

ГАНДБОЛ: ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ, ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

(По материалам учебного пособия Кудрицкого В.Н. - Минск: Полымя, 1980)

Игра в гандбол отличается от других видов спорта большим содержанием разнообразных технических приемов, выполняемых на месте, в движении и при сопротивлении противника.

При условии регулярных занятий гандболом физическая работоспособность человека возрастает и дает возможность ему приступить к выполнению более сложных видов физической деятельности.

Занятия гандболом вызывают у занимающихся усиленную легочную вентиляцию, способствующую увеличению поступления в кровь кислорода. В свою очередь мышечная деятельность во время занятий увеличивает интенсивность циркуляции крови, тренирует сердце и улучшает кровообращение. Игра в гандбол, проводимая на свежем воздухе, имеет большое преимущество в естественном закаливании и оздоровлении человека.

О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В спортивные секции, как правило, записываются занимающиеся с разной физической подготовкой. Поэтому преподавателю необходимо на первом этапе подготовки особое внимание уделить как общей физической, так и специальной физической подготовке занимающихся. Дифференцированный подход на начальном этапе будет предпочтительным, он дает возможность за определенное время подтянуть тех занимающихся, которые имели слабую как общую физическую, так и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка гандболистов

Физическая подготовка занимающихся гандболом разнообразна. Поэтому в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать упражнения из различных видов спорта, позволяющие эффективно воздействовать на развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и прыгучести. Непосредственно перед выполнением технических приемов игры рекомендуется выполнять комплексы гимнастических упражнений без предметов с целью подготовки организма к предстоящей работе с мячом, после отработки технических элементов игры можно приступить к выполнению силовых упражнений без предметов и с предметами. По мере укрепления мышечного, связочного аппарата занимающимся рекомендуется выполнять различные физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств.

Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальной физической подготовки гандболистов заключается в целенаправленном воспитании основных физических качеств: специальной силы и силовой выносливости; быстроты движений с мячом и без мяча; ловкости при выполнении технических

приемов; прыгучести при постановке блока или броска мяча. Для этого в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать упражнения, при помощи которых можно достичь нервно-мышечных усилий, соответствующих режиму работы организма при выполнении технических приемов игры в гандбол, а именно упражнения, выполняемые с гантелями, штангой, резиновым амортизатором. Если в начальной подготовке занимающихся преобладает физическая подготовка, то по мере совершенствования спортивного мастерства наибольшее значение приобретает специальная физическая подготовка.

В игре большое место занимают разновидности ходьбы, бега, прыжков, бросков и метания, акробатических падений, резких остановок и поворотов, броски мяча, ведение его, которые выполняются игроками в различных игровых ситуациях.

Занимающимся необходимо особое внимание обращать на овладение техникой разновидностей ходьбы и бега, остановок и поворотов, прыжков и метаний, перекатов, кувырков и падений.

Учитывая, что все элементы техники выполняются на больших скоростях и в сопротивлении с соперником, это предопределяет эффективность в развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и решительности, необходимых человеку в постоянной как игровой, так и в трудовой деятельности.

Систематическое выполнение физических упражнений с постепенным повышением нагрузки вызывают положительные функциональные изменения в организме, что приводит к увеличению тренированности занимающихся, выработке устойчивости организма к инфекциям, перегреванию, охлаждению, снижению количества заболеваний.

Под действием физических нагрузок укрепляется суставной и связочный аппарат, растет жизненная емкость легких, костный аппарат преобразуется в прочную координационную механическую систему.

Под воздействием физических упражнений значительно уменьшается количество воды и жировых отложений в работающей мышце, растет ее сила, увеличивается масса и объем мышцы.

В результате целенаправленных тренировок наблюдаются положительные сдвиги в работе сердца. Это приводит к снижению сердечных сокращений, лучше становятся электрокардиографические показатели, вырабатывается тренированность сердечной мышцы, что приводит к обеспечению высокого уровня работоспособности организма.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на кровообращение и внешнее дыхание занимающихся. Возрастает максимальная вентиляция легких, увеличивается глубина и уменьшается частота дыхания, значительно возрастает потребление организмом кислорода.

Под влиянием физических упражнений укрепляется нервная система, что способствует более быстрому овладению новыми движениями, сохранению и повышению работоспособности человека.

На первом этапе подготовки занимающихся рекомендуется особое внимание отводить общей физической подготовке, в ходе которой решаются задачи всестороннего развития организма и совершенствования физических качеств. С этой целью на учебно-тренировочных занятиях рекомендуется использовать различные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами, позволяющие успешно решать задачи при подготовке спортсменов высокого класса. Для решения поставленных задач рекомендуется включать в тренировочные занятия упражнения на силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, выполняемые на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, гимнастической скамейке. Эффективными будут упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями и штангой, гимнастической палкой и обручами, теннисными мячами и скакалкой. Лучшими физическими упражнениями для выработки выносливости являются бег по пересеченной местности, езда на велосипеде и на лыжах, плавание и гребля. В тренировочные занятия необходимо включать упражнения в метании набивного мяча одной и двумя руками снизу, сверху, сбоку, из-за головы с места и в движении, а также метание теннисных, баскетбольных, гандбольных мячей на дальность. При выполнении упражнений в метании особое внимание уделяется точности и силе метания.

Специальную физическую подготовку необходимо направлять на совершенствование физических качеств, необходимых для достижения цели. Для этого рекомендуется подбирать специальные физические упражнения по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма, сходные с выполнением технических приемов игры. Это в первую очередь упражнения для развития силы мышц, направленные на повышение дальности и силы броска.

Специальные упражнения, направленные на развитие быстроты, способствуют быстрому переходу игроков от защиты к нападению, организации отрыва, быстрому переходу игрока из стартового положения для выполнения технического приема в нападении или защите.

Для развития специальной ловкости рекомендуются разнообразные физические упражнения из гимнастики, акробатики, эффективны метания предметов левой и правой рукой, подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений и стартов, выполняемые с мячом.

Для развития гибкости самыми эффективными будут упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений. Особое внимание при развитии этого качества следует обращать на подвижность в плечевом и локтевом суставах, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Главное требование для развития гибкости - это ежедневное, регулярное выполнение физических упражнений на растягивание.

При развитии специальной выносливости хорошим средством являются различные спортивные и подвижные игры, игровые эстафеты, ходьба на лыжах, кроссы, многократное выполнение специальных и

общеразвивающих упражнений. В игре гандбол занимающимся рекомендуется развивать скоростную выносливость за счет многократного выполнения технических приемов игры.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ.

ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ

В гандбол играют две команды по семь человек каждая (один вратарь и шесть игроков в поле). Сущность игры состоит в том, что игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая мяч друг другу руками, стремятся преодолеть оборону соперника и как можно больше забросить мяч в ворота противоположной стороны и одновременно стараются как можно меньше пропустить мяч в свои ворота. Выигрывает та команда, которая имеет меньшее количество заброшенных мячей в ворота соперника.

Игра с мячом составляет основу гандбола, поэтому занимающимся на учебно-тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять обучению и совершенствованию техники владения мячом.

Игра в ручной мяч проходит в сложной игровой обстановке, где различают взаимодействие команды, организовавшей защиту своих ворот и команды перешедшей в нападение.

При защите ворот игрокам необходимо организовать сопротивление нападающим и занять такую позицию, которая позволяла бы затруднять действия нападающих с целью: помешать им свободно производить броски по воротам.

При организации атаки игроки должны уметь выбирать на площадке удобную позицию для завершения комбинации, сильно и точно послать мяч в ворота.

В игре часто бывает, когда команда, владеющая мячом, теряет его. В этом случае все без исключения, должны быстро возвратиться на свою половину площадки и организовать защиту ворот. Для этого они должны уметь быстро передвигаться по площадке, внезапно менять направление бега, стремительно пробегать короткие отрезки.

Основу игры составляют: передача мяча одной и двумя руками на месте, в прыжке и в движении; ловля мяча, летящего на средней высоте, высоко и низко, с отскоком о площадку, броски мяча по воротам с различных позиций, с опорного и без опорного положения; заслоны и обманные действия с мячом и без него; бег с короткими, но быстрыми рывками с частым изменением направления, резкими остановками и поворотами; прыжки на одной и двух ногах, которые применяются при блокировании бросков, ловли высоко летящего мяча; кувырки, падение вперед, в правую и левую стороны.

При создании спортивной секции и организации занятий гандболом не требуется дорогостоящего оборудования и инвентаря. Для занятий гандболом можно приспособить любую ровную площадку на земле, асфальте или деревянном настиле. Игра в гандбол проводится на прямоугольной площадке длиной 40 м, шириной 20 м. Для разметки гандбольной площадки

необходимо подготовить 4 колышка, 2 колышка вбить на расстоянии 20 м друг от друга, а другие — вбивают параллельно первым на расстоянии 40 метров.

Продольные линии, которые чертят по длине площадки, от колышка к колышку, называются боковыми линиями. Поперечные линии, которые проходят по ширине площадки, называются лицевыми линиями. На них, по центру устанавливаются ворота. Высота ворот 2 м, ширина 3 м по внутреннему измерению. Стойки и перекладина изготавливаются из деревянных брусков сечением 8x8 см. Ворота выкрашивают в черно-белый цвет поперечными полосами. Для этого на перекладине и стойках предварительно необходимо нанести разметку. Ворота лучше всего размечать с верхних углов. Для этого на концах перекладины в верхних концах стоек ворот надо отметить отрезки по 28 см и после этого их надо выкрасить в черный цвет. Затем перекладину ворот размечают на 13 отрезков по 20 см, а каждую стойку - на 9 отрезков по 20 см. Полученные отрезки выкрашиваются поочередно в белый и черный цвет.

К воротам прикрепляют свободно висящую веревочную сетку для того, чтобы мяч, заброшенный в ворота, оставался в них.

Игровую площадку необходимо размечать хорошо видимыми линиями.

Ширина линии разметки 5 см. Линия, проходящая от одной стойки ворот к другой, будет равна 8 см, соответственно сечению стоек ворот. Все линии игровой площадки находятся в пределах площадки, которую они ограничивают.

На площадке для игры различают две площадки вратаря и игровую зону.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика игры в гандболе складывается из индивидуальных, коллективных и командных действий игроков, выполняемых как в нападении, так и в защите.

К индивидуальным тактическим действиям в нападении можно отнести: передвижения, выбор места, передачу и ведение мяча, броски воротам, выполнение обманных действий и заслонов.

Индивидуальные тактические действия - это умение игрока быстро целенаправленно переключаться от одного вида передвижения к другому с целью перехвата мяча, блокирования бросков, подстраховки игроков, перехода от защиты к нападению.

К групповым тактическим действиям в нападении относятся передача мяча в парах и тройках. В этом случае большое значение имеет умение игроков команды применить одиночный или групповой заслон с целью освобождения нападающего игрока от опеки. Групповые действия направлены: на перехват мяча; своевременное переключение защитника для подстраховки партнера, умение своевременно и согласованно поставить групповой блок игроку, выполняющему сильно и точно броски мяча по воротам.

Командные тактические действия направлены на выполнение игроками комплекса технических приемов, как в нападении, так и в защите

Тактика нападения

В нападении самыми распространенными принято считать позитивную расстановку игроков.

Различают несколько систем игры в нападении - нападение быстрым прорывом и позиционное нападение.

Система нападения быстрым прорывом организуется при перехвате мяча, потере его игроком нападающей команды. В этом случае один или несколько игроков делают стремительный рывок от своих ворот к воротам противника, быстро получают мяч в отрыв и без замедления выходят к воротам противника для завершения броска.

Система нападения быстрым прорывом организуется при перехвате мяча, потере его игроком нападающей команды. При этой системе выбрав момент, когда команда овладевает мячом, один или несколько игроков делают быстрый рывок от своих ворот к воротам противника. Игрок должен перемещаться на максимальной скорости, самом удобном направлении и -не выпускать из поля зрения игрока владеющего мячом, уметь принять мяч и произвести бросок по воротам без остановок. Система нападения быстрым прорывом рекомендуется при перехвате мяча, при задержке мяча вратарем, при потере мяча противником.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Прежде чем приступить к тренировкам рекомендуется на первых занятиях провести инструктаж по технике безопасности и теоретические занятия по изучению основных правил игры в гандбол. Как правило, на таких занятиях освещаются вопросы о том, что имеют право делать игроки на спортивной площадке, их поведение во время игры, роль капитана команды. На первых тренировочных играх и далее необходимо контролировать и требовать от занимающихся выполнение всех требований правил игры.

Игровой мяч

Игровой мяч должен быть: изготовлен из кожи или синтетического материала, иметь круглую форму, наружная поверхность его не должна быть скользкой или блестящей. До начала игры судьи выбирают мяч для игры. В случае расхождения мнений решения принимает судья, чья фамилия записана в игровом протоколе первой. Мячи для игры в гандбол должны быть следующих типоразмеров:

Возраст игроков	Условное обозначение № мяча	Вес мяча	Длина окружности мяча
Мужчины старше 16 лет	Размер № 3	425-475 г	58-60см
Женщины и девушки старше 14 лет. Юноши 12-16 лет	Размер № 2	325-375 г	54-56 см
Девочки 8-14 лет. Мальчики 8-12 лет	Размер № 1	290-330 г	50-52 см
Дети до 8 лет	Размер № 0	290 г	48 см

Для каждой игры судьи подбирают два мяча соответствующих по размеру и массе, проверяют их качество. Мяч, которым начинали игру, разрешается менять только в крайних случаях: если он разорвался; потерял форму или изменился его вес. На официальные международные соревнования, а также при проведении игр сборных команд должны использоваться только официальные мячи ИГФ с соответствующим знаком качества.

Время игры

Время игры и для мужчин, и для женщин старше 16 лет составляет два тайма по 30 мин, каждый с 10-ти минутным перерывом между таймами.

Время игры для команд игроков 12-16 лет составляет 2x25 мин, а для команд возраста 8-12 лет - 2x20 мин. Время игры для детей моложе 8 лет 2x10 мин. или 2x15 мин. Во всех случаях между таймами игрокам дается 10-ти минутный перерыв.

Отсчет времени игры начинается по свистку судьи на выполнение начального броска с центра поля и заканчивается заключительным сигналом секундометриста или автоматическим сигналом демонстрационного табло об окончании времени игры.

Нарушение правил или неспортивное поведение, имевшее место до сигнала секундометриста, должны быть наказаны судьями даже после того, как прозвучит сигнал окончания времени игры. Судья в поле заканчивает игру только после того, как будет известен результат назначенного свободного или 7-метрового броска. Ошибки при выполнении этих бросков не могут привести к назначению свободного броска в противоположном направлении.

Если финальная сирена звучит в момент выполнения свободного или 7-ми метрового броска, или если мяч после такого броска уже находится в воздухе, то исполняемый бросок должен быть повторен независимо от его

результата. Если перед самым окончанием игрового времени назначается свободный или 7-ми метровый бросок, секундометрист должен подать сигнал об окончании времени игры только после того, как будет известен результат этого броска, даже если время игры истекло раньше.

Нарушения правил игры или неспортивное поведение во время исполнения свободного или 7-ми метрового бросков должны быть наказаны.

Если судьи считают, что секундометрист подал сигнал об окончании времени игры преждевременно, они обязаны оставить игроков на игровой площадке и доиграть оставшееся время. При этом мячом должна владеть та команда, которая владела им до сигнала секундометриста.

Если первый тайм игры длился дольше положенного времени, то продолжительность второго тайма соответственно сокращается.

Если основное время игры закончилось вничью, а победитель игры должен быть определен, то после 5-ти минутного перерыва проводится розыгрыш выбора ворот или начального броска с центра поля.

Дополнительное время игры для команд всех возрастов составляет 2x5 мин., при этом команды проводят смену ворот, а между таймами устанавливается одноминутный перерыв.

Если же и в дополнительное время игра заканчивается вничью, то после 5-ти минутного перерыва и повторного розыгрыша выбора ворот или начального броска дается второе дополнительное время 2x5 мин.

Если в этом случае победитель игры не будет определен, то решение о победителе принимается в соответствии с положением о данном соревновании.

Команда и ее игроки

Команда состоит из 12 игроков, фамилии которых должны быть записаны в протоколе игры. В любом случае команда должна играть с вратарем. Одновременно на игровой площадке имеют право находиться не более 7 игроков (6 полевых игроков и 1 вратарь). Остальные игроки на данный момент игры являются запасными. На скамейке запасных могут находиться только запасные и удаленные игроки, а также 4 официальных лица команды. Фамилии официальных лиц также должны быть записаны в протоколе игры. Одно из официальных лиц заносится в протокол как руководитель команды. Только это лицо имеет право обращаться в секретариат судейской бригады (к секретарю или секундометристу).

К началу игры каждая команда должна иметь не менее 5 игроков. В любой момент до конца игры, включая и дополнительное время, число игроков команды может быть увеличено до 12. Игра должна продолжаться, даже если число игроков команды становится меньше 5.

Игрок имеет право участвовать в игре, если его фамилия внесена в протокол к моменту начала игры, а сам он находится в зале. Игрок, имеющий право участвовать в игре, может выйти на игровую площадку в любое время игры через линию зоны замены своей команды. Игроки или официальные лица команды, пришедшие в зал после начала игры, должны получить

разрешение на участие в игре у секретаря или секундометриста. Если игрок, не имеющий права участвовать в игре, вышел на игровую площадку, то он дисквалифицируется, а команда соперников получает право на выполнение свободного броска.

Замена полевых игроков на запасных может производиться во время игры неограниченное число раз, не ставя в известность об этом секретаря или секундометриста, при условии, что заменяемый игрок вначале покидает игровую площадку и только после этого запасной игрок выходит на нее. Данные правила замены относятся и к замене вратарей.

Выйти на игровую площадку или уйти с нее игроки могут только через линию зоны замены своей команды.

Дополнительный выход на площадку игроков или официальных лиц возможен только с разрешения судей в поле при остановленном времени игры - тайм-ауте.

Каждый неправильный выход на игровую площадку или уход с нее наказывается как неправильная замена за исключением случаев, когда игрок покидает площадку неумышленно.

Неправильная замена наказывается свободным броском с того места, где игрок, нарушивший правила, пересек боковую линию. Если мяч на момент остановки игры находится в месте, более выгодном для продолжения атаки противника, то свободный бросок проводится с того места.

Игрок, совершивший неправильную замену, удаляется на 2 минуты. Если неправильная замена происходит при остановленной игре, то нарушивший правила игрок удаляется, а игра продолжается броском, соответствующим игровой ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бобрович Э.И. Кудряшов В.А. Ручной мяч - Минск, «Урожай», 1968.
2. Гречин А.Л., Грицевич В.Н. Методическое пособие по изучению и правильному применению правил игры в гандбол. – Минск. «Белорусская федерация гандбола» - Мн., 2001.
3. Клусов Н.П. Гандбол. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Клусов Н.П., Цуркан А. Школа стремительного мяча. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Кудрицкий В.Н., Миронович СИ. Этот быстрый ручной мяч. - Минск, «Полымя», 1980.
6. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. Высш. пед. учеб. заведения. - Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. В.И. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.: Учеб. пособ. для студ. Вузов. - М.: АСАДЕМА, 2000.