

История развития гандбола.

Гандбол — командная игра с [мячом](#) 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют в закрытых помещениях на площадке размерами 40x20 м сферическим надувным мячом размерами 20-24 см в окружности и весом 425—475 г у мужчин и 16-20 см в окружности и весом 325—375 г у женщин. Игра состоит из двух половин по 30 минут каждая («грязного» времени; секундомер в гандболе останавливается лишь во время [тайм-аутов](#), технических пауз) с перерывом между таймами 10 минут. Цель игры — забросить как можно больше мячей в ворота (3×2 м) противника. При этом при броске нельзя заступать за линию, ограничивающую 6-метровую зону перед воротами. [Ничьи](#) в гандболе допускаются, но в некоторых случаях, например, на турнирах с выбыванием, в случае ничейного исхода в основное время, назначается дополнительный [тайм](#) (2 по 5 минут); если и он не выявляет победителя, назначается второй дополнительный тайм; если он также заканчивается с ничейным итогом, то команды пробивают [пенальти](#) — по 5 бросков с 7-метровой отметки.

Упоминания о старинных играх с мячом руками имеются в «[Одиссее](#)» [Гомера](#) и в трудах древнеримского врача [Галена](#). В средние века аналогичным играм посвятил свои стихи [Вальтер фон дер Фогельвайде](#). Гандбол в его нынешнем виде придумали датские [футболисты](#) на рубеже [XIX – XX веков](#) в качестве замены [футбола](#) для игры в зимнее время. Отличие гандбола от [футбола](#) заключалось в том, что в него играли руками, а каждая команда состояла из 6 игроков и вратаря.

Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать [1898 год](#), когда преподаватель физического воспитания реального училища датского города [Ордруп Хольгер Нильсен](#) ввёл в уроки [физической культуры](#) женских групп игру с [мячом](#), названную «[хаандболд](#)» («хаанд» — рука и «болд» — мяч), в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 [человек](#), передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в [ворота](#).

Исследования, проведенные в последние годы, дают основания отнести дату зарождения гандбола к более раннему периоду. В 1890 году в [Чехии](#) получил распространение народный вариант игры с мячом, названный «[хазена](#)» (бросать, кидать). Игра сводилась к нерегламентированному перебрасыванию и ловле мяча в смешанных группах без единоборства. В 1917 году берлинец [Макс Хейзер](#) из двух игр составил новую игру для женщин под названием «ручной мяч». Никто не представлял себе, что эта игра найдет такое распространение во всем мире.

Признание гандбола в 1926 году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран. Появились клубы, культивирующие гандбол в [Люксембурге](#) и [Швейцарии](#), [Испании](#) и других странах. В 1928 году в [Амстердаме](#) была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ), действовавшая до 1944 года. В неё входило 11 стран, активно развивавших гандбол. В 1936 году гандбол был впервые включен в [олимпийскую программу](#). Дебютировал он на [XI Олимпиаде](#) в [Берлине](#), где победителем стала команда Германии. Во время проведения тех игр состоялся IV конгресс ИАГФ, принявший решение о проведении чемпионатов мира по гандболу в форматах 7×7 и 11×11 (по количеству игроков). Чемпионаты сначала должны были состояться с участием одних лишь мужских команд. В 1938 году в Германии первенство мира выиграли немецкие [спортсмены](#).

Новый подъем в развитии гандбола начался с создания в 1946 году новой [международной федерации гандбола](#) — ИГФ (ИHF). Она утвердила программу действий, направленную на возрождение мирового гандбола, наметила проведение чемпионатов мира по гандболу в формате 11x11 с участием мужских и женских команд. В 1949 году в [Будапеште](#) на женском чемпионате мира сильнейшей стала команда [Венгрии](#).

Развитие гандбола в России

Возникновение российского гандбола относится к началу XX столетия. Впервые этот вид спорта в Российской империи появился в [Харькове](#) в 1909 году. Родоначальником украинского гандбола явилась чешская игра «хазена», культивировавшаяся в обществе «Сокол» как гимнастическая игра. Решающая заслуга в развитии гандбола в дореволюционной России принадлежит доктору Э. Ф. Малы, который к 1914 году завершил работу по созданию высокоподвижной и эффективной игры с мячом и разработал первые в нашей стране официальные правила украинского гандбола. По этим правилам игра велась командой из 7 игроков на площадке 45x25 м, разделенной на три зоны: защиты, центрального поля и нападения. Площадь вратаря ограничивалась линией бросков по воротам с 4 м, составляя прямоугольник 4x8 м. Броски мяча выполнялись в ворота шириной 200 и высотой 225 см. Игра длилась два тайма по 30 минут. Основные элементы украинского гандбола вошли важнейшей составной частью в международные правила игры, разработанные спустя 20 лет после издания правил Э. Ф. Малы. Украинский гандбол явился первым в мире законченным вариантом игры спортивной направленности. Первая официальная игра российских гандбольных команд состоялась в 1910 году в Харькове, а в 1918 году там же была организована «гандбольная лига».

Первые достоверные сведения о начале развития гандбола и ручного мяча в СССР относятся к 1922 году (тогда играли в гандбол 11x11). Первые встречи проходили в Москве на опытно-показательных площадках Всеобуча. Инициатором стал М. С. Козлов — основатель кафедры спортивных игр [ГЦОЛИФКа](#). Игру с 11-ю игроками называли «ручной мяч». В основном она распространялась в [РСФСР](#), а игру с 7 игроками называли гандболом. В 1928 году гандбол был включен в программу I Всесоюзной [спартакиады](#), однако его дебют был признан неудачным и интерес к игре снизился.

Активное возрождение игры началось в 1946 году. В 1948 году утверждаются новые правила игры, которые закрепили за гандболом название «ручной мяч 7x7». Федерация ручного мяча СССР была названа тоже с соблюдением русского названия. С тех пор и возникло несоответствие терминов: гандболисты играют в [ручной мяч](#).

На международную арену мужская сборная команда Советского Союза вышла в 1960 году, женская в 1962 году. Первый успех пришелся на Европейские кубки. Женская команда «Труд» из Москвы под руководством главного тренера Лазаря Гуревича выиграла в 1964 году в финале Кубка Европейских чемпионов у датской FIF Virum Copenhagen. Первые большие успехи пришли к нашим сборным спустя полтора десятка лет. Женская сборная команда стала победительницей на чемпионатах мира 1982 года ([Венгрия](#)), 1986 года ([Голландия](#)), 1990 года ([Южная Корея](#)), 2001 года ([Италия](#)) и 2007 года ([Нидерланды](#)), Олимпийским чемпионом на XXI и XXII Олимпиадах, завоевала серебряные награды на XXIV и XXV Олимпийских играх.

Путь к признанию мужского гандбола был сложнее. Наша сборная завоевывала серебряные награды на чемпионатах мира 1978 и 1990 годов и XXII Олимпийских играх. Становилась обладательницей золотых медалей на чемпионатах мира 1982 и 1992 годов. Выигрывала титул чемпиона XXI, XXIV, XXV Олимпиад. В Олимпийских играх 1984

года наши команды не принимали участие, а в 1992 году выступали объединённой командой [СНГ](#).

Игра в [гандбол](#) 7х7 происходит на площадке размером 40 м. в длину, разделенной средней линией, и 20 м. в ширину. По обе стороны площадки за лицевой линией стоят ворота 3 м. шириной и 2 м. высотой. На расстоянии шести метров от ворот проходит дугообразная линия, ограничивающая площадь вратаря, за которую нельзя заходить и даже наступать на нее нападающим с мячом. Параллельно ей идет девятиметровая линия, ближе которой нельзя находиться нападающим при назначении свободного броска.

Задача каждой команды - забросить как можно больше мячей в ворота соперника и не пропустить в свои. В состав команды входит вратарь, в основном располагающийся в своей зоне, и шесть полевых игроков, которые поочередно выполняют функции то нападающих, то защитников, когда мяч переходит к противнику.

Мяч можно передавать друг другу одной и двумя руками, вести его, ударяя о поверхность площадки одной рукой, бросать в ворота в прыжке и в опорном положении, не наступая на линию зоны вратаря до выпуска мяча. Защищая свои ворота, можно преграждать путь нападающему, перехватывать мяч, если нападающий выпустил его из рук при передаче или ведении, блокировать летящий в ворота мяч.

Нельзя делать с мячом в руках более трех шагов, держать мяч без каких-либо действий более трех секунд, находиться при любом введении мяча в игру ближе трех метров от игрока, производящего вбрасывание.

Нельзя заходить в зону чужого вратаря с мячом, пробегать по зоне для выбора позиции. В зоне своего вратаря нельзя блокировать игрока или мяч и пробегать по зоне с целью выбора удобной позиции. За такие ошибки мяч отбирают или назначают штрафной бросок

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГАНДБОЛА (ИГФ)

Официальные правила игры в гандбол

Правило 1. Время игры. Финальная сирена и Тайм-аут

Время игры

1:1 Обычно продолжительность времени игры для всех команд с игроками в возрасте от 16 лет и старше составляет два тайма по 30 минут. Время перерыва между таймами составляет 10 минут.

Обычно продолжительность времени игры для детских команд в возрасте 12-16 лет составляет 2 x 25 минут и 2 x 20 минут для возрастных групп 8-12 лет. В обоих случаях время перерыва между таймами обычно составляет 10 минут. **1:2** Дополнительное время игры назначается после пятиминутного перерыва, если основное время игры закончилось вничью и необходимо выявить победителя. Дополнительное время включает два тайма по 5 минут с одноминутным перерывом между ними.

Финальная сирена

1:3Игровое время начинается по свистку судьи в поле на исходный начальный бросок. Оно заканчивается по финальной сирене, которая срабатывает автоматически по информационному счетчику времени или по сигналу секундометриста.

1:4Нарушения правил или неспортивное поведение, которые имели место до или в момент финального сигнала (на окончание тайма или игры), также наказываются судьями и после сигнала, если они не смогли это сделать до сигнала. Судьи заканчивают игру только после того, как станет известен результат назначенного свободного броска

1:5Бросок необходимо повторить, если финальная сирена (на окончание тайма или игры) прозвучала в момент выполнения свободного броска или 7-метрового броска или, когда мяч уже находился в полете. Только после того, как будет известен результат повторного броска, судьи заканчивают игру.

Тайм-аут

1:6Судьи принимают решение, когда и на сколько может быть прервано время игры ("тайм-аут").

Тайм-аут является обязательным, если:

- имеет место удаление на 2 минуты, дисквалификация или исключение;
- назначен 7-метровый бросок;
- предоставлен командный тайм-аут;
- имеет место нарушение правил замены, или на площадку вышел "лишний" игрок;

1:7Каждая команда имеет право на получение минутного командного тайм-аута по одному в каждом тайме основного времени игры

Правило 2. Команда. Замена игроков. Форма игроков

Команда

2:1Команда состоит из 12 игроков.

Не более 7 игроков одновременно могут находиться на площадке. Остальные игроки являются запасными.

В течение всей игры команда должна иметь на площадке одного из игроков в качестве вратаря. Игрок, который является вратарем, может в любое время стать полевым игроком. Аналогично и полевой игрок может в любое время стать вратарем

2:2Игрок или официальное лицо имеют право принимать участие в игре, если они присутствуют на площадке к моменту начала игры и их фамилии внесены в протокол. Игроки и официальные лица, которые прибыли после начала матча, должны получить разрешение на участие у секретаря или секундометриста и их фамилии должны быть внесены в протокол.

Замена игроков

2:3 Запасные игроки могут многократно включаться в игру в любое время игры без разрешения секундометриста или секретаря, как только заменяемые игроки покинут игровую площадку

Игроки всегда должны выходить на площадку и покидать ее только через линию собственной зоны замены

2:4 Игрок, допустивший нарушения правил замены, наказывается 2-минутным удалением. Если более одного игрока одной команды нарушают правила замены в одной ситуации, то только первый игрок, допустивший нарушения, должен быть наказан.

2:5 Если дополнительный игрок вышел на игровую площадку без замены, или если запасной игрок противозаконно вмешивается в игровую ситуацию из зоны замены, то он должен быть наказан 2-минутным удалением. Команда сокращается на игровой площадке на одного игрока в течение следующих 2-х минут (независимо от того, что вышедший на площадку дополнительный игрок должен будет покинуть игровую площадку).

Если удаленный игрок вышел на игровую площадку до окончания 2-минутного удаления, то он должен быть наказан дополнительно удалением на 2 минуты.

Форма игроков

2:6 Все полевые игроки команды должны иметь единую игровую форму. Комбинация цветов и дизайн формы одной команды должны четко отличаться от другой. Игрок, который выполняет функцию вратаря, должен иметь форму, цвета которой четко отличаются от цвета формы полевых игроков обеих команд и вратаря команды соперника

2:7 Игроки должны быть обуты в спортивную обувь.

Не разрешается использовать предметы, которые могли бы быть опасными для игроков.

Правило 3. Нарушения и неспортивное поведение

Разрешается:

3:1

- использовать руки и кисти рук для блока и овладения мячом;
- использовать открытую ладонь для "снятия" мяча с руки соперника с любой стороны;
- использовать тело для заслона соперника, даже если он не владеет мячом;
- вступать в физический контакт с соперником спереди и касаться его руками для контроля за его передвижениями.

Не разрешается:

3:2

- вырывать или выбивать мяч из рук соперника;
- блокировать или отталкивать соперника руками или ногами;
- обхватывать, задерживать, толкать, набегать и напрыгивать на соперника;

- мешать, препятствовать действиям соперника или подвергать его опасности (с мячом или без мяча), при этом нарушая правила.

3:3 Физические и словесные выражения чувств, несовместимые с духом настоящего спортивного соперничества, рассматриваются как проявления неспортивного поведения. Это относится как к игрокам, так и к официальным лицам на игровой площадке или за ее пределами. Прогрессивное наказание применяется также в случае неспортивного поведения

3:4 Игрок, который своими действиями подвергает опасности здоровье соперника, должен быть дисквалифицирован, в частности, если он:

- использует любые удары рукой сбоку или сзади игрока, бросающего по воротам или передающего мяч,
- предпринимает любые действия, которые сопровождаются ударами соперника по голове или в область шеи,
- умышленно ударяет по корпусу соперника ногой или коленом, или использует любые другие удары, в том числе и подножку,
- толкает соперника в момент его передвижения или прыжка, или атакует его таким образом, что соперник утрачивает контроль над своим телом; это применяется также в ситуации, когда вратарь выходит из зоны своих ворот в связи с контратакой соперников,
- бросает мяч защитнику в голову при исполнении свободного броска (при прямом броске по воротам), при условии, что защитник не продвигается вперед; или подобным же образом, если он бросает мяч вратарю в голову при выполнении 7-метрового броска, при условии, что вратарь не продвигается вперед.

СЛОВАРЬ

Гандбол - командная спортивная игра (название «ручной мяч» окончательно упразднено постановлением Федерации СССР в 1991 г.).

Гандболист - спортсмен, занимающийся гандболом.

Соревновательная деятельность гандболистов - игровая деятельность в условиях соревнований.

Игровая деятельность гандболистов - управляемая сознанием психическая и физическая активность, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

Техника игры - совокупность рациональных целенаправленных движений, состоящих из отдельных приемов, необходимых для ведения игры.

Прием игры - двигательные действия, сходные по целевому признаку, направленные на решение примерно одной игровой задачи (бросок для взятия ворот, задержание мяча для защиты ворот и др.).

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

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

Тактика игры - согласованные, целесообразные действия игроков команды в борьбе с противником, направленные на достижение победы.

Индивидуальные тактические действия - самостоятельные действия игрока, направленные на решение поставленных перед командой задач, осуществляемых им без непосредственной помощи партнеров.

Групповые действия - взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи.

Командные действия - взаимодействие всех игроков команды, направленное на решение общекомандной тактической задачи.

Спортивная подготовка - многофакторный процесс, охватывающий тренировку гандболистов, участие в соревнованиях, научно-методическое и материально-техническое обеспечение тренировки и соревнований, обеспечивающий условия для сочетания занятий спортом и режимом жизни.

Тренировка - составная часть спортивной подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера и гандболиста для достижения целей тренировки.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость.

В процессе игры в нападении гандболист применяет определенные приемы. Участие в игре обязывает спортсмена 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 вратаря отличается тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая, ноги значительно согнуты.

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

Ходьба обычная и приставными шагами применяется гандболистом для смены позиции. Передвигаются игроки спиной, лицом и боком вперед.

Бег - основное средство перемещения игрока. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет, сделав рывок, достигнуть максимальной скорости передвижения. Создать устойчивое положение позволяет бег на полной ступне. Для выполнения приемов с мячом необходимо усвоить такой бег, когда руки совершают движения независимо от темпа и ритма работы ног.

Остановка. В связи с постоянно меняющейся ситуацией на площадке гандболисту приходится внезапно останавливаться. Остановка производится торможением одной и двумя ногами.

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

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

Передача мяча. Это основной прием, обеспечивающий взаимодействия партнеров. В гандболе передачи производятся одной рукой с места и с разбега

Гандбольная площадка

