

Наманганский государственный университет  
Факультет педагогики

Кафедра преподавания спортивных дисциплин  
Старший преподаватель к.п.н С.В. Азизов

# *ГАНДБОЛ*

## Лекция № 1

# История и развитие гандбола в Республике Узбекистан и за рубежом

### План:

1. Возникновение и развитие гандбола
2. Эволюция правил игры
3. Развитие гандбола в Узбекистане

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 7x7 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 11x11, а зимой в зале - 7x7.

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.

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 единоборство 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

3. В Республике Узбекистан проводился первый чемпионат по гандболу в 1938 году. До 1960 года соревнования по ручному мячу 11x11 проводились среди курсантов Ташкентского высшего военного училища. В 1960 году в Харькове проводились всесоюзные соревнования по ручному мячу среди молодёжи и после этого этот вид спорта стал быстро развиваться в Узбекистане. В 1960 году в Узбекском государственном институте физической культуры впервые было открыто отделение по гандболу. С 1960 года на первенстве города Ташкента стало участвовать 16-20 команд и узбекские гандболисты стали участвовать на соревнованиях бывшего СССР. В 1962 году на чемпионате бывшего СССР среди мужчин, проходившего в

Тбилиси и Свердловске, сборная команда Узбекистана успешно выступив, получила путёвку в высшую лигу.

Сборную команды Узбекистана составили Ф. Абдурахманов, М. Жуков, Б. Пикин, В. Огаренко, М. Сиротенко, М. Сагдулин, А. Олейников, Н. Рахматов, А. Пантасенко и А. Садыков из УзГосИФК и члены команды Ташкентского ирригационного института. Тренерами в то время были В. Себастьянов, В. Лемешков.

В 1972-1973 годы узбекские гандболисты добились высоких результатов. На чемпионате бывшего СССР среди мужских команд они заняли 6 место. Команда УзГосИФК на всесоюзных студенческих соревнованиях трижды была победителем.

В 1975 и 1983 годы женская сборная Узбекистана на Спартакиаде народов бывшего СССР завоевало почётное 6 место. Свыше 20 наших девушек стали мастерами спорта. Этого почётного звания первой в Узбекистане была удостоена девушка узбечка Маргуба Артыкбоева.

Первые детские и юношеские спортивные игры по ручному мячу проводились в 60 годы и систематически участвуя на спартакиадах бывшего СССР, в 1975 году девушки заняли 3 место, юноши в 1979 году 6 место. В разных годах в сборную привлекали также спорт школ Виктор Махорин и Михаил Васильев стали чемпионами мира и Олимпийских игр, стали чемпионами мира в составе молодёжных команд С. Орлов В. Антонов, С. Калмиков, Г. Травкин, И. Ахмадиев, Б Прохоров стали «Мастерами спорта международного класса»

За выдающиеся успехи в подготовке узбекских гандболистов Ф. Абдурахманов, В. Каплинский, В. Огиренко, Е. Головченко, В. Канаплёв, В. Изаак, удостоены звания заслуженный тренер Узбекистана.

В 1992 году в независимом Узбекистане была образована федерация ручного мяча, а в 1993 году была принята в международную и азиатскую федерации.

С 1992 года в Узбекистане проводятся чемпионаты среди мужских и женских команд.

В 1994 - 1996 годы девушки гандболистки (УзГосИФК) добились успехов в чемпионате «Д – клуб» среди клубов стран центральной Азии впервые под руководством Ш.К. Павлова и Ф.А. Абдурахманова студентки УзГосИФК в составе сборной команды республики в 1997 году участвуя на Чемпионате Азии в Иордании, завоевали право на участие в чемпионате мира. Участвуя на чемпионате мира в Германии в 1997 году Узбекские гандболистки добились успехов выиграла у команд Китая, Бразилии, Уругвая.

#### Опорные 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?

## **Классификация 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 используя игрок при выполнении приёма; 2) положение кисти с мячом относительно плечевого сустава (сверху, сбоку, снизу); 3) способ разгона мяча (толчком, хлёстом, 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 – 170 градусов и расставленных на 20 – 40 см ногах. Спина не напряжена, руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, находятся в удобном положении для быстрого движения ими в любом направлении. Тяжесть тела распределена на обе ноги, взгляд устремлён на противника, а периферическое зрение контролирует расположение других игроков и передвижение мяча на площадке.

### **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 –170 градусов ногах, расставленных на 20-30 см.

#### Перемещения

Ходьба – вратарь применяют ходьбу обычную и приставным шагом для выбора позиции. Ходьба приставным шагом выполняется в стойке на

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

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

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

### Противодействие и овладение мячом

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

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

### Техника нападения вратаря

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

### Опорные 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 ?

## ЛЕКЦИЯ №3

# Методика обучения и совершенствования техники игры гандбол

### План

1. Понятие о перемещениях, примерные упражнения для обучения техники перемещений
2. Понятие о технике владения мячом
3. Понятие о финтах
4. Техника игры вратаря и примерные упражнения для обучения технике вратаря.

Техника перемещений и владения мячом в игре в ручной мяч схожа с техникой этих приемов в игре в баскетбол. Однако в ручном мяче применяется и много других, специфичных для этой игры приемов.

### **Перемещения**

Перемещения - один из основных технических приемов игры.

Перемещения изучаются в такой последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты. Все перемещения игрока начинаются из положения основной стойки. Основная стойка для игры в нападении несколько напоминает позицию защитника. Игрок, ожидающий мяч от своего партнера, стоит к нему лицом. Нога, противоположная бросающей руке, находится впереди, на расстоянии 30–40см от другой ноги. Колени слегка согнуты. Туловище немного наклонено, а спина округлена. Руки согнуты в локтях и направлены в сторону, откуда последует передача мяча.

Процесс обучения основной стойке нападающего игрока осуществляется аналогично процессу обучения стойке защищающегося игрока.

Бег. Изучая бег игрока в ручной мяч, необходимо обращать внимание на особенности, которые заключаются в том, что постановка ноги на площадку осуществляется 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 и спиной вперед по прямой, по кругу;
- бег приставными шагами в разные стороны;
- бег с ускорением по прямой из непривычных исходных положений (упор присев, упор лежа и др.);
- то же, но по звуковому сигналу;
- об бегание различных предметов, расставленных по прямой и ломаной линиям.

Остановка. Этот технический прием легко усваивается. 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 изучается остановка двойным шагом, затем прыжком.

При остановке с мячом игрок, не нарушая ритма бега, выполняет более широкий последний шаг, ставя ступню с пятки, затем значительно сгибая опорную ногу и выставляя маховую вперед, гасит инерцию и удерживает туловище над опорой. При быстром беге ноги во время остановки сгибаются несколько сильнее.

В процессе обучения возможна 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 8–10 м. друг от друга. Из одной колонны выбегает игрок, ведет мяч до середины промежутка между колоннами, делает остановку шагом, передает мяч впередистоящему игроку встречной колонны и бежит в хвост своей колонны и т.д.;
- остановка после ловли мяча.

**Прыжки.** Вначале изучаются прыжки с места, затем толчком одной ногой и в движении толчком двумя ногами. Необходимо изучать прыжки не только вверх, но и вверх-вперед, вверх-всторону. 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  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ .

**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.

### **Техника владения мячом**

Технические приемы владения мячом изучаются в такой последовательности: ловля и передача, ведение мяча, броски мяча по воротам, финты.

Ловля мяча – один из основных элементов игры. В настоящее время быстрота и точность действий в игре так возросли, что совершать ошибку при ловле мяча просто не допустимо.

Основная стойка нападающего игрока, взгляд и руки направлены в сторону летящего мяча. Туловище, руки, пальцы рук слегка расслаблены. По мере приближения мяча игрок вытягивает руки вперед ладонями вниз, чтобы встретить его. Пальцы расставлены, большие пальцы сближены, образуя вместе с ладонями и другими пальцами чашу, в которую и входит мяч.

<b>Возможные ошибки</b>	<b>Пути исправления</b>
Руки заранее вытянуты вперед и закрепощены	Максимально расслабить руки перед их движением вперед
Ловля с хлопком, как следствие касания мяча ладонями	При ловле в начале соприкосновение первыми фалангами пальцев с последующим перекатом мяча на всю поверхность пальцев.
Ненадежность контроля мяча при его удержании	«Шаровой» обхват мяча широко разведенными пальцами, равное и близкое положение больших пальцев друг к другу, сдавливание поверхности мяча конечными фалангами пальцев.

Обучение ловле мяча осуществляется в упражнениях совместно с обучением передачам мяча.

Передача мяча. В зависимости от игровой ситуации передача мяча осуществляется двумя руками и одной рукой.

Передача мяча двумя руками от груди позволяет точно и быстро направить мяч на близкое и среднее расстояние. Кисти с расставленными пальцами равномерно обхватывают мяч на уровне пояса. Далее кругообразными движениями кистей мяч подтягивается к груди. Затем, резко выпрямляя руки и делая добавочный захлест кистями, мяч выпускают на передачу.

<b>Возможные ошибки</b>	<b>Пути исправления</b>
Узкая позиция, прямое положение ног, сохранение равновесия на одной ноге	Соблюдать широкую позицию равномерно полусогнутых ног с распределением веса тела на обе ноги.
Неправильное держание мяча руками	Контроль за правильным держанием мяча.
Выпуск мяча только за счет усилий плеча и предплечья	Выпрямление руки с конечным движением кисти – энергичное сгибание кисти при выпуске мяча (после выпуска мяча кисть находится в положении глубокого сгибания)

Передача мяча одной рукой (согнутой) от плеча толчком является самой быстрой и точной передачей на короткие и средние расстояния. Рука с мячом отводится к правому плечу (при передачах правой рукой) и одновременно поворачивается так, чтобы кисть руки была сзади мяча. Выпрямляя правую руку и резко сгибая кисть, игрок передает мяч в нужном направлении.

Процесс обучения аналогичен обучению передаче мяча двумя руками от груди.

Возможные ошибки и пути исправления также аналогичны.

Примерные упражнения для обучения передаче и ловле мяча:

- передача и ловля мяча в парах на месте различными способами;
- передача и ловля мяча в движении вперед без смены мест игроками;
- передача и ловля мяча в тройках со сменой мест;
- передача и ловля мяча в движении во встречных колоннах;
- совершенствование передач мяча различными способами в подвижных играх.

Ведение мяча. Этот прием рекомендуется начинать стоя на месте, а затем в движении.

Примерные упражнения для обучения технике ведения мяча:

- ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча;
- ведение мяча в движении в медленном и быстром темпе;
- ведение мяча с обводкой препятствий;
- подвижные игры с элементами ведения.

Бросок мяча. Обучение броску мяча в цель (ворота) – основной технический прием в игре ручной мяч. Качество владения техникой броска определяет во многом общий уровень подготовки игроков и команды, а также тактику их игры.

В ручном мяче существует большое количество разнообразных бросков (сверху, снизу, сбоку, прямой и согнутой рукой, с подкруткой и т.д.)

Первоначальное обучение броскам мяча следует начинать с броска согнутой рукой из-за головы с места. Однако, если занимающийся (особенно левша) лучше владеет броском мяча согнутой рукой сбоку, то переучивать его не нужно.

При броске мяча в цель согнутой рукой из-за головы с места нога, противоположная бросающей руке, вытянута вперед. Рука с мячом отведена назад, при этом большая часть тяжести тела перенесена на сзади стоящую, согнутую в коленном суставе ногу. Туловище развернуто в сторону бросающей руки, а взгляд направлен в цель. Для того, чтобы бросок был более сильным, сзади стоящая нога сначала сгибается, затем быстро разгибается и толкает тело вперед, при этом туловище резко поворачивается грудью к цели.

Рука с мячом вскидывается вверх, причем локоть в своем движении опережает кисть и хлестообразным движением бросает мяч.

Для обучения броску мяча в цель необходимо иметь по одному мячу на двух занимающихся. Мячи должны иметь размер по окружности 40–44см и вес не более 250г.

<b>Возможные ошибки</b>	<b>Пути исправления</b>
Ноги расположены параллельно цели	Выставить ногу, противоположную бросающей руке вперед
Ноги прямые	«Сесть» на ногу, одноименную бросающей руке
При броске сильно согнута бросающая рука, ее кисть проходит около уха	Бросать мяч прямой рукой
Перед броском корпус излишне скручен	Следить за тем, чтобы мяч не заносился за вертикальную плоскость, проходящую через цель и носок сзади стоящей ноги.
Мяч бросается только рукой. Нет энергичного движения корпуса.	Предложить бросить мяч только за счет резкого поворота и сгибания корпуса.

В начале обучения основное внимание обращают на технику выполнения броска, затем на скорость, точность и силу броска.

Изучение бросков в движении проводится вначале с двух-трех шагов, затем после передачи мяча партнером слева, справа, сзади, спереди и, наконец, после ведения.

Затем переходят к обучению броскам в прыжке. Сначала слева от ворот, а потом из различных положений. По мере овладения бросками занимающиеся ускоряют разбег перед прыжком и увеличивают силу броска.

Обучение броскам в падении следует начинать с выполнения броска из положения стоя на коленях, а падения выполнять на гимнастические маты, затем исходное положение стоя на одном колене (толчковая нога выдвинута вперед), на полусогнутых ногах.

Финты. Обучение финтам проводится почти одновременно с обучением передаче мяча, сначала без противодействия противника, затем с пассивным и активным противодействием.

Техника игры вратаря. Обучение технике игры вратаря начинается с овладения стойкой вратаря и перемещениями. Затем переходят к обучению навыкам задерживания мяча руками, ногами в опорном и безопорном положении.

Примерные упражнения для обучения технике игры вратаря:

- преподаватель выполняет несильные броски в различные части ворот. Вратарь ловит мяч и возвращает;
- двое занимающихся поочередно бросают мячи в разные углы ворот. Вратарь после отбивания мяча в правом углу перемещается влево и обратно;
- вратарь стоит у стены на расстоянии 2–3м от нее. Партнер бросает мяч в стену, а вратарь ловит его после отскока;
- подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Защита укрепления».

## Опорные термины

Техника защиты, техника нападения, техника игры вратаря, подкрутка,  
финты,

## КОНТРОЛЬНЫМ ВОПРОСЫ

1. Что включает в себя понятие техника?
2. Какие факторы влияют на развитие техники?
3. Назовите фазы выполнения любого приёма
5. Проанализируйте классификацию приёмов игры.
6. Охарактеризуйте способы разгона мяча при передаче.
7. Каково значение движения ног при выполнении броска?
8. Как выполняется штрафной бросок?

## **Лекция №4**

### **Тактика игры ручной мяч, её характеристика и классификация**

#### **План**

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

Передачи бывают открытые и скрытые.

**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 независимо от того, находятся ли они оба на месте или в параллельном движении. При сопровождающих передачах мяч посылаётся 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 от 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). Применяв 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 выбивание.** 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(надо 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 применяет блокирование игрока и мяча.

Если выход защитника не окажется успешным, если, овладев мячом, нападающий опережает защитника своей готовности 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 вступать 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, 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 определенную 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.

#### **Опорные 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?

## Лекция №5

### **Методика обучения тактики игры и её характеристика**

#### План:

1. Понятие о тактике игры
2. Методика обучения тактике нападения
3. Методика обучения тактике защиты

Обучение тактике начинается с общего знакомства с игрой, Тренер знакомит своих учеников с основными правилами игры, формулирует задачи, которые должны решаться в игре, разучивает с ними основные приёмы ведения игры. представление о будущей спортивной деятельности, проводится игра в гандбол по упрощённым правилам игры, формулируются задачи, которые должны решаться в игре, разучивает с ними основные приёмы ведения игры. Чтобы дать конкретное представление о спортивной деятельности, проводится игра в гандбол по упрощённым правилам. Далее приступают к изучению отдельных тактических действий, сначала индивидуальных, групповых, а затем и командных. В результате все изученные действия составят основу определённых тактических систем ведения игры. Такая закономерность перехода от общего к частному и обратно имеет место и при обучении командным действиям.

Разучивание любого тактического действия имеет такую последовательность: 1) рассказ или показ на схеме или макете; 2) разучивание схемы действия непосредственно на площадке с пассивным противником (противника можно обозначить стойками); 3) то же, но с

активным противником, действующим по определённым заданиям; 4) то же, но с активным противником и в соревновательной форме; 5) закрепление в двусторонней игре.

### Обучение тактике нападения

Обучение индивидуальным тактическим действиям начинается вместе с изучением приёмов техники. Преподаватель, знакомя с приёмом, должен рассказывать ученикам о назначении и применении его в игре.

Обучение тактике броска изучается в такой последовательности:

Первая тактическая задача – обыгрывание в единоборстве вратаря. Для решения её занимающийся должен получить предварительно теоретические знания об игре вратаря и о смысловой связи действия вратаря и нападающего. Очень важно, изучая технику бросков с различными траекториями полёта мяча, знать: 1) Очень важно, изучая технику бросков с различными траекториями полёта мяча; 2) Наиболее уязвимые места в защите вратаря (над головой, углы ворот, на уровне таза); 3) Наиболее уязвимые места вратаря при бросках с определённых игровых позиций. Совершенствование броска, подбор упражнений должны идти с учётом всех трёх компонентов.

Вторая тактическая задача – обыгрывание в единоборстве защитника. И в этом случае занимающийся должен получить от тренера сведения о значении способов и вариантов броска (сбоку, с наклоном туловища и т.п.). Кроме того, Нападающий должен знать наиболее целесообразные направления броска относительно защитника (около головы, около туловища под поднятыми вверх руками) и пытаться маскировать свои действия обманными движениями. Сначала броски производят в пустые ворота с задачей обыграть противника. Далее в воротах устанавливают мишени, которые надо поразить, обыгрывая защитника. В упражнении уточняют расстояния, которые необходимо соблюдать нападающему до защитника, применяя определённые способы броска, рациональность этих способов при различном поведении защитников.

Третья тактическая задача – обыгрывание одновременно защитника и вратаря. В упражнениях такого типа занимающийся решает две задачи, но с конкретным выбором рационального решения в каждой. Теоретической предпосылкой для практического осуществления действия. Будут служить знания о двух вариантах броска. С закрытой позиции.

При обучении применению передачи необходимо решить следующие задачи:

1. Вместе с изучением техники передач у занимающихся необходимо формировать понятие о том, какое преимущество имеет тот или иной способ передачи. Это создаёт предпосылки для осмысленного применения каждого способа передачи в подходящей игровой ситуации. Занимающиеся должны получить сведения о степени быстроты, скрытности, точности, дальности передачи тем или иным способом.

2. Передача с точки зрения тактики – это средство, объединяющее в единую систему действий. Поэтому дальнейшее изучение применения передач пойдёт по пути формирования понятия о более рациональных способах передачи мяча при различных рас положениях партнёров ( о поступательной, встречной, сопровождающей передачах). К упражнениям такого типа относятся различного рода перестроения во время передачи во время передачи.

3. Следующей задачей в изучении тактики применения передач будет освоение скрытной передачи, т.е. гандболист должен научиться маскировать свой замысел при выполнении передачи. Для этого в упражнение вводятся помехи. Сначала нападающие действуют в большинстве. Основное направление обучения в создании представления, как вдвоём обыграть защитника, втроём двух. Занимающиеся должны усвоить, что передавать мяч партнёру нельзя, если искать позицию, чтобы он находился вне этой линии и желательно ближе к передающему игроку. В таком упражнении гандболист сам начинает создавать условия для передачи мяча для передачи мяча партнёру, предугадывая расположения партнёров, расположение противника

относительно их. Эти упражнения можно отнести к подводящим для изучения групповых действий.

Обучение финту и уходу – проводят в упражнениях, предусматривающих единоборство.

Сначала обучение идёт с обыгрыванием пассивного защитника. При этом становится задача, указываются направления движения и способы обыгрывания для решения одной и той же задачи, находят варианты как направления движения, как и варианты сочетаний обманных действий. Далее можно включить в упражнение активного защитника, чтобы выбор действия нападающего диктовался его поведением. Совершенствование финта и ухода продолжается в групповых взаимодействиях. При этом упражнения надо подбирать так чтобы гандболист мог применить финт в различных ситуациях, ставя перед собою и осуществляя конкретную задачу. Например: а) нападающий владеет мячом, применив финт, совершает уход от защитника и совершает бросок в ворота; б) нападающий не владеет мячом, применив финт, делает уход, ловит мяч и производит бросок.

Открытый уход совершенствуют в упражнениях вместе с применением финта, а скрытый требует специфических ситуаций. Обучение скрытому уходу ведётся в игровых упражнениях, где ориентиром служит игрок, владеющий мячом.

Обучение групповым действиям. Обучение групповым действиям необходимо строить на базе подводящих упражнений на ориентировку. Такими упражнениями могут служить передачи мяча между партнёрами с одновременным перестроением. Причём перестроение игроков может идти в различных направлениях: как вслед за мячом так и в противоположную сторону от мяча. Сначала такое упражнение группа выполняет, передавая один мяч, а затем вводится два и более мячей. Это заставляет гандболистов быть предельно сосредоточенными и распределять своё внимание сразу на несколько объектов. В таких упражнениях совершенствуется внимание, восприятие, мышление, память. Когда у гандболиста сформулировалось

понятие о том, как обыграть противника в большинстве, можно переходить к разучиванию основных групповых взаимодействий, в которых количество нападающих и защитников равно.

После объяснения и показания изучаемого действия выполняется в упрощённых условиях. Однако необходимо сохранить ту обстановку, в которой это действие обычно применяется в игре. Например, проводить разучивание на размеченной гандбольной площадке, на определённой позиции, места защитников должны быть отмечены стойками или пассивно стоящими игроками. Начинать, обучение надо применяя поточные упражнения.

Занимающиеся расположены в колонну по одному на расстоянии 15-20 метров от ворот. Впереди справа и слева находятся два игрока на расстоянии 2-5 метров от колонны. Первый в колонне поочередно передаёт мяч впереди стоящим, ловит и производит бросок в ворота. Задачей этого упражнения является освоение своевременного рывка за мячом. Для этого в упражнение постепенно вводятся усложнения. Сначала на пути передающего мяч ставят стойки пассивный защитник, и наконец, активный защитник, которых он должен обыграть игрой финтом прежде, чем поймать мяч у партнёров появляется необходимость во взаимодействии.

Задачи этих упражнений – научить выбирать момент рывка, скорость перемещения в зависимости от действий партнёра в ситуации с крестного перемещения в ситуации с крестного передвижения.

Далее Взаимодействие разучивается в целом. После неоднократного повторения действий в упрощённых условиях вводятся малоактивные защитники. Когда действия с пассивной защитой на различных позициях (в центре, на краю и т.д.) будет усвоено, можно вводить активное сопротивление. Это заставит занимающихся делать выбор, кому завершать атаку. Строгое заучивание последовательности действий в конкретной ситуации. Далее, соединяя уже освоенные индивидуальные и групповые действия, приступают к разучиванию комбинаций.

Обучение командным действиям. При обучении позиционному нападению занимающиеся усваивают понятия о расстановке на площадке, о функциях разыгрывающих, крайних, игроков у линии. На основе групповых взаимодействий разрабатываются комбинации для определённых исполнителей. Причём сначала гандболистов знакомят со всей схемой комбинации, затем уточняют отдельные звенья и снова сводят воедино действия всех игроков.

При составлении комбинации тренер должен опираться на знание принципов командных действий. Зная первоначальную расстановку игроков команды, чётко представляя закономерности индивидуальных и групповых действий можно создать множество комбинаций. Разучивать их рекомендуется с развитием действия как в одну сторону, так и в другую сторону как на одной, так и на другой стороне площадки.

Обучение стремительному нападению начинается с освоения «отрыва». С начала гандболисты выполняют упражнения без сопротивления противника, осваивая взаимодействия с партнёром в поле и с вратарём. Далее в упражнение вводится противник осваивая взаимодействия с партнёром в поле и с вратарём. Далее в упражнение вводится противник например, две команды ведут игру на одной площадке (одни нападают, другие защищаются). Игроки команды, которая владеет мячом, после нескольких передач несильно посылают мяч в ворота. Вратарь завладев мячом, ищет для передачи мяча партнёров, убегающих в сторону чужих ворот. Если партнёры вратаря не «оторвутся» от защитников им придётся прорываться к воротам, применив серию передач между собой. Так обучают «прорыву» уточняя наиболее выгодные моменты взаимодействий.

#### Обучение тактике защиты

Обучение индивидуальным тактическим действиям начинается вместе с изучением приёмов техники защиты. Причём при объяснении особое внимание нужно уделить выбору места относительно нападающего, моменту

начала действия. Обучение должно всегда проходить в единоборстве с нападающим, которому даются определённые задания.

При обучении применению блокирования необходимо решить две основные задачи: 1) определить направление полёта мяча и 2) определить варианты блокирования (подвижного или неподвижного).

Для решения первой задачи необходимо подбирать упражнения, в которых защитник должен реагировать на броски различными способами (блокирование сверху, сбоку на различных уровнях), с различного расстояния до защитника, с применением различных замахов. Сначала выбор направления полёта ограничен определённым заданием нападающему, а затем защитнику приходится применять блокирование мяча после произвольных бросков нападающего.

Для решения второй задачи защитник должен овладеть некоторыми знаниями о противнике, проявить наблюдательность и смекалку. Кроме того здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности самого защитника. Для применения подвижного блокирования, т.е. выпрямление рук после того, как определено направление полёта мяча, защитник должен обладать незаурядной быстротой и реакцией. Для применения неподвижного блокирования, т.е. какого - либо пространства (чаще сверху) определения направления полёта мяча, защитнику не обязательно быть очень быстрым, но от него требуется знания, какое пространство загораживать от того или иного нападающего и определённая сыгранность с вратарём.

Обучение групповым действиям начинается вместе с изучением групповых действий нападения. Всё обучение строится на противодействии нападающим. Когда нужно уточнить какое - либо групповое тактическое действие защиты, необходимо чтобы нападающие выполняли только то действие, которое вынуждает защитников применить конкретный контр приём. Для изучения, например, переключения нападающие могут выполнять заслон, скрытое внешнее взаимодействие; для подстраховки нежны параллельные действия; для проскальзывания – личная опека и т.п.

Начинают обучение с совместного действия двух игроков, а затем трёх и более.

Обучение командным действиям начинают с ознакомления с расстановкой игроков различного амплуа в различных системах защиты. Совершенствование командных защитных действий нужно вести в соответствии с принципами, которые приемлемы для всех видов и способов защиты: создание численного преимущества, пресечение передачи и принцип противохода. Сыгранность обороны, её агрессивность будут зависеть от того, насколько грамотно гандболисты смогут осуществить в конкретной борьбе с противником соблюдение этих принципов. Руководствуясь ими, можно оценить правильность действий защитника в той или иной ситуации, анализируя выбор им позиции. Это облегчает задачу исправления ошибок, выявление слабых сторон обороны, а главное - своевременная теоретическая и практическая проработка конкретных вариантов поможет быстро ликвидировать недостатки.

#### Опорные термины

Тактика игры, бросок мяча, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия

#### Контрольные вопросы

1. Какова структура процесса обучения?
2. Взаимосвязь приемов техники и тактических действий?
3. В какой последовательности изучаются приемы игры вратаря?
4. Какие упражнения применяют при обучении передаче мяча?
5. Какие упражнения применяют при обучении броску мяча?

## Лекция № 6

### **Организация и проведение соревнований**

План:

1. Виды соревнований
2. Календарный план
3. Положения о соревнованиях
4. Памятка (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.

1. 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.
2. 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.
3. Уравнительные соревнования проводятся внутри коллектива среди команд, различных по своей подготовленности, чтобы поддержать спортивный интерес и создать условия для напряженного противобор

4. ства, 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 уравнительных 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.
5. Классификационные соревнования проводятся с целью определения уровня спортивной подготовки команд и выполнения ими разрядных требований Единой спортивной разрядной классификации.
6. 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.
7. 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.

8. Контрольные встречи проводятся с целью проверки подготовленности команд к предстоящим ответственным соревнованиям, с целью опробования оптимального состава игроков и отработки тактической схемы игры.
9. Показательные встречи решают задачи популяризации спортивных игр и демонстрации спортивного мастерства. Для таких встреч приглашаются, как правило, команды высокого класса.
10. 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.
11. Сокращённые соревнования (блицтурниры) 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:

1. Цели и задачи – например выявление лучшей команды курса, факультета института, подведение итогов зимнего тренировочного периода и т.д.

2. 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)

3. Руководство соревнованиями.

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

4. 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.

#### 1. 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.

#### 6. 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.

#### 7. 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.

#### 8. 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.

#### 9. 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 рождения, 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 спортсмен – нам.

#### Места проведения соревнований и оборудование.

Спортивная база является на ряду с организацией, проводящей соревнования, ответственной за качественную подготовку к поведению

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.

1. 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 :

$$A(A-1)$$

$$X = \frac{\quad}{2}, \text{ где } X \text{ – количество встреч,}$$

A – общее количество команд.

2

Например, если в соревнованиях участвуют 16 команд, то количество встреч в одном круге будет равно 120 :

$$X = \frac{16*(16-1)}{2} = \frac{16*15}{2} = \frac{240}{2} = 120.$$

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 :

4	3	4	5	4	5	1	5
5	2		4	3		2	4

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, когда 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.

## 2. Система розыгрыша с выбыванием.

Эта система позволяет привлечь к участию в соревнованиях неограниченное количество команд и провести розыгрыш в 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 колонку. 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.

Опорные 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?

## Лекция №7

### Отбор игроков и руководство 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 экстракласса, 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. Измерения на мужском чемпионате мира 1974 г. дают представление о средних показателях 8 команд - финалистов.

### **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.

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 содержат 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 ребёнка выйдет гандболист высокой квалификации. Однако, привлекая детей к занятиям, необходимо определить с наибольшей точностью, которая возможна при современном уровне развития методики отбора, на сколько качества и свойства личности каждого ребёнка соответствуют особенностям спортивной деятельности гандболиста.

Основной путь поиска талантливых гандболистов – это организация занятий гандболом как можно большего числа детей. Ведь способности ребёнка к этому виду спорта обнаруживаются через деятельность, через освоение приёмов и действий игры. Поэтому набирать надо больше ребят, чем предусмотрено в группе, ибо отсев неизбежен.

Спортивная ориентация как вид отбора включает в себя две ступени: 1) отбор детей, пригодных заниматься ручным мячом; 2) отбор детей, способных достичь высшего спортивного мастерства.

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

При отборе необходимо обращать внимание на детей среднего и вышесреднего роста для своей возрастной группы с развитой мускулатурой пропорциональным соотношениям отдельных частей тела. Необходимо учитывать потенциальные возможности роста тела в длину. Можно

рассчитывать на большую прибавку роста в будущем, если у ребёнка даже не высокого роста большие кисти рук и ступни ног.

Необходимо так же познакомиться с родителями, чтобы определить, каков будет рост у юного гандболиста в будущем. У родителей высокого роста, как правило, дети тоже имеют значительные размеры тела.

Важно обращать. Дети с большой массой не обладают достаточной силой мышц и подвижностью нервных процессов. В период полового созревания значительно увеличивается вес тела у детей с широкой грудной клеткой, значительным обхватом бёдер, с локализацией жировых отложений в области живота.

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. Числовые значения нормативов при приёме в спортивные школы детей 9-12 лет приведены в программе ДЮСШ.

При отборе можно опираться ещё на один фактор – это наследственность. Пол 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 (В.М. Зациорский). 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.

Очень важным критерием отбора детей для занятий гандболом следует считать, их двигательную активность показатели работоспособности относительно стабильны, и успешный прогноз этого качества можно сделать в 10-12 лет. Определить степень активности ребенка можно путем наблюдения за ним на уроках физкультуры в школе, в процессе любых игр, которые предлагаются детям при поступлении.

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 главное – 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».

Эффективность деятельности гандбольной команды в целом и отдельных игроков обуславливается степенью соответствия индивидуальных особенностей спортсмена характеру выполняемой в команде функции. При организации команды необходимо учитывать, на сколько предъявляются игроку как носителю конкретной роли. Неудовлетворённая ведущая потребность лидировать, солировать, подстраиваться, быть опекаемым и т. д., которая может реализоваться в соответствующей деятельности, приводит к неблагоприятным состояниям человека и прямо сказывается на качестве выполнения этой деятельности.

### **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.

### **Опорные 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?

### **Список литературы**

1. И.А.Каримов «Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори» «Шарқ» нашриёти Тошкент 1998
2. «Миллий истиқлол ғояси: асосий тушунча ва тамоиллар» Қўлланма Тошкент 2001 йил
3. Г.В.Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин «Физкультура» Волгоград 2004 год
4. М.В.Видякин «Начинающему учителю физкультуры» Волгоград 2002 год
5. М.В.Видякин «Внеклассные мероприятия по физкультуре» Волгоград 2004 год
6. В.Я.Игнатьева «Гандбол» «Физкультура и спорт»
7. В.И.Изаак Т.Э.Набиев «Гандбол в вузе» Ташкент 2005 год
8. Маърузалар туплами Ўзб ДЖТИ 1996 йил

9. Э.Найминова «Физкультура» Ростов -на- Дону 2003 год
10. А.Николич, В.Параносич «Отбор в баскетболе» Москва
11. Ш.Павлов, Ф.Абдурахманов, Ж.Акрамов «Гандбол» Ташкент  
2005 йил
12. Правила соревнований по гандболу Ташкент 2002 год
13. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов «Теория и методика физического  
воспитания» Москва “Академия”2002