаление игрока.

Игрок должен активно проводить защиту своих ворот. Для этого ему необходимо применять подвижную блокировку, то есть менять расстояние между собой и противником, угрожать ему отбиранием мяча, противодействовать обводке и нарушать подготовительные действия противника к нападению. Подвижная блокировка позволяет также избежать заслонов, которые могут применяться противником.

Особенно сложно выполнять блокировку против игрока, который пользуется обводкой с помощью отвлекающих движений. При применении противником отвлекающих движений защищающемуся игроку необходимо приблизиться к нему вплотную или отойти от него на 1,5-2 шага. В первом случае предоставляется возможность ограничить нападающего в действиях. Во втором случае увеличение расстояния от нападающего позволяет выигрывать во времени, своевременно определять истинное намерение противника.

Защитник должен стремиться к тому, чтобы блокировкой заставить игрока с мячом уйти в сторону от ворот. Выгоднее допускать броски с флангов, чем из среднего сектора. Все игроки должны быть готовы быстро перейти в нападение.

### **3.3.2 Основные коллективные действия в защите**

Как нападение на ворота противника, так и защита своих ворот осуществляется всеми игроками команды. Если мяч отбирается противоположной командой, все игроки должны вернуться к своим воротам раньше, чем игроки противоположной команды, и затем в строгом взаимодействии проводить защиту ворот. Такой переход от нападения в защиту позволяет эффективно бороться против быстрого перехода команды противника в нападение [4].

Прежде всего, в защите игроки должны коллективными действиями не давать нападающим оказываться без опеки для броска в ворота и одновременно с этим стараться отобрать мяч у команды противника.

Основой коллективных тактических действий при защите является взаимодействие игроков. Коллективные действия проводятся организованно, т.е. по определенной системе игры.

Под давлением сильно выросшей техники нападающих в ручном мяче 7:7 перешли от персональной защиты к более рациональной зонной системе защиты. Практика доказала, что персональная защита весьма затруднена и поэтому невыгодна.

При применении зонной системы защиты игроки занимают положение перед площадью ворот в определенном порядковом построении по отношению друг к другу и коллективными действиями проводят защиту своих ворот.

Придерживаясь определенного расположения по отношению друг к другу, каждый защитник играет против любого одного нападающего, в основном находящегося в зоне, совпадающей с его порядковым расположением в защите.

Взаимодействие игроков при зонной защите очень разнообразное. Заключается оно в своевременной смене временными подопечными игроками в момент их перемещения с сохранением порядкового расположения в защите. При перемещении одного нападающего смена подопечными (передача подопечных друг другу) производится в момент, когда он пересекает линию расположения рядом стоящего партнера в защите. В том случае, если нападающие применяют перекрестное перемещение, смена подопечными производится в момент их расхождения в противоположные стороны (рисунок 29).

В зависимости от смены мест нападающих расстановка игроков в защите бывает различной и непрерывно меняется, но порядковое расположение игроков по отношению друг к другу в основном сохраняется.

Если все нападающие переместились несколько вправо, всем защищающимся игрокам нужно, не нарушая порядкового расположения, сместиться в угрожающем направлении. Когда же большая часть нападающих

перемещается влево, такое же количество защитников противопоставляется на том же фланге.

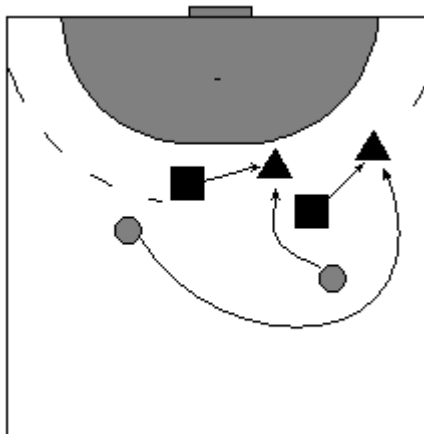


Рисунок 29. Смена подопечными игроками в защите

В игре приходится также производить смену подопечными с нарушением порядкового расположения игроков защите. К таким ситуациям в игре относятся положения, когда один из нападающих освобождается от опеки и угрожает воротам. Если произошло нарушение порядкового расположения игроков в защите, оно должно быть восстановлено при первом удобном случае.

Применение зонной системы защиты позволяет организовать прочную преграду нападению на ворота с близкого расстояния. Игрокам не рекомендуется удаляться от площади ворот дальше, чем на 3-4 м. Удаление игроков на большое расстояние от площади ворот усложняет взаимодействие в защите, что может быть использовано нападающими для прорыва к воротам и нападения на ворота с близкого расстояния. При применении зонной защиты основную опасность для ворот представляют броски с большого расстояния и с закрытых позиций. Это особенно опасно, когда игроки противника владеют точными и сильными бросками в ворота с дальних дистанций (9-11 м).

Чтобы защитить ворота от бросков с дальних позиций, команды применяют коллективные действия, получившие условное название «засов». Суть его заключается в поочередных выходах защитников вперед к нападающему, владеющему мячом, и перемещениях игроков вдоль круга в сторону, где разыгрывается мяч (рисунок 30).



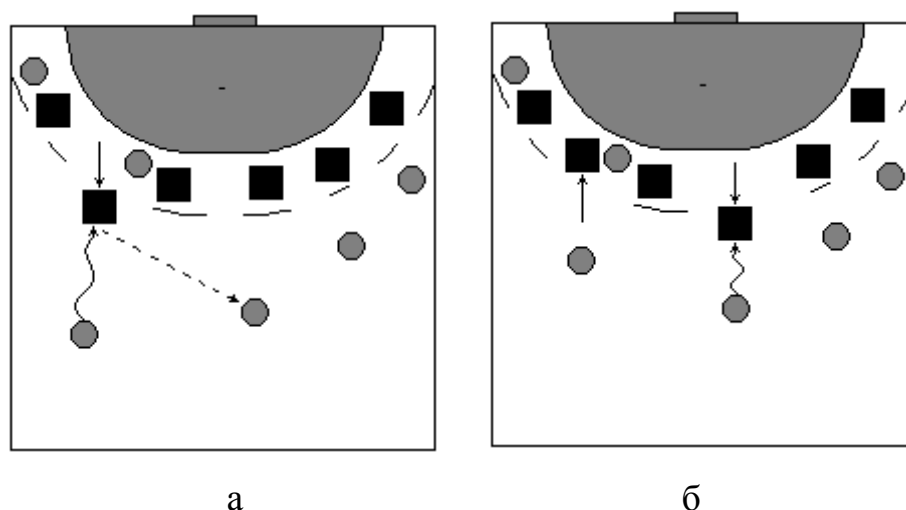


Рисунок 30. Защита ворот способом «засов»: (а)-начало действия; (б)-  
завершение действия

В зависимости от подготовленности игроков своей команды, команды противника, тактики нападения противника на практике применяются следующие варианты зонной системы защиты: защита «6-0»; защита с одним выдвинутым вперед защитником «5-1»; защита с двумя выдвинутыми вперед защитниками «4-2»; защита с тремя выдвинутыми вперед защитниками «3-3»; защита «квадратом».

Во всех видах защиты игроки должны располагаться перед площадью ворот таким образом, чтобы всегда иметь возможность держать всех нападающих под опекой, не давать им бросать мяч в ворота и прорываться к ним.

Если игроки противника равномерно расположены перед воротами со всех сторон, то своим расположением они охватывают всю прилегающую площадь к воротам и в зависимости от системы защиты имеют ориентировочные зоны действия.

Когда противник с какой либо позиции готовится для броска, защитник, стоящий против него, выдвигается к нему из общего построения, чтобы заблокировать его и не дать ему атаковать ворота.

При защите «5-1» задача защитника, выдвинутого вперед - не давать производить броски в ворота с дальних позиций, вести атаки через центр,

перехватывать мячи при возможных поперечных передачах [5]. В этом варианте построения игроков крайние защитники близко располагаются у линии площади ворот и, опекая нападающих, контролируют площадь поля за спиной партнера сзади и ближе к себе.

Такое расположение крайних и центрального игроков позволяет игрокам, стоящим на полусредних позициях, поочередно выходить немного вперед (до линии свободных бросков), чтобы вместе с центральным защитником не давать игрокам противника производить броски в ворота с закрытых и дальних позиций. Этот вид защиты, применяется против команд, которые атакуют ворота с дальних позиций двумя-тремя игроками.

При защите «4-2» четыре игрока, стоящих сзади действуют в 1-1,5 м от площади ворот, а два выдвинутых вперед защитника играют на полусредних позициях перед девятиметровой линией. В зависимости от опасности нападающего второй линии защитники выдвигаются вперед либо отходят к площади вратаря.

Четыре защитника у площади вратаря, стараясь обеспечить прочность защиты центральной зоны, оставляют свободными крайние позиции, но постоянно передвигаются в сторону, где находится мяч.

Преимущество применения этой защиты состоит в том, что два выдвинутых защитника эффективно препятствуют разыгрыванию комбинаций и броскам с дальнего расстояния. Система защиты «4-2» чаще используется мужскими командами. Она требует отличной ориентировки по отношению к нападающим противникам, находящимся в зоне защиты, и большой внимательности при передаче мяча.

Персональную систему защиты команды используют эпизодически. Персональная система защиты предусматривает прикрепление каждого игрока к определенному игроку противоположной команды. Взаимодействие игроков в защите заключается в своевременной и временной смене подопечными игроками в том случае, если один из них освободился от опеки, и представляет

реальную угрозу воротам. Персональная опека противника может производиться по всему полю или только перед площадью ворот.

Необходимо сделать несколько замечаний о распределении игроков в защите. Команда, как известно, не состоит из одинаковых игроков по индивидуальным особенностям и подготовленности, в то время как каждая позиция требует специальных умений. Поэтому игроки должны распределяться как в нападении, так и в защите соответственно с их возможностями. Например, как правило, вторая линия обороны должна состоять из самых крупных и сильных защитников, чтобы эффективно прикрывать наиболее опасную зону [6].

Все виды защиты не должны применяться схематически, они должны соответствовать как возможностям своей команды, так и способу игры и составу команды противника. Каждой команде необходимо овладеть разными видами защиты, чтобы применять их по необходимости.

#### **4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ**

В учебном процессе необходимо систематически вести учет подготовленности гандболиста: текущей оценки усвоения изучаемого материала; оценки индивидуальных игровых показателей; оценки выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, оценки результатов выступления в соревнованиях команды [9, 12].

Набор студентов в группы для занятий гандболом определяется уровнем их физической подготовленности и антропометрическими данными. Зачислять в эти группы можно и менее подготовленных студентов, которые хотят заниматься гандболом (так как ни один из тренеров не может со 100% уверенностью предсказать будущее спортсмена). В группу желательно принять не менее двух высокорослых и двух «левшей». Это способствует

воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям [5].

На этапе спортивного совершенствования основным критерием оценки подготовленности игрока является соревновательная деятельность. Однако оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства.

Для комплексной оценки физической и специальной подготовленности гандболистов нами подобраны упражнения, результаты которых сравниваются с данными приведенных ниже таблиц (таблицы 4, 6).

Контроль игроков, выходящих за рамки указанных границ показателей, должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

Контроль подготовленности вратаря можно проводить по этим же тестам что и полевых игроков, но заменить комплексные упражнения специальными вратарскими.

Кроме того, есть ряд особенностей в становлении мастерства вратаря, воспитание которых необходимо контролировать у игроков этого амплуа (смелость, решительность, хладнокровие, хитрость, анализ игроков и их «любимых» бросков).

#### **4.1 Оценка общей физической подготовленности гандболиста**

Высокий уровень физической подготовленности является важной предпосылкой для освоения технического арсенала гандболиста [3]. Рекомендации к выполнению тестов на определении уровня физической подготовленности необходимы, так как у разных преподавателей выполнение одного и того же теста значительно отличаются (могут меняться до совершенно неправильного выполнения).

Бег по дистанции 30 м. Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Тройной прыжок с места. Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча на дальность стоя. Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) производится с места поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

Метание мяча на дальность сидя. Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) производится из исходного положения сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

Челночный бег по дистанции 100 м. От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до линии ограничения площади вратаря, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до линии свободных бросков, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до средней линии, вернуться к лицевой. Далее все повторяется, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую гандболист сможет пробежать за это время.

Результаты тестов вносятся в журнал и согласно таблице 5 определяется сумма баллов для каждого из студентов. Сумма баллов для оценки общей физической подготовленности, определяется в зависимости от игрового

амплуа: для полусредних - 360, разыгрывающих - 360, крайних - 355, линейных - 350, вратарей - 350 очков.

Таблица 5. Таблица результатов и очков для комплексной оценки общей физической подготовленности гандболистов

Бег 30м, сек.	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, сек.	Тест Купера, м	Очки
		правой	левой	двумя сидя			
4.65	730	23	13.0	9.0	24.0	2550	40
4.55	740	24	13.5	9.3	23.8	2580	42
4.50	750	25	14.0	9.6	23.6	2610	44
4.45	760	26	14.5	9.9	23.4	2640	46
4.40	770	27	15.0	10.2	23.2	2670	48
4.35	780	28	15.5	10.5	23.0	2700	50
4.30	790	29	16.0	10.8	22.8	2730	52
4.25	800	30	16.5	11.1	22.6	2760	54
4.20	810	31	17.0	11.4	22.4	2790	56
4.15	820	32	17.5	11.7	22.2	2820	58
4.10	830	33	18.0	12.0	22.0	2850	60

#### 4.2 Оценка специальной подготовленности гандболиста

Контроль за специальной подготовленностью спортсменов так же очень важен, так как позволяет объективно оценить рост достижений спортсмена [9]. Для этого результаты тестов сопоставляются с результатами таблицы 6.

Броски мяча на точность. В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40x40 см, установленные в верхних углах ворот, производятся 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Передача мяча в цель. В течение 30 секунд передавать мяч одной рукой в круглую мишень (на стене) диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м и на высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

Обводка на дистанции 30 м правой, левой рукой. Соотношение результатов обводки правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения сильной рукой разделить на результат слабой и умножить на 100.

Метание мяча левой и правой рукой. Соотношение результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения сильной рукой разделить на результат слабой и умножить на 100.

Бег по дистанции 30 м / обводка 30 м. Соотношение результатов бега на дистанцию 30 м и обводки на ту же дистанцию характеризует ловкость при данной скорости. Результат в беге по дистанции 30 м разделить на результат при выполнении обводки правой и умножить на 100.

Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88 - 90 м). У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на линии ограничения площади вратаря и линии свободных бросков ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у линии ограничения площади вратаря, три раза обегает 2 стойки. Затем выполняет рывок лицом вперед до линии свободных бросков, а назад к линии ограничения площади вратаря - рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на линии ограничения площади вратаря мяч, ведет его до противоположной линии свободных бросков и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

Комплексное упражнение для вратаря. Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий [2].

Выходы на дистанции 66 м. На разметке по линии ограничения площади вратаря находятся 5 стоек. Исходное положение игрока - в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до 1-й стойки, касается ее рукой,

возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой; затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-й стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-й стойке, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до 1-й стойки, поворачивается кругом, бежит обратно вдоль лицевой до 5-й стойки, поворачивается кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение засчитывается, если игрок каждый раз выполняет касания стоек и штанг ворот [3].

Таблица 6. Таблица результатов и очков для комплексной оценки специальной физической подготовленности гандболистов

Обводка на 30м, сек.		Обводка правой / левой, %	Бег 30м/ обводка правой, %	Метание левой / правой, %	Выходы, сек.	Комплексное упр., сек.	Очки
Правой	Левой						
7.4	7.6	92	58	56	20.0	32.0	40
7.3	7.5	93	59	57	19.8	31.8	42
7.2	7.4	94	60	58	19.6	31.6	44
7.1	7.3	95	61	59	19.4	31.4	46
7.0	7.2	96	62	60	19.2	31.2	48
6.9	7.1	97	63	61	18.0	31.0	50
6.8	7.0	98	64	62	18.8	30.8	52
6.7	6.9	99	65	63	18.6	30.6	54
6.6	6.8	100	66	64	18.4	30.4	56
6.5	6.7	101	67	65	18.2	30.2	58
6.4	6.8	102	68	66	18.0	30.0	60

Сумма баллов для оценки специальной подготовленности гандболиста: разыгрывающий - 360, крайний - 355, полусредний - 355, линейный - 350, вратарь - 350 очков.

#### 4.3 Профилактика травматизма на занятиях по элективному курсу

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебного процесса [7]. Повышение объема и интенсивности нагрузок



характерно для современного спорта, что, зачастую, ведет к травмам. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины это локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями [14].

Во избежание травм рекомендуется: выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц, надевать тренировочный костюм в холодную погоду, не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы, не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям, прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах, применять упражнения на расслабление и массаж, освоить упражнения на растягивание - «стретчинг», применять втирания мазей, стимулирующие кровоснабжение мышц [8].

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла [12].

Для предупреждения травматизма следует выполнять ряд простых правил:

1. Занятия в зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.
2. Категорически запрещается заниматься с неисправным инвентарем.
3. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая страховка, самостраховка.

**Библиографический список**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [текст]: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - М.: Академия, 2012. - 528 с.
2. Игнатьева, В.Я., Анализ соревновательной деятельности женских и мужских вратарей высокой квалификации [Текст]: методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре / В.Я. Игнатьева, Т.А. Ализар, А. Гамаун. - М.: Союз гандболистов России, 2008. - 22 с.
3. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства [Текст]: учебное пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. - М.: Физическая культура, 2005. - 276 с.
4. Игнатьева, В.Я. Гандбол [Текст]: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Я. Игнатьева. - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
5. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах [Текст]: методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. - М.: Советский спорт, - 2003. - 216 с.
6. Игнатьева, В.Я. Гандбол [Текст] / В.Я. Игнатьева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 192 с.
7. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: учебник для студ. вузов, изуч. дисц. "Физическая культура", кроме напр. и спец. в области физ. культуры и спорта / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - 366 с.
8. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь [Текст] : пособие для студ. учеб. заведений / В.И. Ильинич ; под ред. М.В. Маслова. - М. : Аспект-Пресс, 1995. - 144 с.
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. пед. вузов по спец. 033100 - Физическая

- культура / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2004. - 398 с.
10. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 - Физическая культура / Ю.Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю.Д. Железняка. - 2 - е изд., стер. - М.: Академия, 2004.-518 с.
  11. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. - М.: ФиС, 1998. - 200 с.
  12. Педагогика физической культуры [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [С.Д. Неверкович и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 362 с.
  13. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст]: учебник для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / П.К. Петров. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 413 с.
  14. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов вузов /под ред. М.Я. Виленского. - М.: Кнорус, 2013. - 424 с.
  15. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / А.Б. Муллер [и др.]. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
  16. Роженцев, А.А. Обеспечение рабочей программой академических занятий по гандболу [Текст] / А.А. Роженцев [и др.] // Универсиада - как стимул развития студенческого спортивного движения : материалы междунар. науч.-практ. конф. - Уфа, 2009. - С. 155-159.
  17. Роженцев, М.А. Гандбол в не физкультурном вузе [Текст] / М.А. Роженцев, А.А. Роженцев // Молодежная наука и АПК : проблемы и перспективы : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых (16-17 ноября 2011 г.) / Башкирский ГАУ. - Уфа, 2011. - С. 194-195.

## КОМПЛЕКС ТЕОРЕТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПО ГАНДБОЛУ

### Беседа № 1 История и развитие гандбола за рубежом и в России

#### План

1. Возникновение игры гандбол;
2. Развитие игры за рубежом и в России;
3. Эволюция правил игры.

#### **Возникновение игры гандбол**

Возникновение игры в гандбол имеет богатое историческое прошлое. Еще в древности существовали игры с мячом, в которых присутствовали элементы современного гандбола. В 1892 году в Чехословакии была изобретена игра с мячом, которую называли «Чешская хазена». В 1898 году преподаватель женской гимназии Хольгер Нильсен в датском городе Ордрум ввел на своих уроках 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 7х7 найдет такое распространение в мире. Создание игры с составом из 11 человек относится к 1917- 1919 гг. Обе разновидности игры долгое время существовали вместе, и соревнования проводились посезонно: летом на футбольном поле играли в гандбол 11х11, а зимой в зале - 7х7.

В 1926 году на конференции в Гааге при международной любительской атлетической федерации спорта была организована специальная комиссия, в задачу которой входило содействие развитию игры. С тех пор гандбол признан равноправным среди других видов спорта. В 1928 году в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ). Вначале она объединяла всего 11 стран, а сейчас Международная федерация гандбола

(ИГФ) насчитывает более 100 членов. В 1936 году гандбол был включен в число олимпийских видов спорта. В дни олимпийского турнира состоялся IV конгресс ИГФ, который наметил проведение в 1938 году в Германии первенств мира среди мужских команд по гандболу 7x7 и 11x11. Оба чемпионата выиграли немецкие спортсмены.

### **Развитие игры за рубежом и в России**

Мировая война приостановила развитие мирового спорта. Гандбол не был исключением. Прекратила свое существование и любительская федерация, которая возобновила свою работу только в 1946 году. Учредительный конгресс новой федерации внес изменения в правила игры и наметил проведение первенства среди мужских команд по гандболу 11x11 во Франции, где победителями стали шведские гандболисты. Всего было проведено 7 мужских и 3 женских чемпионата мира по гандболу 11x11.

Далее игроки отдали предпочтение «малому» гандболу, когда на площадке находятся семь игроков. Развитие игры 7x7 шло параллельно с развитием «большого» гандбола. В истории развития гандбола можно выделить несколько этапов: 1898-1941 гг. - зарождение, распространение и становление игры; 1946-1957 гг. - преимущественное развитие игры 11x11; 1957-1972 гг. - распространение игры 7x7; с 1972 года - современный этап широкой популярности игры во всем мире.

Первые официальные международные соревнования по гандболу 7x7 среди четырех мужских команд, где победили хозяева, были проведены в Швеции в 1954 году. Женщины провели свой первый мировой чемпионат по гандболу 7x7 в 1957 году на открытых площадках Югославии.

Впервые гандбол был включен в состав программы XI Олимпийских игр, проходивших в Берлине в 1936 году. В них приняли участие всего шесть мужских команд.

В последующие годы гандбол не включали в программу, и лишь в 1972 году на XX Олимпийских играх в Мюнхене снова был проведен турнир

гандболистов - мужчин. А уже в следующих олимпийских соревнованиях в 1976 году в Монреале принимали участие и мужские и женские команды.

В Олимпийских играх 1984 года, которые проходили в США, команды СССР не участвовали по политическим причинам, а в 1992 году, когда Россия стала самостоятельным государством, и мужская и женская команды выступали объединенными силами под эгидой СНГ (союз независимых государств).

Тенденции, влияющие на прогресс, необходимо рассматривать с двух позиций: прежде всего большие перемены приносят изменения правил игры, которые устанавливает Международная федерация, другим мощным стимулятором являются новые направления в подготовке игроков, которые вырабатывают ученые и наиболее квалифицированные тренеры команд.

### **Эволюция правил игры**

Первые гандбольные правила были довольно простыми и рассчитаны на игру среди женских команд. Но постепенно игра усложнялась, и естественно совершенствовались правила. Ныне гандбол именуется атлетической игрой, одинаково популярной и у женщин и у мужчин. А сильнейшие гандболисты мира - это атлеты с пропорционально развитой мускулатурой, ловкие выносливые умеющие быстро решать сложные игровые задачи.

Эволюция правил игры - живой, творческий процесс, на который влияет совершенствование инвентаря, изменение разметки площадки, времени игры и оценки условий единоборства игроков, техники и тактики игры и дальнейшее распространение её в мире.

Наиболее существенное отличие современных правил заключается в том, что все полевые игроки могут выполнять функции нападения и защиты. По старым правилам игровая площадка делилась на три зоны: поле одной команды, среднее поле и поле другой команды. В каждой зоне могли находиться только определённые игроки: вратарь и защитник играли только в своей зоне, нападающие в среднем поле и зоне защиты противника. В единоборстве результате у ворот вступали три нападающих против трёх

защитников и вратаря. Конечно, не могло быть и речи о сложной тактике ведения поединка.

Значительное влияние на развитие игры оказывают инвентарь и покрытие площадок. Высокое качество современных покрытий площадок, малые размеры мяча повлияли на технику выполнения приёмов игры. Мяч теперь удерживается в одной руке захватом пальцами. Это дало возможность освоить разнообразные способы броска и передачи, которые в значительной степени позволили обогатить так

Основные термины: спортивная игра, ручной мяч, соревнование, развитие гандбола.

### ***Контрольные вопросы:***

1. В каком году и где появился гандбол?
2. Как изначально называлась игра?
3. Какое решение было принято на конференции в Гааге и в каком году?
4. В каком году и где были проведены первые соревнования по гандболу?
5. Когда и где гандбол был включён в программу Олимпийских игр?
6. Какие тенденции влияют на прогресс в гандболе?

### **Беседа № 2 Техники игры в гандбол и её характеристика**

#### **План**

1. Классификация техники;
2. Техника полевого игрока;
3. Техника защиты;
4. Техника вратаря.

#### **Основы техники**

Техника игры в гандбол представляет собой систему рациональных целенаправленных движений, состоящих из отдельных приёмов, необходимых для ведения игры.

Под термином «приём» понимают двигательные действия, сходные по целевому признаку, направленные на решение одной и той же игровой задачи (бросок для взятия ворот, задержание для защиты ворот и пр.).

Техника игры - это совокупность всех приёмов и способов их выполнения.

Техника выполнения приёма - это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу.

### **Классификация техники**

Классификация - это распределение всех приёмов и способов их выполнения по разделам и группам на основе сходных признаков.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По направленности деятельности в каждом из разделов можно выделить подразделы: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяют группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты - перемещения и противодействия владению мячом. Каждая из групп включает приёмы игры, которые, в свою очередь, выполняются несколькими способами. В характеристику способов выполнения приёма входят следующие признаки: 1) одну или две конечности использует игрок при выполнении приёма; 2) положение кисти с мячом относительно плечевого сустава (сверху, сбоку, снизу); 3) способ разгона мяча (толчком, хлестом, ударом,).

### **Техника 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.

Перемещения. Для перемещения по площадке игрок использует ходьбу, бег, остановки, прыжки.

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.

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.

Прыжки - применяются гандболистом при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче мяча, броске в ворота. Осуществить прыжок можно одной или двумя ногами.

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

Бросок - это 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 - это на согнутых под углом  $160^{\circ}$ - $170^{\circ}$  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.

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 - это 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 - это 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.

### **Техника вратаря**

Не пропустить мяч в ворота и организовать контратаку - вот основные задачи игровой деятельности вратаря. Вся техника игры делится на технику защиты и нападения.

Техника защиты. Стойка вратаря приобретает особо важное значение, поскольку она обеспечивает готовность к отражению мяча. Основная стойка вратаря - это положение на согнутых под углом  $160^{\circ}$ - $170^{\circ}$  ногах, расставленных на 20-30 см.

Перемещения. Ходьба - вратарь применяет 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 ног, 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.

Основные термины: техника, вратарь, полевой игрок, бросок, передача мяча, ведение мяча, финты, блокирование.

Контрольные вопросы:

1. Что составляют основы техники?
2. Какие факторы оказывают влияние на развитие техники?
3. Каково значение движения ног при выполнении броска и передачи?
4. Каковы особенности выполнения бросков в опорном положении, прыжке, падении?
5. Как выполняется штрафной бросок?
6. Какие способы задержания мяча вратарем вы знаете?

**Беседа № 3 Тактика игры в ручной мяч, её характеристика и классификация**

## План

1. Понятие об индивидуальных действиях в нападении и защите;
2. Групповые действия в нападении и защите;
3. Командные действия в нападении и защите.

Под тактикой понимается организация индивидуальных, групповых и командных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником. В ручном мяче тактику игры подразделяют на индивидуальные, групповые и командные действия.

### **Индивидуальные действия**

В ручном мяче сначала обучают индивидуальным действиям в нападении: выбору места для получения мяча и передачи его партнеру, умению освободиться от опеки защитника самостоятельно и с помощью партнера. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите начинается с выбора места при действии против игрока без мяча, затем против игрока с мячом, против двух нападающих.

В обучении индивидуальным тактическим действиям лучше всего применять принцип единоборства между защитником и нападающим. Совершенствование проводят в двухсторонних играх.

### **Групповые и командные действия**

Обучение в групповых и командных действиях в нападении начинается с овладения взаимодействием двух игроков: двое нападающих против одного защитника или двое нападающих против двух защитников. Затем переходят к обучению взаимодействию большого количества игроков (от трех до шести). Обучение групповым и командным действиям в защите начинается также с совместного действия двух игроков при системе личной защиты. После этого переходят к обучению взаимодействию в защите трех и более игроков.

Обучение зонной защите проводят после овладения системой личной защиты по всему полю и на своей половине.

К обучению смешанной системе защиты переходят после овладения системами личной и зонной защиты.

Примерные упражнения для обучения тактическим действиям:

- упражнение в парах. Один занимающийся с мячом передвигается по всему полю, другой старается овладеть мячом;
- занимающиеся в группах по 6 человек строятся в форме полукруга недалеко от линии свободных бросков и выполняют передачу мяча от игрока к игроку с одной стороны площадки ворот на другую и обратно;
- игроки нападения атакуют ворота. Игроки защиты встречают нападающих у площади ворот и выполняют приемы блокирования;
- преподаватель бросает мяч вратарю. В это время в отрыв уходят два крайних игрока. Вратарь направляет мяч одному из них. После ведения игрок передает его партнеру, который выполняет бросок по воротам. Упражнение выполняют сначала без защиты, затем с одним защитником;
- вход правого крайнего в линию. Правый полусредний, набегая на защитника, отвлекает его от себя. На свободное место входит правый крайний, получает мяч от полусреднего и выполняет бросок по воротам.

Результат коллективных действий во многом зависит от уровня индивидуального мастерства. Чем разнообразнее арсенал средств и способов ведения игры каждого нападающего, тем команде в целом легче добиться победы. Знания правил применения приемов игры, умения осуществить их на практике дают преимущества нападающим в единоборстве с защитником.

Применение ведения. Начинать ведение следует, непременно поставив перед собой конкретную задачу использования этого приема:

- 1) обвести защитника и атаковать ворота;
- 2) применив ведение, как можно ближе подойти к зоне вратаря для завершающего броска;
- 3) заставить опеку себя нескольких защитников, чтобы затем отдать мяч для завершения атаки свободному от опеки партнеру.

Не следует вести мяч, если впереди есть открытый партнер. Надо постоянно искать партнера, которому можно передать мяч. Мяч надо вести в дальний от опекающего игрока рукой. Чем ближе опекун, тем ниже должен быть отскок мяча. Не следует пользоваться многоударным ведением в непосредственной близости от опекуна. Использовать ведение подбрасыванием выгодно при отрыве, чтобы без мяча набрать наибольшую скорость. Этот способ можно применять в случае, когда вратарь команды противника занимает позицию в своей зоне и не выходит в поле. Если вратарь выбирает позицию в поле, то появляется опасность перехвата мяча и пользоваться подбрасыванием мяча надо осторожно.

Применение передачи. При передаче мяча необходимо учитывать позицию партнёра, скорость и направление его перемещения, близость опекающего игрока. От этих факторов зависит выбор способа передачи. На выбор способа передачи влияют и атмосферные условия. При сильном ветре, например, не применяют дальних передач, при мокрой поверхности площадки - передач с отскоком и т. п.

Открытые передачи - это такие, при которых подготовительные действия соответствуют направлению передачи. Их можно разделить на поступательные, сопровождающие и встречные и встречные. При поступательных движениях мяч передаётся от партнера к партнеру не зависимо от того, находятся ли они оба на месте или в параллельном движении. При сопровождающих передачах мяч посылается вдогонку одному из партнёров. При встречных передачах мяч поступает движущемуся на встречу партнёру.

Скрытые передачи - это такие передачи при которых направление полёта мяча не соответствует подготовленным действиям. Сюда относятся все кистевые передачи и передачи за спиной, за головой, под ногой и пр. Применение этих передач требует высокого взаимопонимания партнёров, предельного внимания в игре, так как они применяются только на близком расстоянии и в непосредственной близости с противником. Результат атаки не редко зависит о умения применить скрытую передачу мяча.

Необходимым условием применения скрытой передачи можно считать следующие: 1) не двигаться в сторону партнёра, принимающего мяч; 2) не смотреть прямо на принимающего мяч, а контролировать его действия периферическим зрением; 3) передавать мяч быстро и точно с минимум затрачиваемых усилий, чтобы не выдать замысла передачи; 4) плотнее подходить к своему опекуну, чтобы лишить его возможности перехватить мяч. Очень важно выбрать правильный способ передачи в каждой конкретной ситуации, рассчитать скорость передачи, точно определить место нахождения партнёра, принимающего мяч.

Применение бросков. Все броски можно применять с открытых и закрытых позиций. Открытая позиция предполагает, что подготовительные к броску действия видны вратарю. С открытой позиции не следует бросать издали, так как такие мячи не представляют для вратаря большой трудности. Следует менять способы бросков, чтобы вратарь не мог приспособиться. Броски должны быть резкими, с вращением мяча восходящей траекторией полёта мяча. Игрокам, атакующим с крайней позиции, необходимо увеличить угол броска, применив прыжки и наклоны туловища.

Выбирая способ броска, нападающий должен учитывать особенности вратаря. Вратарю маленького роста надо посылать мяч в верхнюю часть ворот; против не умеющего делать шпагат применяют скользящий отскок при броске и посылать мяч в дальние углы ворот; если вратарь использует финты, бросок должен быть выполнен с задержкой и пр. Надо следить за движениями вратаря и стараться посылать мяч в сторону опорной ноги.

Броски с закрытой позиции - это действия нападающего, при которых подготовительные действия к броску не видны вратарю. При бросках с закрытой позиции могут быть две ситуации. При первой нападающий, укрывшись от вратаря за защитником, не маскирует своих намерений от защитника. Наоборот, он старается показать, что производит бросок, разбегаясь прямо на защитника, и вызвать того на ответные действия (блокирование). Применив бросок с наклоном туловища, игрок посылает мяч в ворота. При



второй ситуации, нападающий полностью маскирует свои действия по подготовке броска и от защитника и от вратаря. Укрываясь от вратаря за защитником, нападающий производит бросок с наименьшей затратой времени на его подготовку. Главное не дать защитнику возможности применить какой-либо контр-приём. Вратарь же видит, откуда вылетает мяч. Обычно в это время он выбирает позицию, чтобы увидеть игрока с мячом, и не готов отразить мяч, идущий в ворота.

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

Для надежной охраны своих ворот защитник должен владеть игрой в обороне. Кроме самого приёма необходимо чётко знать правила применения этого приёма в определённой ситуации и уметь применить его на практике.

Применение выбивания. Для выбивания мяча у нападающих защитник должен уметь определить расстояние до мяча, скорость движения игрока, расположение своих партнёров для направления выбивания и расположение игроков противника, чтобы нечаянно послать мяч в свою 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 которых защитник не скрывает своих намерений, так как внимание нападающего направлено на вратаря. Защитнику, проводящему данный приём, необходимо: 1) выбрать правильную позицию по отношению к проводящему бросок (необходимо оказаться со стороны бросающей руки, как можно ближе к мячу); 2) всё внимание направить на руку с мячом; 3) обладать хладнокровием и выдержкой, чтобы правильно построить свои действия; 4) в момент окончания разгона мяча нападающим провести приём, 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 направления полёта мяча; 3) занять правильную позицию перед нападающим, чтобы прикрыть оптимальную зону ворот.

Опека игрока без мяча - индивидуальные 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 подопечному и располагается так, чтобы тот не мог получить мяч от своего партнёра. 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-ти 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 партнёрами. Не всегда защитнику удаётся 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, ограничить зону взаимодействия с партнёрами. Это действие называется выходом. Выход необходимо делать в тот момент, когда противник готовится принять мяч, так как в подомных ситуациях возможность обманных действий нападающего сведена до минимума. В сочетании с выходом защитник обычно применяют блокирование игрока и мяча.

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

**Перехват.** Для перехвата мяча защитник должен определить направление полета мяча, его скорость, выбрать удобную позицию для надёжного овладения мячом. Удачно выполненный перехват может служить сигналом для стремительного нападения. Перехватить можно передачу, идущую поперёк площадки. Для этого защитнику нежно заранее подготовить себя к возможному рывку, ничем не выдавая своих намерений, а когда нападающий произвёл все подготовительные действия для передачи и уже не может изменить направление полёта мяча, занять место на линии предполагаемой передачи. Двигаться надо к игроку, который получает мяч. Если перехват не состоится, то защитник, оказавшийся 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 и действовать быстро, стремясь опередить нападающего.

### **Групповые действия в нападении**

Они являются той основой, на которой строятся взаимодействия всей команды. Зная правила групповых действий и грамотно осуществив их на практике, можно быстро добиться взятия ворот. В групповых действиях могут принимать участие два или три игрока. Вид группового действия определяется тем, как перемещаются партнёры относительно друг друга: параллельно,

скрестно или применяя заслон. Каждый вид группового действия может осуществляться несколькими способами. Способ того или иного вида характеризуется воздействием, которое оказывает на защитников это передвижение, сводит защитников или сосредотачивает.

Параллельные действия - это вид групповых действий нападения, при которых пути движения нападающих при атаке не пересекаются. Можно выделить два способа этого взаимодействия в зависимости от задач, которые ставят перед собою нападающие: или взаимодействовать, держа защитников, на определённом расстоянии друг от друга или заставить их близко сойтись.

### **Командные действия в нападении**

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 предполагает определённую запланированную расстановку игроков защиты и нападения, и борьба идёт последовательно на разных позициях. Чтобы осуществить взятие ворот, необходимо применять комбинации индивидуальных и групповых действий.

Комбинация это последовательный ряд индивидуальных и групповых действий, заранее обусловленный местом и определённым составом исполнителей. По ходу развития комбинации каждый игрок должен использовать каждую возможность для взятия ворот в зависимости от конкретно сложившейся обстановки. Комбинации применяются по ходу игры, в процессе применения той или иной системы, так и в стандартных положениях вбрасывания мяча из - за боковой линии и свободном броске.

### **Групповые действия в защите**

Групповые действия в защите - это взаимодействия двух трёх игроков, направленные на то, чтобы наилучшим образом помогать друг другу в отдельных игровых ситуациях, противодействуя нападающим. Групповые действия - это подстраховка, переключение, проскальзывание, разбор.

### **Командные действия в защите**

Командные действия подразделяются на три вида: личную, зонную и смешанную защиты. Умение гибко применять различные виды обороны своих ворот даёт преимущества команде в борьбе за победу.

Основные термины: опека игрока, параллельные действия, выбор места, подстраховка, отбор мяча, выбивание мяча.

#### Контрольные вопросы

1. Что такое перемещение?
2. Как осуществляется передача мяча?
3. Как осуществляется ведение мяча?
4. Что такое открытые передачи?
5. Что такое скрытые передачи?
6. Как применяется блокирование?
7. Параллельные действия, что это?

### **Беседа № 4 Организация и проведение соревнований**

#### План

1. Виды соревнований;
2. Календарный план;
3. Положения о соревнованиях;
4. Регламент проведения соревнований;
5. Представители и капитаны команд;
6. Судейство соревнований;
7. Система розыгрыша.

Сегодня представляется бесспорным, что система спортивных соревнований это внутренняя сущность спорта, как массового социального развития она представляет собой социально обусловленную упорядоченность в планировании, организации и проведении соревнований на основе определённых принципов сложившихся прогрессивных с целью стимулирования массового развития спорта, спортивных достижений,

совершенствования физических способностей людей и строится с учетом интересов различных слоев населения, принципов и требований системы физического воспитания.

Характер соревнования в каждом отдельном случае определяется положением о данном соревновании.

### **Виды соревнований**

Соревнования по спортивным играм в зависимости от решаемых задач, значения и масштаба подразделяется на следующие виды :

- Первенства и чемпионаты;
- Соревнования на Кубок (приз);
- Уравнительные, классификационные, отборочные соревнования;
- Матчевые, контрактные, показательные, товарищеские встречи;
- Блицтурниры.

Первенства или чемпионаты - это наиболее ответственные соревнования, по результатам которого команде - победительнице присваивается почетное звание чемпион школы, города, области, республики и т.д. Проводятся такие соревнования ежегодно по круговой системе (в один или несколько кругов), участники - победители награждаются золотыми, серебряными, бронзовыми медалями. В спортивных играх, где проводятся индивидуальные, парные, смешанные встречи (теннис, настольный теннис, бадминтон), в каждом разряде присваивается звание чемпиона и определяется серебряный и бронзовый призер.

Соревнования на Кубок (приз) проводится по системе с выбыванием. Они привлекают максимальное количество участников и позволяют довольно быстро выявить победителя. В кубковые соревнования могут допускаться команды различной подготовленности с подключением к участию в них более сильных команд на завершающих этапах. Соревнования проводятся как спортивными организациями и обществами, так и частными предприятиями.

Уравнивательные соревнования проводятся внутри коллектива среди команд, различных по своей подготовленности, чтобы поддержать спортивный интерес и создать условия для напряженного противоборства, силы команд искусственно уравниваются. Более слабая команда получает до начала встречи определенное количество очков - фору. Форa может быть различной и зависит от разницы в классе игры команд. При проведении уравнивательных соревнований фора может быть объявлена до начала встречи или после её окончания. К такой форме соревнований прибегают в таких случаях, когда необходимо провести встречи между различными классами в школе или колледже. Количество очков, получаемое командой, определяется организатором, учителем или тренером.

Классификационные соревнования проводятся с целью определения уровня спортивной подготовки команд и выполнения ими разрядных требований Единой спортивной разрядной классификации.

Отборочные соревнования проводятся с целью выявления наиболее сильных команд для участия их в более крупных соревнованиях. Иногда к этой форме обращаются в проведении крупных соревнований, первенств. Сначала проводят отборочные игры для выявления команд - участниц финальных игр, а затем проводят финальные встречи.

Матчевые встречи предусматриваются календарём спортивных соревнований. Преимущественно это встречи, ставшие традиционными. В них принимают участия две или более команды. Они проводятся как в низовых спортивных коллективах, так и в городских, республиканских и т.д. В последние годы большое распространение получили международные матчевые встречи. Этот вид соревнований позволяет проверить подготовленность команды в выступлениях на высшем международном уровне, способствует развитию дружественных отношений между спортсменами различных стран.

Контрольные встречи проводятся с целью проверки подготовленности команд к предстоящим ответственным соревнованиям, с целью опробования оптимального состава игроков и отработки тактической схемы игры.

Показательные встречи решают задачи популяризации спортивных игр и демонстрации спортивного мастерства. Для таких встреч приглашаются, как правило, команды высокого класса.

Товарищеские встречи проводятся между отдельными командами, они не являются официальными или календарными. Условия таких встреч определяются по взаимной договорённости, в них могут быть отдельные отклонения от официальных правил проведения соревнований (замена большого количества игроков, замена вратарей и т.д.) Товарищеские встречи проводятся с целью проверки подготовленности команд отдельных игроков к соревнованиям.

Сокращённые соревнования (блиц турниры) проводятся с большим количеством участвующих) команд в течении одного дня. Для сокращения времени на проведение соревнований уменьшают продолжительность встречи (баскетбол, футбол, теннис и т.д.). Такие соревнования обычно посвящаются открытию сезона, началу учебного года, различным праздникам или памятным датам.

### **Календарный план**

Календарный план разрабатывается на календарный год. При составлении годового календарного плана соревнований по спортивным играм учитываются следующие требования:

- преемственность (учёт календарных планов вышестоящих организаций, республиканских, городских и в коллективах физкультуры),
- традиционность т.е. в календаре в течении ряда лет включаются одни и тех же соревнования,
- постоянство программ и сроков проведения одних и тех же соревнований,
- охват соревнованиями всех групп участников.
- Максимальное привлечение к участию коллективов физической культуры,
- Выезды на периферию,



- Равномерное распределение соревнований в течении всего года

### **Положения о соревнованиях**

Основным документом, определяющим характер соревнований, порядок их проведения, порядок определения победителей и т.д. является «Положения о соревнованиях», которое составляется организацией, проводящей соревнования. Оно также является документом для организации и проведения соревнований судейской коллегией.

В положении о соревновании отражаются следующие разделы:

#### **Цели и задачи**

Например выявление лучшей команды курса, факультета института, института, подведение итогов зимнего тренировочного периода и т.д.

#### **Место и время проведения соревнований.**

Здесь разъясняется в течении какого времени проводятся соревнования, указывается начало и конец соревнований, дни приезда и отъезда, место проведения соревнований (город, зал)

#### **Руководство соревнованиями.**

Определяется организация, проводящая соревнования и судейская коллегия судей соответствующей секции или федерации.

#### **Участники и участвующие организации.**

В этом разделе говорится о том, какие организации допускаются к участию в соревнованиях и кто из спортсменов может выступать за ту или иную команду. Каким требованиям должна соответствовать их подготовка, возраст участников, пол и т.д.

#### **Программа соревнований.**

Для направленной и планомерной подготовки к предстоящим соревнованиям целесообразно в положении дать программу по дням, но обязательно составленную главным судьей соревнований, с учетом расположения и состояния мест проведения соревнований. Распределение программы по часам на любых соревнованиях и в любых случаях удобнее давать в памятке.

### **Условия определения победителей и зачет.**

Система розыгрыша, порядок зачета и определение победителей. Здесь уточняются все возможные варианты определения места каждой команды( при равенстве набранных очков, сколько команда получит очков за выигрыш, при ничейном результате, при неявке команды и т.д.

### **Награждение.**

Здесь должно быть указано чем награждаются участники команды-победительницы (переходящим призом, дипломом, грамотой, ценным подарком и т.д.). Желательно чтобы предусматривалось награждение тренеров, судей.

### **Условие приёма организаций и участников.**

Здесь необходимо определить, за счёт участвующей или проводящей организации, оплачивается проезд к месту соревнований, как участники обеспечиваются питанием, общежитием, сколько допускается вместе с командой тренеров и представителей команд.

В ряде случаев часть расходов берет на себя организация, проводящая соревнования, а часть расходов - участвующие организации.

### **Форма заявки и сроки её представления.**

Необходимо указать точно дату представления заявки предварительной и окончательной заявки. Имение заявки высылается в секретариат судейской коллегии заблаговременно. Именная заявка содержит только анкетные данные участников, фамилию, имя, год рождение, разряд, принадлежность к спортивной организации. Заявки подписываются руководителем организации и врачом. В заявке указываются представитель команды, тренер и капитан команды. Подпись врача, заверенная печатью должна стоять против каждой фамилии участника.

Положение о соревнованиях должно быть утверждено организацией, проводящей соревнования. Требования положения о соревнованиях должна не противоречить правилам соревнований.

Памятка (регламент, проведения соревнований).

Заблаговременно, до начала соревнований, главный судья составляет программу соревнований по времени и памятку (регламент проведения соревнований), для спортсменов, представителей, судей. В памятке указываются все команды, которые невозможно учесть в положении, так как проведение соревнований в каждом разном случае предлагает какие-то ситуации, которые предусмотреть было бы невозможно.

Например: главная судейская коллегия и руководители служб, размещение судейской коллегии, время приёма заявок и прохождение мандатной комиссии, совещание с представителями и судьями, место проведения жеребьёвки, порядок движения транспорта, медицинское обслуживание, порядок проведения торжественных процедур, награждения.

### **Представители и капитаны команд.**

Каждая организация, участвующая в соревновании, должна иметь представителя. Представитель несёт ответственность за дисциплину участников, обеспечение их спортивной формой, своевременную явку к местам соревнований, участие команды в торжественных церемониях. Представитель (и только он) пользуется правом подачи письменных протестов и устных заявлений от имени команды, а так же правом до заявок и пере заявок. Представитель присутствует на совещаниях судейской коллегии, если она проводится совместно с представителями, где он может участвовать в жеребьёвке. Представителю запрещается в ходе соревнований вмешиваться в распоряжение судей и лиц, проводящих соревнование. Если команда не имеет специального представителя, его обязанности выполняет капитан из числа участников данной команды.

### **Судейство соревнований.**

Судейство соревнований осуществляется официально утверждёнными судьями, в задачу которых входят организационное проведение соревнований, соблюдение пунктов положения, организация культурного отдыха участников.

Судья на поле или на судейской вышки не только руководит ходом встречи и фиксирует допущенные ошибки, но и осуществляет роль

воспитателя. Высокая квалификация судьи и хорошая организация судейства позволяют решать воспитательные задачи, способствуют проявлению участников соревнований морально-волевых и эстетических качеств, обеспечивают рост технического и тактического мастерства. Обязательным требованиям к судье является безукоризненное знание правил, данной игры и методики судейства, принципиальных решениях по пресечению нарушений игроками правил, безукоризненная честность и справедливость. От судьи требуется хорошая физическая подготовка и техническая, которая позволила бы ему на высоком уровне провести всю встречу. В таких играх, как футбол, хоккей, баскетбол, ручной мяч судья должен быстро и своевременно перемещаться на площадке, хорошо ориентироваться, быстро принимать конкретные решения и не создавать помех играющим спортсменам.

#### **Места проведения соревнований и оборудование.**

Спортивная база является наряду с организацией, проводящей соревнования, ответственной за качественную подготовку к проведению соревнований. Каждая спортивная база должна быть готова к проведению соревнований соответствующего масштаба к началу спортивного сезона, иметь спортивный инвентарь и оборудование соответствующему правилам соревнований.

#### **Система розыгрыша.**

В практике проведения соревнования по спортивным играм применяются две основные системы розыгрыша: круговая и с выбыванием (олимпийская система). Иногда прибегают к применению смешанной системы, в которой соединены последовательно первая и вторая. В практике чаще встречается проведение соревнований на первом этапе с выбыванием (отсеиванием), а на заключительном этапе - по круговой системе (для определения места каждой команды).

При выборе той или иной системы, учитываются задачи, которые стоят перед соревнованием, уровень подготовленности команд, сроки проведения, наличие спортивных баз, материальное обеспечение участников.

Круговая система, при которой все команды или участники друг с другом. В зависимости от условий положения и от количества участников соревнования могут проводиться в два или несколько кругов с таким расчётом, чтобы каждая команда провела одинаковое количество встреч на своём поле и на поле противника. Победительницей считается команда, которая набирает большее количество очков (и имеет большее количество встреч). По этому принципу определяются и последующие места, занятые командами или участниками. Круговая система позволяет точно определить силы команд, исключает элемент случайных проигрышей, позволяет определить место каждой команды. Недостатком этой системы является длительное время проведение соревнований, большие материальные затраты, связанные с проживанием и их переездами. Эта система не позволяет охватить большое количество команд. Календарь игр по круговой системе составляется следующим образом. При проведении жеребьёвки, каждой команде присваивается определённый номер. После этого составляются пары соперников на каждый игровой день. Вначале определяется количество игровых дней и общее количество встреч для того, чтобы составить расписание игр. Количество встреч определяется по формуле :

$$X=A(A-1)/2, \text{ где } X - \text{ количество встреч, } A - \text{ общее количество команд.}$$

Например, если в соревнованиях участвуют 16 команд, то количество встреч в одном круге будет равно 120. Т.е.  $X=16(16-1)/2=240/2=120$ .

При нечётном количестве участвующих команд количество календарных дней будет равно количеству участников, при чётном - на один меньше. Очередность встреч при круговой системе определяется по специальной таблице, которую можно составить двумя способами : с чередованием полей и без чередования полей.

Первый способ (с чередованием полей). В этом способе команда которая стоит в паре первой, играет на своём поле. Для составления таблицы всегда берётся нечётная количество участников и чертятся соответствующее число вертикальных линий. Внизу, под первой линией ставится первый номер, а

остальные номера вписываются по порядку змейкой. В результате, справа и слева от вертикальной линии будут располагаться участники одного дня соревнований. Для примера составим календарь для пяти команд.

Команды, номера которых вписаны снизу и сверху по вертикали будут в этот день свободными от игры. Если количество команд будет чётными, то к команде не играющей в данный день подставляется очередная цифра, равная последней чётной (6), и в строчку записываются пары. В нашем примере для пяти команд календарь игр будет выглядеть так :

1 день 1 - 0 5 - 2 4 - 3

2 день 0 - 4 2 - 1 3 - 5

3 день 2 - 0 1 - 3 5 - 4

4 день 0 - 5 3 - 2 4 - 1

5 день 3 - 0 2 - 4 1 - 5

Для шести команд календарь игр будет таким :

1 день 1 - 6 2 - 5 3 - 4

2 день 6 - 4 5 - 3 1 - 2

3 день 2 - 6 3 - 4 4 - 5

4 день 6 - 5 1 - 4 2 - 3

5 день 3 - 6 4 - 2 5 - 1

Второй способ (без чередования полей), используется в тех случаях, где смена полей не имеет значение или когда игры проводятся на одной площадке. Таблица для чётного количества участников; если количество участников нечётное, то вместо следующего чётного номера ставят нуль. Принцип составления таблицы следующий. Все участвующие команды делят пополам и номера команд записывают вертикальным столбцом в два ряда. Первая половина номеров, начиная с первого, записывается сверху вниз, а последующая - снизу вверх. Номера, попавшие рядом, составляют пары первого игрового дня. Для определения второго и последующих игровых дней, в таблице первый номер оставляют на месте, а остальные передвигают на одно место по кругу, против движения часовой стрелки.

### **Система розыгрыша с выбыванием.**

Эта система позволяет привлечь к участию в соревнованиях неограниченное количество команд и провести розыгрыш а короткие сроки. Принцип этой системы: проигравший выбывает из соревнований, и в финале встречаются только две команды, которые разыгрывают между собой первое и второе места.

Недостатком системы с выбыванием является то, что половина всех участвующих команд выбывают из розыгрыша после первого же поражения. Система не исключает элемента случайности (выход в финал не самых сильных команд). Жребий может свести между собой самые сильные команды в начальной стадии розыгрыша, и некоторым из них придется выбыть из игры. Эта система не позволяет определить занятое место каждой команды, принявшей участие в соревнованиях.

Календарь встреч по системе с выбыванием составляется так: порядковый номер каждой команды или участника, определённый жребием, вписывается в одну колонну. Если количество участников кратно двум (4, 8, 16 и т.д.) то все они вступают в соревнования с первого тура. Пары составляются следующим образом: первый номер играет со вторым, третий с четвёртым, пятый с шестым и т.д. Во втором туре играют победитель первой пары с победителем четвёртой и т.д.

Основные термины: соревнования, календарный план, положения о соревнованиях, судейство, розыгрыш.

Контрольные вопросы:

1. Положения о соревнованиях?
2. Календарный план?
3. Проведение классификационные соревнования?
4. Проведение соревнования на Кубок?
5. Первенства или чемпионаты?
6. Виды соревнований?

## Беседа № 5 Отбор игроков и руководство командой во время игры

### План

1. Модельные характеристики;
2. Виды, критерии и методы отбора;
3. Спортивная ориентация;
4. Комплектование команды;
5. Руководство во время игры.

Отбор следует понимать как процесс определения соответствия способностей человека и особенности данной спортивной дисциплины. Главный мотив спортивного отбора - стремление связать воедино творческие способности личности и высшие спортивные достижения. Чтобы побеждать на мировой арене, сейчас необходима целенаправленная система подготовки наиболее талантливых к гандболу людей.

Для выявления потенциальных спортивных возможностей необходимо иметь чёткое представление о факторах, определяющих высокие достижения в гандболе. Для этого изучают личность выдающихся гандболистов, их игровую деятельность, спортивный путь. На основе выявления требований должен соответствовать игрок экстра класса, составляют «модельные характеристики».

### **Модельные характеристики**

«Модели сильнейших игроков» одновременно являются ориентирами для спортивного совершенствования.

В состав модели сильнейшего гандболиста входят три уровня показателей. Первый уровень это «модель соревнования», характеристики деятельности сильнейших гандболистов на ответственных соревнованиях.

Второй уровень - это характеристика специальной подготовленности (физической, технической, тактической) сильнейших гандболистов в период наивысшей спортивной формы.



Третий уровень - это характеристики функциональной и психологической подготовленности, морфологические особенности, возраст и спортивный стаж гандболистов в период наивысших достижений.

Модельные соревновательные характеристики перетерпливают постоянное изменение в связи с изменениями тенденций развития игры. Об этом свидетельствуют данные сравнительного анализа игровых показателей крупнейших международных соревнований. Например результативность бросков то неуклонно повышается, то падает. Это свидетельствует о преобладании то наступательного, то оборонительного потенциала команд. Естественно, что и модельные показатели должны отражать эту тенденцию.

При этом результативность игроков по игровым функциям различна, и модельные характеристики различных амплуа необходимо составлять с учётом этого.

На современном этапе развития гандболисту предъявляются высокие требования по всем видам подготовленности. Показатели физической подготовленности сильнейших игроков мира очень высоки.

### **Виды, критерии и методы отбора**

В гандболе осуществляются два вида отбора:

1. Спортивная ориентация - определение пригодности и перспективности к спортивному совершенствованию в гандболе.
2. Комплектование команды - формирование коллектива, способного выступать на соревнованиях как единое целое.

Для проведения отбора необходимы определённые критерии оценки пригодности, т.е. те качества и свойства личности, которые измеряются или проверяются при отборе.

М.С. Бриль подразделяет критерии отбора на три вида: задатки, одарённость и способности [12, 13].

Задатки - это врождённые и приобретённые в первые годы жизни анатомо-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности

мышечной или сердечно - сосудистой системы могут служить задатками в для будущих успехов в гандболе.

Одарённость представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одарённость является главным критерием. В понятие одарённости входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

Способности в отличие от всегда содержать способы действия или операций, т.е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим материалом и поднимутся на определенный уровень подготовки. В команды мастеров отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

Методиками отбора называются приёмы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратурные и тестовые.

Экспертные методики - основаны на мнении специалистов (им может быть и сам тренер) об уровне одарённости будущего игрока. Если у нескольких специалистов это мнение едино, его надёжность будет достаточно высока.

Аппаратурные методики - обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из оценок не складывается общее впечатление об уровне одарённости. Они должны объединяться и проявлять в своеобразных сочетаниях. Наиболее эффективными методами отбора являются тесты (пробы), составляемые с учётом сочетаний различных качеств. Несмотря на косвенность показателей, тесты имеют ряд существенных преимуществ. Главное из них - возможность создания модели перспективного в гандболе игрока.

## Спортивная ориентация

Наука не даёт точного ответа на вопрос, из какого спортсмена выйдет гандболист высокой квалификации [5].

Спортивная ориентация как вид отбора включает в себя две ступени:

На первой ступени отбора определяется исходный уровень физического развития и развития физических способностей у всех желающих заниматься. При определении потенциальных возможностей спортсмена для занятий гандболом главными критериями должны быть показатели антропометрических данных, функционального состояния и развития основных двигательных способностей, двигательной активности, игрового мышления.

Скоростно-силовые факторы не являются консервативными, и прогноз их развития неточен. Однако при отборе для занятий гандболом нужно установить уровень развития скоростно-силовых качеств и быстроты движения. Для этого применяют тесты: бег 30м с высокого старта, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча на дальность.

При отборе можно опираться ещё на один фактор - это наследственность. По наследству передаются конституция и другие морфологические признаки, двигательные и функциональные особенности организма. Исследованиями установлено что в среднем у 50% детей выдающихся спортсменов можно ожидать выраженных способностей в любом виде спорта (Зациорский) [15]. Установлено также, что некоторые показатели силы ног и быстроты в значительной мере обусловлены наследственностью, а вот сила и точность движения верхних конечностей не в такой мере обусловлены наследственностью и хорошо формируются в процессе тренировки. Для воспитания гандболиста это очень важно.

Кроме того волевые качества, потребность достижения высокого или незначительного результата формируются в семье под влиянием постановки задач перед ребёнком и оптимально допустимой помощи для их решения. Поэтому беседы с родителями могут дать тренеру ценную информацию о

прогнозировании спортивного роста юного гандболиста, о перспективном плане работы с ним.

На этапе углубленной тренировки ориентация продолжается, но теперь она направлена на выбор амплуа в команде. Недаром этап углубленной тренировки ещё называют этапом начальной специализации. На этом этапе идет поиск наилучшего применения способностей гандболиста непосредственно в роли игрока команды: вратаря, разыгрывающего, крайнего, полусреднего, линейного. К началу этапа спортивного совершенствования этот вопрос должен быть в основном решен. Переориентация игрока бывает и на более позднем этапе, но это должно быть частным явлением.

### **Комплектование команды**

В современном гандболе при всевозрастающей универсализации игроков основным требованием остается четкая специализация. Это не просто деление игроков 1 и 2 линий и вратаря. Это наиболее оптимальное сочетание сил в команде, подкрепленное рациональным расположением спортсменов на площадке.

Однако до настоящего времени распределение игровых амплуа среди игроков осуществляется с учетом лишь тех качеств и особенностей, которые обнаруживаются в достаточно открытой форме. Прежде всего обращают внимание на антропометрические данные и на некоторые откровенно выраженные формы поведения. Не оспаривая значения антропометрических физических данных, тем не менее необходимо учитывать и психологические особенности спортсмена.

В гандбольной команде большое значение имеет индивидуальное мастерство каждого игрока, но не менее важно - это умение каждого игрока оценить свои возможности и возможности партнеров. Одинаково высокие потребности к достижению личного успеха у тех или иных игроков команды могут препятствовать достижению общекомандного успеха. Чрезмерное внутригрупповое соперничество может неблагоприятно повлиять на

совместную командную деятельность. Более успешно действуют команды, где роли четко распределены.

Формальная структура гандбольной команды определяется наличием игроков по амплуа: разыгрывающего, полусреднего, линейного, крайнего.

Зона действия центрального разыгрывающего характеризуется местонахождением игрока, которое обеспечивает наиболее выгодные условия для организации и проведения тактических комбинаций как команды в целом, так и отдельных её звеньев. Находясь в центре, игрок получает все необходимые условия для установки игровых коммуникаций с партнерами, ему вменяется в обязанность выполнять функции организатора командных действий в конкретном игровом эпизоде, но и суметь её реализовать усилиями «ведомых». Центральному разыгрывающему должен соответствовать такой тип личности, который отличается, прежде всего способностью, который отличается прежде всего способностью навязывать свою программу и организовывать действия партнеров. Управление группой может носить авторитарный, демократический или стихийный анархический характер. Анархически стихийное управление совершенно недопустимо для спортивной деятельности, особенно в трудные для команды минуты. В связи с этим разыгрывающий в наибольшей степени соответствует типу личности «лидер», относящийся к первому разделу «профиля личности» индивида.

Зона действий полусреднего несколько смещена от центра и является наилучшим местом для забрасывания мячей с ближних и дальних позиций за счет удобного угла по отношению к воротам противника. Большинство тактических комбинаций получают свое завершение в атаках полусредних. В наиболее трудные для команды минуты её успех во многом зависит от смелых и самостоятельных действий полусредних. Они выполняют две функции: первая - роль «бомбардира», а вторая - за счет этих действий приковывать к себе пристальное внимание противника, чтобы у других игроков появилась возможность для взятия ворот. Полусредние должны отличаться такой особенностью характера, как чувство превосходства и уверенности, стремление

к конкуренции, солированию. Наилучшие из них отличаются решительностью, смелостью, самостоятельностью в своих действиях. Эта решительность и независимость диктуется тем, что данный игрок является как бы последней завершающей инстанцией в цепи тактических действий команды. Поэтому полусредний ближе всего соответствует типу личности «конкурирующий».

Зона действий линейного игрока характеризуется, во-первых, самым близким расположением к воротам противника, во-вторых, плотной опекой его со стороны противника. Все это заставляет его вести в нападении на протяжении всего матча силовую (в прямом смысле слова) борьбу за наиболее выгодное место у площадки вратаря. В связи с тем, что игрок находится на «острие атаки», на самом опасном месте для вратаря противника, на него нередко оказывают жесткое воздействие, которому он должен противостоять. От него требуется умение разрушать оборону противника на своем участке. Характерными чертами этого амплуа являются сверхэнергичность, независимость, стремление к противоборству и физическому противопоставлению себя противнику. Этот игрок, прежде всего должен отличаться разрушительной тенденцией и соответствовать типу личности «агрессивный».

Местонахождение крайних игроков требует от них не только умения солировать, но и умения вовремя и, главное, первыми подхватить завязывающуюся комбинацию игрового эпизода. Своими действиями они должны облегчить действия линейного и полусредних. У них в большей степени, чем у кого-либо, выражена работа на партнеров. От них требуют как самостоятельных решений, так и умения подыграть, растягивая линию обороны противника, подключиться развить контратаку, уйти в отрыв и т.д. В связи с этим крайние игроки лучше всего соответствуют типам личности, относящимся к разделам «ведомые».

### **Руководство командой во время игры**

Руководство командой во время встречи является наиболее окончательным и наиболее оперативным видом отбора. Роль тренера как

специалиста и руководителя в период руководства командой во время её игры принимает особую форму. Встреча начинается не с начальным броском. В действительности она начинается уже в начале микроцикла, предшествующего встрече, а интенсивное чувство соревнования и противника начинает достигать своей кульминации за несколько часов до встречи. Поэтому для успешной деятельности команды в ходе встречи огромное значение имеет то, чтобы предстартовое состояние игроков были доведены до оптимального уровня. Это не только включает в себя качество психофизиологической подготовленности игроков, а следовательно, «стартовое напряжение» в узком значении этого слова, но и подразумевает более широкий аспект психологических волевых и моральных потенциалов.

Тренер всегда ставит перед собой подготовить своих игроков и команду таким образом, чтобы они могли подавляющую часть своих кондиционных качеств (физическая подготовленность) и своих умений (техническая и тактическая подготовленность) трансформировать в успешный результат.

Основные термины: отбор игроков, команда, техническая подготовленность, тактическая подготовленность.

Контрольные вопросы:

1. Чем объясняется актуальность проблемы отбора?
2. Какие виды и критерии отбора вы знаете?
3. Охарактеризуйте уровни модельных характеристик?
4. Как и по каким критериям организовать отбор в ДЮСШ?
5. По каким критериям оценивается пригодность к занятиям гандбола?
6. В чём выражается совместимость игроков гандбольной команды?

**Оглавление**

Введение	4
1. Планирование учебно-тренировочного процесса	5
1.1 Физиологические особенности подбора физических упражнений	10
2. Методика обучения основным элементам техники игры в гандбол	13
2.1 Перемещения	13
2.2 Ведение мяча	15
2.3 Передачи мяча	16
2.3.1 Обучение технике передач мяча	16
2.3.2 Ловля мяча	18
2.4 Обучение технике бросков мяча	19
2.4.1 Методика обучения броску мяча	25
2.5 Примерные комплексы упражнений для обучения и совершенствования основных технических элементов гандболиста	27
3. Обучение основным тактическим элементам игры в гандбол	35
3.1 Общие положения по тактической подготовке гандболистов	35
3.2 Тактика нападения	36
3.2.1 Основные индивидуальные действия в нападении	36
3.2.2 Основные коллективные действия в нападении	39
3.2.3 Системы нападения	48
3.3 Тактика защиты	51
3.3.1 Основные индивидуальные действия в защите	51
3.3.2 Основные коллективные действия в защите	54
4. Педагогический контроль в процессе подготовки гандболистов	59
4.1 Оценка общей физической подготовленности гандболиста	60
4.2 Оценка специальной подготовленности гандболиста	62
4.3 Профилактика травматизма на занятиях по гандболу	65
Библиографический список	66
Приложение А	67



**Роженцев Алексей Алексеевич**

**Роженцев Михаил Алексеевич**

**Новиков Игорь Валериянович**

# **ГАНДБОЛ**



### **Роженцев Алексей Алексеевич**

Старший преподаватель кафедры Физического воспитания , спорта и туризма Башкирского ГАУ. Судья первой категории по гандболу. Опубликовано более 30 научных статей и методических рекомендаций.



### **Роженцев Михаил Алексеевич**

Старший преподаватель кафедры Физического воспитания , спорта и туризма Башкирского ГАУ. Судья первой категории по гандболу. Тренер сборной команды БГАУ по гандболу. Опубликовано более 30 научных статей и методических рекомендаций.



### **Новиков Игорь Валериянович**

Старший преподаватель кафедры Физического воспитания , спорта и туризма Башкирского ГАУ. Судья всероссийской категории по гандболу. Отличник физической культуры РФ. Тренерский стаж более 30 лет. Опубликовано более 50 научных трудов.

Учебное издание

Авторы:

А.А. Роженцев, М.А. Роженцев, И.В. Новиков

ГАНДБОЛ

Учебное пособие

Лицензия РБ на издательскую деятельность № 0261 от 10 апреля 1998 г..  
Подписано в печать \_\_\_\_\_ 2016 г. Формат 60x84. Бумага типографская.  
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. \_\_\_\_ Усл. изд. л. \_\_\_\_ . Тираж \_\_\_\_ - экз. Заказ \_\_\_\_\_  
Издательство Башкирского государственного аграрного университета.  
Типография Башкирского государственного аграрного университета.  
Адрес издательства и типографии : 450001, г. Уфа, ул. 50 лет Октября, 34.

