

Министерство образования и науки Украины
Запорожский национальный университет

В.А. Цапенко, В.А. Петров, Д.Г. Сердюк, С.В. Цапенко

ПОДГОТОВКА СУДЕЙ В ГАНДБОЛЕ

Учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов
высших учебных заведений

«Утверждено»
ученым советом ЗНУ
Протоком №9 от 31.05.2005

Запорожье
2005

ВВЕДЕНИЕ

Высокое качество судейства многих ведущих арбитров мирового гандбола – не врожденный дар. Все они прошли долгий и трудный путь становления, преодолели многочисленные преграды, обязательно возникающие перед каждым, кто посвятил себя благородной судейской деятельности.

Краеугольные камни судейского мастерства это глубокое понимание философии и духа игры, совершенное знание правил, отличное владение методикой судейства, большая практика проведения игр, творческое отношение к делу и непрестанная работа над устранением ошибок.

Эмоциональность, зрелищность игры, уровень мастерства гандболистов, а следовательно, и дальнейший рост популярности игры находится в прямой зависимости от качества судейства. Каковы наиболее характерные черты состояния судейского дела сегодня? В каких направлениях должна развиваться в будущем судейская наука?

Успешному решению главной задачи – повышению качества судейства – может содействовать лишь разумное сочетание дальнейшего развития и совершенствования различных форм судейской работы – организационной, методической, исследовательской.

Глубокий методический подход к развитию судейской науки, разнообразные организационные мероприятия – все имеет в равной степени важное значение. Но главное условие повышения качества судейства – отношение к этой деятельности самого арбитра, его личностные качества.

Судья, назначенный для проведения любого матча, обязан не столько обладать высокими умственными, моральными и физическими качествами, хорошо разбираться в правилах игры, но и знать и любить спорт.

Ответственность судей за проведение встречи очень высока. Своими действиями на площадке и вне ее, безупречной честностью, глубоким пониманием игры арбитр должен заслужить уважение и доверие гандболистов, болельщиков и прессы.

Если арбитр сознает свою ответственность за то, чтобы все игроки на площадке полностью понимали и разделяли его оценку каждого игрового эпизода, если он при этом не поддается никакому нажиму со стороны тренеров или зрителей, а ведет игру, руководствуясь собственным суждением, ровно с начала до конца, разумно и мужественно, тогда он может считать себя достойным возложенной на него высокой миссии.

РАЗДЕЛ I

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ К СОРЕВНОВАНИЯМ

1.1 Виды подготовки необходимые для совершенствования судейства

Никто не сомневается в глубоких знаниях правил арбитрами, назначаемых на проведение важнейших соревнований гандболистов. Однако:

1. Ошибки допускают даже ведущие арбитры;
2. Одни и те же ситуации трактуются по-разному, что заставляет команды всякий раз подстраиваться под действия арбитров;
3. Арбитры постоянно не тренируются, не смотрят, как готовятся к соревнованиям команды мастеров;
4. Физически некоторые судьи подготовлены слабо и высокий темп игры им часто бывает не под силу;
5. Плохое судейство становится все большим тормозом на пути повышения мастерства игроков и команд;
6. Чем сильнее становится наш гандбол, тем заметнее просвет в мастерстве между игроками и судьями.

Все это происходит по тому, что тренеры учатся, повышают уровень педагогических и специальных знаний. Игроки тренируются, шлифуют спортивное мастерство. Судьям также не надо отставать: почаще надо устраивать свои сборы, семинары, побольше тренироваться в судействе.

Темп современной игры настолько возрос, что не тренированный судья просто не успевает следить за ходом матча и вовремя реагировать на действия игроков. Он непременно будет ошибаться. Вот почему арбитру необходимы теоретическая, физическая, психологическая подготовка.

1.2 Поддержание спортивной формы

Современный гандбол, представляющий собой гармоничное сочетание быстроты действий, высокоразвитых качеств игроков, доведенных до совершенства выполнение ими технических приемов, и тактических задумок, предъявляют новые требования к гандбольным судьям.

Одним из таких требований является хорошая, предсезонная подготовка. Организация предсезонной подготовки арбитров находится в тесной связи с построением календаря соревнований. В последние годы календарь соревнований

по гандболу формируется по системе осень – зима естественно, что у арбитров летом наступает относительная передышка. Однако именно в это время должен быть заложен фундамент готовности проведения соревнований нового сезона. Многочисленные наблюдения показывают, что и спортсмены, и арбитры быстро теряют спортивную форму, если на продолжительный период полностью прекращают какие-либо занятия. А войти в форму легко и быстро удастся далеко не всегда.

Даже самые лучшие арбитры, отлично подготовившиеся к сезону, не смогут на должном уровне проводить соревнования, если исключат систематические занятия по физической подготовке, по поддержанию спортивной формы. Все сказанное о занятиях арбитра в предсезонный период верно и для месяцев осеннее-весеннего цикла.

Успех сложной деятельности арбитра обуславливается высоким уровнем развития его психофизиологических качеств. Важнейшие из них: внимание, скорость приема и переработки информации, эмоциональная устойчивость.

Исключительная быстрота действий характерная для современного гандбола требует от арбитра постоянной концентрации внимания. Любое, даже кратковременное выключение из игры может серьезным образом повлиять на её характер. Научные исследования достаточно определенно доказывают, что внимание ослабляется одновременно с появлением первых признаков утомления. Пропуск нарушений или неправильное их определение чаще всего приходится на период физической усталости. То же самое можно сказать и о скорости реакции арбитра, резко снижающейся вследствие утомления.

Судьи, не обладающие достаточной физической подготовкой, предрасположены к пропуску нарушений в самую напряженную минуту, в конце игры, и это часто является причиной грубости в играх, начало которой как будто не предвещало чрезмерных страстей.

Таким образом, физическая усталость – один из важнейших факторов влияющих на психофизиологические характеристики арбитра.

Интересная практика по поддержанию спортивной формы была внедрена группой ведущих судей на больших международных соревнованиях. Каждое утро в течении всей недели соревнований рабочий день арбитров начинался с занятий в спортивном зале. Огромный заряд бодрости и энергии полученный во время этих утренних занятий, благотворно влиял на общее состояние арбитров в день игры. Кроме того, в известной мере удавалось снимать психологическое напряжение, обычное для больших турниров. А у игроков участвующих команд, появлявшихся

к концу занятий арбитров в зале, такое отношение к своему делу ещё больше укрепляло авторитет судей.

Проведение в свободные на соревнованиях дни товарищеских игр с участием арбитров, журналистов, тренеров, с одной стороны служат поддержанию спортивной формы, а с другой позволяют арбитрам лучше почувствовать локоть своего коллеги, установить добрые отношения с представителями других «гандбольных профессий».

Судья, не заботящийся о поддержании своей формы, неизбежно отстает и снижает качество своей работы на площадке.

1.3 Подготовка судьи перед матчем

Независимо от того имеет ли решающее значение встреча для распределения мест или нет, играют ли команды высокого уровня или новички, каждое соревнование должно быть событием для арбитра, требующим настроя и специальной подготовки.

Получив назначение арбитр должен заблаговременно позаботиться о своевременном приезде на место соревнования, не оставляя на последний день приобретение билета.

Гостиница для арбитров выбирается отдельно от места проживания команд. Нужно избегать по возможности размещения судей в одной гостинице с представителями прессы, радио и телевиденья, а также любыми официальными лицами тем или иным образом связанными с соревнованиями.

По прибытию на место арбитр сообщает об этом организаторам. Не рекомендуется посещать знакомых, принимать предложения отведать местную кухню. И уж конечно, не допустимо принятие даже малых доз алкогольных напитков.

По возможности надо стремиться избегать бесед, обсуждения турнирного положения команд, встречи между которыми надо проводить, давать свои характеристики игрокам или тренерам и уж ни в коем случае не давать никаких интервью с предсказаниями исхода встречи.

Собираясь в зал, следует тщательно проверить судейскую форму, обувь, свистки, т.е. все, что необходимо арбитру для проведения встречи. Аккуратность, элегантность и определенная официальность его одежды вызывает почтительное отношение к нему.

Выезжать на игру нужно с таким расчетом, чтобы иметь возможность прибыть к месту встречи не менее чем за час до начала матча.

Перед соревнованиями всегда полезно просмотреть правила игры. Хорошо, если судейская раздевалка оснащена доской, на которой судьи могут воспроизвести необходимые схемы. Исключительно важным компонентом к подготовке к игре является предматчевое обсуждение предстоящей игры двумя арбитрами. Не следует считать какие то вопросы или положения «само собой разумеющимися». Каждое простое взаимодействие может приобрести в игре неожиданно решающее значение. Однако отдельные аспекты подготовки, более привычные для одного арбитра вовсе не обязательны для другого. Подготовка каждого судьи к игре соответствует в общих чертах принятой схеме, но вместе с тем всегда индивидуально и зависит от ряда личных качеств, свойств характера, привычек.

1.4 Поведение судьи во время игры

Очень часто приходится видеть, как грозный окрик тренера или суровый взгляд игрока, бурная реакция зрителей, выводит судью из равновесия, и он мгновенно теряет контроль над собой. Попытки компенсировать промахи в следующем эпизоде лишь еще более усугубляют создавшееся плохое положение. Фактор психологической устойчивости судьи, приобретает в современном гандболе, подчас решающее значение. Исключительно динамичная игра требует от игроков использования всех запасов физических и психологических возможностей. А встреча с конфликтной ситуацией не должна застать судью врасплох.

Уверенный, спокойный голос, четкие, несуетливые движения, необходимая жестикация, общая манера поведения – составляющие компоненты в подготовке судей.

Арбитр – не безжалостный блюститель законности, а прежде всего воспитатель и зачастую преподаватель на гандбольной площадке. Почти всегда уставшие и нервничающие игроки и тренеры нуждаются в более мягком предупреждении, нежели в суровом наказании. Арбитр в любой ситуации должен оставаться спокойным, корректным, выдержанным, уметь вежливо, и убедительно доказывать правоту своих решений, помня о том, что рассудительность, доброжелательность, всегда более весомые аргументы, чем эмоции и гнев. Способность не обидеться на всплывшего игрока, умение мгновенно забыть злую реплику тренера – ценное качество арбитров.

В минуты перерыва судьи обязаны обмениваться мнениями по принятым решениям, поделиться впечатлениями о своих взаимодействиях, спокойно и

кратко разобрать отдельные ситуации. Не допустима в перерыве «накачка» или «разбор ошибок» членами просмотрных комиссий или главными судьями.

К сожалению, не все тренеры и игроки достаточно глубоко знают правила, их интерпретацию и трактовку отдельных ситуаций. Поэтому на арбитра ложиться дополнительная ответственность. От его умения тактично предотвратить возможное нарушение зависит многое.

Этика взаимоотношений с тренерами требует их постоянных контактов при условии, конечно, если эти контакты носят нормальный, рабочий характер.

Однако взаимоотношения арбитров и тренеров – вещь довольно сложная, и разработанные в этом плане рекомендации и указания не всегда дают положительный эффект.

Если в отдельных случаях причиной конфликтов действительно служат не судейские ошибки, в результате чего возникает накаленная атмосфера – то это следствие преднамеренного воздействия на арбитра, подчас даже планируемого заранее. Судьи должны разбираться в таких ситуациях и реагировать, предупреждая или удаляя зарвавшихся тренеров.

Если арбитры с самого начала решительно пресекают попытки давления на себя, тренеры успокаиваются и ведут игру ровно до последней минуты матча.

Как правило, по окончании игры, тренеры объективно оценивают работу судей.

1.5 Судья после матча

Как любой игрок или тренер, судья расходует в игре огромные запасы нервной энергии. И если игроки и тренеры могут не скрывать своих эмоций, то судья, испытывая не меньшие волнения, должен уметь ещё и не показывать этого. В первые минуты после окончания игры ещё очень велико естественное возбуждение, и практикуемый иногда «разбор ошибок по горячим следам», как правило, имеет крайне отрицательный эффект. Не остывший, находящийся целиком во власти проведенного матча, судья далеко не всегда признает даже очевидную ошибку, замечание, с которым он, возможно, мгновенно согласился бы в спокойной обстановке. Особенно верно выше сказанное для игр, закончившихся с минимальной разницей в голах, прошедших в острой борьбе, в накаленной атмосфере зрительного зала.

Необходимо принять все меры, чтобы после игры к судьям не имели возможности зайти игроки, тренеры, представители команд, журналисты, да и, пожалуй, их коллеги.

Нежелательны вечерние собрания арбитров или ранние утренние заседания с разбором проведенных накануне игр. Такие совещания лучше проводить в первой половине дня.

Судейская форма после матча должна быть аккуратно сложена в спортивную сумку, а позже выстирана и поглажена. С этого арбитр уже начинает подготовку к следующему матчу.

Важное значение для организации режима арбитра имеет система оповещения о его назначении на очередную игру.

РАЗДЕЛ II

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ

Важнейшее условие для квалифицированной деятельности судей – глубокое понимание и усвоение ими правил игры.

Правила игры должны быть чётко сформулированные их положения должны соответствовать духу игры, способствовать творческому развитию и одновременно легкопониаемы для судей.

Современные правила в значительной мере удовлетворяют этим условиям. Достигнуто определенное равновесие между разрешенными и запрещенными действиями защиты и нападения, достаточно серьезные препятствия воздвигнуты перед теми, кто исповедует принцип силы и грубости в ущерб мастерству и искусству игры, правилами обеспечивается динамизм поединков.

Лишь постоянное обращение к правилам позволяет арбитру всегда иметь солидную теоретическую подготовку.

Не менее важно для хорошего судейства знание и понимание того, как надо игрокам правильно выполнять различные технические приемы игры. Арбитр должен проникнуть в сущность основ движений гандболистов. Судьи в курсе новых достижений в области техники игры, для чего им необходимо регулярно читать специальную литературу, периодически присутствовать на учебно-тренировочных сборах высококвалифицированных команд, наблюдать за техникой выполнения различных приемов ведущими гандболистами.

Арбитру желательно вести записи проведенных им игр. Полезно делать пометки в дневнике, когда в личной практике или в практике других арбитров встречаются нестандартные ситуации, особо не оговоренные в правилах.

В период межсезонья надо привести сделанные ранее пометки в порядок, проанализировать свои действия и действия своих коллег. Целесообразно внимательно изучать новые методические материалы, ознакомиться с анализом работы судей на различных соревнованиях предыдущего года. И, конечно, в этот период нужно повторить и еще более тщательно изучить правила соревнований, а так же последние изменения и дополнения к ним.

Важнейшей формой коллективной работы подготовки и проверки готовности судей к соревнованиям являются семинары судей. Важное место в программе семинаров арбитров занимает непосредственно практическое судейство. Поэтому рекомендуется проводить семинар параллельно с каким-либо турниром. Практическую пользу от своего судейства арбитр сможет извлечь при

выполнении одного неперемного условия – его работа ан площадке будет внимательно проанализирована, разобрана и оценена более опытными коллегами.

Очень перспективным представляется внедрение в практику судейских семинаров просмотр видеозаписей. Видеозапись позволяет неоднократно воспроизвести необходимый эпизод. Взгляд со стороны ан самого себя дает возможность арбитру самому лучше разобраться в причинах своих неправильных или не точных действий.

Примерная схема семинара судей по гандболу.

1 день:

- ✓ утренний кросс, зарядка;
- ✓ разъяснения и интерпретация правил игры;
- ✓ практические занятия по технике судейства и специальной подготовке;

2 день:

- ✓ зарядка, подготовка к сдаче тестов по физической подготовке;
- ✓ разъяснения и интерпретация правил игры;
- ✓ занятия по механике и технике судейства;
- ✓ занятия по секциям для представителей различных судейских специальностей;
- ✓ практическое судейство игр.

3 день:

- ✓ зарядка, подготовка к сдаче тестов по физической подготовке;
- ✓ методика судейства;
- ✓ просмотр методических фильмов по судейству;
- ✓ практическое судейство игр с последующим анализом.

4 день:

- ✓ утренний кросс, зарядка;
- ✓ психофизическое тестирование;
- ✓ занятие по специальной подготовке;
- ✓ просмотр фильмов по судейству с последующим анализом;
- ✓ практическое судейство игр с разбором и анализом.

5 день:

- ✓ утренний кросс, зарядка;
- ✓ прием нормативов по физической подготовке;
- ✓ секционные занятия;
- ✓ практическое судейство игр с разбором и анализом.

6 день:

- ✓ утренний кросс, зарядка;
- ✓ тестирование по правилам игры и методике судейства;
- ✓ о задачах арбитров по проведению соревнований нового сезона.

Утренние теоретические занятия обычно проводятся в аудиторных помещениях, их длительность около 3 часов.

Послеобеденные занятия обычно проводятся в спортивном зале. Они посвящены разбору игровых ситуаций, судейской технике, тестированию, собственно судейству, ответам на вопросы.

Ежегодное участие в предсезонных сборах, семинарах, конференциях обязательны для любого судьи.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО СУДЬИ

Физическая подготовка спортивных судей по своему содержанию методики организации занятий может отличаться от организации учебно-тренировочных занятий при подготовке спортсменов в спортивных секциях. Судьи, как правило, это бывшие спортсмены, имеющие высокий уровень физической подготовки. Однако, этот уровень необходимо постоянно поддерживать за счет регулярных занятий физическими упражнениями возможно, в спортивных секциях вместе со спортсменами или индивидуально по индивидуальному графику самого судьи. Большая часть судей предпочитает заниматься самостоятельно. Для организации самостоятельных занятий необходима специальная методическая литература, помогающая спортивным судьям организовывать занятия, как по общей, так и по специальной физической подготовке.

3.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка должна постоянно направляться на совершенствование основных физических качеств, таких, как силы, быстроты, ловкости, прыгучести и выносливости. Эти физические качества можно совершенствовать при помощи собственно силовых упражнений, а также с использованием отягощений, тренажеров и дополнительного спортивного оборудования.

Развитие силы

Развитие двигательного качества - силы - является важным компонентом общей физической подготовки. Качество силы в какой-то степени определяет успех в любом виде спорта, а также при подготовке спортивных судей. Развитие мышц туловища, конечностей, брюшного пресса является предпосылкой для сохранения здоровья и показа хороших результатов.

Для развития силы широко применяются общеразвивающие упражнения. По своей структуре они просты и доступны занимающимся любого уровня подготовленности. Общеразвивающие упражнения могут воздействовать на организм занимающихся избирательно: на отдельные части тела и отдельные группы мышц. Это позволяет осуществлять гармоничное развитие двигательного аппарата. В процессе тренировки, подбирая общеразвивающие упражнения, можно относительно легко дозировать и регулировать физическую нагрузку.

Нагрузка будет зависеть от подбора упражнений, темпа выполнения и количества повторений, эффективность упражнения будет так же зависеть от продолжительности выполнения упражнения, количества повторений одного и того же упражнения путем увеличения массы отягощения и изменения скорости его выполнения. В практике физического воспитания общеразвивающие упражнения принято подразделять на отдельные группы, в зависимости от воздействия их на различные части тела и мышечные группы при тренировке:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц всего тела.

Необходимо отметить, что развитие силы особо эффективно лишь в том случае, когда в процессе тренировки используются упражнения с отягощением. Лучшим методом развития силы принято считать изотонический метод - динамические упражнения с отягощением. Это связано с высокой эффективностью действия данного метода, его простотой и доступностью. Динамические упражнения можно выполнять в различных режимах, используя различные по величине отягощения или сопротивления. В изотонический метод развития силы входит метод максимальных усилий. Суть его заключается в том, что занимающийся выполняет движения с максимальным (предельным или околопредельным) отягощением или сопротивлением. Режим выполнения упражнений с использованием изотонического метода примерно таков: масса отягощения подбирается с таким учетом, чтобы занимающийся был в состоянии поднять груз от 1 до 3 раз. Темп выполнения упражнения не высокий. Пауза отдыха между подходами, как правило, должна быть не менее 2 минут. Необходимо обратить внимание на то, что при силовой подготовке имеет большое значение число повторений и число подходов. Каждое упражнение с отягощением может быть повторено один или несколько раз. Выполнение упражнения в целом один раз или несколько будет означать подход. Завершив подход, занимающийся после отдыха, приступает к выполнению другого упражнения или второго подхода этого упражнения. Как правило, при развитии силы занимающийся выполняет несколько подходов к каждому упражнению. Именно при таком режиме тренировки происходит наиболее полноценная тренировка мышц.

Упражнения с отягощениями для развития силы

Упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса и туловища

1. И.п. (исходное положение) - сидя, руки с гантелями или грифом штанги на коленях, кисти на весу, ладонями вверх. Сгибая руки в лучезапястных суставах, поднять кисти до горизонтального положения, вернуться в и.п. (рис. 1).

2. И.п. - стоя, гантели (штанга) в опущенных руках, ладони вперед. Сгибая руки, поднять гантели к плечам, вернуться в и.п. (рис. 2).

3. И.п. - сидя, гантель в опущенной между ног руке, локоть упирается во внутреннюю часть бедра. Сгибая руку, поднять отягощение к груди. То же самое упражнение выполнить другой рукой (рис. 3).

4. И.п. - стоя, отягощение в выпрямленных вверх руках Согнуть руки и опустить отягощение вниз за голову (рис 4).

5. И.п. - стоя, туловище наклонено вперед, гантель в одной руке, ладонь вовнутрь, локоть, отведен вверх, другая рука в упоре. Не меняя положения туловища и локтя, выпрямить руку с отягощением. После небольшой паузы отягощения медленно опустить вниз (рис 5).

6. И.п. — стоя, гантели или штанга в опущенных вниз руках, ладони вовнутрь. Сгибание и разгибание кистей, руки держать прямыми (рис.6).

7. И.п. - стоя в глубоком наклоне, штанга в согнутых руках у поясницы. Не меняя положения локтей, выпрямляя руки, поднять штангу (рис. 7).

8. И.п. — стоя, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки с гантелями опущены вниз. Поднять прямые руки в стороны до горизонтального положения (рис. 8).

9. И.п. - стоя, поднять прямые руки с гантелями (штангой) вперед до горизонтального положения (рис. 9).

10. И.п. - стоя, штанга в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять штангу вдоль туловища к подбородку (рис. 10).

Упражнения для развития грудных мышц

1. И.п. - лежа на скамейке, штанга в выпрямленных вверх руках. Опустить прямые руки назад за голову, затем поднять руки в и.п. (рис. 11).

2. И.п. - лежа на скамейке, штанга на груди, хват узкий. Не выпрямляя рук, опустить штангу назад за голову, затем медленно принять и.п. (рис. 12).

3. И.п. - лежа на скамейке, штанга на груди, хват широкий. Жим штанги. При жиме выполняется выдох, при опускании в и.п. - вдох (рис. 13).

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И.п. - лежа на спине. Одновременно поднять туловище и ноги, руками коснуться носков (рис. 14).

2.И.п. - сидя на скамейке, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки. Сгибание и разгибание туловища. Упражнения можно выполнять с отягощением (рис.15).

3. И.п. - лежа на скамейке или наклонной доске под углом 45°. Поднимание прямых ног до касания рук (рис. 16).

4.И.п. - вис на перекладине или гимнастической стенке. Поднимание прямых ног до горизонтального положения (рис. 17).

5. И.п. - сидя на полу, руки сзади, поднять прямые ноги. Попеременные движения ногами в вертикальной плоскости (рис.18).

Упражнения для развития мышц спины

1. И.п. - лежа поперек скамьи, лицом вниз, руки с отягощением за головой, ноги закреплены, туловище опущено вниз. Подъем туловища вверх (рис. 19).

2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Туловище наклонено вперед, руки со штангой опущены вниз, хват узкий. Выпрямляя туловище, поднять штангу до подбородка. Выполняя упражнение, штангу не опускать на пол (рис. 20).

3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки со штангой опущены вниз, хват широкий. Сгибая руки, штангу поднять к груди (рис. 21).

4. И.п. - стоя лицом к «блинам» одного конца штанги, гриф штанги между ног, наклониться, и захватить гриф у «блинов» двумя руками. Сгибая руки, поднимать гриф штанги до груди, не разгибая туловище (рис. 22).

Упражнения для развития мышц ног

1. И.п. - сидя на тумбе, отягощение прикреплено к ступням ног. Выпрямлять ноги одновременно или поочередно, задерживая в горизонтальном положении, затем медленно опустить ноги до и.п. (рис. 23).

2. И.п. - стоя на носках на бруске высотой до 10 см. Штанга на плечах. Подъемы на носках (рис. 24).

3. И.п. - стоя, штанга на плечах. Приседания. Выполняя приседания, спину держать прямой, ноги не сгибать полностью (рис. 25).

4. И.п. - стоя, штанга в опущенных вниз руках за спиной. Хват узкий. Приседая на носках, штангу не опускать на пол, туловище держать вертикально (рис. 26).

5. И.п. - стоя на левой, отягощение прикрепить к ступне правой. Сгибая ногу в коленном суставе, поднять ступню правой ноги к тазу, затем медленно выпрямить. То же самое на правой ноге (рис. 27).

6. И.п. - в выпаде - левая нога впереди, согнута в коленном суставе, правая сзади, штанга на плечах. Слегка выпрямляя левую ногу в коленном суставе, выполнить покачивание. Тоже на другой ноге (рис. 28).

7. И.п. - в приседе, хват штанги сверху, ноги на ширине плеч. Разгибая ноги и туловище, поднять штангу на грудь (рис. 29).

8. И.п. - стоя, штанга на груди. Опуститься в полуприсед, затем, энергично выпрямить ноги, поднять штангу над головой (рис. 30).

9. И.п. - стоя, штанга на плечах. Попеременные выпады вперед правой и левой ногой (рис. 31).

10. И.п. - стоя, ноги слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, штанга в опущенных вниз руках, хват широкий. Выпрямляясь, поднять штангу до уровня подбородка (рис. 32)

Упражнение с резиновым эспандером для развития силы

Пользуясь эспандером, можно выполнять большое количество самых разнообразных упражнений. Особая ценность упражнений, выполняемых с эспандером, заключается в том, что именно он создает нагрузку с постепенным ее увеличением. Эспандер является незаменимым средством развития силы и поддержки уже достигнутого уровня физической подготовки в тех случаях, когда нет возможности регулярно пользоваться спортивным залом. Отдельные упражнения с эспандером можно включать в комплекс упражнений утренней зарядки. Приводим несколько упражнений с эспандером.

1. И.п. - стоя, эспандер в согнутых перед грудью руках. Выпрямить руки в стороны, растягивая эспандер перед грудью, вернуться в и.п. (рис. 33).

2. И.п. - стоя, прямые руки с эспандером подняты над головой. Опуская руки в стороны, растянуть эспандер перед грудью (рис. 34).

3. И.п. - стоя, левая рука согнута в локтевом суставе, кисть над плечом, ладонью вперед, локоть прижат, правая - внизу за спиной, эспандер перед грудью. Разгибая, поднять левую руку над головой (рис. 35).

4. И.п. - стоя, левая рука вытянута в сторону, правая перед грудью. Разгибая правую руку в сторону, растянуть эспандер (рис. 36).

5. И.п. - стоя, левая рука опущена вдоль туловища, правая сверху, эспандер растянут перед грудью. Сгибая правую руку в локтевом суставе, ослабить натяжение, не меняя положения локтя (рис. 37).

6. И.п. - стоя, руки опущены вдоль туловища, эспандер впереди туловища. Отведя левую руку в сторону, растянуть эспандер (рис. 38).

7. И.п. - стоя на конце эспандера, другой конец эспандера - в опущенной руке. Сгибая руку в локтевом суставе, растянуть эспандер (рис. 39).

8. И.п. - стоя на конце эспандера, другой конец эспандера в руках. Поднимая прямые руки вперед, растянуть эспандер (рис. 40).

9. И.п. - то же, что и в упр. 8. Эспандер сзади. Отводя прямые руки назад - вверх, растянуть эспандер (рис. 41).

10. И.п. - стоя правой ногой на конце эспандера, другой конец эспандера в опущенной правой руке. Сгибая руку в локтевом суставе и отводя локоть назад - вверх, растянуть эспандер (рис. 42).

3.2 Специальная физическая подготовка спортивного судьи

Специальная физическая подготовка, как правило, направлена на развитие специальных физических качеств, необходимых спортивному судье для качественного обслуживания соревнований различного ранга.

Игра в гандбол насыщена разновидностями ходьбы и бега, прыжков и поворотов, резких остановок и рывков на короткие расстояния.

Специальную физическую подготовку судьи необходимо направлять на постоянное совершенствование физических навыков, необходимых для достижения цели. Для этого рекомендуется подбирать специальные физические упражнения по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма, сходными с движениями судьи на площадке. Это, в первую очередь: упражнения, направленные на развитие специальной быстроты, способствующие немедленному переходу судьи из стартового положения к рывку вперед и назад; упражнения, направленные на развитие ловкости, способствующие очень быстро выполнять повороты в разные стороны, находясь в беге или в стартовом положении; упражнения, направленные на развитие специальной выносливости, способствующие многократно выполнять различные упражнения из разных исходных положений на протяжении всей игры.

Специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты

1. Перемещение приставными шагами правым и левым боком поочередно в быстром темпе на 15 - 20 м. Повторить 2-4 раза.

2. Бег спиной вперед на 10-15 м с высокого старта. Повторить 4-6 раз.

3. Ускорение на 10-20 м с низкого старта. По 4-6 раз по сигналу.

4. Из и.п. - лежа в упоре на руках. По сигналу быстро встать и выполнить ускорение на 10-15 м. Повторить 6-8 раз.

5. Из и.п. - сидя, скрестив ноги. По сигналу быстро встать и выполнить ускорение на 10-15 м. Повторить 6-8 раз.

6. Из и.п. - основная стойка. По сигналу выполнить рывок вправо на 2-3 м, затем влево на 2-3 м, затем резкий старт на 10-15 м. по прямой. Выполнить 3-4 раз.

7. Из и.п. - упор присев, руки на коленях. По сигналу прыжки в низком приседе на 8-10 м, затем быстро встать и выполнить ускорение на 6-8 м. Повторить 4-6 раз.

8. Из и.п. - основная стойка. По сигналу упасть на руки вперед, быстро вскочить, и выполнить ускорение на 10-15 м.

9. Из и.п. - стоя спиной вперед. По сигналу быстро повернуться и выполнить ускорение на 10-15 м.

10. Из и.п. - упор присев. По сигналу быстро встать, выполнить ускорение на 6-8 м, затем принять упор присев и снова ускорение. Повторить 4-6 раз.

11. Из и.п. - упор присев. По сигналу выполнить 6-8 прыжков вверх.

Специальные физические упражнения, направленные на развитие ловкости

1. Прыжки на месте с поворотом на 180 - 360°, повторить 6-8 раз.

2. Прыжки вверх, вперед с наскоком на гимнастический подкидной мостик. Повторить 8-10 раз.

3. После разбега выполнить наскок на гимнастический подкидной мостик, толчком обеих ног выпрыгнуть вверх, и в прыжке поднять руки вверх. Повторить 6-8 раз.

4. Прыжки на правой, левой, на обеих ногах с поворотами в разные стороны. Повторить 2-3 мин.

5. Из и.п. - полуприсед, выпрыгивать вверх с поворотами на 90° -180°. Повторить 8-10 раз.

6. Из и.п. - полуприсед, выполнять прыжки в длину с места с продвижением вперед. Повторить 6-8 раз.

7. Из и.п. - полуприсед, выполнить тройной прыжок с места с продвижением вперед. Повторить 6-8 раз.

8. Прыжки через гимнастическую скамейку с места боком, отталкиваясь обеими ногами. Необходимо пройти всю скамейку непрерывными прыжками. Повторить 2-4 раза.

Специальные упражнения, направленные на развитие выносливости

1. Бег с ускорением. 4 x 20 м, 6 x 30м, 8 x 30м.

2. Челночный бег на скорость по длине спортзала.

3. Бег в сочетании с ходьбой по пересеченной местности на 1000 м и 3000м.

4. Ходьба на лыжах по пересеченной местности на 5-10 км.

5. Езда на велосипеде по пересеченной местности без учета времени.

6. Плавание на различное расстояние с ускорением и нырянием.

7. Многократное повторение прыжков на одной и двух ногах.

8. Игра в гандбол и другие спортивные игры по упрощенным правилам.
9. Многократное выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на силу, гибкость и ловкость.

НАГЛЯДНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ К РАЗДЕЛУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ»

3.3 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности и физического развития судьи

Для оценки физической подготовленности и физического развития судьи желательно один-два раза в год, в весенний и осенний периоды, сдавать контрольные нормативы. Это дает возможность самому судье контролировать уровень физической подготовки и, в случае несогласия со своей оценкой по тому или другому нормативу, принимать решение для обязательной тренировки физических качеств.

Такой подход к своему здоровью позволит судье систематически следить за уровнем физического развития и физической подготовленности и создавать предпосылки для регулярных занятий, как специальной физической подготовкой, так и для повышения уровня физического состояния и здоровья занимающегося.

Так как судья, в отличие от игроков команд, занимается самостоятельно, для этого рекомендуется завести дневник самоконтроля, составить расписание занятий, подобрать методику тренировки, инвентарь и время. Если судья часто находится в командировках, ему лучше порекомендовать иметь при себе эспандер или резиновый жгут, с которыми можно выполнять физические упражнения в любом месте и развивать самые нужные и необходимые для человека физические качества. Эспандер - это объединенные в одном снаряде резиновые амортизаторы или металлические пружины. Преодоление их сопротивления при растягивании в процессе тренировочных занятий способствует развитию силы и силовой выносливости.

Пользуясь эспандером, можно выполнять большое число самых разнообразных упражнений. Диапазон применения эспандера можно значительно расширить, закрепив надежно один его конец вверху или внизу на стене, полу или на гимнастической стенке. Большая эффективность эспандера заключается в том, что нагрузка создается с помощью самою эспандера. При занятиях с эспандером сопротивление увеличивается постепенно с самого начала движения и достигает максимума в конце движения.

Эспандер является самым простым и незаменимым средством развития силы, силовой выносливости и поддержания достигнутого уровня в условиях разъездов, командировок, сборов, в тех случаях, когда не представляется возможности регулярно пользоваться спортивным залом.

Эспандер можно заменить небольшим резиновым жгутом или обыкновенным резиновым бинтом, который свободно можно приобрести в аптеке.

Для увеличения нагрузки такого эспандера достаточно уменьшить его длину, сложив вдвое, втрое.

Приступая к занятиям с эспандером, следует подобрать его длину таким образом, чтобы обеспечить возможность выполнения 6-8 повторений в каждом упражнении

На начальном этапе занятий с эспандером рекомендуется двух- или трех-разовые занятия в неделю по одному часу. В дальнейшем, через два-три месяца регулярных тренировок, количество тренировок и продолжительность их можно увеличить. Более простые упражнения с эспандером можно включать в комплекс упражнений утренней зарядки. В этом случае необходимо предварительно провести разминку. Для этого лучше всего использовать легкий бег, бег трусцой, упражнения на гибкость, прыжки, отжимания.

Таблица 1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовки судьи.

№ п/п	Содержание нормативов	Оценка		
		отл.	хор.	удовл.
1.	Бег 30 м (сек)	4,2	4,3	4,5
2.	Бег 60 м (сек)	8,1	8,4	8,5
3.	Бег 1500 м (мин)	5,16	5,30	5,45
4.	Челночный бег 4 x 30 м (сек)	20,8	21,0	21,8
5.	Тройной прыжок с места (см)	620	590	560
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435
7.	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230
8.	Лазание по канату или шесту (м)	5	4	3
9.	Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху (кол раз)	10	8	6
10.	Удерживание угла из положения виса (сек)	30	25	20
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (раз)	18	15	14
12.	Тест Купера (бег 12 мин) (м)	2000	1900	1750

При выполнении упражнений с эспандером напряжение должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось со значительным усилием.

При выполнении упражнения с эспандером необходимо соблюдать требования к дыханию. Вдох выполняется при поднимании рук, выпрямлении

туловища, а выдох, наоборот, при опускании рук и сгибании туловища. Дыхание должно быть глубоким, ритмичным, без особых задержек и натуживаний.

Таблица 2

Контрольные нормативы для оценки физического развития судьи

№ п/п	Содержание нормативов	Оценка		
		отл.	хор.	удовл.
1.	Динамометрия кистевая (кг)	65	60	55
2.	Динамометрия становая (кг)	155	150	145
3.	Глубина наклона вперед (см)	20	18	15
4.	Частота дыхания (раз в мин)	12	14	16
5.	ЧСС (уд/мин)	68	72	74
6.	Экскурия грудной клетки (см)	10	9	8
7.	ЖЕЛ (мл)	5200	5000	4500

3.4 Рекомендации по подготовке гандбольных судей к сдаче "Шатл-ран" теста

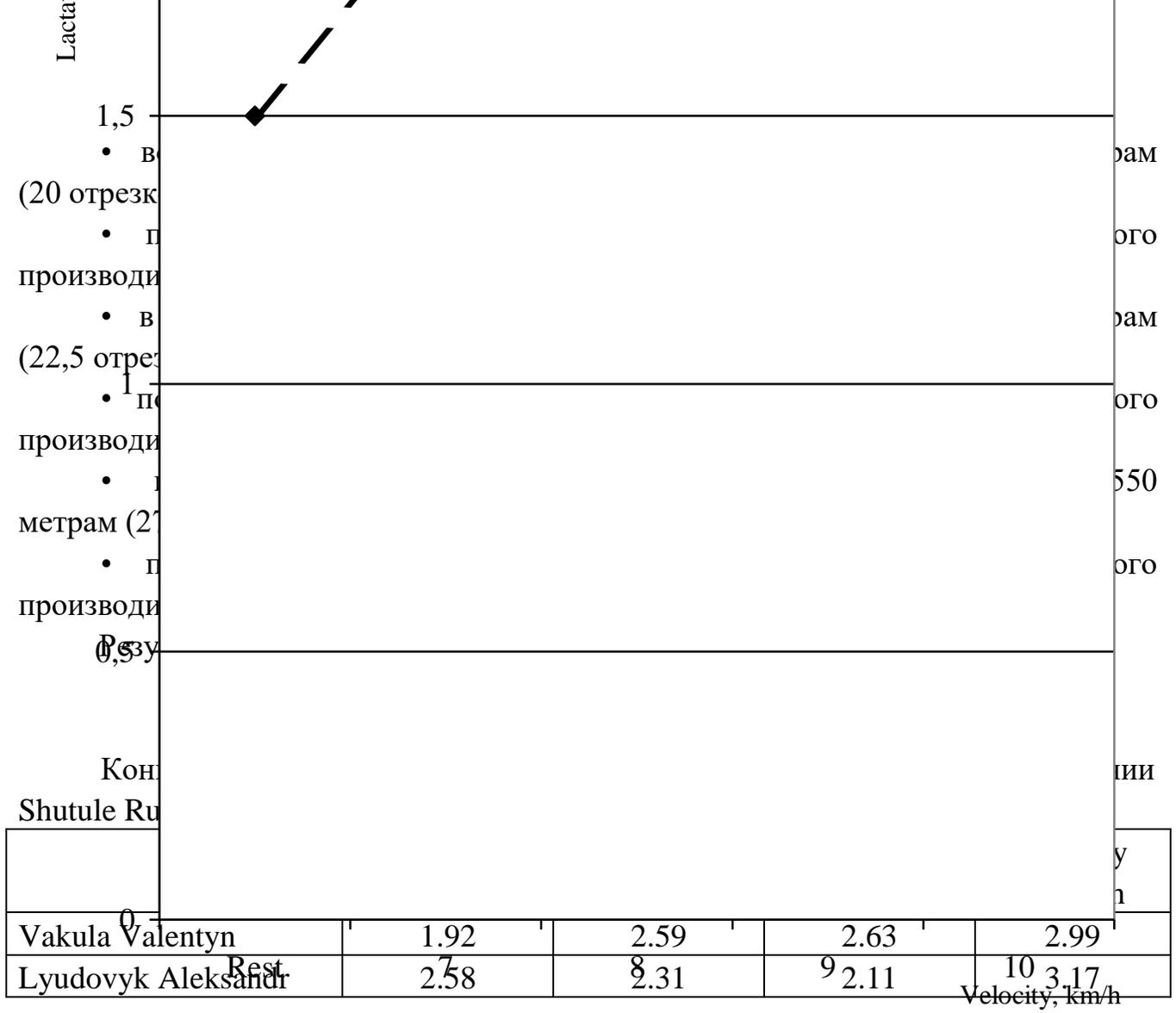
Процедура сдачи "Шатл-ран" теста для судей ЕГФ

1. Для определения физической подготовленности судей по гандболу к проведению матчей судейской комиссией Международной федерации гандбола разработана процедура сдачи Шатл-ран теста.

Для успешной сдачи нормативов "Шатл-ран" теста медицинская комиссия Международной федерации гандбола рекомендует судьям три раза в неделю бегать кросс по 35-40 минут на пульсе 220 ударов в минуту минус возраст тестируемого (например, для возраста 35 лет пульс должен быть $220-35=185$).

2. Процедура сдачи теста (перед сдачей теста рекомендуется выполнить комплекс разминочных упражнений)

- в спортзале отмеряется отрезок 20 метров и метрономом задается темп бега;
- тестируемые бегают четыре серии по 3 минуты с одноминутным перерывом после каждой серии;
- бег выполняется челночно, т.е. 20 метров туда и обратно;
- в первой серии задается скорость бега 7 км/час, что соответствует 350 метрам (17,5 отрезков);
- после остановки через три минуты, в течение перерыва, у тестируемого производится забор крови из мочки уха;



—◆— Vakula V.

—■— Lyudovyk A.

При анализе крови, взятой у тестируемого судьи, необходимо определить, при какой нагрузке уровень молочной кислоты, выделяемой в кровь, начинает превышать 4 промили на 1 литр крови. Если это происходит при нагрузке, меньшей скорости бега 9,5 км/час, результат отрицательный и тестируемый считается не сдавшим тест.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЕЙ

Психологическая подготовка это процесс, направленный на создание у судьи состояния психологической готовности к судейству соревнований различного ранга. Психологическое напряжение у судей наблюдается или проявляется, когда идет обслуживание команд равных по классу, когда идет равный счет игры. Психологическая готовность судьи к соревнованиям определяется практической деятельностью судьи на площадке.

Психологически подготовленный судья более эффективно реализует свои спортивно-профессиональные навыки в сложных соревновательных эпизодах.

В подготовке спортивных судей по гандболу различают общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку судей к соревнованиям.

В процессе общей психологической подготовки у судей вырабатывается приспособляемость к условиям соревнований, к различным реакциям зрителей, к различным игровым ситуациям, возникающим во время игровой борьбы, к реакциям игроков обеих команд. Во время спортивной борьбы иногда возникают очень сложные игровые моменты, разрешить которые может только судья с хорошей психологической подготовкой.

Особое место в общей психологической подготовке спортивных судей занимает тренировка эмоциональной устойчивости с обязательным сохранением устойчивости психических процессов и сенсорных функций в повышенных эмоционально-напряженных условиях при обслуживании соревнований.

Для уверенного, надежного и принципиального судейства судьям необходимо воспитывать в себе и постоянно развивать и совершенствовать смелость, решительность, выдержку, упорство, самообладание и целеустремленность. Психологическая подготовка судей должна проходить постоянно в неразрывном единстве с физической подготовкой с целью воспитания судей высокого класса, умеющих обеспечивать соревнования на самом высоком уровне.

Общую психологическую подготовку судей к предстоящей работе на спортивных площадках рекомендуется тренировать при помощи специальных упражнений, направленных на воспитание волевых качеств: настойчивости, выдержки, самообладания.

Воспитание воли, целеустремленности, инициативы, настойчивости, решительности и смелости, выдержки и самообладания составляет неотъемлемую часть при подготовке судей высокой квалификации. Одной из главных задач в процессе волевой подготовки спортивного судьи является выработка умения управлять психическим состоянием, чтобы можно было бы целенаправленно формировать непосредственную установку на судейство соревнований, успешно бороться с «предстартовой лихорадкой», преодолевать отрицательные эмоции в ходе обслуживания соревнований.

Воспитание воли зависит от индивидуальных особенностей личности спортивного судьи. К общим рекомендациям по воспитанию волевых качеств можно отнести следующие:

- целеустремленность процесса формирования и совершенствования способности спортивного судьи управлять собой, особенно в условиях преодоления трудностей различной степени;
- формирование умений, направленных на рациональное использование своих знаний и навыков в условиях, требующих проявления целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативы, выдержки и самообладания. В одних случаях необходимо подготовиться к выполнению ответственного действия, в других случаях необходимо преодолеть чрезмерное возбуждение, за счет умения использовать словесную настройку и самоубеждение;
- в волевой подготовке спортивного судьи необходим индивидуальный подход. Реализация его требует изучения индивидуальных особенностей личности каждого;
- воспитание волевых качеств должно осуществляться не эпизодически, а систематически, возможно по своей методике, но круглогодично.

Специальная психологическая подготовка судей

Специальная психологическая подготовка судей, как правило, должна организовываться за несколько дней до предстоящих соревнований. В содержание подготовки судей на данном этапе необходимо раскрывать вопросы формирования психической установки на обеспечение качественного судейства конкретных команд с учетом известных данных об игроках.

Очень важным моментом в формировании положительного предстартового состояния судей непосредственно перед обеспечением соревнований является умение судьи регулировать нервные процессы и функциональную реактивность

всех органов и систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность. Большое значение для обеспечения хорошего судейства имеет положительная психологическая установка на конкретную игру, хорошее состояние нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Каждый судья, независимо от судейской категории, должен настраиваться на предстоящую игру, не зависимо от того, какие команды по технической подготовке будут играть.

Накануне игры и, особенно в день ее судейства, следует, как можно рационально спланировать время до начала игры. Большое внимание, в этом случае необходимо отводить активному отдыху, не давая возможности организму на излишние раздумья о предстоящем судействе.

Самым простым и эффективным средством при подготовке судьи к предстоящему судейству мы считаем аутогенную тренировку, которую в первую очередь необходимо направлять на формирование психологической устойчивости и хорошего состояния нервной системы.

Аутогенная тренировка является одним из методов управления состоянием психологического настроения человека. Она направлена на лечение нервных стрессов и используется с целью совершенствования психологических качеств человека с целью преодоления волнения, а так же для профилактики нервного переутомления.

Аутогенная тренировка состоит из специальных упражнений, направленных на формирование у человека навыков сознательного воздействия на различные функции организма через самовнушение. Самовнушение лучше всего протекает на фоне общего мышечного расслабления.

С помощью специально подобранных упражнений аутогенной тренировки занимающийся учится, используя самовнушение, легко вызывать у себя состояние расслабления, которое активизирует восстановительные процессы в нервной и мышечной системах.

При занятиях аутогенной тренировкой самой простой и доступной для каждого занимающегося является первая ступень, при помощи которой занимающийся может научиться вызывать полное мышечное расслабление, регулировать вегетативные процессы (например, частоту и глубину дыхания, температуру кожи) и в состоянии мышечного расслабления проводить активное самовнушение.

Овладев методами первой ступени аутогенной тренировки, человек получает возможность нормализовать очень важные для него процессы - сон, аппетит, самообладание в сложных, психологически напряженных ситуациях,

снимать ненужное в этих ситуациях волнение, быстро сосредотачивать внимание на выполнении заданий. Первая ступень аутогенной тренировки состоит из шести основных формул.

Первая словесная формула - «Тяжесть». Цель формулы - добиться максимального расслабления мышц, а для этого необходимо научиться вызывать ощущения мышечной тяжести вначале в правой руке (левше - в левой), затем в левой руке (левше - в правой), в правой ноге, затем в левой ноге, затем во всем теле. Для достижения полного эффекта расслабления определенных мышц нужно использовать упражнения с формулой тяжести, например, «Моя правая (левая) рука тяжелая. Правая рука очень тяжелая. Я чувствую приятное расслабление в правой руке. Тяжелеет левая рука. Левая рука тяжелая. Руки тяжелые». После того, как занимающийся научится легко вызывать ощущение тяжести в руках, можно переходить к представлению тяжести в ногах. «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Я чувствую приятную тяжесть ног. Ноги отяжелели. Чувствую тяжесть в правой ноге. Правая нога тяжелая. Большая тяжесть в правой ноге. Отяжелела и левая нога. Тяжесть. Тяжесть в ногах. Ноги тяжелые. В них приятная тяжесть. Все конечности теплые. Приятная тяжесть ног».

Вторая формула - «Тепло». Целью формулы является умение научиться управлять тонусом кровеносных сосудов. При выполнении этого упражнения вначале будет только казаться, что конечности теплеют, а после нескольких занятий появится момент повышения температуры кожи. Для достижения эффекта при помощи второй формулы необходимо использовать следующее упражнение: «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Правая рука приятно теплеет (левше надо начинать внушение с левой руки). Моя правая рука приятно потеплела. Я чувствую приятное тепло в правой руке. Приятное тепло струится в правую руку. Приятное тепло струится через плечо, локтевой сустав, предплечье, кисть, вплоть до кончиков пальцев. Приятное тепло в руках». Затем необходимо упражнение выполнять для ног: «Тепло. Тепло в моих ногах. Правая нога теплая. Левая нога теплая. Ноги приятно потеплели. Приятное тепло в моем организме. Я отдыхаю. Я спокоен». Затем словесные упражнения переносятся в адрес грудной клетки и брюшной полости: «Я чувствую приятное тепло в грудной клетке. Грудная клетка наполнилась теплом. Приятное тепло в области пупка. Мой живот теплый и мягкий. Мой живот прогрет приятным теплом, глубинным теплом. Мои нервы в области живота словно излучают тепло. Мое солнечное сплетение кажется теплым. Я спокоен. Я совершенно спокоен».

Первая и вторая формулы направлены на развитие у занимающихся способности добиваться быстрого расслабления мускулатуры тела, то есть

состояния релаксации. Релаксация активизирует восстановительные функции организма, способствует его интенсивному отдыху.

Третья формула - «Сердце». Цель формулы при помощи словесных упражнений воздействовать на сердечно-сосудистую систему.

Первая и вторая формулы («тяжесть» и «тепло») способствуют расширению коронарных сосудов сердца, которые получают дополнительный приток крови, а с ней и кислород. Иногда первого и второго словесных упражнений достаточно, чтобы снять неврологические боли в сердце, отрегулировать ритм и силу сердечной мышцы, его пульсацию.

Для снятия нервных стрессов и неврологического состояния сердца предлагаются словесные упражнения для лиц с пониженным давлением: «Сердце бьется ровно и сильно». Для здоровых людей вариант словесного упражнения: «Сердце бьется спокойно и ровно». Вариант третьей формулы для занимающихся самостоятельно: «Сердце бьется совершенно ровно и пульс спокойный и хороший».

Четвертая формула — «Дыхание». Это упражнение направлено на регуляцию и нормализацию дыхательного ритма, что позволяет преодолеть нервно-эмоциональное напряжение. Для выполнения четвертой формулы, как правило, используют следующие словесные упражнения: «Мое дыхание ровное и спокойное. Мне дышится легко и спокойно. Дыхание равномерное».

Пятая формула - «Тепло в брюшной полости». Основной целью пятого упражнения является умение вызвать ощущение тепла в области солнечного сплетения брюшной полости. В этой области тела человека находится сплетение нервов, от которого отходит ряд меньших нервных сплетений, направляющих нервы к органам полости живота. При систематическом выполнении данного упражнения в области брюшной полости возникает приятное ощущение, подобное тому, какое занимающийся испытывает после принятия теплой ванны. Для того, чтобы вызвать ощущение тепла в брюшной полости рекомендуется произносить словесные упражнения: «Мой живот согрет приятным глубинным теплом. Солнечное сплетение излучает тепло».

Шестая формула - «Прохлада в области лба». Используется для того, чтобы вызвать ощущение прохлады в области лба и висков. При помощи этой формулы можно снимать сосудистые головные боли. При систематическом выполнении упражнения возникает ощущение легкого дуновения, прохладного ветерка в области лба и висков. Для усиления эффекта применяют словесные упражнения: «Мой лоб приятно прохладен. Я чувствую приятную прохладу в области лба и висков. Я спокоен. Я совершенно спокоен. Кожа лба стала более

чувствительной. Я чувствую движение воздуха. Воздух овевает мой лоб и виски. Я совершенно спокоен. Я улыбаюсь». При выполнении данного упражнения должно появиться ощущение легкого прохладного ветерка, касающегося кожи лба и висков. Такое ощущение обычно возникает в жаркую погоду или в теплом помещении.

Для выхода из состояния аутогенного погружения необходимо выполнить напряжение рук - глубокое дыхание, открыть глаза - расслабить руки. Такая методика выхода из аутогенного погружения подходит ко всем формулам. Аутогенная тренировка проводится в определенных позах, в зависимости от обстановки и места нахождения занимающегося.

Выполняя аутогенную тренировку в *положении сидя*, необходимо сесть на стул, наклонить туловище немного вперед, слегка согнуть спину, опустить голову на грудь, бедра расставить под прямым углом друг к другу. Предплечья лежат на них без упора, кисти рук свободно свисают между бедрами, мышцы максимально расслаблены. Глаза закрыты.

В положении «полулежа» занимающийся сидит в кресле с подголовником и подлокотниками, нужно удобно откинуть голову, закрыть глаза, по возможности выпрямить ноги, слегка развести их в стороны, руки свободно положить на переднюю поверхность бедер или на подлокотники.

В положении «лежа» занимающийся принимает удобную позу лежа на спине, голова лежит на подушке, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз и слегка согнуты в локтях. Ноги вытянуты, расслаблены, носки стоп обращены наружу. Глаза закрыты.

В положении «лежа на боку» (на правом боку) необходимо ладонь правой руки поместить под голову, а левую руку расположить вдоль туловища.

РАЗДЕЛ V

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ СУДЬЯМ

1. Нельзя забывать, что на площадке нет идеального места, с которого было бы все видно. Поэтому судья должен постоянно двигаться и постоянно, в каждой игровой ситуации искать наилучшее место, чтобы эту ситуацию видеть и контролировать. Желательно, чтобы полевым судьей находился между полусредним и центровым нападающими игроками второй линии.

2. Не нужно бегать за мячом, но нельзя и ходить по площадке без цели. Часто замечаем, что судья перейдя среднюю линию, останавливается или двигается параллельно средней линии, часто оказываясь за спиной разыгрывающего игрока.

При потере мяча нападающей командой судья, занявший такую позицию (кроме того, что не видит мяча из-за стоящего перед ним игрока) может оказаться между возвращающимися в защиту и контратакующими игроками. Если судья попадает в такую ситуацию, то ему лучше остановиться, не метаться, чтобы не помешать игрокам. Когда волна атаки пройдёт, судье надо постараться занять позицию, с которой можно наблюдать игроков, особенно во время броска.

3. Судья обязан идти "вместе с игрой", примерно как последний игрок нападающей команды. Комиссией по судьям и правилам международной федерации гандбола установлена линия: судьи на площадке должны располагаться по диагонали. Полевой судья наблюдает игроков контролирующих мяч и защитников, поэтому судья должен искать "дыры" между игроком с мячом и борющимся за мяч противником, чтобы установить, было ли единоборство правильным, без нарушения правил.

4. Вместе с тем полевым судьей не должен оставить без внимания и других игроков, особенно играющих у линии, жестом и мимикой давая понять, что наблюдает их игру и имеет возможность фиксировать их попытки нарушить правила. Игроки должны непосредственно чувствовать, что их действия контролируются. К сожалению, чаще судья всё внимание сосредотачивает на мяч (даже оба судьи) или действиях вокруг него и не видит всей игровой площадки и всех игроков.

5. Судья у ворот должен контролировать игру у линии, а также игру в своей зоне, находящейся с той стороны ворот, где расположился судья. Вместе с тем, каждый судья должен контролировать выход мяча за боковую линию и выполнение бросков из за боковой линии (со своей стороны площадки).

6. Выбрав таким образом место на площадке, во время игры можно держать всех игроков как бы в "коробочке" между двумя судьями.

7. Правильно выбрав место и судьи активно реагируют на изменения в игровых ситуациях, игроки должны понять, что им позволено, а что нет.

8. Судья должен стараться после свистка сразу подбежать к месту нарушения и мгновенно показать направление и место выполнения броска, а так же движениями и глазами потребовать придерживаться правила 3 метров. Тяжело будет подбежать, если судья будет далеко от эпицентра событий и не будет никакого эффекта, если судья будет делать это медленно и нерешительно

После того, как игроки расположились согласно правилам и может быть выполнен свободный бросок, также давая свисток корректирующий выполнение броска или расстояние 3м, нужно стараться быстро отойти в сторону, чтобы не мешать выполнить бросок.

9. Люди различны и понятно, что каждый судья имеет свойственный ему стиль совершенствует только ему более соответствующие качества, но все это должно быть в рамках методической линии установленной ИГФ.

10. Судья у ворот обязан стоять не очень близко от ворот. Он должен перемещаться вдоль лицевой линии, в удобное место для наблюдения с которого хорошо видна игра у линии вратарской площадки, а так же зона со "своей стороны" Судья у ворот должен стоять лицом (а не боком) к площадке быть сконцентрированным, но не подчеркнуто, также не расслаблен, т.е. естественен. Судья должен себя контролировать, чтобы все время быть за лицевой линией, и никаким образом во вратарской площадке.

11. Судьи меняются местами только, когда игра остановлена, после гола, назначение 7м броска, при тайм-ауте. Нельзя меняться местами во время игры, так как судьи находятся каждый у "своей" боковой линии одновременно, а при броске по воротам неясно, который из них должен фиксировать, пересек мяч линию ворот или нет. Судьи должны меняться по "своей" боковой линии, а не по диагонали.

12. Если какая-либо из команд "держит" одного игрока персонально, полевой судья должен занять место на противоположной от этих игроков стороне, чтобы контролировать игру и действие этой пары игроков. С начала такой защиты полевой судья должен контактировать с судьей у ворот визуально и согласовывать с ним действия так, чтобы полевой судья был бы в нужном месте.

13. Если команда применяет прессинг с середины поля или сразу же после гола, судья бывший на поле не должен спешить занять место у ворот защищающейся команды. Он не должен оставлять всех шесть пар игроков (после гола) для коллеги, ставшего судьей в поле. Последний должен

обратить главное внимание на игроков с мячом, а другой контролировать остальные пары. В таком случае оба судьи располагаются у боковой линии, чтобы все игроки были между ними.

14. После того, как нападающая команда теряет мяч (после броска или неточной передачи и т.д.) или когда судья фиксирует ошибку игрока нападающей команды (пробежка, двойное ведение, на игрока, наступление на линию во время броска и т.д.) полевой судья вместе со свистком должен показать направление броска, жестом информировать, почему был дан свисток и немедленно двигаться к боковой линии, спеша по боковой линии занять свое место за линией ворот, и не терять контроля над действиями игроков. Двигаться надо повернув голову в сторону игрового поля (физически хорошо готовый судья может двигаться спиной к лицевой линии). Во время быстрой атаки нужно бежать вместе с нападающими игроками. В это время партнер наблюдает остальных игроков.

15. Если игрок выполняет бросок по воротам или после броска сталкивается с вратарем и оба (или один) падают во вратарской площадке, а мяч уже передан в контратаку, судья у ворот не должен оставить их упавшими у вратарской площадки. Надо наблюдать, чтобы между ними не начался конфликт, или, может быть, нужна медицинская помощь. Удостоверившись, что они могут продолжать игру, нужно двигаться вместе с ними в направлении атаки.

16. Если игрок мячом попал вратарю в голову или другим способом его травмирует и судья видит, что вратарь не может продолжать игру, то он обязан остановить игру, чтобы немедленно оказать медицинскую помощь. То же самое нужно сделать, если опасно травмируется полевой игрок. Однако, судья должен быть уверен, что травма опасна для здоровья (может быть и для жизни) и, что это не симуляция, так как сталкивается не только с хорошими игроками, но и с хорошими актерами.

17. Из-за столкновения, остановив игру, ближе к травмированному игроку находящийся судья наблюдает его, а другой судья контролирует остальных игроков.

Остановив игру по другой причине (например - скользкий пол, порвавшаяся сетка ворот и т.д.) только один судья устраняет причину, а другой контролирует игроков.

18. Назначив 7м штрафной бросок судьи занимают места следующим образом: перед броском оба судьи становятся в средней зоне от 7 метровой линии и лицевой линии (примерно 3,5м). В зависимости от того, которой рукой игрок будет выполнять штрафной, полевой судья занимает место так, чтобы игрок видел судью. Если при большом шуме не слышно свистка, то судья вместе со свистком дает жест рукой для выполнения броска.

Неправильным будет положение судьи, если он остается за спиной бросающего. В этом случае игрок не видит жеста судьи, он должен повернуться к судье и снова сконцентрироваться на броске.

Судья должен стоять сбоку напротив 7м линии и контролировать правильное выполнение броска (наступление на линию или бросок в прыжке).

Другой судья занимает место у ворот. Полевой судья даёт сигнал на выполнение 7м броска после того, как судья у ворот пересёк лицевою линию.

19. Некоторые судьи хотят показать, что они всё контролируют и во время игры полевой судья смотрит назад на зону замены (правильно ли производится замена), на скамейку запасных игроков (всё ли там в порядке), а в это время идёт атака. Нужно понять, что главная задача полевого судьи - контролировать игру, а замену контролирует "столик". Порядок на скамейке запасных можно навести при остановленной игре, или во время тайм-аута.

20. Судьи должны разминаться в зале, чтобы игроки видели их серьёзно готовящимися к игре.

Жесты

21. Судьи обязаны точно и уверенно использовать одинаковые жесты утвержденные ИГФ. Игроки, тренеры и зрители должны видеть, какое решение и почему принято судьями.

22. Фиксируя наказания за ошибки игроков, судья обязан сразу показать направление будущего броска и жестом информировать о характере ошибки.

23. Не надо показывать жесты в движении. После сигнала нужно остановиться, или подбежав к месту события, показать соответствующий жест.

24. Судьи должны показать, за что был удалён игрок. Однако, если за нарушение во время броска был назначен только 7м штрафной бросок, а игрок не удаляется, то судьи не должны показывать характер нарушения. Судьи считают, что это было обычное нарушение правил в борьбе за мяч или попытка "снять" его во время броска.

Если судьи показывают толчок, захват руки и т.д., то должно быть применено прогрессивное наказание.

25. Если судьи, фиксируя нарушение, удаляют игрока с площадки, нужно сразу показать, как будет дальше продолжена игра: с какого места выполняется свободный бросок или же назначен 7м бросок.

Если судьи сразу не показали, что назначается 7м бросок, защищающаяся команда сознательно занимает положение у линии

вратарской площадки и в таком случае судьи вынуждены показать, что игроки должны выйти из "коридора". И наоборот, из-за неясной жестикуляции судей, игрок с мячом сознательно идет к 7м линии (а судья потом показывает, что назначен 9м свободный бросок). Случается и так, что защищающаяся команда "согласна", что будет выполняться 7м бросок, однако судья показывает, что выполняется бросок с 9м и защищающаяся команда должна занять место у линии вратарской площадки.

26. Если свободный бросок выполняется не с места нарушения, судья должен корректировать его до выполнения броска, а не после того, как бросок уже произведен.

Возвращение мяча на место выполнения свободного броска нарушает игровой ритм и вместе с этим теряется игровое время.

Выполняя свободный бросок с противоположной стороны площадки, нужно придерживаться "треугольника толеранции". В этом случае, выполнять свободный бросок разрешается в радиусе 3м от места нарушения, но при приближении к воротам соперника этот радиус уменьшается, а выполняя свободный бросок с 9м линии толеранция в этом случае нулевая.

27. Игрок, выполняющий свободный, боковой, начальный и 7-метровый броски, должен касаться пола одной или двумя ногами. Нельзя разрешить выполнить бросок, если игрок находится в движении, в прыжке или игрок сидит на полу.

28. Если назначен свободный бросок, особенно когда он выполняется с 9-метровой линии, и игроки защищающейся команды не придерживаются правила трех метров, об этом судьи каждой команде должны напомнить жестом только один раз.

При повторном нарушении предупреждается (жёлтая карточка) игрок находящийся ближе всех к выполняющему свободный бросок. Если и в дальнейшем нарушается это правило - игрок удаляется.

29. Когда мяч от игроков защищающейся команды пересекает лицевую линию, выбрасывание мяча с угла показывается двумя руками. В том случае, если неясно, какой команде принадлежит мяч, может быть дан сигнал и жестом показано направление броска.

30. Желтую карточку игроку нужно показать ясно, чтобы предупреждение могли зафиксировать секретарь и второй судья в том случае, если он не давал звукового сигнала или дал свисток одновременно. Обычно желтую карточку игроку показывает один судья, фиксирующий нарушение, второй судья дублирует жест первого судьи, показывая карточку и отмечая себе номер провинившегося игрока. Ничего не дает, когда один судья показывает желтую карточку спереди, а второй - одновременно из-за спины провинившегося игрока.

31. Удалив игрока, который вместе с двумя другими (которые меняются) уходит с площадки, нужно ясно показать, какой игрок удален и, только получив ответный знак (и удаленный покинул площадку) можно продолжать игру. В случае возникновения неясностей один судья (показав тайм-аут) обязан в этом разобраться (второй судья наблюдает за игроками) и только после этого можно продолжить игру.

32. Нужно постоянно чувствовать своего партнера. Взгляды, движения и мимика должны быть понятны друг другу. Ясным должно быть и распределение функций. Судьи - это команда из двух человек.

33. Если судья у ворот после свистка стоит на месте, это показывает, что и игра остается на этой половине поля, а судья в поле не должен бежать в другую сторону. "Язык" телодвижений партнерам должен быть ясен. Обманчивым может быть движение судьи у ворот в сторону игрового поля, если он хотел показать с какого места должен быть выполнен свободный бросок в ворота, у которых он стоит. Это нужно показать жестом со своего места за лицевой линией.

34. Необходимо, чтобы оба судьи одинаково понимали игру. Плохо, когда например, полевой судья разрешает продолжать игру дальше (всем видом это показывая), а судья у ворот находит нарушение и дает сигнал (часто "под носом" у партнера); или один судья не останавливает время (тайм-аут) по просьбе игроков, второй же (хотя и находится далеко) удовлетворяет просьбу игроков. Еще хуже, когда судья в поле предупреждает игрока жестом или словом, а судья у ворот показывает желтую карточку.

35. Тайм-аут в течение всей игры должен применяться одинаково и равномерно. И на последних минутах игры не нужно делать исключений из общего правила, хотя игроки этого и просят. Только в том случае, если из-за каких-либо причин нельзя дальше играть (мяч оказался на трибунах, сломалось табло, пол стал скользким, испортилось освещение, игрок получил травму и т.д.) нужно остановить время (тайм-аут).

36. Показав тайм-аут и дав три свистка, судья обязан посмотреть на табло и убедиться, остановлено ли время. То же самое нужно сделать продолжив игру - убедиться включены ли часы.

37. Когда судья определяет пассивную игру и показывает предупредительный знак, он должен свистеть и показывать жестом только тогда, когда мяч передается обратно с края, а не тогда, когда игрок рвется к воротам или совершает бросок. Ясно, что важно не количество передач. Важно, что судья установил, что нет попытки атаковать и бросать по воротам.

Например, с края свободный игрок не бросает по воротам, а, выпрыгнув во вратарскую площадку, передает мяч другому крайнему,

который тоже не бросает по воротам, а передает мяч игроку находящемуся у линии или игроку выпрыгнувшему над вратарской площадкой, который заканчивает эту эффектную прекрасную атаку, которой аплодируют зрители.

38. Тренер, видя, что судья подняв руку показывает жест пассивной игры просит командный тайм-аут, так пытаюсь спасти команду от отбора мяча. Начиная игру после командного тайм-аута судьи должны снова показывать жест пассивной игры.

39. Судья обязан знать и точно использовать жесты, установленные ИГФ. Жесты являются средством общения судьи. Если они выполняются правильно, это поможет избежать проблем в сложных ситуациях. Если судья с помощью жестов общается правильно и уверенно, это оставляет хорошее впечатление у всех. Игроки, тренеры и зрители имеют право знать, что происходит, или произошло во время игры. Как и все другое, выполнение жестов нужно тренировать (у зеркала).

40. Перед началом игры, так же перед началом второго тайма или дополнительного времени, после командного тайм-аута полевой судья должен занять место ближе к судейскому столику, чтобы иметь непосредственный контакт с секундомером и секретарем, так же с официальным представителем (комиссаром) и чтобы всем (руководителям команд, запасным игрокам, ТВ) было ясно, что игра начинается или продолжается.

Сигналы, модуляции свистка

41. Не рекомендуется давать сигнал одинаковой тональности, фиксируя различные нарушения. Каждый свисток должен соответствовать характеру нарушения, чтобы зрители, даже не видя игровой ситуации, по тону сигнала смогли понять, почему был дан сигнал. Так, прерывая жесткое двоеборье, назначая 7 метровый бросок, удаляя с площадки применяется громкий, резкий сигнал. Технические ошибки, заброшенный гол фиксируются сигналом средней громкости. На начальный бросок после гола, или после корректировки расстановки игроков для свободного броска применяется обычный свисток.

42. Если судьи свистят одновременно, судья у ворот должен немного подождать, посмотреть на принятое и показанное решение судьи в поле и только после этого показать соответствующий жест. Придерживаясь этой методики, можно будет избежать противоположных решений и из-за них возникших психологического неудовольствия и неуверенности.

43. Как уже было замечено, во время подготовки позиционной фазы атаки, судья у ворот обязан контролировать не имеющих мяч игроков, в

основном находящиеся у линии площадки ворот и наблюдать игру в своей зоне. Судья у ворот не должен концентрировать свое внимание на игроке с мячом и, избегать фиксировать нарушения в зоне наблюдения судьи в поле.

Это плохая услуга и недружеское поведение в отношении к партнеру, могущее вызвать у него психологическую обиду, неудовольствие и, наконец, неуверенность в себе. Понятно, что судья у ворот должен помочь полевому судье, если его заслоняют игроки и, естественно, когда игра идет у линии площадки ворот.

44. Во всех случаях для обоих судей действует твердое правило, что сигнал, фиксирующий неправильные действия защитников, нужно давать только тогда, когда судьи уверены в том, что нападающая команда не смогла использовать преимущество и забить гол. Ведь можно наказать даже после броска по воротам.

45. Сигнал нужно давать только в том случае, если ясно видно нарушение правил. Не удостоверившись, нельзя руководствоваться внутренним мнением. Прием решения, сомневаясь, является признаком слабости судьи. Сигналы судьи должны помочь игре, а не наоборот. Нельзя принимать решение под воздействием зрителей, тренеров или игроков.

46. Иногда судьи, желая показать свою активность, искусственно ищут возможность кого-то наказать и этим "взять команды в свои руки". Такие действия судьи, а также частые остановки игры, нельзя считать "наведением порядка". У хороших судей сигналы должны быть естественны, а сами судьи как бы незаметны.

47. Разрешите играть, не нарушайте правило 13:2, которое указывает, что судья не может назначить свободный бросок при нарушении правила защищающейся командой, если это не на пользу нападающей команде. Говоря по другому, если игрок, владеющий мячом, не нарушает правила, надо разрешить ему продолжать игру.

48. К сожалению, очень часто свисток дается слишком рано. Поэтому так и хочется сказать судьям играйте вместе, поймите игру, не мешайте забить гол игроку или его партнеру находящемуся в удобном положении. Не останавливайте игру из-за мелочей.

49. Часто судьи фиксируют только то, что видят, не оценивая, что важнее. Например, брошенный мяч летит в ворота, однако в это время звучит свисток судьи у ворот, фиксирующий нарушение правил защитника у линии площадки ворот, мяч оказывается в воротах, однако гол не засчитывается, так как перед этим был свисток и назначается свободный 9м бросок. Этим явно наказывается нападающая команда.

Аналогичный случай, когда игрок с мячом, используя свои технические и физические возможности, освобождается от держащих его

защитников и свободный рвется к линии площадки ворот, однако, в это время неожиданно звучит судейский свисток и назначается свободный бросок или наказывается защитник. Опять же поспешный свисток, хотя наказать можно было и после броска по воротам.

50. То, что судье нужно предугадать различные возможные игровые ситуации показывает и такой пример. Брошенный по воротам мяч отскочил от перекладины или вратаря и его ловит игрок нападающей команды находящийся у линии. В это время, когда мяч летит в сторону игрового поля, раздается сигнал судьи, фиксирующий нарушение защитника во время броска. Решение - 9м свободный бросок. И в этом случае не надо было спешить дать свисток и не была бы совершена ошибка.

51. Иногда видим и такую ситуацию, когда три нападающих оказываются против одного защитника, который не по правилам останавливает одного из нападающих. Заметив это судья свистит и удаляет защитника с площадки. И снова поспешный свисток, так как решение судьи не дало возможности закончить успешную атаку, после которой можно было удалить провинившегося игрока.

52. Довольно часто встречаются ситуации, когда против активно защищающейся команды нападающий игрок у вратарской площадки получает мяч, а рядом находящийся защитник его резко толкает, вследствие чего, судья дает сигнал. Такое решение судьи явно противоречит правилам, так как игрока с мячом лишают право сделать 3 шага и держать его 3 сек. Из-за раннего свистка судьи нападающий или потерял возможность забить гол, или из-за этого не был удален провинившийся игрок.

Постановка игры и другие указания

53. Для судьи очень важно понять характер игры, ее постановку и приспособиться к ней. При нормальной игре мы рекомендуем судьям быть несколько снисходительными.

В начале игры, в тех случаях, когда тяжесть нарушения находится между 40-60%, решения судьи при определении прогрессивного наказания должны быть в пользу провинившегося игрока. Судьи, используя разные возможности предупреждения при помощи жестов и мимики, своим быстрым подходом к месту нарушения, словесными замечаниями должны дать игроку четко понять, что здесь усматривается черта между свободным броском и прогрессивным наказанием.

Команды должны ясно увидеть черту для оценки прогрессивности наказания и вовремя приспособиться к этому, без агрессивной конфронтации между судьями и игроками.

54. Нельзя форсированно и волнообразно пользоваться наказаниями. В течении всей игры должна быть выдержана ясная система прогрессирующего наказания.

55. Ясно, что судья с самого начала должен пытаться пресечь проявления недопустимой игры, с другой стороны, он не должен придерживаться мнения, что чем больше удалений с площадки, тем лучше его судейство.

Судьи последовательной линией судейства и личным влиянием могут управлять игрой.

56. Во время выполнения 7-метрового броска нужно обращать внимание не только на то, попал ли мяч в ворота или нет. Судья в поле должен смотреть и на линию 7 м броска. Очень часто опорная нога "скользит" на линию. Во время женских соревнований нередко наблюдается бросок в прыжке (в падении), который не соответствует требованиям правил. Таким образом, теряется контакт между стопой и землёй пока мяч покидает руку.

57. Особенное внимание судьи должны уделить действиям игроков после броска по воротам. Во время бросков со второй линии иногда допускаются неправильные действия. Взгляд судьи на поле, как правило, следит за мячом. Ввиду этого судьи не замечают следующие нарушения:

- а) защитника, который толкает атакующего игрока после броска;
- б) нападающего, который бросающей рукой сильно отталкивает защитника.

Указанные нарушения правил могут привести к травме, поэтому заслуживают особого внимания судей.

58. Если игрок выходит на площадку не под номером, указанным в протоколе, нужно:

- а) в игре, в которой нельзя изменить номер в протоколе игры - изменить его на майке игрока;
- б) во всех остальных случаях номер надо исправить в протоколе игры;
- в) в официальных соревнованиях об этом случае надо письменно известить дисциплинарную комиссию.

59. При травме, после того как судья остановил время игры и показал 17 жест, вход и выход допускается и не через линию замены.

60. Услышав свисток со столика секретаря-секундометриста, судьи показывают тайм-аут. Ввиду того, что в этом случае что-то произошло,

одному судье рекомендуется подойти к столику, а другому в это время наблюдать за командами. Если оба судьи подойдут к столику, то в это время может что-либо случиться за их спиной.

61. Если игрок выбегает из-за пределов боковой линии площадки с целью прыгнуть в площадь ворот и тем самым получить незаконную выгоду, то такое действие наказывается свободным броском, а при повторении - карается прогрессивно.

62. Как только вратарь любой частью тела касается площадки за линией площади ворот это уже рассматривается как выход из этой площади. Тогда к нему применяется правила как к полевому игроку.

Это значит, что если вратарь, контролирующий мяч на площадке, касается любой частью тела площадь ворот должен быть назначен свободный бросок.

63. Тренер предупреждается только в том случае, когда он реагирует жестом или словами на решение судьи. Но лучше всего это сделать тогда, когда он явно необоснованно реагирует на несомненно правильное решение судьи. Рекомендуем делать это не во время игры с мячом, а во время остановки игры. После свистка во время игры, предупредив или показав желтую карточку тренеру, чья команда владеет мячом, мяч передаётся сопернику.

64. Если игрок, сделав ошибку, после свистка кладет мяч между ногами так, что сопернику невозможно тотчас взять его и контратаковать, то это трактуется как неспортивное поведение и карается удалением.

65. Судья должен сперва записать в карточку предупреждение или удаление и только после этого дать свисток для продолжения игры. В противном случае может случиться так, что судья смотрит на карточку и делает запись, а тем временем в игре возникает ситуация, где необходимы судейские глаза и принятие неотложного решения.

66. Если по истечении времени первой половины или всей игры выполняется свободный бросок и игрок защищающейся команды отбивает мяч ногой, свободный бросок повторяется. Игрок, отбивший мяч ногой наказывается за не спортивное поведение.

67. По истечении времени первой половины или всей игры нападающая команда имеет право на выполнение 9-метрового броска. Нападающая команда выстраивает "стенку", чтобы соперники не знали, кто из игроков будет выполнять бросок. Судья на площадке присматривает и корректирует выполнение броска так, чтобы: 1) только один игрок имел мяч в руках, а руки других игроков мяча не касались; 2) мяч в ворота послан тем игроком, который стоял на том месте, где указал судья. Если после корректировки и свистка, мяча касается больше игроков или он передаётся из

рук в руки и посылается в ворота не из указанного места, судья заканчивает тайм или игру. Заброшенный в ворота мяч не засчитывается.

68. Игрок прыгает над площадью ворот, надеясь в воздухе получить мяч и атаковать ворота. Но мяча не получает (неточная передача, поздно, или вообще мяч ему не передается) и приземляется в площади ворот. Судья должен немедленно свистнуть и зафиксировать умышленный заступ в площадь ворот.

69. Если у выполняющего 7-метровый штрафной бросок мяч выскальзывает из рук и он сам, или товарищ по команде, касается (ловит) его, обязательно нужно свиснуть, фиксируя неправильно выполненный 7-метровый штрафной бросок и назначить свободный бросок в пользу противоположной команды.

Если выскользнувший мяч поймают игроки противника, то свистеть не надо, игра продолжается.

70. Задержка игрока за форму (майку, трусы) в принципе должна наказываться прогрессивно.

71. Судья не должен касаться, останавливать или передавать мяч игрокам. При взятии ворот на последней секунде можно упрекнуть судью в том, что он дал возможность команде сэкономить время или быстрее получить мяч.

72. Судья у ворот должен наблюдать не только за неправильными действиями защитников, но также и за неправильной игрой нападающих: задержки и толчки при заслонах, вследствие которых освобождается место для получения мяча или получив мяч, игрок заталкивает защитника в площадь ворот и атакуя, "зарабатывает" по меньшей мере 7м бросок.

73. Судья должен не только фиксировать ошибки, но и влиять на игру, чтобы избежать неподобающих гандболу действий. Знание, где находится мяч, не тоже самое, что наблюдение за тем, как играют с мячом, как происходит борьба за него.

74. Перед игрой необходимо проверить, чтобы у игроков не было бы украшений (цепочек, колец, застёжек и т.д.). Их надо снять или заклеить. Также нужно проверить, чтобы добавочные термотрусы по цвету не отличались от форменных трусов.

75. Состояние сетки ворот необходимо проверить после разминки команд (бросков по воротам), а не тогда, когда команды готовы начать игру.

76. Проверить (находясь у ворот или начиная игру после гола), кому и скольким из игроков защищающейся команды были показаны желтые карточки и удаления. Неудобно, когда после показанной желтой карточки игрок уходит с площадки сам, так как ему уже до этого была показана желтая

карточка, а судья не посмотрел в свои записи и не зафиксировал сразу 2-мин. удаление.

77. Если, вопреки правилам игры, игроку были показаны 2 или команде 4 желтые карточки и игра не останавливается, это не является поводом для протеста, хотя и была явная ошибка судьи и секретариата.

78. При удалении вратаря, другой вратарь может выйти на площадку только после того, когда с площадки уйдёт вратарь и ещё один игрок.

79. Игрок в поле (в форме вратаря) заменивший вратаря, вместе с командой участвует в атаке, но команда теряет мяч. Основной вратарь меняется с другими игроками и становится на ворота. Основной вратарь нарушил правила замены - на площадке одновременно не могут находиться два вратаря.

80. Удаленный игрок должен уйти с поля и только после этого можно продолжить игру. Аналогично и после тайм-аута. Игру можно продолжить только тогда, когда все: тренеры, запасные игроки, врачи покидают площадку.

Методические указания судье-хронометристу

С целью улучшить взаимодействие между полевыми судьями и судьей-хронометристом, также во избежание протестов, предлагается следующая инструкция регламентирующая работу судьи-хронометриста.

Полевому судье подняв руку начиная игру, второй тайм или дополнительное время, также тайм-аут судья-хронометрист должен ответить полевому судье поднятием руки, однако поднятая рука судьи-хронометриста означает, что можно начать или продолжать игру, а не только то, что он подготовился.

Поэтому судья-хронометрист поднимает руку только в том случае:

- когда в начале игры, при начале второго тайма, дополнительного времени или после тайм-аута игроки находятся на игровом поле, а вратари во вратарской площадке;
- когда секретарю ясно, какой игрок получил предупреждение;
- когда после тайм-аута врачи, тренеры, другие игроки покинули игровое поле;
- когда, удалив вратаря и он покинул игровое поле, вместо него выходит другой вратарь, а игровое поле покидает "другой игрок";
- когда дисквалифицированный или удаленный до конца встречи игрок или дисквалифицированное официальное лицо покидает игровую площадку и зону замены и находится в том месте, где не может влиять на игру команды;

- когда, к началу второй половины игры, дополнительному времени или после тайм-аута, на игровом поле находится столько игроков, сколько предусматривают правила. Если игрок или игроки удалены, соответственно на игровом поле их должно быть меньше, также, чтобы удаленные игроки не начали игру;
- когда вместо раньше вошедшего удаленного игрока площадку покидает "другой игрок" и раньше вошедший игрок;
- когда, после того, как дисквалифицирован сидящей на скамейке запасной игрок или официальное лицо, игровое поле оставляет "другой игрок", а дисквалифицированный покидает зону замены и находится в том месте, где не может влиять на игру команды;
- когда все выяснено при записи в протокол игрока под другим номером, при втором предупреждении одному игроку или четвертом предупреждении команде, при третьем удалении одного игрока или при спорных или неясных вопросах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО НЕКОТОРЫМ ПРАВИЛАМ ИГРЫ

Методические разъяснения по подготовке игровой площадки и инвентаря

Соревнования по гандболу необходимо проводить на ровной площадке прямоугольной формы длиной 40 метров и шириной 20 метров, поверхность которой может быть сделана из паркета, хорошо пригнанных досок и других материалов, обеспечивающих безопасность для игроков.

Особое внимание в закрытых помещениях необходимо обратить на предметы, стоящие близко от боковых и лицевых линий площадки. Для предотвращения травм игроков обеих команд такие предметы необходимо, по возможности, как можно дальше отнести от лицевых и боковых линий, после чего закрыть их мягкими матами. В случае, когда лицевые линии близко расположены от стен спортзала, на стены, особенно за воротами, необходимо повесить либо мягкий материал, либо паралоновые маты.

Вокруг игровой площадки в обязательном порядке должна быть «зона безопасности» шириной не менее 1-го метра вдоль боковых линий и шириной не менее 2-х метров вдоль лицевых линий.

При проведении соревнований в закрытых помещениях высота потолка должна быть не менее 6 метров, а все предметы, находящиеся над площадкой, необходимо поднять как можно выше, если это возможно, и жестко их закрепить.

Все линии на игровой площадке входят в составные части тех зон площадки, границами которых они являются. Такими могут быть две площади вратаря, в которых могут находиться только вратари играющих команд. Полевым игрокам не разрешается заступать в эти зоны или наступать на линию, ограничивающую площадь вратаря. Все линии площадки имеют ширину 5 см, кроме линии ворот, которая проходит от одной штанги ворот к другой и имеет ширину 8 см.

По центру лицевых линий площадки размещают ворота шириной 3м и высотой 2м, которые необходимо прочно прикрепить к полу или к стене. Стойки и перекладину ворот необходимо жестко скрепить между собой и установить на площадке так, чтобы задние кромки стоек располагались на внешней части лицевой линии. Стойки и перекладина ворот изготавливаются из деревянного бруска сечением 8х8 см. Ворота окрашивают в черно-белый цвет. Прежде, чем начать красить ворота, их надо разметить. Разметку необходимо начинать с верхних углов ворот, которые в дальнейшем окрашивают поочередно в черный цвет и белый цвет. Каждая полоска

длинной в 20 см вначале окрашивается в черный цвет, как на перекладине, так и на стойке ворот, затем в белый цвет и так до конца, чередуя черный цвет с белым. (Рис. 6.1). Между стойками ворот на лицевых линиях проводится линия шириной 8 см по ширине сечения бруска, из которого сделаны ворота. Эта линия будет называться линией ворот (Рис. 6.2).

На воротах необходима сетка, которую закрепляют так, чтобы мяч, заброшенный в ворота, оставался в них. (Рис. 6.3).

Перед каждым воротами наводится вратарская площадка, граница которой называется линией площади ворот или шестиметровой линией. Для разметки вратарской площадки необходимо в начале перед воротами от наружной части линии ворот провести линию длиной 3 м параллельно линии ворот на расстоянии 6 м от нее. Затем необходимо каждый из концов, проведенной 3-х метровой линии соединить с лицевой линией четвертью окружности радиусом 6 м.

Таким же образом проводится линия свободных бросков. Иначе ее называют 9-метровой линией. Она представляет пунктирную линию, проведенную на расстоянии 3-х метров от внешней стороны линии площади ворот. Размеры штрихов, расстояния между штрихами составляют 15 см.

Семиметровый штрафной бросок игрок выполняет с линии семиметрового штрафного броска. Для этого на площадке параллельно линии ворот на расстоянии 7 м от нее необходимо провести прямую линию длиной 1 м. При выполнении 7-метрового штрафного броска вратарь не имеет права приближаться к игроку, выполняющему бросок мяча ближе, чем на три метра. Для этого необходима линия длиной 15 см, ограничивающая выход вратаря дальше этой линии. Эта линия проводится параллельно линии ворот на расстоянии 4-х метров от нее перед центром ворот (Рис. 6.4).

На спортивной площадке - по ее центру - проводится средняя линия, разделяющая площадку на 2 равных игровых поля.

На одной из боковых линий площадки делается разметка для замены игроков обеих команд. Для этого от средней линии в одну и другую стороны необходимо отметить расстояние 4,5 м, затем в этих точках надо провести линию длиной 15 см перпендикулярно боковой линии как внутри игровой площадки, так и снаружи игровой площадки.

Для запасных игроков и официальных лиц, команд ставятся скамейки таким образом, чтобы они не закрывали видимость зоны замены и не мешали судейской бригаде обслуживать соревнования.

По центру спортивной площадки, не менее чем в 50 см от боковой линии, устанавливается стол для секретаря и секундометриста. (Рис. 6.5).

Методические разъяснения к продолжительности игры в гандбол для игроков разных возрастных групп

Если соревнования проводятся среди мужских и среди женских команд старше 16 лет, в этом случае продолжительность игры будет составлять 2 тайма по 30 минут каждый, с 10-минутным перерывом между таймами.

Время игры для команд игроков 12-16 лет будет составлять 2 тайма по 25 мин. каждый, а для игроков в возрасте 8-12 лет - 2 тайма по 20 мин. каждый с обязательным 10-минутным перерывом между таймами.

Отсчет времени, отведенного на перерыв, начинается с момента подачи сигнала секундометриста на окончание первой половины игры. Время перерыва заканчивается подачей сигнала судьей в поле на начало 2-й половины встречи. Во время, отведенное на перерыв, должно входить время непосредственного отдыха игроков и судей и время, затраченное на уход с площадки в комнату отдыха и возвращение из нее.

Отсчет времени игры начинается по свистку судьи в поле на выполнение начального броска с центра поля и заканчивается по финальной сирене, срабатывающей автоматически на демонстрационном табло, или по сигналу судьи-секундометриста. В случае отсутствия в необходимый момент времени сигнала сирены или сигнала судьи-секундометриста, судья в поле обязан дать свисток на окончание времени игры.

Секундометрист должен внимательно следить за отсчетом времени игры и определять его с точностью до секунды. Для отсчета общего игрового времени, как правило, применяются демонстрационные табло, которые должны иметь устройство для остановки их и нового пуска отсчета времени. В случае отсутствия демонстрационного табло можно пользоваться настольными шахматными часами. В этом случае перед началом игры, а также перед началом второй половины встречи минутную и секундную стрелки часов необходимо установить на цифру 12. Начинать отсчет времени лучше всего с цифры 12, так как это является самым простым и удобным способом, следить за точностью времени игры. Такая точность в игре гандбол имеет большое значение, так как возникает по ходу игры много случаев, когда взятие ворот происходит на последних секундах встречи. Независимо от наличия демонстрационного табло и настольных часов общее время игры необходимо контролировать по контрольному секундомеру. Все часы и секундомеры, которые будут использованы для обслуживания данной игры, проверяются, а за правильность отсчета, времени несет ответственность секундометрист.

Нарушения правил или неспортивное поведение игроков, которые имели место непосредственно до или в момент финальной сирены (на окончание первого тайма или игры в целом), должны быть наказаны судьями даже после прозвучавшей финальной сирены. Судьи в поле заканчивают игру только после того, как станет известен результат назначенного семиметрового броска или после того, как станет известен результат назначенного свободного броска за исключением случаев, когда игра остановлена из-за того, что мяч касается потолка или каких-либо предметов, находящихся над игровой площадкой, а игровой эпизод перед сиреной не содержал нарушений правил или неспортивного поведения, то в этом случае игра заканчивается.

Если финальная сирена звучит в момент выполнения свободного или семиметрового броска, или если мяч после такого броска уже находится в полете, то исполняемый бросок должен быть повторен независимо от его результата. Только после того, как станет известен результат повторного броска, судьи заканчивают или первый тайм, или игру в целом.

Если судьи считают, что секундометрист подал сигнал об окончании времени игры преждевременно, они обязаны остановить игроков на игровой площадке и доиграть оставшееся время. При этом мячом должна владеть та команда, которая владела им до сигнала секундометриста. Если мяч не был в игре, то игра возобновляется броском в соответствии с ситуацией. Если же мяч был в игре, и им владела одна из команд в момент остановки игры, то эта команда и должна им владеть. Если ни одна из команд не владела мячом в момент остановки игры, то команда, владевшая мячом последней, вновь получает право на владение им.

В том случае, если первый тайм игры, или первый тайм дополнительного времени длился дольше положенного времени, то в этом случае продолжительность второго тайма соответственно сокращается.

Часто бывают случаи, когда основное время игры заканчивается ничьей, а победителя игры выявить необходимо, то после пятиминутного перерыва назначается первое дополнительное время игры - 2 тайма по 5 минут каждый с одноминутным перерывом между таймами.

В случае, если и первое дополнительное время игры заканчивается ничьей, то после 5-минутного перерыва назначается второе дополнительное время игры - также 2 тайма по 5 мин. каждый с одноминутным перерывом между таймами. Если же по окончании и второго дополнительного времени победитель игры не выявлен, то решение о выявлении победителя принимается в соответствии с регламентом данного соревнования.

Во время встречи могут возникать такие ситуации, при которых судьи в поле могут принимать решение, в какой момент и на сколько может быть прервано время игры, то есть объявлен «тайм-аут».

Тайм-аут должен быть обязательным в следующих ситуациях:

- при удалении игрока на 2 мин., при дисквалификации или удалении игрока до конца игры;
- при назначении 7-метрового броска;
- при предоставлении командного тайм-аута;
- при нарушении правил замены игроков или при выходе «лишнего» игрока на игровую площадку;
- при подаче звукового сигнала секундометриста или технического делегата;
- при возникновении ситуации, требующей консультации между судьями.

В этом случае, если оба судьи фиксируют нарушение правил игры, или, если мяч покинул игровую площадку, а судьи имеют разные мнения относительно того, какой команде следует отдать мяч, то принимается совместное судейское решение, достигнутое после кратких консультаций друг с другом. Если судьям не удастся достичь соглашения, то принимается решение судьи в поле.

Нарушения правил игры во время тайм-аута должны оцениваться судьями так же, как и нарушения в игровое время.

При объявлении тайм-аута судьи подают соответствующий сигнал секундометристу на остановку времени. Секундометрист, точно зафиксировав данный сигнал (3 коротких свистка и судейский жест 1б), останавливает время игры. По окончании тайм-аута игра возобновляется всегда по свистку.

Кроме объявления судьями тайм-аута каждая команда имеет право взять, по одному одностороннему «командному тайм-ауту» в каждом тайме основного времени игры, но не во время дополнительного времени.

Если команда решила взять командный тайм-аут, ее представитель должен положить «зеленую карточку» на стол непосредственно перед секундометристом. Команда может запросить командный тайм-аут, только когда она владеет мячом (когда мяч находится в игре или во время перерыва в игре). Если команда не потеряет контроль над мячом до того момента, когда секундометрист подаст сигнал, то ей сразу же предоставляется командный тайм-аут (в противном случае «зеленая карточка» возвращается команде).

При получении командного тайм-аута секундометрист должен дать свисток сразу, если секундометрист определил, что командный тайм-аут запрошен в то время, когда запросившая команда владеет мячом. После этого секундометрист

подает свисток на остановку игры, используя жест на тайм-аут, и указывает вытянутой рукой на команду, которая запросила командный тайм-аут. В этом случае «зеленая карточка» устанавливается на столе со стороны команды, запросившей командный тайм-аут. «Зеленая карточка» остается в таком положении в течении тайм-аута.

После того, как судьи предоставляют тайм-аут, секундометрист останавливает часы, фиксирующие время игры. Затем судьи подтверждают предоставление командного тайм-аута конкретной команде, и секундометрист включает отдельные часы, контролирующие продолжительность командного тайм-аута. Секретарь записывает время предоставления командного тайм-аута в протоколе игры в графе команды, взявшей его.

Во время командного тайм-аута игроки и официальные лица должны находиться в пределах своей зоны замены, на игровой площадке или непосредственно в зоне замены. Судьи находятся в центре игровой площадки, при этом один из них может ненадолго подойти к секундометристу для консультаций.

Нарушение правил во время командного тайм-аута наказываются также как и нарушения правил в ходе игры. В этом случае не имеет значения, находятся ли игроки на площадке или за её пределами.

Через 50 секунд после начала командного тайм-аута секундометрист подает звуковой сигнал о том, что через 10 сек. игра должна быть продолжена.

Команды возобновляют игру, как только закончится время командного тайм-аута. Игра возобновляется броском в соответствии с ситуацией, которая имела место в момент предоставления командного тайм-аута, или свободным броском команды, бравшей тайм-аут, с того места, где находится мяч в момент остановки игры.

Методические разъяснения к правилам игры «Команда, замена игроков»

Команда состоит из 12 (14) игроков. Одновременно на игровой площадке могут находиться 7 игроков (1 из них вратарь). Остальные игроки в это время являются запасными. Игрок, являющийся вратарем, может в любой момент стать полевым игроком. Аналогично и любой полевой игрок может в любое время стать вратарём. Цвета игровой формы вратаря команды должны отличаться от формы полевых игроков обеих команд и вратаря команды соперников. Игроки должны иметь на майках игровые номера: на спине высотой не менее 20 см, на груди - высотой не менее 10 см. Капитан каждой команды должен иметь нарукавную

повязку шириной около 4 см, цвет повязки должен отличаться от цвета маек команды.

В начале игры команды должны иметь не менее 5 игроков. Игра может быть продолжена, даже, если число игроков одной из команд становится менее 5-ти. В этом случае только судьи могут принять решение о необходимости окончательного прекращения игры.

На протяжении всей игры в команде может быть максимум 4 официальных лица, которые не могут быть заменены на протяжении всей игры. Из 4-х официальных лиц только один заявляется как официальный представитель команды. Только он имеет право в ходе игры обращаться к секретарю или секундометристу судейской бригады и к судьям в поле. В ходе игры официальное лицо команды не имеет права выходить на игровую площадку. В противном случае такое нарушение наказывается как неспортивное поведение. После наказания официального лица игра продолжается свободным броском команды соперника.

Игроки и официальные лица команды имеют право участвовать и руководить игрой, если их фамилии внесены в протокол, а сами они к моменту начала игры присутствуют на площадке. Игроки или официальные лица, которые прибыли после начала игры, должны получить разрешение на их участие у секретаря или секундометриста, и их фамилии должны быть занесены в протокол.

Если игрок, не имеющий права участвовать в игре, вышел на игровую площадку, в этом случае он дисквалифицируется, а команда соперников получает право на свободный бросок.

При замене игроков

Любой запасной игрок имеет право неоднократно в любой момент игрового времени входить в игру без разрешения секундометриста или секретаря, как только заменяемый им игрок покинет игровую площадку. Выходить на площадку и покидать ее игроки, в том числе и вратарь, всегда должны только через линию собственной зоны замены. Игрок, который выполняет неправильную замену, удаляется с поля на 2 минуты. Если в одной и той же игровой ситуации правила замены нарушают несколько игроков одной команды, то наказанию подлежит только первый игрок, допустивший нарушение. В этом случае игра возобновляется свободным броском команды соперников.

Если, не имея на то права, на площадку выходит «лишний» игрок, или если запасной игрок противозаконно вмешивается в игровую ситуацию из зоны

замены, то такие игроки наказываются удалением на 2 мин. В результате любой полевой игрок этой команды, выбранный тренером, должен покинуть игровую площадку, а команда должна продолжать игру в меньшинстве в течении следующих 2-х мин. Если удаленный игрок выходит на игровую площадку до истечения своего 2-х минутного удаления, то команда наказывается дополнительным удалением на 2 мин. В результате на оставшееся от его первого штрафа время, игровую площадку должен покинуть еще один полевой игрок команды.

В этих случаях игра возобновляется свободным броском команды соперников обычно с места нарушения. Однако, если в момент остановки игры мяч находился в месте более выгодном для соперников, то свободный бросок выполняется с этого места.

Скамейки команд для запасных игроков и представителей должны быть установлены на расстоянии 3,5 метров от средней линии. На расстоянии не менее 8 метров от средней линии размещать какие-либо предметы вдоль боковых линий перед скамейками запасных игроков не разрешается.

Официальным лицам команд, находящимся в зоне замены, необходимо быть полностью одетыми либо в спортивную форму, либо в гражданскую одежду. В зоне замены имеют право находиться только игроки или официальные лица команды, фамилии которых внесены в протокол матча. При необходимости, разрешается занять место переводчику за скамейкой запасных.

Если, перед началом игры в зонах замены имеют место нарушения, то игра не может быть начата до тех пор, пока судьи не устранят эти нарушения. Если такие нарушения произойдут в ходе игры, то при очередной остановке игры она не может быть продолжена до тех пор, пока не будут устранены эти нарушения.

Официальные лица команды имеют право руководить в ходе игры своей командой. Им разрешается перемещаться в пределах зоны замены для того, чтобы руководить заменой игроков, давать необходимые указания как полевым, так и запасным игрокам, оказывать игрокам медицинскую помощь, запрашивать командный «тайм-аут», обращаться к секундометристу или к секретарю игры.

В случае неспортивного поведения официальных лиц или нарушений правил игры, они могут быть наказаны предупреждением, при этом официальные лица одной команды могут получить сразу не более одного предупреждения. Далее идет прогрессивное наказание на две минуты независимо от того, кто из официальных лиц будет наказан. В этом случае официальное лицо остается на скамейке запасных, а их команда играет в меньшинстве следующие две минуты

игрового времени. Официальное лицо может исполнять свои функции в течение этого времени.

Методические разъяснения к трактовке «пассивная игра»

Команде не разрешается удерживать мяч без попыток атаковать или выполнять бросок по воротам. Пассивная игра наиболее часто проявляется в следующих ситуациях: когда команда стремится удержать устраивающий её счет в конце игры, когда в команде имеются удаленные игроки, когда одна из команд имеет общее игровое превосходство в игре, особенно при своей игре в обороне. В этом случае игроки команды, перешедшие от защиты в нападение, многократно передают мяч друг другу, находясь в статическом положении, передают мяч на одном месте без попыток атаковать ворота. Атакующий игрок, находясь в контакте с защитником, не стремится получить пространственное преимущество над защитником. С целью предотвратить моменты пассивной игры, судьи в поле должны предупредить команду соответствующим жестом, при котором судья в поле поднимает одну руку вверх согнутую в локтевом суставе с открытой ладонью, направленной вперед.

Таким жестом судья предлагает команде, владеющей мячом, изменить характер атаки и активизировать свои атакующие действия. Судья должен держать руку, показывающую жест пассивной игры, до тех пор, пока игра не будет прервана по причине отсутствия атаки ворот соперника командой, владеющей мячом. При этом второй судья должен использовать этот жест. Судьи должны показывать данный жест так, чтобы он был виден как запасным игрокам, так и официальным лицам, находящимся на скамейке.

Если игроки команды не реагируют на жест судей и не прилагают усилий для выполнения броска по воротам, то один из судей подает свисток, фиксируя пассивную игру, и назначает свободный бросок для команды соперников.

Действие жеста ведения пассивной игры распространяется на весь период одной атаки команды. Если после того, как команда атаковала ворота соперника, и мяч вновь отскакивает в поле, и его вновь подбирает атакующая команда, в том числе и после не забитого семиметрового броска, то команда остается под действием данного жеста. В том случае, если атакующая команда запросила тайм-аут после того, как судьи применили жест пассивной игры, то при возобновлении игры, судьи вновь должны показать данный жест, тем самым, подтвердить продолжение его действия.

Методические разъяснения к правилу игры «нарушения правил игры и неспортивное поведение»

В ходе спортивной игры очень часто происходят нарушения правил игры со стороны как игроков, пришедших от обороны в нападение, так и игроков, обороняющих свои ворота. Поэтому судьи должны своевременно пресекать такие нарушения правил игры и четко определять степень нарушения. Игрокам обеих команд не разрешается вырывать или выбивать мяч из рук соперника, блокировать, удерживать, толкать соперника, набегать, или напрыгивать на него, мешать, препятствовать действиям соперника с мячом или без мяча способами, противоречащими правилам, или подвергать его опасности. Нарушение этих правил, когда действия игрока направлены в основном или исключительно на соперника, а не на мяч, должно наказываться прогрессивно. Применение системы прогрессивных наказаний предполагает, что за определенное нарушение недостаточно назначать свободный или семиметровый бросок, так как это нарушение выходит за рамки обычного нарушения, допускаемого в борьбе за мяч. Каждое нарушение, попадающее под необходимость применения прогрессивного наказания, требует персонального, а не командного наказания. Система прогрессивных наказаний должна начинаться с вынесения предупреждения конкретному игроку с дальнейшей тенденцией возрастания степени наказания.

Предупреждение и 2-минутные удаления, вынесенные ранее данному игроку за другие нарушения правил, должны учитываться судьями при необходимости применения к игроку в данный момент прогрессивного наказания.

Если игроки или официальные лица выражают по отношению соперника физические или словесные оскорбления на игровой площадке и за её пределами, в этих случаях судьи должны рассматривать такое поведение, как неспортивное поведение. Неспортивное поведение может выражаться выкриками в адрес игрока команды соперника, выполняющего семиметровый бросок; отбрасыванием мяча ногой во время остановки игры для того, чтобы соперник не смог быстро выполнить назначенный бросок; словесным оскорблением соперника или товарища по команде; задержкой запасным игроком или официальным лицом мяча, вышедшего за боковую линию; задержкой выполнения стандартного броска; захватом соперника за игровую форму; вратарь не отдает сопернику мяч после назначения 7-метрового броска; защитник повторно блокирует ступней или голенью бросок противника по воротам; защитник повторно заходит во вратарскую площадку, ограничивая этим действия соперника; игрок имитирует нарушение правил соперником. Во всех этих случаях судьи должны, применять

прогрессивное наказание, которое будет выражаться предупреждением, удалением на две минуты, дисквалификацией или исключением из игры.

Предупреждение

Предупреждение может быть вынесено при таком нарушении правил по отношению к сопернику, которое не подпадает под категорию «прогрессивного наказания».

Предупреждение должно быть вынесено при нарушении правил по отношению к сопернику, которое должно наказываться прогрессивно, а так же при нарушении правил в момент выполнения броска соперником и при неспортивном поведении игрока или официального лица команды.

Каждый игрок может получить не более одного предупреждения, а команда в целом - не более трёх предупреждений.

Удалявшийся в данной игре на две минуты игрок уже не может быть предупрежден. Официальные лица одной команды могут получить вместе не более одного предупреждения.

Предупреждение игроку или официальному лицу команды судья объявляет путем поднятия вверх желтой карточки, которая должна иметь размеры 9x12см. При объявлении предупреждения судья обязан поднять желтую карточку вверх, а другой рукой указать на игрока или на официальное лицо команды, которые получили предупреждение. Факт вынесения предупреждения должен зрительно зафиксировать секретариат судейского столика.

Удаление на две минуты

На две минуты игрок удаляется: за нарушение правил замены игроков или незаконный выход на площадку; за повторное прогрессивно наказуемое нарушение правил по отношению к сопернику; за повторное неспортивное поведение игроков как на игровой площадке, так и вне её; за повторный случай неспортивного поведения одного из официальных лиц команды, после того, как один из них уже получил предупреждение. В этом случае, когда запасной игрок или официальное лицо наказывается 2-минутным удалением, то они остаются на скамейке запасных, а их команда играет в меньшинстве следующие две минуты игрового времени. Официальное лицо может использовать свои функции в течение этого времени. Если же 2-минутное удаление игрока является для него третьим, то игрок дисквалифицируется и должен покинуть зону замены команды.

Двухминутное удаление производится также за невыполнение требований опустить или положить мяч на игровую площадку при назначении свободного броска против команды, владевшей мячом; за повторное нарушение правил при выполнении командой соперников одного из стандартных бросков - броска с центра поля, броска из-за боковой линии или свободного броска; как следствие дисквалификации игрока или официального лица команды в игровое время. В этом случае дисквалификация игрока или официального лица команды в игровое время всегда сопровождается 2-минутным удалением. Это означает, что численный состав команды на 2 минуты сокращается на одного игрока. За неспортивное поведение игрока, которое произошло до возобновления игры после того, как именно этот игрок только что получил 2-минутное удаление за грубое нарушение правил. Если игрок, который только что был удален на две минуты, совершает до возобновления игры ещё одно нарушение, оцениваемое, например, как неспортивное поведение, то ему выносится дополнительное 2-минутное удаление. Если дополнительное удаление является для этого игрока третьим удалением на 2 минуты, то игрок в этом случае дисквалифицируется. Однако существуют четыре исключения, когда команда должна играть в меньшинстве не две минуты, а 4 минуты:

1. Если игрок, который только что был дисквалифицирован (непосредственно или в связи с третьим удалением на две минуты), виновен в неспортивном поведении до возобновления игры, то его команда получает штраф в виде удаления на две минуты. В результате команда должна будет играть в меньшинстве в течении 4 минут.

2. Если игрок, только что удаленный на 2 мин, виновен в грубом неспортивном поведении, совершенном до возобновления игры, то игрок дисквалифицируется, а команда этого игрока должна будет играть в меньшинстве в течении 4 минут.

Четырехминутное удаление действует только в этих случаях, другие случаи в данном вопросе рассматриваться не должны. Четырехминутное удаление означает, что один игрок удаляется на 4 минуты, а не два игрока - каждый на две минуты. Если одно из двух наказаний игрока приводит к его исключению из игры, а другое является 2-минутным удалением или дисквалификацией, то команда продолжает игру 2-минутным удалением или дисквалификацией. В этом случае команда продолжает игру в меньшинстве до конца игрового времени.

Все штрафы в выше приведенных особых случаях, включая дисквалификации, налагаются на провинившегося игрока. Дополнительное

наказание, после дисквалификации провинившегося игрока, рассматривается уже как командное.

Когда судьи определяют для игрока одновременно два наказания, то они должны подойти к судейскому столику и ясно дать понять соответствующими жестами о повторном наказании игрока. Такой наглядный показ жестов должны увидеть игроки, официальные лица и зрители.

Время удаления всегда равно двум минутам игрового времени. Третье удаление одного и того же игрока на две минуты автоматически приводит к его дисквалификации. Удаленному игроку не разрешается участвовать в игре в течение времени его удаления, а состав его команды не может быть дополнен другим игроком в течение времени удаления.

Отсчет времени удаления ведется с момента свистка судьи на продолжение игры.

Если время удаления игрока не закончилось до конца первого тайма игры, то оно продолжается после начала второго тайма. Это же положение действует как при переходе от основного времени игры к дополнительному, так и во время дополнительного времени игры.

Дисквалификация

Дисквалификация применяется: при выходе на игровую площадку игрока, не имеющего на это право. Пояснение. Игроки и официальные лица команды имеют право участвовать в игре, если их фамилий внесены в протокол, а сами они к моменту начала игры присутствуют на площадке. Игроки или официальные лица, которые прибыли после начала игры, должны получить разрешение у секретаря или секундометриста и их фамилии должны быть внесены в протокол. Если игрок, не имеющий права участвовать в игре, вышел на игровую площадку, то он дисквалифицируется, а команда соперников получает право на свободный бросок обычно с места нарушения. Однако, если в момент остановки игры мяч находится в месте более выгодном для соперника, то свободный бросок выполняется с этого места.

Дисквалификация применяется также при третьем (и каждом следующем) случае неспортивного поведения одного из официальных лиц команды после того как один из них уже получил двухминутное наказание за физические или словесные выражения чувств, несовместимые с духом настоящего спортивного соперничества. Это относится как к игрокам, так и к официальным лицам команды на игровой площадке и за ее пределами.

Дисквалификация применяется при грубом нарушении правил по отношению к сопернику, представляющем опасность для здоровья. Игрок своими агрессивными действиями подвергает опасности здоровье соперников, если он:

а) наносит удар сбоку или сзади по руке игрока, бросающего по воротам, или заламывает бросающую руку нападающего;

б) оказывает такое противодействие противнику, что тот получает удары по голове или в области шеи;

в) умышленно наносит удар по корпусу соперника ногой, коленом или другим способом, ставит подножку сопернику;

г) толкает находящегося в прыжке или бегущего соперника, или атакует его таким образом, что соперник теряет контроль над своим телом;

д) выполняя свободный бросок в направлении ворот, бросает мяч в голову защитника, стоящего неподвижно, или, выполняя 7-метровый бросок, попадает мячом в голову вратаря, стоящего неподвижно.

Дисквалификация применяется при грубом неспортивном поведении игрока или официального лица команды на площадке или вне её:

а) за оскорбление (словесное, мимикой, жестикующей или физическое) судей, секретаря, секундометриста, делегата официального лица, игрока, зрителей и т.д.;

б) за демонстративно пассивное поведение вратаря во время исполнения 7-метрового броска по его воротам. Судье очевидно, что вратарь не согласен с его решением и не желает отражать бросок;

в) за попытку игрока нанести ответный удар сопернику после грубой игры соперника. Очевидно, что попытка является рефлексивным неконтролируемым действием;

г) за преднамеренный бросок мяча в соперника после остановки игры, что следует расценивать как физическое насилие.

Дисквалификация применяется к игроку, совершившему «физическое насилие» вне игрового времени, т.е. до игры или во время перерыва между таймами. Такое же наказание должно применяться и к официальному лицу команды. Однако, при этом команда имеет право начать игру в полном составе игроков и официальных лиц.

При повторном неспортивном поведении, грубом неспортивном поведении или проявлении физического насилия игрок наказывается дисквалификацией. В случае повторного неспортивного поведения применяются правила, которые используются только в течение игрового времени.

При получении игроком или официальным лицом команды дисквалификации во время перерыва, команда продолжает игру в следующем тайме в том же количественном составе игроков на площадке, которое было у нее непосредственно перед перерывом.

Дисквалификация применяется при третьем удалении игрока на две минуты, а также при повторном неспортивном поведении, грубом неспортивном поведении или проявлении физического насилия игрока или официального лица команды на площадке или вне ее или во время перерыва.

После объявления тайм-аута судья должен четко показать факт дисквалификации виновному игроку или официальному лицу путем поднятия красной карточки вверх, а другой рукой указать на игрока, который будет дисквалифицирован. «Красная карточка» имеет размеры 9x12 см. Факт объявления дисквалификации должен зрительно зафиксировать секретариат судейского столика.

Дисквалификация игрока или официального лица команды всегда действует до конца игрового времени. Дисквалифицированный должен немедленно покинуть площадку и зону замены. После этого ни игрок, ни официальное лицо команды не должны иметь каких-либо контактов с командой.

Дисквалификация игрока или официального лица команды в игровое время всегда сопровождается двухминутным удалением. Это означает, что численный состав команды на две минуты сокращается на одного игрока. Сокращение числа игроков на площадке может, однако, продолжаться и 4 минуты, если игрок дисквалифицируется при обстоятельствах, если игрок или официальное лицо команды виновно более, чем в одном нарушении правил, совершенном одновременно или последовательно до момента возобновления игры, и эти нарушения заслуживают различных наказаний, то они, наказываются только одним, самым строгим из них.

Дисквалификация уменьшает количество игроков или официальных лиц, находящихся в распоряжении команды. Команде, однако, разрешается снова увеличить число игроков на площадке по истечении 2-минутного удаления.

Как правило, дисквалификация действует только до конца той игры, в которой она была назначена. Дисквалификация рассматривается как решение, принятое судьями на основе их видения фактов. Факт дисквалификации не дает последствий на последующие игры, за исключением случаев дисквалификации в результате физического насилия или при таком грубом неспортивном поведении игрока или официального лица, когда дисквалификация выносится за оскорбление (словесное, мимикой, жестикуляцией или физическое) судей, секретаря,

секундометриста, делегата, официального лица, игрока, зрителя и т.д., за попытку игрока нанести ответный удар сопернику после грубой игры соперника. Такие случаи дисквалификации должны быть отмечены в игровом протоколе.

Исключение из игры

Исключение, из игры применяется в случае нападения со стороны игрока на противника и совершения в ходе игрового времени на игровой площадке или за ее пределами физического насилия по отношению к нему. Однако, физическое насилие со стороны игрока вне игрового времени не приводит к исключению из игры.

После объявления тайм-аута судьи должны четко показать факт исключения из игры игроку с помощью жеста, когда судья поднимает руки, скрестив их над головой.

Факт исключения из игры должен зрительно зафиксировать секретариат судейского столика.

Исключение из игры действительно до конца игрового времени матча. Команда исключенного из игры игрока должна продолжать игру, имея на одного полевого игрока меньше.

Игрок, исключенный из игры, не может быть заменен и обязан немедленно 'покинуть как игровую площадку, так и зону замены. После этого ему запрещается иметь какую-либо форму контакта с командой.

Судьи обязаны письменно объяснить (в игровом протоколе) для соответствующей инстанции причину исключения игрока из игры.

Методические разъяснения по вопросам: «неспортивное поведение» и «грубое неспортивное поведение»

К неспортивному поведению игроков и официальных лиц команды можно отнести следующее:

- а) выкрики в адрес игрока команды соперников, выполняющего семиметровый бросок;
- б) отбрасывание мяча ногами во время остановки игры для того, чтобы соперник не смог быстро выполнить назначенный бросок;
- в) словесное оскорбление соперника или товарища по команде;
- г) задержка запасным игроком или официальным лицом мяча, вышедшего за боковую линию;

- д) задержка выполнения стандартного броска;
 - е) захват соперника за игровую форму;
 - ж) вратарь не отдает сопернику мяч после назначения семиметрового броска;
 - з) защитник повторно блокирует ступней или голенью бросок противника по воротам;
 - и) защитник повторно заходит во вратарскую площадку, ограничивая этим действия соперника;
 - к) игрок имитирует нарушение правил соперником.
- К грубому неспортивному поведению можно отнести:
- а) оскорбления (словесные, мимикой, жестикуляцией или физические) судей, секретаря, секундометриста, делегата, официального лица, игрока, зрителя и т.д.;
 - б) отбрасывание или выбивание мяча из рук соперника после решения судьи так, что мяч оказывается очень далеко от места фиксации нарушения. Такие действия не могут быть оценены как просто неспортивное поведение,
 - в) демонстративно пассивное поведение вратаря во время исполнения семиметрового броска по его воротам. Судье очевидно, что вратарь не согласен с его решением, не желает отражать бросок;
 - г) попытка игрока нанести ответный удар сопернику после грубой игры соперника. Очевидно, что попытка является рефлексивным неконтролируемым действием;
 - д) преднамеренный бросок мяча в соперника после (остановки игры, что следует расценивать как физическое насилие.

Методические разъяснения по вопросу: когда засчитывается гол («взятие ворот»)

Гол засчитывается, если мяч полностью пересек всю ширину линии ворот (рис. 6.6), и при этом ни игрок, забросивший мяч, ни его партнеры не совершили нарушение правил ни до, ни во время броска. Судья, находящийся у линии ворот, двумя короткими свистками и жестом, поднятой вверх прямой руки, показывает, что гол засчитан. Гол засчитывается, даже если игрок, защищающейся команды, совершает нарушение правил в борьбе с бросающим игроком.

Если судья или секундометрист прерывает (останавливают) игру раньше, чем мяч пересек линию ворот, то гол не засчитывается.

Мяч, заброшенный игроком в свои ворота, засчитывается команде соперников, за исключением ситуации, когда мяч попадает в ворота в результате

неосторожного движения вратаря при выполнении им броска от ворот. Бросок от ворот считается выполненным, если мяч, брошенный вратарем, пересек линию площади ворот.

Если сигнал об окончании первого тайма или игры в целом звучит сразу же после взятия ворот и до выполнения броска с центра поля, судья должен четко показать, что они засчитали гол.

Гол засчитывается, если кто-то, не участвующий в игре (зритель и т.п.), препятствует попаданию мяча в ворота, а судьи убеждены, что в противном случае мяч обязательно попал бы в ворота.

Методические разъяснения к правилу «бросок мяча с центра поля» (начальный бросок)

Первый в данной игре бросок мяча с центра поля выполняет команда, выигравшая жеребьевку и выбравшая право начать игру. Перед началом второго тайма игры команды меняются воротами, а первый бросок мяча с центра поля во втором тайме выполняет команда, не имеющая его в первом.

Перед началом игры каждого дополнительного времени проводится новая жеребьевка, и все изложенные выше положения о начальном броске применяются аналогично.

Бросок мяча с центра поля выполняется в любом направлении из центра игровой площадки с допуском от центра 1,5 метра в каждую сторону средней линии поля. Бросок должен выполняться после свистка судьи в течении 3-х сек. Игрок, выполняющий бросок мяча с центра поля, должен одной ногой находиться на средней линии поля до тех пор, пока мяч не покинет его руку. При выполнении броска с центра поля в начале каждого тайма (включая все таймы дополнительного времени) все игроки обеих команд должны находиться на своих половинах игровой площадки.

При выполнении броска с центра поля судьи должны создать все условия для быстрого выполнения командами бросков мяча с центра поля. Это значит, что судья не должен выискивать повода вмешательства в игру или находить ошибки в действиях команды, стремящейся быстро выполнить этот бросок.

Судья в поле должен быть готовым дать свисток, как только игрок, выполняющий бросок, займет правильное положение. При этом нет необходимости вмешиваться в расстановку других игроков.

Несмотря на то, что правила требуют, чтобы нога игрока, выполняющего бросок с центра поля, была установлена на средней линии с возможным отклонением от центральной точки на 1,5 м., судьи не должны быть чрезмерно требовательными к соблюдению данного положения с точностью до сантиметра.

При выполнении защищающейся командой броска с центра поля после пропущенного гола игроки забившей команды могут находиться на обеих половинах игровой площадки. В любом случае игроки команды соперников должны располагаться не ближе 3-х метров от игрока, выполняющего бросок с центра поля.

Методические разъяснения к правилу о назначении 7-метрового штрафного броска

7-метровый штрафной бросок назначается, если:

- а) сорвана (в любом месте игровой площадки) явная возможность взятия ворот игроком или официальным лицом команды соперников;
- б) прозвучал посторонний свисток в момент явной голевой ситуации;
- в) сорвана явная голевая возможность взятия ворот лицом, не принимающим участие в игре.

Если игрок нападающей команды после недозволенного противодействия ему защитников, сохраняет полный контроль над мячом и своим телом, то в таких случаях нет необходимости назначать семиметровый бросок, даже если игрок впоследствии потерял явную возможность взятия ворот.

Во всех игровых ситуациях, где возникает возможность назначить 7-метровый штрафной бросок, судьи должны воздерживаться от его назначения до тех пор, пока решение о 7-метровом броске не станет действительно обоснованным, необходимым.

Если нападающий продолжает атаковать действия, несмотря на недозволенное вмешательство защитников, то совершенно очевидно, что отсутствует обоснованная необходимость для назначения 7-метрового броска. И наоборот, если становится очевидным, что нападающий действительно потерял контроль над мячом и своим телом в результате недозволенного вмешательства защитников, а в итоге утратил явную возможность для взятия ворот, то 7-метровый штрафной бросок назначается.

При назначении 7-метрового штрафного броска судьи обязаны взять тайм-аут.

Игрок, выполняющий 7-метровый штрафной бросок, должен его выполнить в течение 3-х секунд по свистку судьи в поле только как бросок по воротам. При выполнении 7-метрового штрафного броска игрок, выполняющий его, не должен касаться или переступить линию 7-метрового броска до тех пор, пока мяч не

покинет его руку, в противном случае данная команда наказывается свободным штрафным броском.

После выполнения 7-метрового штрафного броска мяч остается в игре только в том случае, если он коснулся вратаря, штанги или перекладины ворот и после этого возвращается на игровую площадку.

При выполнении 7-метрового штрафного броска партнеры игрока, выполняющего бросок, должны находиться за 9-метровой линией до тех пор, пока мяч не покинет руку бросающего. В противном случае назначается свободный бросок против команды, выполняющей 7-метровый бросок

При выполнении 7-метрового штрафного броска игроки команды соперников должны находиться не только за 9-метровой линией, но и на расстоянии не менее 3-х метров от 7-метровой линии до тех пор, пока мяч не покинет руку бросающего. В противном случае 7-метровый бросок должен быть повторен, если мяч не попадет в ворота.

Если вратарь пересек линию ограничения выхода вратаря из ворот (4-метровую линию) прежде, чем мяч покинет руку бросающего, то 7-метровый бросок повторяется, если мяч в результате броска не попал в ворота.

Как только игрок, выполняющий 7-метровый штрафной бросок, займет правильную исходную позицию для броска с мячом в руках, в этом случае замена вратарей не разрешается. Любая попытка произвести замену вратарей в такой ситуации должна быть наказана как неспортивное поведение (предупреждение, удаление на 2 минуты или дисквалификация).

Организация судейства соревнований

На каждую игру назначаются 2 судьи в поле, имеющие равные полномочия. В проведении игры им помогают секретарь и секундометрист, располагающиеся за судейским столиком.

До начала игры судьи должны проверить состояние игровой площадки, ворот и мячей. Судьи выбирают мяч для игры, проверяют соответствие правилам формы игроков, протокола игры, экипировки игроков, оснащения зоны замены для запасных игроков, устанавливают соответствие количества игроков и официальных лиц в зоне замены, проверяют правильность оформления протоколов игры и наличие подписи официальных представителей обеих команд.

Судьи, назначенные на данную игру, обязаны наблюдать за поведением игроков с момента их прибытия на место соревнований и до момента, пока они не покинут спортивное сооружение.

Перед началом игры один из судей проводит жеребьевку в присутствии другого судьи и капитанов обеих команд.

В начале игры один из судей занимает позицию «судьи в поле» на стороне и позади команды, получившей право на начальный бросок с центра поля. Другой судья занимает место у ворот другой команды. Именно судья в поле дает свисток на начало игры. Когда мячом овладеет команда, не начинавшая игру с центра поля, этот судья должен быстро занять позицию «судьи у ворот», а другой судья становится «судьей в поле». Во время игры судьи должны периодически меняться сторонами игровой площадки. Как правило, игра должна обслуживаться одними и теми же судьями, если один из судей не может продолжать судейство игры, второй судья продолжает судить игру один.

Если оба судьи фиксируют нарушение правил, но их мнения различны по степени строгости наказания, то всегда назначается более строгое наказание.

Если оба судьи фиксируют нарушение правил игры или, если мяч покинул игровую площадку, судьи имеют разные мнения относительно того, какой команде следует отдать мяч, то принимается совместное решение, достигнутое после кратких консультаций друг с другом. Если в этом случае судьям не удастся достичь соглашения, то принимается решение судьи в поле. При этой ситуации тайм-аут для консультации обязателен. По окончании тайм-аута игра возобновляется всегда по свистку.

Оба судьи несут ответственность за ведение счета голов, они должны фиксировать в специальных карточках предупреждения, удаление на 2 минуты, дисквалификации и исключения из игры, они отвечают за контроль игрового времени. Если возникают сомнения относительно правильности отсчета игрового времени, то судьи принимают совместное решение, они также несут ответственность за правильное заполнение протокола матча после игры.

Решения, принятые судьями на основе их видения фактов или на основе их оценки событий, являются окончательными. И только на те судейские решения, которые противоречат настоящим Правилам, может быть подан протест.

Право обращаться к судьям во время игры имеют лишь официальные представители команд.

Судьи имеют право прерывать или прекращать игру. До принятия окончательного решения о прекращении игры судьи должны использовать все возможности для ее продолжения.

При судействе соревнований судьи должны располагаться примерно по диагонали друг от друга. Один судья располагается за лицевой линией у стойки ворот на таком расстоянии, чтобы стойка ворот не мешала судье наблюдать за

игрой. Другой судья располагается по диагонали по отношению первого судьи и находится между средней и девятиметровой линиями и по мере необходимости должен перемещаться вдоль линии свободных бросков. Этот судья не должен стоять на месте, он должен все время двигаться и занимать такую позицию, чтобы хорошо видеть все перемещения игроков и их борьбу за мяч.

Судья, находящийся в поле, обязан особое внимание обращать на игру игроков в зоне до линии вратарской площадки. Он фиксирует все нарушения правил защитниками и нападающими. Судья у ворот наблюдает за борьбой игроков, происходящей непосредственно у линии вратарской площадки, фиксирует заступление в нее нападающими и защитниками. Однако, это не исключает фиксирование нарушения правил любым судьей в любой точке поля, если судья увидел нарушение.

Очень важно, чтобы судьи все время держали игроков в поле зрения, а один из судей должен всегда успевать к месту борьбы за мяч. При быстром прорыве судья должен успевать за двигающимся с мячом игроком, чтобы не пропустить возможной ошибки при атаке ворот. Судья у ворот не должен стоять на площадке вратаря, потому что, если мяч, задев его, отскочит в ворота, по правилам игры гол необходимо засчитать.

Секретарь соревнований

Секретарь соревнований должен проверить заявки команд, он ведет протокол матча, контролирует выход игроков, прибывших после начала игры, и выход игроков, не имеющих права играть.

Судья-секретарь контролирует правильность выхода через зону замены запасных и удаленных с площадки игроков. Секретарь соревнований следит, чтобы на площадке игроки находились под теми номерами, под которыми они записаны в протоколе игры.

Судья-секретарь подчиняется главному судье, его заместителю и главному секретарю. К своим обязанностям секретарь соревнований должен приступить за 20 минут до начала соревнований. Он должен заранее получить протокол данной встречи и проверить правильность заполнения всех его граф. Он должен проверить свое рабочее место и наличие канцелярских принадлежностей примерно за 5 минут до начала игры. Судья-секретарь приглашает к судейскому столику официальных представителей, внесенных в протокол, и дает им возможность проверить правильность внесения в протокол всех записей (фамилии игроков, их спортивные звания и разряды, игровые номера).

Судья-секретарь не может быть заменен после первой половины игры, если это не вызвано несчастным случаем или неквалифицированной работой. Решение по замене секретаря может принять только главный судья соревнований.

Судья-секундометрист

Судья-секундометрист подчиняется главному судье, его заместителю и главному секретарю соревнований. К своим обязанностям он приступает вместе с судьей-секретарем примерно за 20 минут до начала игры.

Его место за судейским столиком рядом с судьей-секретарем. Судья-секундометрист вместе с судьей-оператором перед началом игры проверяет исправность работы табло, контрольных часов общего времени и секундомеров, необходимых для фиксации времени удаленных игроков. Судья-секретарь вместе с секретарем соревнований проверяет правильность выхода игроков на игровую площадку. Судья-секундометрист включает контрольные часы и демонстративное табло общего игрового времени только по свистку судьи в поле и останавливает их по окончании времени первой половины или всей игры, а также по сигналу судей в поле на остановку игрового времени - тайм-аута. Судья-секундометрист следит за правильностью входа и выхода запасных игроков на игровую площадку в момент игры. Он ведет отсчет времени удаленных с площадки игроков.

Судья-секундометрист обязан сообщать официальному представителю команды по его просьбе, сколько времени прошло с начала игры и сколько времени осталось играть, если были остановки времени игры, за исключением случая, когда имеется демонстративное табло.

Если незадолго до конца первой половины или всей игры назначается свободный бросок или 7-метровый штрафной бросок, то судья-секундометрист должен дождаться результата этого броска, даже если время игры уже истекло, и только тогда дать сигнал на окончание игры. При окончании игрового времени судья-секундометрист должен остановить часы и табло и одновременно подать сигнал на окончание игры.

РАЗДЕЛ VII

ТЕРМИНОЛОГИЯ И ЖЕСТЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЯМИ ПРИ СУДЕЙСТВЕ СОРЕВНОВАНИЙ

При проведении соревнований по различным видам спорта организовать и провести их невозможно без судейской бригады, которая должна обеспечивать данные мероприятия согласно утвержденным правилам соревнований.

Обеспечивая соревнования, арбитр должен, в первую очередь, методически правильно применять и постоянно разъяснять правила игры. Арбитр, обеспечивающий соревнования в поле, должен в совершенстве владеть техникой судейства, которая будет заключаться в правильном выборе места на площадке, четкой фиксации нарушений правил, умении взаимодействовать с другими судьями и игроками спорящих команд. Для решения этих главных задач судья должен безукоризненно знать правила соревнований, постоянно повышать свою физическую подготовленность, упорно работать над изучением и разъяснением правил соревнований и уметь четко и ясно при помощи судейских терминов и жестов разъяснять возникающие нарушения правил соревнований.

Судья при обслуживании соревнований должен пользоваться жестами как основным средством управления игровыми ситуациями на площадке. Через жесты выражается показ арбитром того или иного нарушения правил соревнований.

В игре часто бывает, когда игрок нападающей команды выполняет бросок по воротам с линии площади ворот. В этом случае судья такое нарушение правил игры классифицирует как «заступ во вратарскую площадку». Для объяснения такого нарушения арбитр вытянутой рукой вперед делает маятникообразное движение перед собой и показывает место нарушения (жест 1)

Жест 1. Заступ во вратарскую зону

Если игрок допускает ошибку при ловле или ведении мяча, арбитр классифицирует такое нарушение как «ошибка при ловле или ведении мяча». В этом случае судья останавливает игру при помощи жеста, при котором

необходимо руки вытянуть вперед ладонями вниз и после этого выполнить поочередно несколько раз движение прямыми руками вверх – вниз (жест 2).

Жест 2. Ошибка при ловле или ведении мяча

При нарушении правила «трех шагов» или удержания мяча более трех секунд судья определяет это как пробежку или удержание мяча более трех секунд. В этом случае арбитр сгибает руки в локтевых суставах перед грудью и круговыми вращениями кистей и предплечий показывает данное нарушение (жест3).

Жест 3. Пробежка или удержание мяча более 3 сек.

Если игрок противоположной команды обхватывает или задерживает противника, такое нарушение считается как «захват, задержка или толчок соперника». Для наглядного показа данного нарушения судья сгибает руки в локтевых суставах перед грудью, пальцы кистей рук сгибает в кулаки, затем

ТЫЛЬНЫМИ частями кистей выполняет встречное движение рук друг к другу (жест4).

Жест 4. Захват, задержка или толчок соперника

При ударе соперника по рукам или другим частям тела судья классифицирует нарушение правил игры как «удар соперника». В этом случае арбитр одну руку вытягивает вперед с открытой кистью, а другой рукой имитирует удар сверху по другой руке (жест 5).

Жест 5. Удар соперника

В процессе игры возможны случаи, когда игроки одной команды толкают соперника, набегают или напрыгивают на него. Такое нарушение классифицируется как «ошибка игрока в нападении». В этом случае судья поднимает одну руку над головой, ладонью вниз, а другой рукой, пальцы кисти

которой сжаты в кулак, имитирует удар кулаком в открытую кисть руки, находящейся над головой (жест 6).

Жест 6. Напрыгивание или набегание на соперника (ошибка в нападении – «на игрока»)

Если мяч вышел за пределы боковой линии, а так же мяч вышел за боковую линию от игрока защищающейся команды, его надо ввести в игру с места, где он пересек боковую линию игрового поля или с места пересечения боковой и лицевой линий, если он вышел за пределы поля через лицевую линию «введение мяча в игру». В этом случае арбитр двумя руками, вытянутыми вперед ладонями вовнутрь, должен показать или имитировать введение мяча в игру (жест 7).

Жест 7. Направление выполнения броска из-за боковой линии

В случае, когда игрок нападающей команды выполняет бросок по воротам, и в этом случае мяч выходит за лицевую линию, не задев игрока обороняющейся команды, или, когда после броска по воротам вратарь задерживает мяч или отбивает его за пределы лицевой линии, назначается бросок «от ворот». В этом

случае арбитр одной рукой, вытянутой вперед с открытой кистью, направленной вниз, показывает на площадку вратаря (жест 8).

Жест 8. Назначение броска от ворот

Очень часто во время игры судья назначает свободный бросок в адрес одной или другой команды за любое нарушение, кроме случая, когда судья назначает семиметровый или боковой бросок. В этом случае арбитр становится лицом в направлении броска и одной рукой, вытянутой вперед, показывает направление свободного броска (жест 9).

Жест 9. Назначение и показ направления свободного броска

При введении мяча в игру вратарем или игроком в поле, игрок другой команды должен находиться не ближе трех метров от игрока, владеющего мячом – «требование соблюдения дистанции трех метров». При не соблюдении этих требований арбитр жестом предлагает отойти игроку на положенную дистанцию.

В этом случае судья вытягивает руки вперед, слегка согнув их в локтевых суставах, кисти поднимает вверх и разворачивает их наружу (жест 10).

Жест 10. Требование соблюдения дистанции трех метров

Когда игроки нападающей команды, владея мячом, явно отказываются проводить атаку ворот, в этом случае судья вынужден при помощи жеста предупредить команду о пассивной игре «объяснение о пассивной игре». Арбитр вытягивает руки вперед, а кисть одной руки накладывает на тыльную часть кисти другой руки (жест 11)

Жест 11. Объяснение причины прерывания атаки «пассивная игра»

Если игрок нападающей команды забрасывает мяч в ворота соперника, в этом случае судья в поле фиксирует взятие ворот (гол). Арбитр поднимает прямую руку вверх, при этом пальцы кисти прямые (жест 12).

Жест 12. Фиксация взятия ворот (гол)

При первом нарушении правил соревнований любой игрок как нападающей команды, так и защищающейся команды могут быть наказаны предупреждением; в этом случае судья поднимает вверх желтую карточку, а другой рукой указывает на игрока, который получил предупреждение. Если игрок будет дисквалифицирован, в этом случае арбитр поднимает вверх красную карточку, а другой рукой указывает на игрока, который будет дисквалифицирован (жест 13).

Жест 13. Объявление предупреждения (желтая карточка) или дисквалификация (красная карточка)

При грубом нарушении правил игры, которое сопровождается некорректным отношением к сопернику, умышленной затяжкой игры, при повторных нарушениях правил игры предусматривается удаление на две минуты. В этом случае судья поднимает одну руку вверх с четким показом на пальцах времени удаления (жест 14).

Жест 14. Удаление игрока на две минуты

В гандболе предусмотрено удаление игрока до конца игры, которое назначается после того, как игрока дважды удаляли на две минуты или за грубое поведение по отношению к игрокам соперника, некорректное поведение к судьям. В этом случае арбитр поднимает руки вверх скрестив их над головой (жест 15).

Жест 15. Исключение игрока из игры

По просьбе представителей обеих команд взять тайм-аут, судья обязан предоставить тайм-аут в следующих случаях: мяч заброшен в ворота команды, запросившей тайм-аут; мяч вышел за лицевую линию на половине поля команды, запросившей тайм-аут и судья назначил бросок от ворот. В этом случае арбитр одну руку, согнутую в локтевом суставе поднимает вверх над головой, пальцы кисти выпрямлены, ладонь развернута вниз. Другой рукой согнутой в локтевом

суставе прямыми пальцами касается ладони другой руки, как бы показывая букву «Т» над головой (жест 16).

Жест 16. Объявление тайм-аута

В гандболе во время игры каждой команде разрешается взять по одному одноминутному «командному тайм-ауту». В этом случае только по разрешению арбитра запасные игроки и официальные лица команды могут выйти на игровую площадку. В этом случае судья двумя руками вытянутыми вперед, согнутыми в локтях, кистями рук понятыми вверх, ладонями вовнутрь, как бы приглашает игроков на площадку (жест 17).

Жест 17. Разрешение выхода на площадку во время тайм-аута для двух представителей команд

В случае, если после предупреждающего жеста о ведении пассивной игры команда, владеющая мячом, продолжает не атаковать ворота соперника, арбитр останавливает игру жестом «пассивная игра». Судья должен поднять одну руку вверх, согнутую в локтевом суставе, пальцы кисти выпрямлены, кисть развернута вперед (жест 18).

Жест 18. Предупреждение о ведении командой пассивной игры

РАЗДЕЛ VIII

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

В практике спортивных игр, как уже упоминалось, сложились три способа (системы) проведения соревнований (розыгрыша): круговой, с выбыванием после поражения и комбинированный (смешанный). Выбор способа розыгрыша зависит от задач и масштаба соревнований, количества участвующих команд (спортсменов), спортивных сооружений, уровня подготовленности (разряда) участников, сроков и др.

Каждому способу (системе) присущ порядок составления календаря (расписания) встреч участников соревнования – команды или спортсмена в индивидуальных играх. Перед составлением календаря встреч проводится жеребьевка, по результатам которой каждый участник (команда, спортсмен в индивидуальных играх) получает определенный номер. Для удобства далее применяется термин «команда».

Круговой способ

Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) и последующие места, занятые командами. При этом способе наиболее объективно выявляется победитель. При любом результате команды играют

Со всеми участниками, что положительно влияет на приобретение соревновательного опыта и рост спортивного мастерства. Однако этот способ занимает много времени, особенно если соревнования проводятся в два круга или более.

При круговом способе количество дней соревнования при нечетном количестве команд будет совпадать с числом участников, при четном – на один день меньше этого числа ($x=n$; $x=n-1$, соответственно), где x – количество игровых дней, n – число участвующих команд.

Количество игр при круговом способе в один круг определяется по формуле:

$$x = \frac{n(n-1)}{2},$$

где x – количество встреч; n – количество команд; $(n-1)$ – число игр, которые должна провести каждая команда; 2 – показатель того, что одна игра засчитывается двум командам.

В спортивных играх важное значение имеет место проведения встреч: на своем поле или поле соперника. Календарь может составляться с учетом этого требования – с чередованием полей или без чередования полей.

Способ с чередованием полей. По таблице определяют, какие номера команд встречаются между собой в каждый день соревнований. Команда, номер которой указан первым, играет на своем поле. Если число команд-участниц нечетное, то команда, рядом с номером которой указан номер в скобках (он обозначает недостающую команду), в данный день свободна от игр.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно (рис. 7.1). Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, причем если число команд-участниц нечетное, то на 2 делят очередную четную цифру. Например, играют 7 команд. Следующую за 7-й четную цифру 8 делят на 2 и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, т.е. с 5:

5.

6.

7.

			5			6			7					
5		4		6		5		7		6		1		7
6		3		7		4		1		5		2		6
7		2		1		3		2		4		3		5
	1				2				3				4	

Рис. 7.1 Составление календаря игр с чередованием полей.

При четном числе команд-участниц последнюю цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбцом цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут цифру 1, а в столбике (снизу вверх) – следующие по порядку цифры 2, 3, 4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае – 5) и т.д., помещая очередную цифру то под линией, то над ней и так до тех пор, пока не возникает необходимость поставить цифру 1 над линией.

Цифры, который окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от

выступлений. Если число команд-участниц четное, эти цифры образуют с последней четной одну из пар данного игрового дня.

Например: 1-8, 8-5, 2-8, 8-6 и т.д.

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар; причем цифра справа от линии обозначают номера команд, играющих на своих площадках, а цифры слева – номера команд, играющих на полях соперников.

Цифры под линиями также обозначают команды, играющие на своих полях; цифры над линиями – команды, играющие на полях соперников. Каждая пара соседних столбиков образует очередной игровой день.

Для 3 и 4 команд			Для 5 и 6 команд				
1-й день	2-й день	3-й день	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1-(4)	(4)-3	2-(4)	1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-3	1-2	3-1	2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
			3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Для 7 и 8 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1-(8)	(8)-5	2-(8)	(8)-6	3-(8)	(8)-7	4-(8)
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

Для 9 и 10 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день
1-(10)	(10)-6	2-(10)	(10)-7	3-(10)	(10)-8	4-(10)	(10)-9	5-(10)
2-9	7-5	3-1	8-6	4-2	9-7	5-3	1-8	6-4
3-8	8-4	4-9	9-5	5-1	1-6	6-2	2-7	7-3
4-	9-3	5-8	1-4	6-9	2-5	7-1	3-6	8-2
5-6	1-2	6-7	2-3	7-8	3-4	8-9	4-5	9-1

Способ без чередования полей применяется, когда соревнования проводятся на одних и тех же сооружениях. Таблица составляется для четного количества команд, при нечетном последнюю «четную» цифру заменят ноль.

Все участвующие команды делятся на два столбца пополам: первая половина записывается сверху вниз, вторая снизу вверх. Номера попарно составляют первый игровой день. Для определения последующих дней и пар производят передвижение номеров против часовой стрелки, оставляя первый номер на месте. Может быть два варианта расположения номеров (рис. 7.2).

1-й вариант					2-й вариант				
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6
2-5	6-4	5-3	4-2	3-6	6-3	2-4	3-5	4-6	5-2
3-4	2-3	6-2	5-6	4-5	5-4	6-5	2-6	3-2	4-3

Рис. 7.2 Составление календаря игр без чередования полей

При нечетном количестве команд, например 5, вместо номера 6 проставляется 0 – команда в этой паре не играет (выходная).

При большом количестве команд и ограниченном времени соревнования проводятся в два этапа: предварительные и финальные игры. Например, 18 команд делятся на три подгруппы по 6 команд. Занявшие 1-2-е место в подгруппах образуют финальную группу, где разыгрывается 1-6 место. Занявшие 3-е и 4-е места разыгрывают 7-12-е места и занявшие 5-6-е место разыгрывают места с 13-го по 18-е. Можно разделить на 6 подгрупп по 3 команды. Занявшие первые места разыгрывают места с 1-го по 6-е, вторые – с 7-го по 12-е, третьи места – с 13-го по 18-е. Результаты предварительных игр засчитываются в финале.

Для участия в финале жеребьевка проводится таким образом, что в первый игровой день включаются в пары сыгравшие команды в предварительных играх и этот день считается сыгранным. Все последующие дни календаря составляются по описанным выше способам с учетом номеров, полученных при жеребьевке. По этому принципу составляются финальные группы для определения последующих мест.

Для распределения команд по подгруппам, примерно равных по силам, применяют способ «рассеивания»: по жребью или «змейкой» с учетом результатов предыдущих соревнований (прошлогодних и др.).

Рассеивание жребием, например, на три подгруппы: 1, 2 и 3 места рассеиваются жребием по этим подгруппам, затем так же 4, 5 и 6 места и т.д. Для всех остальных проводится общая жеребьевка.

Рассеивание змейкой производится следующим: на основании занятых мест на предыдущих (прошлогодних), например 8 команд на две и три подгруппы (рис.7.3).

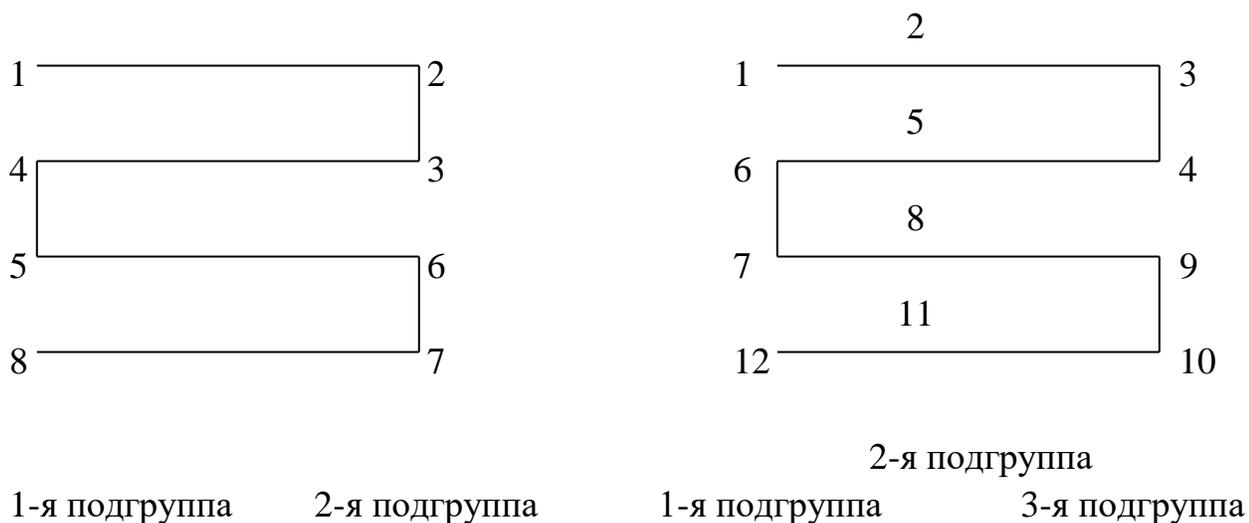


Рис.7.3 Рассеивание команд на две или три подгруппы сумма мест одинаковая – 18 при двух и 26 при трех подгруппах

В спортивных играх результаты соревнований определяются по сумме набранных очков в соответствии с оценочными школами: начисление очков за победу, ничью (в играх, где это возможно), поражение и неявку на соревнования. При наличии ничьих возможны варианты: первый – за победу – 3 очка, ничью – 2, поражение – 1 и неявка – 0; второй – за победу – 2, ничью – 1, поражение и неявка – 0. В играх, где ничья не может быть: за победу – 2 очка, поражение – 1 и неявка – 0.

В спортивных играх проводятся соревнования, в которых участвует несколько команд («клубный зачет») – две и больше, например студенческих; детско-юношеских – несколько возрастных групп; взрослых и детско-юношеских и т.п. Победителем считается коллектив, в сумме набравший большее количество очков. Возможен при этом зачет по каждой категории команд в отдельности.

При клубном зачете старшие (по возрасту, уровню подготовленности) получают большее количество очков, например, при четырех командах первая за победу получает – 4 очка, вторая – 3, третья – 2 и четвертая – 1. Возможен вариант, когда команды разделяют 2 очка, при четырех командах это 8, 6, 4 и 2. За

ничьи начисляется половина очков, в первом случае 2; 1,5; 1; 0,5 очка соответственно. За поражение и неявку команда не получает очков (0).

Варианты начисления очков могут использоваться, например, для стимулирования подготовки юных спортсменов, в этом случае за победу детско-юношеским командам начисляется столько же очков сколько и взрослым и т.п.

Для учета результатов соревнований по круговому способу применяется таблица, в которой отражается вся необходимая информация с учетом специфики игры (рис. 7.4).

№ п/п	Команда	Команды				Количество очков	Разница мячей и т.д.	Занятое место
		1	2	3	4			
1								
2								
3								
4								

Рис. 7.4 Сетка учета результатов при круговом способе

При проведении соревнований в два круга каждая клетка делится горизонтальной линией на 2 части. В клетках отражаются результат встречи двух команд и положенные очки, первым проставляется результат команды, которой «принадлежит» клетка. Например, команда 1 выиграла у команды 2 со счетом 30:26, ей записывается результат 30:26 и соответствующие очки, а сопернику записывают 26:30 и 0 очков. При проведении соревнований с клубным зачетом в соответствующих клетках проставляются аналогичным порядком результаты всех команд.

Способ с выбыванием

При проведении соревнований способом с выбыванием каждая команда выбывает после первого (второго) проигрыша.

Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяют жеребьевкой. Если число участвующих команд удваивается (4, 8, 16, 32 и т.д.), то название команд располагают в таблице сверху вниз в порядке, определенным жребием. Первая команда играет со второй, третья

– с четвертой, и т.д. В игру вступают все команды-участницы (рис.7.5). Победители первого этапа играют между собой (так же попарно) в порядке сверху вниз. Этап, в котором встречаются 8 команд, называют четвертьфиналом; этап встреч четырех команд – полуфиналом и, наконец, решающие матчи двух лучших команд – финалом. Команда, выигравшая финальную встречу, становится победительницей соревнований.

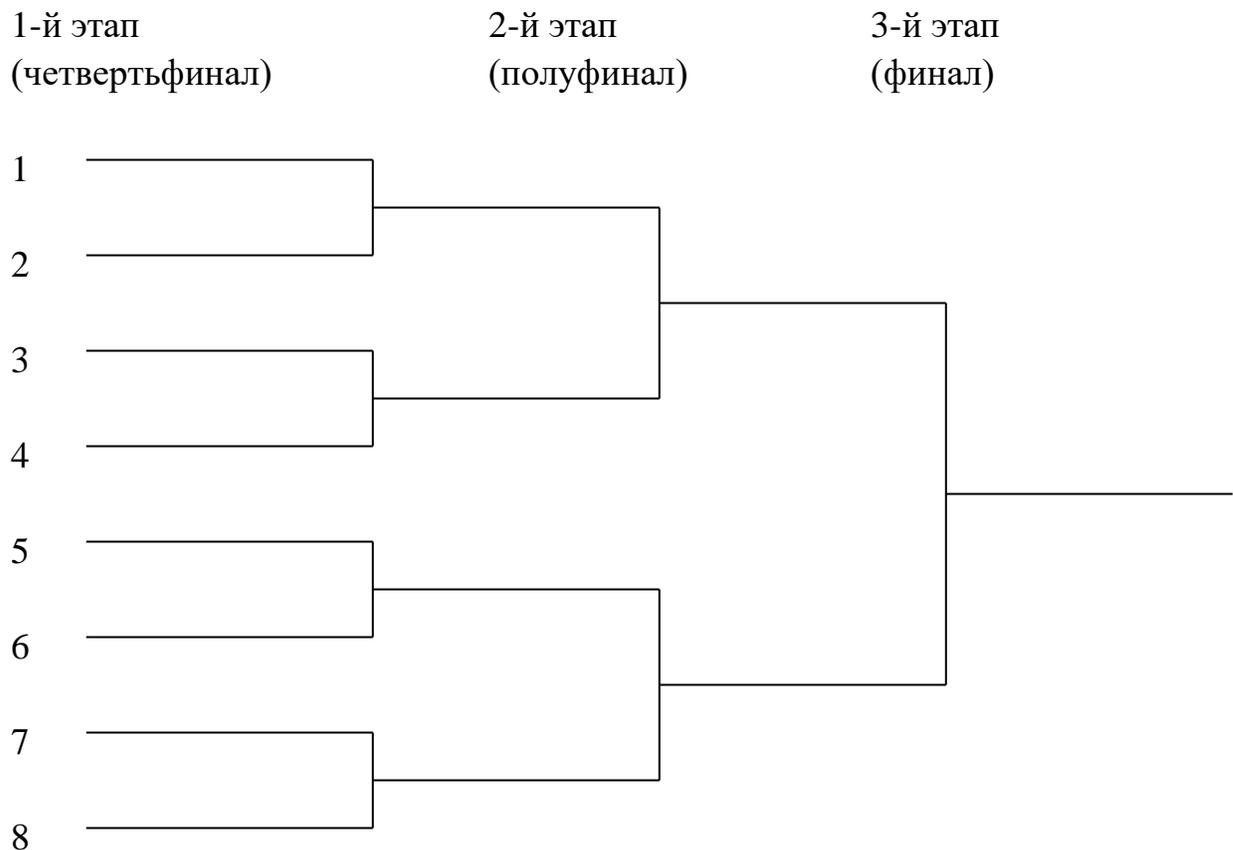


Рис. 7.5 Схема встреч для 8 команд

Если число участвующих команд не кратно 2, то часть из них (в зависимости от номеров, полученных в жеребьевке) вступает в игру со второго этапа. Число команд, играющих на первом этапе, определяют по формуле $(n - 2^x) * 2$, где n – число команд участниц; x – степень, дающая число максимально приближенное к n . Например, если в соревнованиях участвуют 11 команд (рис.7.6), то в первый день встречаются 6 команд: $(11-8)*2$.

Количество игр при способе с выбыванием определяют по формуле $x = (n-1)*m$, где x – количество игр, n – число участвующих команд, m – количество поражений, при котором команда выбывает из соревнований.

Например, при 8 командах: с выбыванием после одного поражения будет 7 игр, после 2 поражений 14 и т.д.

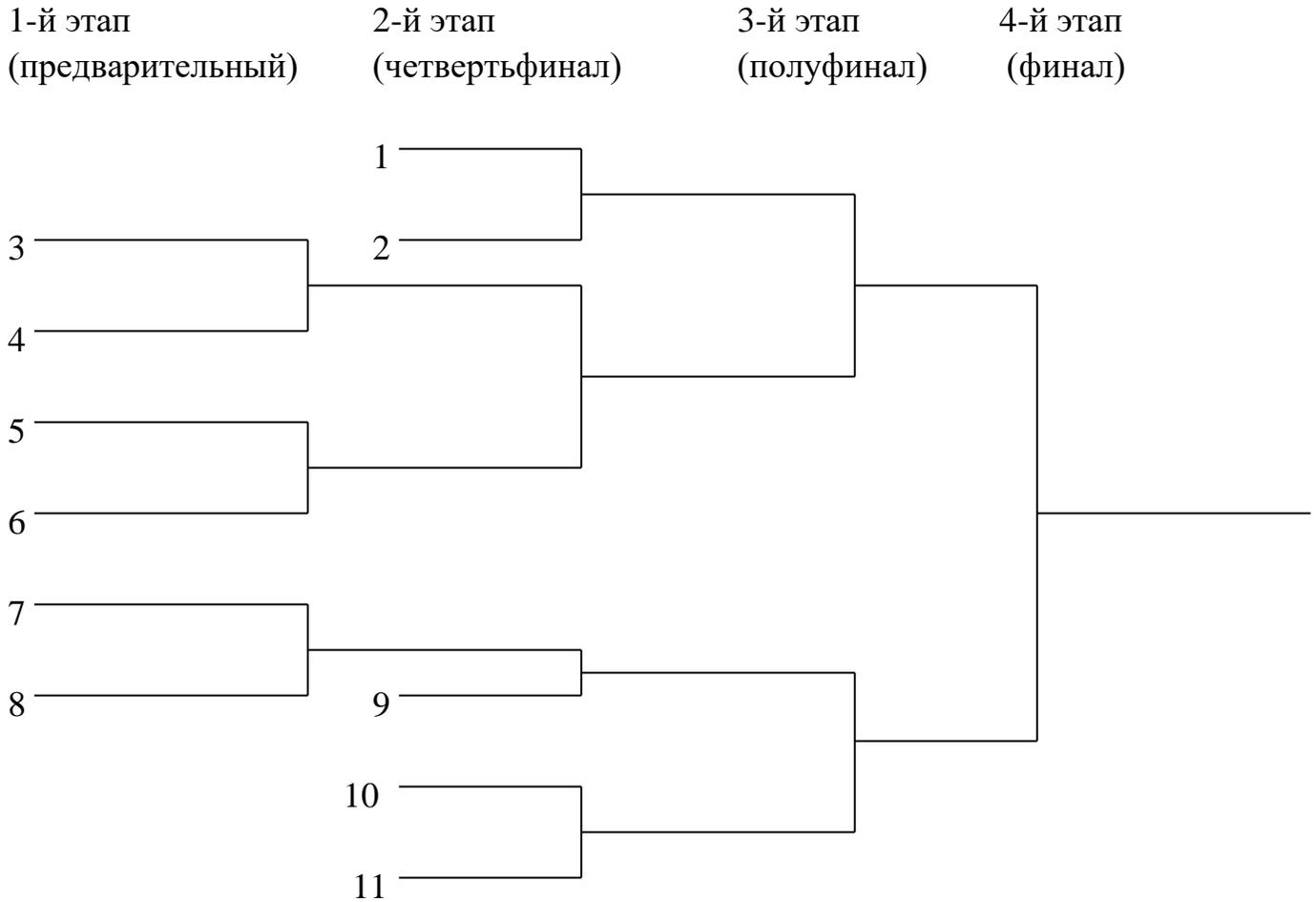


Рис. 7.6 Схема встреч для 11 команд

Количество игровых дней определяется по формулам: первая – $x = n$, где x – количество дней при способе выбывания после одного поражения, n – степень числа 2 из общего количества участвующих команд. Например, при 4 командах количество игровых дней будет 2 (вторая степень числа 2); вторая – $x = n+1$, где x – количество дней при способе выбывания после одного поражения, $n+1$ – степень числа 2 плюс единица, при 6 командах количество дней будет $2 + 1 = 3$.

Для команд, вступающих в игру со второго этапа отводят крайние верхние и нижние номера. Все номера распределяют, как и для играющих на первом этапе, поровну между командами из верхней и нижней половин таблицы. Если число участвующих команд не четное, то команд вступающих в игру со второго этапа, в

нижней половине таблицы будет на одну больше, чем в верхней. Пар, играющих на первом этапе, наоборот, будет на одну больше в верхней половине таблицы.

Число команд, вступающих в соревнование со второго этапа, их расстановка в верхней и нижней половинах таблицы, а также число команд, играющих в первом этапе, приведены в таблице 1.

Таблица 1

Расчет числа команд по способу с выбыванием после одного поражения

Общее число команд-участниц	Число команд, играющих в первом этапе	Число команд, вступающих в борьбу со второго этапа		
		всего	«сверху»	«снизу»
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

При проведении жеребьевки применяют рассеивание наиболее сильных команд по верхней и нижней половинам сетки, чтобы они не встретились в начале

соревнований (например, двум сильнейшим командам по жребию определяю первый и последний номера таблицы).

В первый день соревнований, игры проводятся на поле с нечетными номерами, во второй - на поле соперника или по жребию, если предыдущие игры они провели на своем или «чужом» поле. Место финальной игры определяется положением о соревновании.

Календарь игр по способу выбывания после второго положения состоит из основной и дополнительной сеток (рис.7.7). Команды, получившие одно поражение, продолжают играть по дополнительной сетке до второго поражения, количество игровых дней и игр увеличивается в 2 раза; если в финальной игре победит команда из дополнительной сетки, то финал проводится повторно.

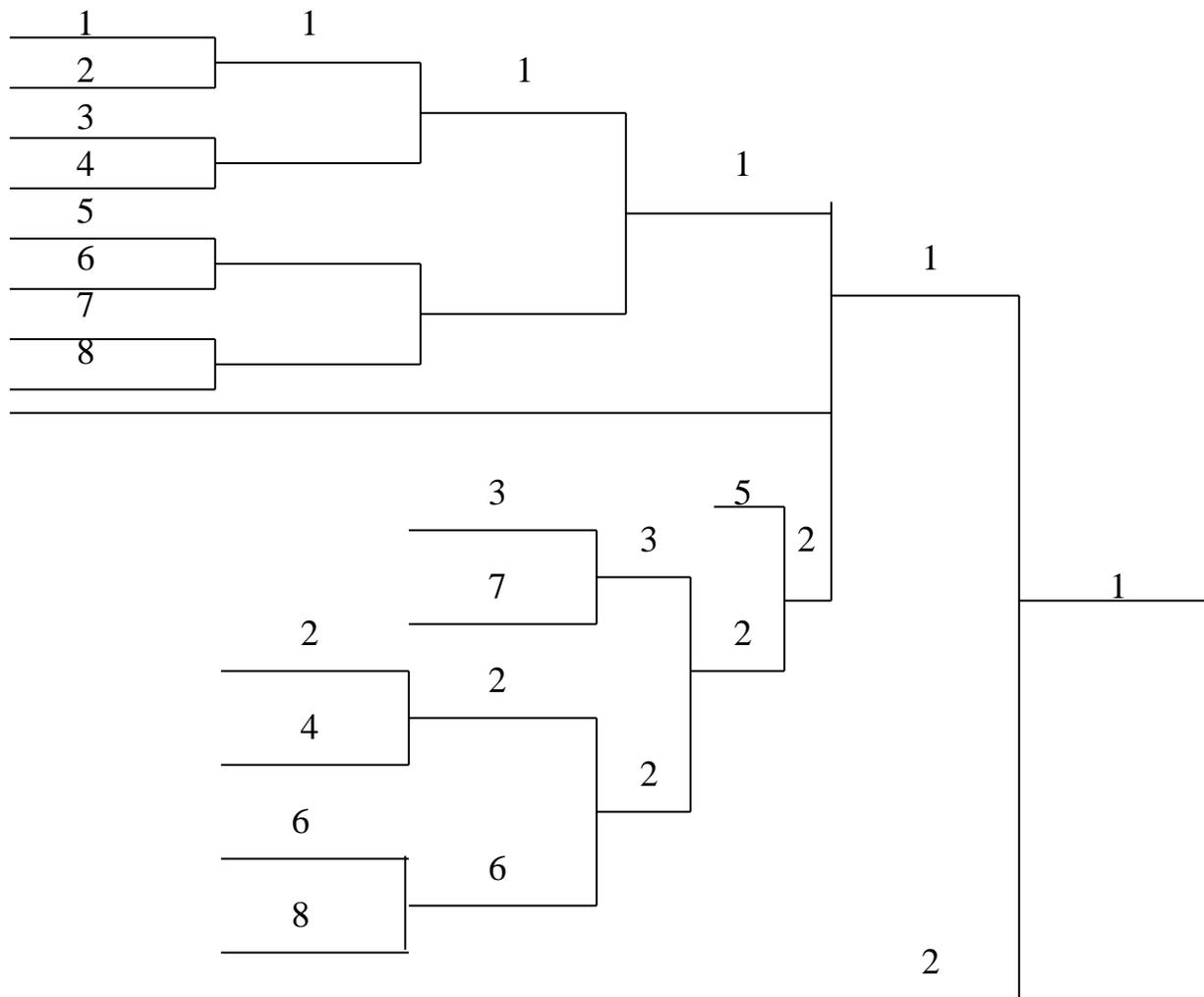


Рис.7.7 Календарь игр по способу выбывания после двух поражений (8 команд)

Таблицей учета результатов при проведении соревнований по способу выбывания служат сетки с наименованием команд согласно жеребьевке и проставлением результата встреч (см. рис.7.4 - 7.6).

Сетка	Места	Победитель	Победитель	Места	Сетка
Дополнительные	9-10	$2 - \left\{ \begin{array}{l} 2 - \left\{ \begin{array}{l} 1 \\ 2 \end{array} \right\} - 1 \\ 4 - \left\{ \begin{array}{l} 3 \\ 4 \end{array} \right\} - 3 \\ 6 - \left\{ \begin{array}{l} 5 \\ 6 \end{array} \right\} - 5 \\ 8 - \left\{ \begin{array}{l} 7 \\ 8 \end{array} \right\} - 7 \end{array} \right\} - 1$		1-2	Основная
		$10 - \left\{ \begin{array}{l} 10 - \left\{ \begin{array}{l} 9 \\ 10 \end{array} \right\} - 9 \\ 12 - \left\{ \begin{array}{l} 11 \\ 12 \end{array} \right\} - 11 \end{array} \right\} - 9$			
		$14 - \left\{ \begin{array}{l} 14 - \left\{ \begin{array}{l} 13 \\ 14 \end{array} \right\} - 13 \\ 16 - \left\{ \begin{array}{l} 15 \\ 16 \end{array} \right\} - 15 \end{array} \right\} - 13$			
	11-12	$6 - \left\{ \begin{array}{l} 6 \\ 14 \end{array} \right\}$	$\left. \begin{array}{l} 5 \\ 13 \end{array} \right\} - 5$	3-4	Дополнительные
	13-14	$4 - \left\{ \begin{array}{l} 4 - \\ 12 - \end{array} \right\}$	$\left. \begin{array}{l} - 7 \\ - 11 \end{array} \right\} - 7$	5-6	
	15-16	$8 - \left\{ \begin{array}{l} 8 \\ 16 \end{array} \right\}$	$\left. \begin{array}{l} 3 \\ 15 \end{array} \right\} - 3$	7-8	

Рис. 7.8 Определение мест по основной и дополнительным сеткам способа с выбыванием

Способ с выбыванием выявляет одного победителя, занявшего первое место, все остальные выбывают как проигравшие с определенной долей условности можно определить и последующие места при помощи дополнительных игр, как это показано на рисунке 10.

Комбинированный (смешанный) способ розыгрыша

Этот способ основан на сочетании кругового способа и способа с выбыванием. При смешанном способе одна часть соревнования – предварительная или заключительная – проводится по круговому способу, другая по способу с выбыванием. Этот способ позволяет в относительно небольшой срок провести соревнования с участием большого количества команд.

Возможны несколько вариантов смешанного способа. Первый вариант: команды делятся на две подгруппы, в которых игры проводятся по круговому способу (предварительная часть), затем в заключительной части проводится стыковые игры, где определяются 1 – 2, 3 – 4, 5 – 6 и 7 – 8-е места. Второй вариант: команды делятся на четыре подгруппы по четыре и более команд, предварительная часть проводится по способу выбывания, заключительная – по круговому способу для четырех команд, занявших первое место в подгруппах. Третий вариант: предварительная часть в четырех подгруппах проводится по круговому способу, заключительная часть для четырех победителей – по способу с выбыванием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гречин А.Л., Грицевич В.Н. Методическое пособие по изучению и правильному применению правил игры в гандбол. Минск «Белорусская федерация гандбола» - Мн., 2001.
2. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. – Брест, БГТУ, 2001.
3. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. Москва «Физкультура и спорт». – М.,1986.
4. Водейко В.Н., Мазо Г.Е. Как управлять собой. Минск «Народная асвета». – Мн., 1987.
5. Голуб О.С., Мовсесов А.Г. Организация и проведение соревнований по гандболу. Минск «Полымя» - Мн., 1991.
6. Правила игры по гандболу. – Мн., 2002.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: АСАДЕМА, 2002 – 518с.
8. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Раздел I Некоторые аспекты подготовки судей к соревнованиям.....	4
1.1 Виды подготовки необходимые для совершенствования судейства...	4
1.2 Поддержание спортивной формы.....	4
1.3 Подготовка судьи перед матчем.....	6
1.4 Поведение судьи во время игры.....	7
1.5 Судья после матча.....	8
Раздел II Теоретическая подготовка судьи.....	10
Раздел III Физическая подготовка спортивного судьи.....	13
3.1 Общая физическая подготовка.....	13
3.2 Специальная физическая подготовка спортивного судьи.....	18
3.3 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности и физического развития судьи.....	24
3.4 Рекомендации по подготовке гандбольных судей к сдаче "Шатл-ран" теста.....	26
Раздел IV Психологическая подготовка судей.....	29
Раздел V Методические указания судьям	35
Раздел VI Методические разъяснения по некоторым правилам игры.....	49
Раздел VII Терминология и жесты, применяемые судьями при судействе соревнований.....	76
Раздел VIII Способы проведения соревнований.....	86
Литература.....	98

