

---

## Предисловие

---

**В** учебном пособии излагаются современные методики обучения и подготовки гандболистов различных игровых амплуа.

Авторы также сочли необходимым ввести раздел о влиянии физической нагрузки на организм игрока в процессе соревновательной деятельности. К подготовке спортсменов высокого уровня необходимо подходить дифференцированно с учетом генетических способностей игроков и их функций на игровой площадке. Именно этим определяется целесообразность подбора средств и методов воспитания гандболистов.

Уникален в данном пособии раздел, раскрывающий специфику подготовки вратарей. Доскональное изучение бросков соперника, взаимодействие с защитниками при обороне собственных ворот, умение организовать контратаку, особенности физической, тактической психологической подготовки — лишь небольшой перечень задач, стоящих перед тренером в работе с голкиперами.

Упражнения и игры на развитие физических качеств гандболистов опробованы на практике тренерами-преподавателями, применяются как российскими, так и зарубежными коллегами.

Учебное пособие предназначено для тренеров-преподавателей и студентов спортивных учебных заведений, учителей физкультуры и всех, кого интересует гандбол.

---

# Глава 1. Особенности обучения гандболистов на основе краткого анализа соревновательной деятельности

---

Тренеру-преподавателю и юным гандболистам принципиально важно отличать данные понятия: «физическая подготовка», «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка», «функциональная готовность» [1].

*Физическая подготовка* — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма спортсмена, основополагающих для совершенствования всех сторон подготовки. К физическим (двигательным) качествам относят силу, скорость, выносливость, гибкость. Физическую подготовку делят на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

*Общая физическая подготовка* — процесс, направленный на развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости) и гармоничное физическое воспитание спортсмена. ОФП повышается за счет собственных функциональных возможностей посредством использования широкого арсенала физических упражнений.

*Специальная физическая подготовка* — это целенаправленный процесс воспитания физических качеств, являющихся узкоспециализированными для этой спортивной дисциплины или избранного вида спорта.

*Функциональная подготовка* — это процесс, направленный на повышение функциональных возможностей организма спортсмена и совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной). При этом используются различные средства и методы физической, технической, тактической и психической подготовки.

ОФП и СФП, как правило, взаимосвязаны. Только определенный уровень ОФП гарантирует достижение высоких результатов в конкретном виде спорта. К примеру, С. Бубка — рекордсмен мира, преодолевший первым 6-метровую высоту в прыжках с шестом — хорошо играл в футбол, его приглашали выступать за команду высшей лиги «Шахтер» из Донецка. Мировой экс-рекордсмен выполнял сложные акробатические упражнения на батуте, а также овладел многими упражнениями из гимнастического многоборья. В тренировочной работе использовал эти упражнения как средства ОФП.

Процесс освоения двигательных умений и навыков (трудовых, спортивных и т. д.) будет более эффективным, если ученик гармонично развит физически, имеет сильные мышцы, гибкое тело, отличную координацию. Высокий уровень развития физических качеств — важный компонент состояния здоровья.

Проблему физической подготовки учебно-тренировочных групп детско-юношеских спортивных школ анализировали в собственных исследовательских работах А. М. Иващенко (направление физической подготовки молодых гандболистов ДЮСШ) [2], Фади Тоуиш (нормативные требования особой подготовленности гандболистов 16–17 лет СДЮШОР) [3] и многие другие.

В гандболе существенным фактором является превосходство физических качеств спортсмена над соответствующими качествами соперника (скорость бега, ловкость, координация, четкость перемещений, способность к быстрому броску мяча, обучаемость и т. д.).

Важнейшим этапом в многолетней спортивной подготовке является распределение функционала между игроками. Разделение игроков проводится тренером. Распределяя игроков по игровым позициям, амплуа, тренер учитывает не только антропометриче-

---

ские данные, особенности занимающихся, но и их психофизиологические качества. В нашей трактовке *амплуа* — это игровые позиции занимающихся, которые соответствуют индивидуальным особенностям и потенциалу игрока [4].

Понятие «игровое амплуа» нужно рассматривать как активные прямые обязанности спортсмена в игре, которые исторически сформировались и обусловлены тактической расстановкой игроков для достижения результата в игре.

В некоторых работах по футболу, волейболу, хоккею на траве фокусируется внимание на подготовке юных игроков с учетом их игрового амплуа в команде, но в каком возрасте целесообразно переходить окончательно к освоению игровой специализации — предмет для дискуссий и научных споров.

В гандболе принята строгая специализация игроков в нападении и в защите по тем задачам, какие они обязаны выполнять в составе команды. В нападении — разыгрывающий, полуцентральный, линейный, крайний. В защите — центральный, полуцентральный, крайний, передний защитник.

Как правильно готовить физически гандболистов разных игровых амплуа?

Анализ соревновательной деятельности игроков различных амплуа говорит о больших отличиях между ними, что соответственно отражается и на тренировочном процессе [5]. При этом фиксировалась дистанция, преодоленная гандболистами на площадке с мячом и без мяча, время индивидуального контроля мяча у центральных игроков, нападающих второй линии и крайних нападающих.

С учетом данных такого анализа и разработаны методики тренировок игроков разных амплуа. В табл. 1 [4] эти характеристики (бег без мяча, ведение мяча, ходьба и иные) выражены в метрах.

Очевидно, что наибольшая нагрузка приходится на игроков второй линии, то есть полуцентровых и разыгрывающих. Так, к примеру, нападающий второй линии пробегает за игру в среднем 4861 м, а центральный и крайний нападающие преодолевают 3484 и 4693 м соответственно. Разница между длиной пробега не слишком велика,

но характер перемещения нападающего второй линии и его партнеров (линейного и крайнего) абсолютно различен. Можно допустить, что первый — стайер (выносливый), а его партнеры — спринтеры.

Таблица 1

**Сравнительная характеристика показателей двигательной активности игроков разных амплуа в течение всей игры**

Критерии сравнения	Нападающие		
	Линейный	Полусредние	Крайний
Бег без мяча, м	2713	4100	3897
Ведение мяча, м	22	196	88
Ходьба, м	332	392	265
Самый длинный рывок, м	15	14	21
Самый короткий рывок, м	2	3	3
Ускорение, м	416	171	442
Количество ускорений	36	20	50
Длина пробега за игру, м	3484	4861	4693

Крайние и центральные игроки намного чаще проделывают в игре ускорения в сравнении с игроками другого амплуа. К примеру, один из наблюдавших крайних выполнил за матч 50 ускорений на расстоянии от 3 до 21 м. За это же время центральный нападающий выполнил только 30 рывков на дистанции от 2 до 16 м. Нападающий второй линии «спуртовал» (спурт — резкое ускорение темпа движения в скоростных видах спорта) в игре всего 20 раз на дистанции от 3 до 45 м. Нападающий этой специализации чаще, чем игроки других амплуа, использует дриблинг (ведение игроком мяча) и контактирует с мячом. Взаимодействуя с мячом, нападающий второй линии преодолевает за игру в среднем дистанцию 195 м, центральный нападающий — 62 м, крайний — 88 м.

Как видно из показателей выше, передвижения гандболистов имеют различный характер. Так, центральный нападающий передвигается, как правило, по центру площадки. Линейный завершает атаку ворот соперника, находясь в непосредственной близости от ворот, передвигаясь у 6-метровой линии. Нападающий второй

---

линии, атакуя, играет широко. Он практически охватывает всю фронтальную зону вблизи площади ворот соперника, то есть тот участок, откуда он атакует ворота сам или же выводит партнера на бросок. Крайний нападающий передвигается к воротам соперника, как правило, вдоль боковой линии, атаку ведет с угла или же по центру, играя у линии площади ворот. Как мы видим, линейный и крайний нападающие делают ускорения в различные части поля. Так, линейный нападающий, освобождаясь от опеки, делает ускорения большей частью в центре поля и у площади ворот соперника, в противодействии с защитниками команды соперника. А крайний нападающий начинает ускорение незамедлительно от площадки собственных ворот. Нападающий второй линии, как правило, противодействует контратаке соперника и ускоряет бег, но делает это реже, чем игроки других амплуа.

Таблица 2

**Сравнительные данные по владению мячом нападающими**

Критерии сравнения	Нападающие		
	Линейный	Полусредние	Крайний
Время владения мячом, с	35	234	43
Количество принятых пасов	26	129	33
Количество бросков	10	14	8
Количество заброшенных мячей	4	5	3

По данным табл. 2 [4] мяч находится у центрального нападающего за всю игру только 35 секунд. У крайнего нападающего — 43 секунды. Нападающий же второй линии владеет мячом в пределах четырех минут, а точнее — 234 секунды. Это в 7 раз дольше, чем центральный нападающий, и в 5 раз дольше, чем крайний. За матч нападающий второй линии получает мяч 129 раз, центральный — 26, крайний — 33. Таков анализ игры.

Таким образом, физическую, техническую и функциональную подготовку гандболистов различных амплуа целесообразно вести дифференцированно.

---

## Глава 2. Организация обучения технике игры в гандбол

---

Почти все описания технических действий в учебниках, на наш взгляд, мало раскрывают их эффективное применение в гандболе. Некоторые тренеры применяют в тренировочном процессе упражнения с акцентом на ситуативные задания. Реализация этих приемов в игре и создание на этой основе новой методики воспитания физических качеств игроков по видам специализации являются главной задачей.

Практика подсказывает, что в начале необходимо научить гандболистов играть на определенной позиции, гармонично развивая их физические данные, унифицируя технические и тактические особенности, характерные для данного амплуа. А потом уже расширять игровые функции, делая это постепенно по мере освоения игроком основных обязанностей [6].

Универсальный гандболист — это игрок, который способен на своем месте решать любую задачу, отчетливо представляющий собственные функции и игровое место в команде. Но необходимо эпизодически расширять свой игровой диапазон. В данной ситуации тренеру-преподавателю необходимо учитывать не только сильные стороны игрока, но и изъяны его игровой деятельности.

Бытует мнение, что у высококлассного игрока все без исключения стороны игры должны быть безупречными. Но для профессионального роста и развития всех атлетических сторон нужно систематическое развитие не только физических качеств, соответствующих данному амплуа. Необходимо стремиться к гармонич-

---

ному развитию, основываясь на планировании этапов многолетней подготовки гандболиста.

Играя на любом месте, юному гандболисту необходимо умение применять в игре различные технические действия и приемы, решая ситуативные задачи. Под обучением юных гандболистов различных игровых амплуа мы понимаем подбор и рациональное использование средств, способов и форм, которые в лучшей степени обеспечивают уровень индивидуальной подготовки игрока. Все это говорит о необходимости дифференцированного обучения.

Уже сейчас встречаются прогрессивные и тем не менее различные подходы к дифференцированному обучению, направленные на повышение качества обучения. Наши спортивные школы, несмотря на существующие программно-нормативные документы и единые требования, должны отличаться друг от друга в поисках методик, находя новые решения технико-тактической подготовки игроков.

Так, одни предлагают обучение проводить на основе учебно-тренировочных занятий сначала с группой занимающихся, а в дальнейшем — с отдельными игроками под управлением тренера-преподавателя, при самостоятельных тренировках и т. д.

Иные коллеги придерживаются мнения об увеличении тренировочного времени, посвященного работе по игровой специализации. Тут нужно подметить, что уже в настоящее время тенденция к созданию спортивных школ и отделений с уклоном к определенной специализации все шире распространяется. И, как оказалось, у нас в стране все больше сторонников этой методики из числа тренеров-преподавателей и выдающихся гандболистов.

Специализация обязана быть рассчитана, в первую очередь, на детей, проявивших способность к игре в определенном амплуа.

Необходимо понимать, что спортсмены имеют разные двигательные и физические качества [7]. При наборе групп нужно руководствоваться не только прилежностью и общими физическими данными занимающихся, но и определенными их склонностями (к тому или иному амплуа с учетом гено- и фенотипа). При создании специализированных школ и групп обучения в первую очередь

необходимо обратить внимание также на подбор тренеров-преподавателей, обладающих специализированным профилем.

Кто такой гандболист?

Что для него главное, а что — второстепенное?

Что для гандболиста нужно в этой игре и без чего он сможет обойтись?

Нам кажется, что для гандболиста главное — это высокая специализированная и унифицированная подготовка. Это определяет его как личность, определяет его место в команде.

На первых ступенях подготовки соотношение между общей физической подготовкой и специальной должно быть 3:1, причем специальная подготовка проводится на основе игровых методов. Это соотношение постепенно меняется к 1:3 в пользу специальной подготовки юных гандболистов различных амплуа.

Конечно, появляется вопрос: как контролировать нагрузку в соответствии с амплуа игрока? Ряд тренеров используют как метод обучения и контроля нагрузки игры по упрощенным правилам.

М. Д. Ромм [8] об этом выскazывается так: «Начинать изучение техники с особых технических составляющих не стоит. Это дорога очень скучная и однообразная и имеет возможность отбить у начинающих охоту к спорту. Поэтому стоит начинать изучение с проведения всевозможных подвижных игр с мячом, включающих в себя составляющие техники гандбола, то есть ловлю и передачи». Особенno подходящими для этого мы считаем игры «Мяч в воздухе»; «Гонка мячей» и др.

Постепенно, когда у обучающихся появляется чувство мяча, путем приведенных выше или других аналогичных игр, можно будет приступать к овладению техникой игры.

С помощью такой методики — от игры к овладению приемами — можно выявить и воспитать у занимающихся качества, необходимые для игры в гандбол: ориентировку, быстроту, координацию перемещений, внимание, умение распределять мышечные усилия, — раскрыть индивидуальную значимость и роль в команде.

---

Теоретики гандбола квалифицировали технику бросков в зависимости от игровых амплуа гандболистов [5].

В гандболе у нападающих второй линии доминируют дальние броски:

- 1) опорные броски сверху с места и в прыжке — согнутой рукой;
- 2) с уклоном — с места, в движении и в прыжке;
- 3) с закрытых позиций.

Для нападающих передней линии:

- 1) броски в падении с места;
- 2) в прыжке и с уклоном;
- 3) добивание мяча;
- 4) перебрасывание мяча через вратаря.

Проведенные исследования подтверждают, что в результате использования методики с акцентом игрового амплуа гандболиста значительно повысилась индивидуальная техника [4]. Внедрение данного подхода находится во взаимодействии и взаимосвязи с общей подготовкой и оказывает позитивное воздействие на процесс обучения гандболу. Кроме того, использование данного метода предоставляет тренеру возможность системно контролировать обучение игроков элементам гандбола. Наконец, количество технических элементов и приемов с каждым годом увеличивается, улучшается качество их выполнения.

## Ведение мяча (дриблинг)

Ведение мяча — прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в различных направлениях и на любое расстояние, осуществлять контроль мяча, обыгрывать соперника.

Ведение может производиться двумя способами: одноударным и многоударным.

Одноударное ведение производится следующим образом: поймав мяч, сделать три шага; ударить мяч об пол; повторить последовательность.

Удар мяча в пол можно сделать двумя методами — толчком и подбрасыванием.

Многоударное ведение выполняется последовательными толчками мяча фалангами одной руки; для изменения направления движения меняется и место контакта мяча.

При многоударном ведении нужно соблюдать следующие правила:

- передвигаться на полной стопе на немного согнутых ногах;
- толчок мяча выполнять фалангами;
- не закрепощать кисть при контакте с мячом;
- выполнять толчок мяча так, чтобы он отскакивал не выше пояса;
- выполнять толчок мяча вперед в соответствии со скоростью передвижения;
- контролировать мяч периферическим (боковым) зрением.

### Методика обучения технике ведения

Для обучения одноударному ведению достаточно объяснить и правильно показать. Вначале ведение производится на месте, потом при передвижении шагом, бегом (различными способами). Обучение многоударному дриблингу начинается с упражнений на месте.

В данных упражнениях акцент делается на следующие элементы:

- правильное положение руки;
- мягкие толчки мяча фалангами пальцев;
- оптимальная игровая стойка.

В последующем происходит обучение ведению мяча со сменой направления движения по площадке.

Упражнения для обучения ведению мяча:

- перемещения шагом: лицом и спиной вперед, боком;
- перемещение бегом: лицом и спиной вперед, боком;
- перемещение «змейкой», обводка стоек;
- прыжки, перешагивая через препятствия;
- перемещение со сменой темпа (ускорения — остановка);
- со сменой направления на 90, 180, 360°;
- по разметке на точность попадания (по 6- и 9-метровым линиям);

- 
- ведение попеременно правой и левой рукой;
  - ведение двух мячей одновременно;
  - эстафеты с ведением мяча.

Игры для обучения ведению:

- «Баскетбольный футбол» (ведение рукой и ногами одновременно);
- «Выбей мяч» (занимающиеся выполняют ведение и стараются выбить мяч друг у друга);
- «Зеркало» (занимающиеся выполняют ведение, глядя на учителя, повторяя за ним все движения).

## Бросок

Бросок — прием, позволяющий забросить мяч в ворота. Бросок выполняется в опорном положении, в прыжке, в падении, с места, с разбега.

В зависимости от того, какой бросок производит игрок, начальная фаза бывает разная: разбег, прыжок, замах. Разбег делается стопорящим и простым шагом. Прыжок производится толчком одноименной и разноименной ногой. Замах производится несколькими способами: вниз — назад; в сторону — назад; вперед — обратно. Главная фаза броска включает движения, сообщающие мячу скорость и направление полета.

Используются три метода разгона мяча:

- хлестом;
- толчком;
- ударом.

Метод броска мяча хлестом: рука отводится назад, мышцы при данном движении растягиваются; далее плечо выводится вперед, предплечье и кисть с мячом отстают, затем тело и плечо остаются, вследствие этого предплечье и кисть с мячом выводятся вперед — выполняется бросок.

Бросок толчком позволяет создать навесную траекторию полета мяча. Для выполнения этого броска не потребуется предвари-

тельных перемещений: мяч лежит на ладони; рука сгибается, мяч подтягивается к себе; мяч удерживается над плечом, затем рука быстро выпрямляется вперед — вверх; мяч летит по подвесной линии движения.

В тех случаях, когда мяч поймать нельзя, его отправляют в ворота ударом. Этот прием аналогичен удару по мячу в волейболе. При бросках ударом применяются несколько способов разбега (рис. 1).

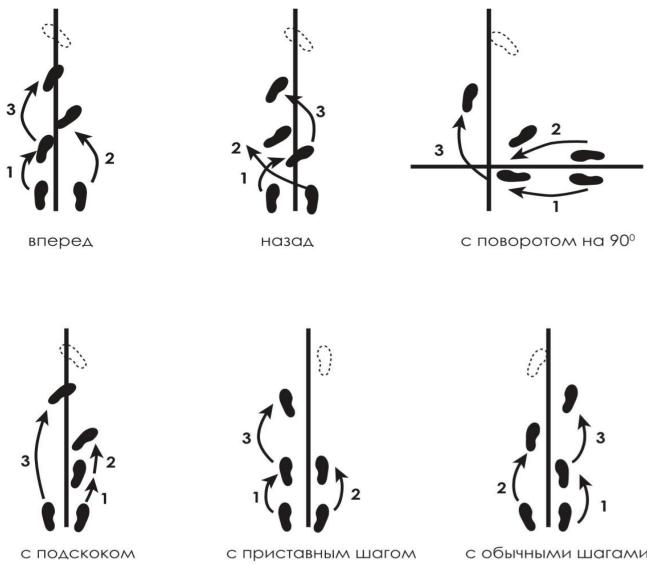


Рис. 1

Бросок в опорном положении используют как с ближайших, так и с далеких дистанций, можно использовать эффективно и с закрытых от вратаря позиций. При бросках в опорном положении используются различные варианты разбега, которые указаны на рис. 1, 2 [4].

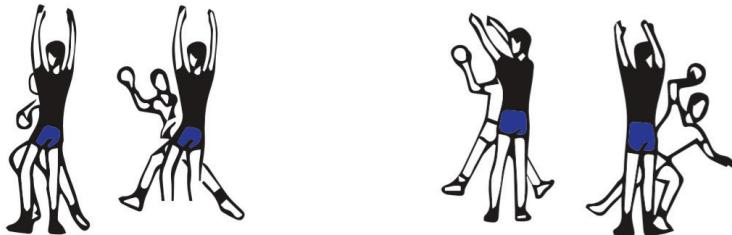


Рис. 2

Бросок в прыжке используется в тех случаях, когда нужно быстро освободиться от опеки защитника, ликвидировать блокирование, отправляя мяч над руками, уменьшить расстояние до ворот, увеличить угол броска по отношению к воротам.

Предварительная фаза броска:

- быстрый разбег;
- движение маховой ноги вверх;
- резкое отталкивание вверх;
- замах рукой;
- движение маховой ноги вниз.

Чем выше фаза полета, тем больше времени на подготовку и предварительные перемещения, чтобы бросок был сильным и точным.

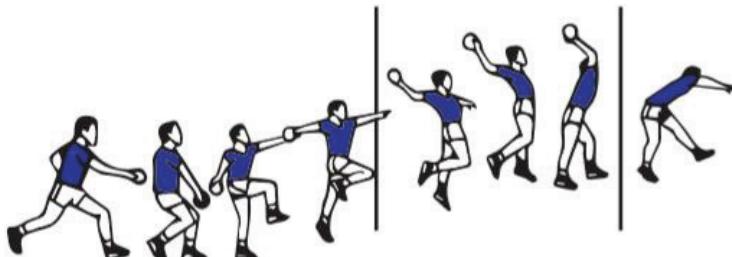


Рис. 3

Выполняя бросок в прыжке, толкаясь разноименной ногой (рис. 3), нужно:

- выставить вперед толчковую ногу;
- резко вынести вверх согнутую маховую ногу (этот мах со-действует взлету);
- выполнить отталкивание и одновременно замахнуться;
- завершив замах, быстро выпрямить маховую ногу вниз;
- толчковую ногу вынести вперед для приземления;
- в конце всех действий выполнить бросок.

При броске в прыжке, когда отталкивание производится одноименной ногой (рис. 4), после толчка игрок сгибает толчковую ногу, поднимая бедро, и ею же делает отмах.

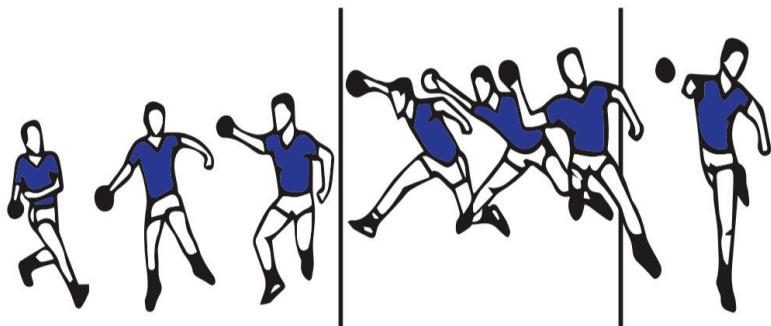


Рис. 4

Бросок в падении (рис. 5) используется для моментального ухода от защитника, оказавшегося в непосредственной близости от нападающего.

Бросок в падении включает в себя:

- разбег;
- падение;
- замах рукой;
- мах и толчок ногами.

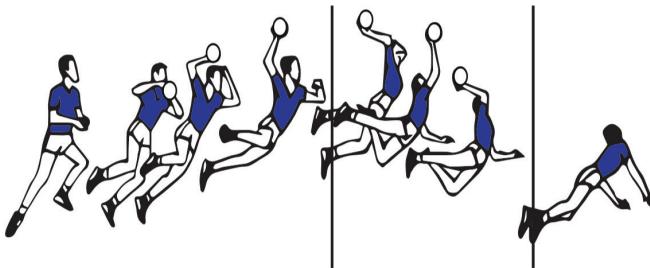


Рис. 5

Бросок производится с места, с разбега, из различных положений: стоя лицом, боком, спиной к воротам.

Прежде всего после разбега игрок начинает падать, чтобы уйти от опеки защитника. Только после этого надо делать замах и толчок ногами. Дальше разучивается отталкивание одной ногой с приземлением на ту же ногу с небольшого разбега. Следует обратить внимание на постановку стопы толчковой ноги под углом к направлению броска. Подготовительная фаза завершается непосредственно бросковым движением в прыжке.

Когда техника броска освоена, приступают к разучиванию разновидностей предварительной фазы броска:

- с прямого разбега и под прямыми углами к воротам;
- с всевозможных расстояний;
- толкаясь одноименной ногой, двумя ногами;
- с пассивным сопротивлением;
- с активным сопротивлением;
- в игре.

Для обучения броску в падении важна мягкая поверхность (обычно это маты). Обучение начинается с заключительной фазы броска — приземления. Из исходного положения на согнутых ногах сначала осваиваются:

- падение на руки;
- падение на руки и ногу;
- падение на бедро.

Дальше выполняются упражнения с мячом:

- из исходного положения, стоя на коленях на мате — бросок мяча с падением на руки вперед;
- из исходного положения, стоя на левом колене, правая нога в сторону — бросок с приземлением на руки;
- бросок в прыжке с приземлением во вратарской зоне на согнутые ноги и кувырок через плечо.

Предварительное освоение техники броска в падении нужно начинать без внешнего воздействия, а с улучшением техники — выполнять при контакте с защитником.

Основной способ броска в падении — хлестом сверху. Завершающая фаза броска — падение с приземлением на руки (рис. 6). Отправив мяч в нужном направлении, игрок ставит на площадку свободную руку, а затем — бросающую руку. Вся тяжесть тела приходится на руки. Амортизационный эффект руками дополняется скольжением на груди или перекатом через плечо.



Рис. 6

### Штрафной бросок

Штрафной бросок выполняется с места от штрафной 7-метровой линий по свистку судьи или тренера.

Методы выполнения штрафного броска:

1. Из стойки одна нога впереди или же после шага обратно игрок имеет возможность исполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двуххорном положении.

---

2. Из положения стоя на одной ноге игрок делает замах рукой и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разогнув мяч, игрок уравновешивает себя махом ноги.

3. Штрафной бросок можно выполнить в падении с опорой на одну ногу и выполнением махового движения другой ногой; в падении с приземлением на туловище (рис. 7). Существует также штрафной бросок в падении с двух ног (рис. 8).



Рис. 7

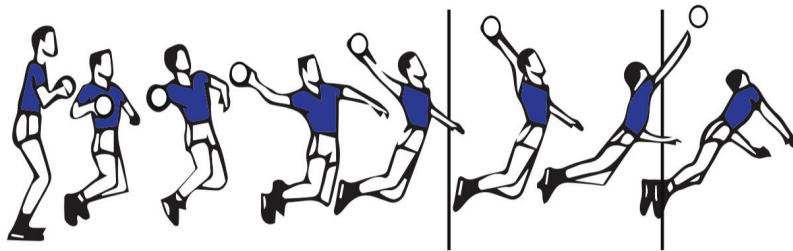


Рис. 8

### Методика обучения технике бросков

Обучение технике бросков необходимо начинать с развития опорно-двигательного аппарата. Для этого обучающиеся выполняют много подготовительных и подводящих упражнений с различными предметами: метания теннисных, резиновых, хоккейных мячей, палок разной длины, имитация бросковых движений с гантелями (небольшого веса), амортизатором.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)