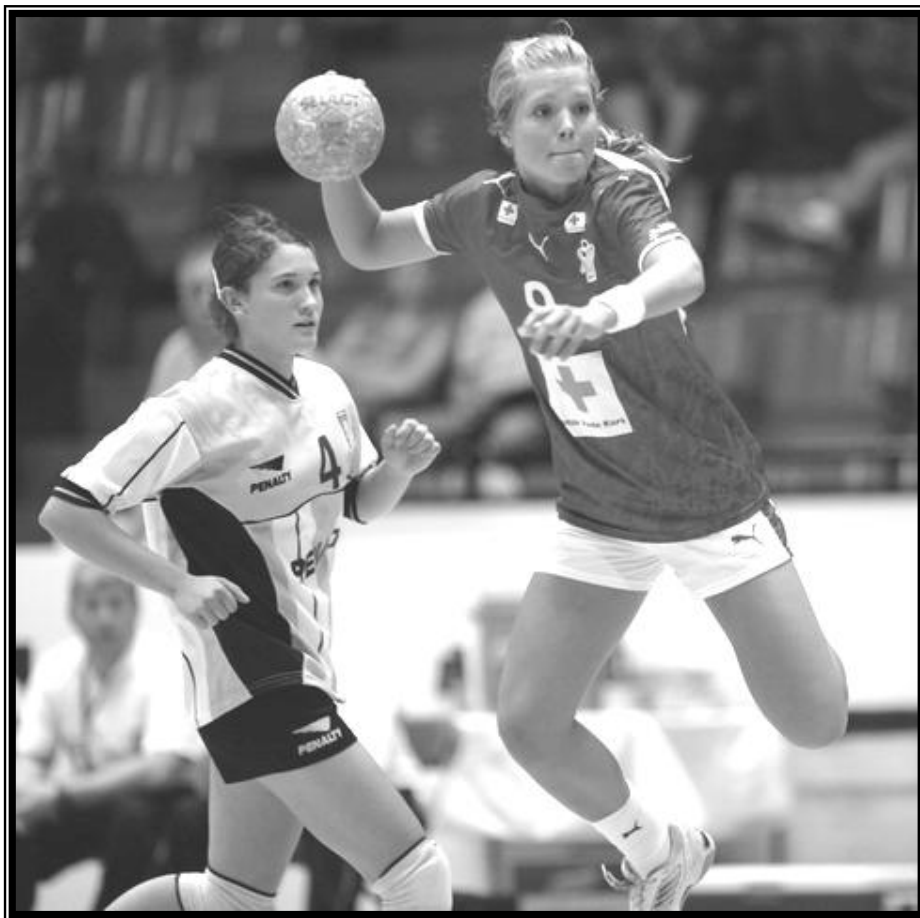


Л.С. Фролова

Теорія і методика гандболу



**Навчально-методичний
посібник**

Черкаси - 2008

Теорія і методика гандболу

Л.С. Фролова,
Заслужений тренер України

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2008

УДК 796.378.147 (075.8)

Ф 91

Фролова Л.С.

Теорія і методика гандболу: навчально-методичний посібник. – Черкаси. – 2008. – 127 с.

Рекомендовано до друку вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № 3 від 6 листопада 2008 року).

У навчально-методичному посібнику на основі аналізу літератури, наукових пошуків кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького та особистих досліджень автора наведені матеріали про розвиток гандболу у світі та Україні, техніку, тактику методик навчання, правила гри та її різновиди. Представлена методика діагностики ігрового і тактичного мислення гандболістів і результати її застосування в практиці фахівців з гандболу.

Навчально-методичний посібник розрахований на фахівців і студентів факультетів фізичної культури.

Рецензенти:

О.Г. Кубраченко, канд. пед. наук, професор кафедри спортивних ігор Київського національного університету фізичного виховання і спорту, заслужений тренер України;

І.Д. Глазирін, канд. біолог. наук, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ІСТОРІЯ ГАНДБОЛУ.....	6
1.1. Характеристика гри.....	6
1.2. Історія гандболу.....	7
1.2.1. Виникнення, становлення та розвиток гандболу у світі.....	7
1.2.2. Розвиток гандболу в СРСР та Україні.....	10
РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ.....	16
2.1. Техніка гри.....	16
2.1.1. Техніка гри польових гравців у нападі та методика навчання.....	17
2.1.2. Техніка гри польових гравців у захисті та методика навчання.....	53
2.1.3. Техніка гри воротаря та методика навчання.....	62
2.2. Тактика гри.....	68
2.2.1. Тактика гри польових гравців у нападі та методика навчання.....	68
2.2.2. Тактика гри польових гравців у захисті та методика навчання.....	83
2.2.3. Тактика гри воротаря.....	90
РОЗДІЛ 3. ІГРОВЕ І ТАКТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ГАНДБОЛІСТІВ.....	92
3.1. Діагностика ігрового і тактичного мислення гандболістів.....	92
3.1.1. Визначення та оцінка ігрового і тактичного мислення гандболістів...97	
3.1.2. Визначення та оцінка ігрового і тактичного мислення гандболістів різних ігрових амплуа.....	102
3.2. Вплив рівня розвитку ігрового і тактичного мислення на успішність змагальної діяльності гандболістів.....	108
РОЗДІЛ 4. ПРАВИЛА ГРИ.....	112
РОЗДІЛ 5. ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ ГАНДБОЛУ.....	119
5.1. Міні-гандбол.....	119
5.2. пляжний гандбол.....	120
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	124

ВСТУП

Сучасний процес підготовки кваліфікованих кадрів галузі фізичної культури орієнтується як на аудиторну, так і на самостійну роботу студентів, що вимагає наявності різноманітного навчально-методичного забезпечення, одним з яких і виступає даний посібник. В ньому викладені основи теорії і методики гандболу, що є одним із блоків дисципліни “Теорія і методика спортивних ігор”, передбачених начальним планом спеціальності 6.010200 – фізичне виховання.

Навчально-методичний посібник містить необхідний мінімум інформації, яка дозволяє розширити знання з гандболу, і має доволі закономірну логіку його побудови. Зміст матеріалу викладено відповідно до принципу послідовного переходу від простих до складних техніко-тактичних прийомів гри з наступним описом методики навчання, що допоможе студентам у підготовці до навчально-методичної практики. Посібник містить також велику кількість зображень для сприяння формуванню уяви про гру.

До навчально-методичного посібника вперше ввійшов розділ “Ігрове і тактичне мислення гандболістів”, в якому автором використані матеріали власних досліджень, де докладно описана методика діагностування спеціальних здібностей гравців на етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

Студентам буде цікаво також ознайомитися з різновидами гандболу, що останнім часом набувають широкої популярності як у світі, так і в Україні.

Даний навчально-методичний посібник підготовлено заслуженим тренером України, старшим викладачем кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького на підставі узагальненого теоретичного матеріалу, передового досвіду роботи провідних фахівців з гандболу та свого власного практичного досвіду.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ІСТОРІЯ ГАНДБОЛУ

1.1. Характеристика гри

Гандбол (англ. *handball* від *hand* - рука і *ball* – м'яч), командна спортивна гра, у процесі якої гравці в межах визначених правил прагнуть закинути у ворота суперника якомога більшу кількість м'ячів і не пропустити у свої.



Гандбол – гра з нестандартними і динамічними рухами перемінної потужності. У ході гри відбувається чередування атак та захисту. Гра в захисті та нападі відбувається паралельно: одна команда нападає, інша – захищається, і навпаки. Ці періоди гри називаються фазами. Фази поділяються на відрізки, точно обмежені територіально і у часі. Відрізки гри – це ігрові ситуації, що визначаються сукупністю чинників і умов. Значення окремих чинників різне і змінюється у відповідності з типом ігрової ситуації. При виконанні завдань різних фаз стиль гри окремих гравців і груп визначається стилем гри усієї команди, тобто обраною системою гри.

Міжнародна федерація гандболу (ІГФ) заснована в 1946 і об'єднує 147 національних федерацій (2002). У програмі Олімпійський ігор з 1936 чоловічі команди у складі 11 чоловік, з 1972 - у складі 7 чоловік. З 1976 на Олімпійських іграх змагаються і жіночі команди. В олімпійському турнірі беруть участь 12 чоловічих і 12 жіночих команд, склад їх визначається за підсумками попередніх Олімпійських ігор і відбіркових змагань. Спочатку турнір проводиться за коловою системою у двох підгрупах із 6 команд у кожній, потім - ігри між командами, що зайняли перші, другі і подальші місця. Відповідно до правил ІГФ олімпійські турніри проводяться у спортивних залах.

Тенденцією розвитку гандболу на сучасному етапі є постійна інтенсифікація гри, яка виражається в збільшенні кількості рухових дій спортсмена в одиницю часу. Щоб мати перевагу перед суперником, треба навчитися взаємодіяти з партнерами в умовах гострого дефіциту часу і обмеженого простору.

1.2. Історія гандболу

1.2.1. Виникнення, становлення та розвиток гандболу у світі

В історії розвитку гандболу виділяють чотири етапи:

I – 1898 – 1941 – зародження, розповсюдження та становлення гри;

II – 1946 – 1957 – переважний розвиток гри 11x11;

III – 1957 – 1972 – розповсюдження гри 7x7;

IV – з 1972 року – сучасний етап широкої популярності гри.

I етап.

Перші згадки про гру з м'ячем руками зустрічаються в "Одіссей" Гомера та у працях давньоримського лікаря К. Галенуса. В середні віки аналогічним іграм присвятив вірші Вальтер фон дер Фогельвайде.

Гандбол у більш близькому до сьогоденного вигляду з'явився в кінці XIX століття в Данії. У 1898 Хольгер Нільсен, викладач жіночої гімназії датського міста Ордруп ввів в уроки фізичної культури гру з м'ячем, названу

“хаандболд”, за правилами якої на невеликому полі змагалися команди із 7 чоловік, які, передаючи м'яч один одному, прагнули закинути його у ворота. Приблизно в той же час (1892 р.) у Чехії розповсюдилася народна гра з м'ячем – “чеська хазена” (кидати), суть якої полягала у перекиданні і лові м'яча руками.

З самого початку гандбол мав одну особливість: в нього грали тільки жінки, і навіть потім, коли у Німеччині з'явився так званий “великий гандбол”, у розіграшах приймали участь виключно жіночі команди.

З рівним правом на звання батьківщини гандболу можуть претендувати також Німеччина та Чехія. У 1890 році німець Конрад Кох створив спортивну гру з м'ячем “раффбол” (“кенігбергський м'яч”), елементи якої - передачі, ловля та кидки м'яча, були використані при формуванні німецького варіанту гандболу.

Як не дивно на перший погляд, але швидкому розвитку гандболу сприяв у той час футбол. Підвищений інтерес молоді до футболу, який почав витісняти на другий план модні на той час гімнастичні вправи, занепокоїли керівників органів освіти та спортивних союзів.

Першими на “футбольну лихоманку” відреагували у Чехословаччині. Міністерство освіти видало наказ про обов'язкове введення у систему навчання школярів та студентів занять зі спортивних ігор. У якості противаги футболу був обраний варіант “хазени” та інші ігри з м'ячем. Тоді ж вперше цим питанням зацікавилися педагоги.

Так, інспектор фізичного виховання Йозеф Кленка видав у 1892 році у Празі видав книгу “Гімнастичні ігри”, у яку поряд з описанням відомих на той час ігор увійшла гра з м'ячем “хазена терцова” - кидки у ціль. За правилами Кленки гра велася між двома командами із шести чоловік. Володіння м'ячем обмежувалося двома хвилинами, після чого необхідно було виконати кидок у коло діаметром один метр, закріплений на стійках у центрі лицьової лінії кожної команди.

У 1915 році за ініціативою “Німецького дамського гімнастичного союзу” та “Гімнастичного товариства Берліну” створюється нова гра – гандбол 11x11. Через два роки (1917 р.) берлінець Макс Хейзер розробив удосконалені правила гри, яка не тільки отримує повноправне громадянство, але й починає витісняти зі спортивної карти Європи так званий “малий” гандбол (7x7). Успіх новоявленої гри пояснювався тим, що вона не потребувала додатково облаштованого майданчика та спеціального інвентарю. Достатньо було звичайного футбольного поля з футбольними воротами. У 1920 в Берліні відбулися перші ігри на Кубок і першість Німеччини з гандболу.

Обидва різновиди гри довгий час існували разом, і змагання проводилися посезонно: влітку на футбольному полі грали у гандбол 11x11, а взимку у залі – 7x7.

В 1926 році на конференції у Гаазі Міжнародної любительської атлетичної федерації спорту гандбол був визнаний міжнародним видом спорту, а у 1928 в Амстердамі була створена Міжнародна любительська федерація гандболу (ІАГФ), яка проіснувала до 1944. Спочатку федерація об'єднувала 11 країн, через два роки в неї уже входило 20, а зараз Міжнародна федерація гандболу (ІГФ) нараховує більш ніж 100 членів.

В 1936 році гандбол був уперше включений у програму XI Олімпіади у Берліні. В змаганнях приймало участь 6 чоловічих команд, перемогла збірна Німеччини. У дні олімпійського турніру відбувся IV конгрес Міжнародної федерації, який запланував проведення у 1938 році у Німеччині першостей світу серед чоловічих команд з гандболу 7x7 та 11x11. Обидва чемпіонати виграли німецькі спортсмени.

II етап.

Світова війна призупинила розвиток світового спорту. Гандбол не був винятком. Припинила своє існування і любительська федерація, яка відновила свою роботу у 1946 році. Установчий конгрес нової федерації створив програму розвитку цього виду спорту і намітив проведення

чемпіонатів світу з гандболу 11x11 за участю чоловічих і жіночих команд. У першості світу 1948 року у Франції приймало участь 12 команд, переможцями серед чоловічих команд стали шведські гандболісти. У 1949 році у Будапешті на жіночому чемпіонаті світу сильнішими виявилася команда Угорщини. Всього було проведено 7 чоловічих та 3 жіночих чемпіонати світу з гандболу 11x11. Надалі розвивався гандбол 7x7, а гандбол 11x11 з 1966 припиняє своє існування у ранзі міжнародної гри.

III етап.

Перші офіційні міжнародні змагання з гандболу 7x7 серед чотирьох чоловічих команд були проведені у Швеції в 1954 році, де перемогли господарі. Жінки провели свій перший чемпіонат з гандболу 7x7 у 1957 році на відкритих майданчиках Югославії.

IV етап.

Гандбол тривалий час (від 1936 до 1972 року) не включали у програму олімпійських ігор. Лише на XX Олімпійських іграх у Мюнхені (1972 рік) у програму ввійшов гандбольний турнір чоловічих команд, а з 1976 році (Монреаль) на олімпійських майданчиках змагалися уже чоловічі та жіночі команди.

1.2.2. Розвиток гандболу в СРСР та Україні

Як і більшість спортивних ігор, нова гра з метанням м'яча була завезена у Росію із-за кордону викладачами гімнастики товариства "Сокіл" і вперше з'явилися у містах Харків та Львів у 1909 році. Вона отримала назву "Ганд-боол". Спочатку її використовували на уроках гімнастики, а за пропозицією доктора Е. Малі гандбол був використаний у харківських гімназіях як засіб фізичного виховання молодого покоління. Бувші гімназисти, перейшовши у розряд дорослих, продовжували грати у гандбол. Так створювалося ядро дорослої команди. Для цієї гри не потрібно було дороге обладнання та інвентар, а привабливістю вона не поступалася іншим іграм.

У РСФСР більше цікавилися баскетболом, в той час за технікою близькою до гандболу, а на Україні гандбол все ж таки отримав широке розповсюдження.

Перша офіційна гра спортивних гандбольних команд відбулася у Харкові в 1910 році, де через вісім років (1918 р.) утворилася “гандбольна ліга”, до складу якої входило 10 організацій та 21 команда.

У Радянському Союзі гандбол 11х11 отримав свою прописку з 1922 року. Перші зустрічі проходили у Москві на дослідно-показових майданчиках “Всеобуч”. Їх ініціатором став М.С. Козлов – засновник кафедри спортивних ігор ГЦОЛФКа. Ручний м’яч (а саме так називали гандбол у СРСР) почав розповсюджуватися містами РСФСР та Прибалтики.

У 1928 році гандбол увійшов у програму I Загальносоюзної спартакіади. У турнірі прийняли участь 350 колективів. У чоловічому фіналі виступали п’ять радянських команд та дві збірні команди робочих клубів Німеччини та Австрії. Перемогли москвичі.

У кінці 30-х років інтерес до гри знизився. Позначилася недосконалість правил. Тільки спортсмени України продовжували культивувати гандбол.

На початку 1955 року зібрався перший пленум Всесоюзної секції, яка намітила шляхи розвитку гри. Змагання з гандболу 11х11 були включені до всесоюзного календаря змагань. Відбувся матч міст у Ризі, у якому приймали участь 7 чоловічих та 4 жіночих команд. Серед жінок переможцями стали київські студентки, а серед чоловіків – команда Риги.

Перша першість СРСР з гандболу 11х11 відбулася у 1956 році. У 1958 році на VII Конгресі міжнародної федерації секція Радянського Союзу була прийнята у її склад. Влітку 1959 року була створена Загальносоюзна федерація, що об’єднала 150 тисяч спортсменів усіх союзних республік.

Після ювілейної першості України на честь п’ятдесятиріччя гандболу у Харкові у 1959 році відбувся перший загальносоюзний матч з гандболу 7х7. Якийсь іще час влітку проводили першість з гандболу 11х11, а взимку 7х7,

але з 1962 року рішенням Федерації першості СРСР стали проводитися змагання тільки з “малого” гандболу (7х7).

Розвивався гандбол і серед дітей. З’являлися дитячі спортивні школи. В 1965 році гандбол був включений у програму Загальносоюзної спартакіади школярів. З 1971 року гандболісти стали постійними учасниками спартакіади народів СРСР. Дебютом збірної СРСР в офіційних міжнародних змаганнях з гандболу 11х11 стала участь у III Світових іграх молоді на Світовому фестивалі у Москві в 1957 року, де жіноча команда зайняла 3-є місце, а чоловіча - 4-е.

Авторитет радянської школи гандболу на міжнародній арені завойовувався у дуже впертій боротьбі. Так, нікому не відома щойно сформована національна збірна команда СРСР, не маючи ще досвіду міжнародних зустрічей. у 1962 році на чемпіонаті світу з гандболу 7х7 серед жінок (Румунія) посіла високе 6-е місце. А уже у наступному 1963 році найсильніша команда країни “Труд” (Москва) отримала блискучу перемогу в Празі у фінальному поєдинку з командою Данія за володіння Кубком європейських чемпіонок.

Перша проба сил в офіційних змаганнях на чемпіонаті світу у 1964 році не принесла перемоги чоловічій команді. Більше десяти років збірна СРСР не могла переступити рубіж, за яким залишалися призові місця. Започаткувала успіх чоловіча збірна студентів, яка у 1968 році завоювала золоті медалі на світовій першості.

Розглядаючи історію можна сказати, що Україна (УРСР) наполегливо примножувала славні гандбольні традиції. З перших виступів радянських збірних на міжнародній арені (1956 р.) в матчах брали участь близько 60 спортсменів УРСР. Першими чемпіонами країни серед жінок стали київські студентки (1956 р.); тричі (1958, 1959, 1961 р.р.) це звання вигравали гандболістки одеського “Локомотиву”, яка 1962 році стала срібним призером змагань, а у наступному 1963 році студентки команди “Освіта” із Черкас зійшли на третю сходинку п’єдесталу.

Піонерами гандбольних розиграшів серед сільських команд УРСР заслужено вважають спортсменів Київщини та Черкащини. 1950 року вони провели районні матчі першості і після перемоги над командами сусідніх районів зустрілися у фіналі спартакіади.

У літопис сільського спорту країни вкарбовані імена слюсаря радгоспу “Волинь” Євгена Клехо, економіста райконтори “Міжколгоспбуду” Бориса Кусевича, працівника райспоживспілки Андрія Бернацького, музиканта оркестру районного Будинку культури Вячеслава Вольчинського, економіста “Сільгосптехніки” Віктора Вавриновича, директора школи Костянтина Жабровця, вчителів Олександра Баламута, Михайла Гураша, Василя Мисливчука, Юрія Фішуна, Анатолія Потапова та Юрія Коробова, що вийшли переможцями під час загальносоюзних сільських змагань 1970 року.

Цікавим був і виступ команди Волинської області під час спартакіади України. Поступившись серйозним суперникам Києва, Запоріжжя і Львова, вони обійшли одеситів, дніпропетровців, ворошиловградців і навіть харків'ян - гравців першої групи чемпіонату СРСР, і в результаті вийшли на четверте місце. Невеличке село Горохів стало кузнею спортивних талантів.

Слідом за волинянами великого успіху у загальносоюзних змаганнях добилися й гандболістки Закарпаття. Дівчата в берегівського “Колосу” завоювали перше місце. Ганну Гліба, Людмилу Задираку, Надію Ковач, Валерію Козма, Марію Корецьку, Катерину Левринц, Нину Лобову, Ольгу Малинську, Магдалину Мигалку, Єлізавету Суботу, Гізелу Тягур, Ірину Ткаченко та їхнього наставника Йосипа Зупко нагороджено золотими медалями Центральної ради сільських ДСТ.

Серед чоловічих команд першість країни вигравали гандболісти Києва (1957 р.) та Львова (1959 р.). Призерами першості неодноразово ставали спортсмени Запоріжжя. При проведенні у 1959 та 1960 році загальносоюзних змагань з гандболу у спортивних залах перемогу здобули гандболісти Київського інституту фізкультури.

Значного успіху домоглася жіноча гандбольна команда “Спартак” Київ, заснована у 1962 році заслуженим тренером УРСР та СРСР І.Є. Турчиним, який за видатні заслуги у спорті внесений до книги рекордів Гіннеса. Команда складала основу збірної команди Радянського Союзу, 20 раз вигравала звання Чемпіонатів СРСР, 13 раз ставала володарем Кубка європейських чемпіонів. Збірна команда СРСР, очолювана Ігорем Євдокимовичем Турчиним, двічі завойовувала світове та Олімпійське золото.



Сьогодні жіноча гандбольна команда “Спартак” Київ є однією з найсильніших в Україні. До її складу входять 5 гравців національної збірної, яка стала срібним призером чемпіонату Європи – 2000 та бронзовим призером на XXVIII Олімпійських іграх. У складі команди виховано 19 Олімпійських чемпіонів, 18 чемпіонів світу: Зінаїда Турчина, Лариса Карлова, Марія Кіркевич (Літошенко), Людмила Коломієць (Панчук), Тетяна Кочергіна (Макарець), Людмила Порадник (Бобрусь), Наталя Тимошкіна (Шерстюк), Ольга Зубарева, Тетяна Лапшинова (Глуценко), Наталя Лук’яненко, Любов Одинокова (Бережна), Галина Захарова, Ірина Білецька (Пальчикова).



Ігор Євдокимович Турчин

Заслужений тренер УРСР та СРСР, кандидат педагогічних наук, керував командою “Спартак” Київ з 1962 до 1993 р. Має державні нагороди: два ордени “Трудового Червоного Прапора”, орден “Знак Пошани”, орден “Дружба Народів”.



Зінаїда Михайлівна Турчина

Заслужений майстер спорту СРСР, У складі збірної команди СРСР дворазова чемпіонка Олімпійських ігор (1976 р., 1980 р.), бронзова призерка Олімпіади у Сеулі (1988 р.), дворазова чемпіонка світу. У складі команди “Спартак” - 20-разова чемпіонка СРСР, тринадцятиразова володарка Кубка європейських чемпіонів. Нагороджена двома орденами “Трудового Червоного Прапора”, орденом “Дружби Народів”, “Знак Пошани”, орденом “Княгині Ольги” III та II степеню. За досягнення у спорті визнана кращою гандболісткою XX століття.

РОЗДІЛ 2

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

2.1. Техніка гри

В процесі ігрової діяльності гандболіст використовує величезну кількість раціональних цілеспрямованих рухів, які позначаються терміном “техніка гри”.

У відповідності до характеру ігрової діяльності техніку гри поділяють на два великих розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. У кожному з них є підрозділи: техніка нападу та техніка захисту. У кожному розділі є групи елементів, які виконуються відповідними способами. Способи виконання елементів мають свої різновиди, тобто деякі особливості системи рухів. У кожному елементі можна виділити підготовчу, основну та заключну фази. Вони відрізняються конкретними особливостями елементів рухів і конкретними руховими завданнями. У підготовчій фазі руху спортсмен забезпечує оптимальне вихідне положення для реалізації основного рухового завдання, у основній фазі – виконує головне рухове завдання, а у заключній – створює готовність до подальшої участі у грі.

Кожна фаза має декілька елементів - суглобових рухів. Усі елементи при виконанні взаємопов'язані, тому для зміни результату інколи достатньо змінити певний елемент на початку рухової дії.

Техніка гри польових гравців у нападі включає: стійку, переміщення, володіння м'ячем – тримання, ловля, передача, кидок, фінт, заслон.

Техніка гри польових гравців у захисті включає: стійку, переміщення, протидію володінню м'ячем – блокування, вибивання, опіку, перехоплення, підстраховку, прослизання, розбір.

2.1.1. Техніка гри польових гравців у нападі та методика навчання СТІЙКА НАПАДАЮЧОГО

Стійка – це поза гравця, при якій його ноги в колінах ледь зігнуті, п'ятки відірвані від підлоги, опорна нога знаходиться попереду іншої на відстані 30-40 см, тулуб трохи нахилений, спина округлена, руки зігнуті у ліктях. Стійка відображає постійну готовність до активних дій на майданчику (рис. 1).



Рис. 1. Стійка нападаючого

ПЕРЕМІЩЕННЯ

Ходьба

Для зміни позиції гандболіст використовує ходьбу звичайну та приставним кроками. Гравець може пересуватися вперед обличчям, спиною і боком.

Біг

У гандболі гравці виконують:

- біг на пальцях ніг, який допомагає гравцю у самий короткий час досягти максимальної швидкості переміщення. Використовується при стартах з місця та різних прискореннях;

- біг на повній ступні, який допомагає утримати положення рівноваги. Використовується при контратаці та в деякі моменти атаки;

- біг із зміною напрямку. Використовується гравцем для подолання перешкоди на шляху до воріт суперника (рис. 2).



Рис. 2. Біг із зміною напрямку

- біг приставними кроками (на пальцях ніг і на повній ступні).

Виконуючи біг, гандболіст намагається здійснювати рухи руками так, щоб вони не залежали від темпу та ритму роботи ніг.

Зупинки

Зупинка – це перехід гравця від переміщення у положення стійки.

Зупинки виконуються:

- однією ногою, для чого гандболіст різко нахиляє тулуб назад, виставляє ногу вперед ступнею, розвернутою всередину, і повертає боком до напрямку руху, іншу ногу сильно згинає;

- двома ногами, після стрибка.

Стрибки

Стрибки у гандболі використовують при ловлі м'яча, який летить високо або далеко від гравця, та при кидках у стрибку. Здійснюючи стрибок можна відштовхуватися як однією, так і двома ногами з місця та розбігу. Приземлення при всіх способах повинне бути м'яким, без втрати рівноваги, що досягається амортизуючим рухом розчепірених ніг.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Стійка

При навчанні основній стійці використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовуються фронтальний метод організації групи.

Вправи для вивчення стійки

1. Гандболісти здійснюють переміщення майданчиком (периметром, поздовжньо, поперек) кроком або бігом. За сигналом викладача вони різко зупиняються, приймаючи при цьому положення основної стійки.

2. Гандболісти здійснюють переміщення майданчиком із зміною напрямку. Викладач одним умовним знаком (піднятою рукою), перемістившись до одних воріт (до бокової, 9-ти метрової, середньої ліній), зупиняє гравців, які одразу приймають положення основної стійки обличчям до нього, після цього іншим умовним знаком (опусканням руки) пропонує продовжити рух, тощо.

3. Гандболісти виконують декілька серій присідань (по 3 рази у кожній серії) у перерві між серіями - стрибки, після яких зупиняються у положенні основної стійки.

Навчання основній стійці у нападі здійснюється одночасно з навчанням ловлі та передачі м'яча.

Переміщення

Методика навчання бігу та стрибкам не відрізняється від методики навчання у легкій атлетиці.

Вправи для ходьби, бігу, стрибків, зупинок проводяться у підготовчій частині заняття з гандболу. При цьому у навчанні використовується цілісний метод вивчення елементу, а для виконання вправ застосовується фронтальний метод організації групи.

Вправи для вивчення ходьби

1. Ходьба широким кроком, руки енергійно рухаються вздовж тулуба.
2. Ходьба на пальцях ніг.

3. Ходьба на п'ятках.
4. Спортивна ходьба.
5. Ходьба з глибокими випадами і нахилом тулуба вперед.
6. Ходьба у напівприсіді.
7. Ходьба приставними кроками.
8. Ходьба схрестними кроками.

Вправи для вивчення бігу

Навчання бігу відбувається у послідовності від звичайного бігу до його різновидів. У гандболі основний рух гравців відбувається від 6-метрової до 6-метрової лінії, тому у підготовчій частині необхідно планувати вправи з бігу у напрямі основного руху гандболіста.

1. Біг від однієї лицьової лінії майданчика до іншої (або від однієї зони воротаря до іншої), який відтворює основний рух гандболіста на майданчику.
2. Прискорення на відрізках від 3 до 20 м із різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) обличчям та спиною вперед.
3. Біг на місці та при переміщенні вперед з максимальною частотою рухів.
4. Прискорення.
5. Чередування повільного темпу бігу та максимального.
6. Біг за лідером без зміни та із зміною напрямку (з поворотом, змійкою, човниковий).
7. Біг із зміною напрямку і швидкості, приставними і схрестними кроками, спиною вперед.
8. Біг із зупинками, поворотами на 180^0 та 360^0 і прискоренням у будь-якому напрямі.
9. Біг з різкими нахилами тулуба і наступним прискоренням.
10. На одній половині поля розташовані три ящики невеликих розмірів, дві перевернуті гімнастичні лави, п'ять прапорців, один гімнастичний мат, одна гімнастична стінка. Викладач дає завдання гравцям вільно пересуватися

на іншій половині майданчика, а за сигналом спортсмени повинні якомога швидше пройти смугу перешкод у вказаній послідовності.

11. Рухливі ігри “День і ніч”, “Виклик номерів”, “Третій зайвий” та інші.

Вправи для вивчення зупинок

1. Ходьба, зупинка, ходьба.
2. Біг, зупинка, поворот, біг, зупинка.
3. Біг обличчям вперед, зупинка, біг спиною вперед.
4. Біг, зупинка однією ногою, біг, зупинка двома ногами, тощо.
5. Біг із зміною напрямку після зупинок.
6. Рухлива гра “Квач”.

Вправи для вивчення стрибків

Навчання стрибкам здійснюється у такій послідовності:

- 1) стрибки з місця поштовхом однієї ноги, різнойменної відносно робочої руки;
- 2) стрибки в русі поштовхом однієї ноги, різнойменної відносно робочої руки;
- 3) стрибки при виконанні технічних елементів на місці та в русі;
- 4) стрибки з місця поштовхом однієї ноги, однойменної відносно робочої руки;
- 5) стрибки поштовхом однієї ноги, однойменної відносно робочої руки, в русі;
- 6) чередування стрибків різної інтенсивності;
- 6) стрибки зі скакалкою;
- 7) стрибки при виконанні технічних елементів у взаємодії з гравцями;
- 8) стрибки у грі.

ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ

Тримання м'яча

Тримання м'яча – це захват сторін м'яча кистями. У гандболі тримання м'яча здійснюється:

- двома руками на рівні грудей (рис. 3, а) чи живота (рис. 3, б). М'яч обхоплюється широко розчепіреними пальцями;
- однією рукою : захватом (рис. 3, в) та на долоні (рис. 3, г).



а



б



в



г

Рис. 3. Тримання м'яча: а) двома руками на рівні грудей; б) двома руками на рівні живота; в) однією рукою захватом; г) однією рукою на долоні

Ловля м'яча

Ловля – це оволодіння м'ячем з допомогою рук різними способами. Гандболісти ловлять м'яч однією та двома руками стоячи на місці та у русі.

Ловля двома руками поділяється на:

- ловлю на рівні грудей (рис. 4, а), при якій гравець, крокуючи лівою ногою у напрямі польоту м'яча, переносить на неї центр тяжіння, тулуб нахиляє вперед, руки долонями вниз-всередину спрямовує назустріч польоту м'яча, утворюючи ними так звану «воронку», пальці розчепірені. В момент ловлі руки гравця згинаються у ліктьових суглобах, тулуб випрямляється, права нога з пальців переходить на усю ступню і м'яч притягується до грудей;



а



б



в



г

Рис. 4. Ловля м'яча:
а) на рівні грудей;
б) м'яча, який летить високо;
в) однією рукою захватом;
г) м'яча, який летить низько

- ловлю м'яча, який летить високо (рис. 4, б), тобто над головою, або вище піднятих рук;

- ловлю м'яча, який летить низько, тобто на рівні ніг (рис. 4, г);

- ловлю м'яча, що котиться.

Ловля однією рукою здійснюється двома способами:

- без захвату м'яча пальцями;

- з захватом м'яча пальцями (рис. 4, в).

Передача м'яча

Передача – це переміщення м'яча між гравцями з допомогою різних способів виконання, напрямів та траєкторій польоту.

Передача м'яча здійснюється однією рукою з місця та у русі і складається з трьох фаз:

1) підготовчої – розбігу (одно-, дво-, трикрокового) і замаху - відведення руки вгору-назад та в сторону-назад для розгону м'яча;

2) основної (рис. 5) – розгін м'яча:

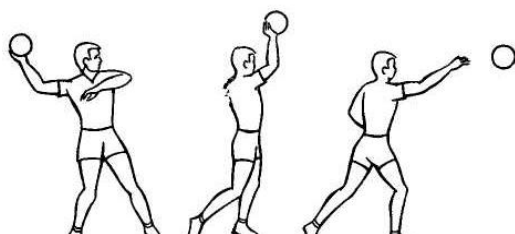


Рис. 5. Основна фаза передачі

- хльостким рухом, при якому у підготовчій фазі ступінь повороту тулуба гандболіста залежить від зусилля, що прикладається для руху м'яча, а у основній – розгін м'яча зусиллям плеча, передпліччя і кисті;

- поштовхом, при якому випрямляється зігнута рука, відштовхуючи від себе м'яч у потрібному напрямі;

- кистю, при якому у розгоні м'яча бере участь тільки передпліччя і кисть;

3) заключної – завершальні зусилля кисті, спрямовані на звільнення від м'яча згинанням і поворотом долоні вперед-вниз.

Розрізняють передачі:

1) в залежності від розбігу - одноопорні (рис. 6, а) та двоопорні (рис. 6, б);



а



б

Рис. 6. Передачі: а) одноопорні; б) двоопорні

2) в залежності від напрямку польоту м'яча – повздовжні, поперечні та діагональні;

3) в залежності від довжини польоту м'яча - дальні, середні, ближні;

4) в залежності від висоти польоту м'яча - низькі, середні, високі з відскоком від майданчика;

5) основні:

- зігнутою рукою зверху (рис. 7, г), при виконанні якої гандболіст здійснює одноопорний або двоопорний розбіг, повертається різнойменним плечем до напрямку переміщення, та, згинаючи руку у лікті під кутом 90° , відводить її вгору-назад для замаху. При розгоні м'яча тулуб здійснює поворот за рухом руки, центр тяжіння переходить на опорну різнойменну ногу, а завершує рух хльост кисті;

- прямою рукою зверху (рис. 7, а);

- прямою рукою знизу (рис. 7, д);

- зігнутою рукою збоку (рис. 7, б);

- поштовхом (рис. 7, в);



а



б



в



г



д

Рис. 7. Різновиди основних передач: а) прямою рукою зверху; б) зігнутою рукою збоку; в) поштовхом; г) зігнутою рукою зверху; д) прямою рукою знизу

б) спеціальні:

- над плечем (за головою) (рис. 8);



а



б

Рис. 8. Передача за головою

- за спиною (рис. 9, а);

- під рукою (рис. 9, б).



а



б

Рис. 9. Спеціальні передачі: а) за спиною; б) під рукою

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Тримання м'яча

При навчанні триманню м'яча використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний метод організації групи.

Вправи для вивчення тримання м'яча

1. Гравці тримають м'яч двома руками. За сигналом викладача вони випрямляють руки вперед, демонструючи йому м'яч, а потім їх згинають, притягуючи м'яч до грудей.

2. Гравці тримають м'яч двома руками. Махи руками вгору і вниз не випускаючи м'яч із рук.

3. Гравці з м'ячами в руках під час ходьби чи бігу перекочують м'яч навколо тулуба, шиї, голови.

4. Гравці з м'ячами в руках під час ходьби чи бігу перекладають м'яч із руки в руку перед собою, за головою, за спиною.

5. Стоячи в парах обличчям один до одного, гандболісти вдвох тримають м'яч на рівні грудей. За сигналом викладача кожний із них намагається забрати м'яч із рук партнера.

6. Стоячи в парах обличчям один до одного, у першого гандболіста м'яч. Передаючи м'яч із руки в руку він намагається сховати його від партнера, який у свою чергу здійснює спроби доторкнутися до м'яча руками.

7. Гравці в парах розташовуються на відстані 1 м один від одного. Кожний із них володіє м'ячем. Перший передає м'яч правою на ліву руку партнера, а другий в цей час лівою рукою котить м'яч підлогою першому гравцеві.

Ловля та передача м'яча

При навчанні ловлі використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовуються фронтальний та індивідуальний метод організації.

Послідовність навчання ловлі м'яча:

- 1) тримання м'яча двома руками;
- 2) вивчення способів ловлі м'яча двома руками на місці:
 - ловля м'яча зверху після підкидання вгору;
 - пряма ловля м'яча після накидання партнером;
 - ловля м'яча збоку та знизу після накидання партнером;
- 3) ловля м'яча двома руками у русі після накидання партнером;
- 4) ловля м'яча двома руками на місці після передач;
- 5) ловля м'яча двома руками у русі після передач;
- 6) ловля м'яча однією рукою без захвату на місці після накидання партнером;
- 7) ловля м'яча однією рукою без захвату у русі після накидання партнером;
- 8) ловля м'яча однією рукою з захватом на місці після передач;
- 9) ловля м'яча однією рукою з захватом у русі після передач.

Для індивідуального тренування ловлі м'яча рекомендується використовувати “нахилений батут”, стінку, баскетбольний щит та інші технічні засоби чи тренажери.

При навчанні передачам використовується метод розчленованого вивчення елементів, а при виконанні вправ застосовуються фронтальний та індивідуальний метод організації групи.

Послідовність навчання передачам м'яча:

- 1) навчання передачам з хльостким рухом руки зверху:
 - передачі м'яча у цілі на стіні, яка повинна бути розміщена на рівні піднятої вгору руки (бажано мати декілька рівнів розміщення цілі);
 - передачі в парах на місці з кроком опорної ноги вперед;
 - передачі в парах при умові виконання переміщень одним із партнерів;
 - передачі в парах у русі;
 - передачі з ускладненням умов виконання;

2) навчання різновидам передач:

- передачі м'яча в парах на місці;
- передачі м'яча в парах у русі;
- передачі з ускладненням умов виконання.

Особливості навчання ловлі та передачам:

1) приступаючи до навчання, необхідно впевнитися, що гандболісти добре володіють технікою тримання м'яча;

2) вивчення та вдосконалення ловлі та передач відбувається комплексно;

2) підбирати вправи так, щоб умови виконання вправ ускладнювалися поступово, відповідно до ступені засвоєння елементів та підготовленості гравців;

3) навчання базовим рухам ловлі та передач м'яча здійснюється у вправах на місці, але не більше ніж на одному занятті з обов'язковим використанням методу спрямованого відчуття руху та термінової інформації.

Вправи для вивчення ловлі та передач м'яча

1. Гравці з м'ячами в руках під час ходьби чи бігу імітують передачу вправо, вліво, вперед, тримаючи м'яч захватом.

2. Гравців розташовуються в коло. Передача м'яча колом вправо та вліво, ловля двома руками.

3. Гравці з м'ячами розташовуються в коло. В центрі знаходиться викладач. Передачі м'яча викладачу і ловля зворотної передачі двома руками.

4. Гравці з м'ячами розташовані півколом. Перед ними викладач. Передача м'яча викладачу, зміна положення тіла (сісти на підлогу, упор лежачи і т.д.), повернення у вихідне положення, ловля двома руками.

5. Передачі м'яча у двох шеренгах. У одній шерензі гравці під парними номерами, в іншій – під непарними номерами. М'яч починає рухатися від гравця під № 1 до № 2 передачею по прямій траєкторії, від № 2 до № 3 – вперед-вправо (вліво), і т.д. до останнього гравця. Теж саме у зворотному напрямі.

6. Передача м'яча трикутником. Гандболісти розміщуються у трьох колонах на місцях кутових (правого і лівого) та центрального гравця. М'яч рухається вправо(вліво), а гравців після передачі переміщуються у кінець своєї колони, або у кінець колони, гравцю якої здійснюється передача.

7. Передачі та ловля м'яча в парах, які розташовані поперек майданчика на відстані 10-12 м між ними.

8. Зустрічна передача м'яча із зміною місць у двох колонах.

9. Зустрічна передача м'яча із зміною місць у чотирьох колонах: 1-а навпроти 2-ої, а 3-я навпроти 4-ої; гравці колони 1 і 3, що розташовані на одній стороні майданчика, передають м'ячі вперед-вправо (вліво) на початок колон 4 і 2; після ловлі гравці цих колон повертають м'ячі у колони 3 і 1 прямою передачею, і т. д. Переміщення гравців після передачі відбувається тільки у протилежну колону.

10. Гравці в парах один за одним знаходяться на боковій лінії майданчика. Перший гравець опускає м'яч на майданчик, невеликим зусиллям котить його назад і виконує прискорення вперед. Його партнер повинен оволодіти м'ячем і виконати точну передачу.

11. На шестиметровій лінії майданчика розташований гравець № 1. Навпроти них розміщується колона гандболістів, а між колоною і гравцем гравець № 2, що буде виконувати роль захисника. Перший гравець у колоні (№ 3), відхиляючись від захисника вправо (вліво), передає м'яч гравцеві № 1, який повертає його у колону наступному гравцеві навісною траєкторією, і т.д. За сигналом викладача відбувається зміна гравців № 1 і № 2.

12. Дві групи гравців розташовуються у двох шеренгах вздовж бокових ліній майданчика, а в одній із воротарських зон шикуються в колону третя група з м'ячами. Гравці третьої групи передають по чергово м'яч гандболістам в шеренгах. За сигналом викладача зміна напряму руху.

13. Гравці розміщуються у двох колонах на центральній лінії. М'яч у направляючого колони № 1. Передача м'яча в колонах з переміщенням гравців після передачі в кінець протилежної колони.

14. Гравці розташовуються на одній половині майданчика у шість колон на ігрових місцях за амплуа. М'ячі знаходяться у колоні лівого кутового і лівого півсереднього. Передачі м'яча здійснюються двома трикутниками: кутовий лівий – розігруючий – кутовий правий та півсередній лівий – лінійний – півсередній правий. Зміна місць у своїх колонах (колом вправо, вліво).

15. Вправа в трійках з розташуванням гравців на лицьовій лінії майданчика. Один гравець з м'ячем виконує ведення від воротарської зони однієї половини майданчика до воротарської зони іншої половини, а пара, здійснюючи передачі, намагається його наздогнати в ігровій зоні. Зміна функцій.

16. Гравці розташовуються у дві колони на ігрових місцях кутових нападаючих. Направляючий колони лівого кутового з м'ячем імітує атаку воріт і здійснює передачу направляючому колони правого кутового, який виконує ті ж самі дії. Зміна гравців спочатку у своїх колонах, потім у протилежну колону.

Типові помилки при ловлі м'яча

1. Несвоєчасне випрямлення рук назустріч м'ячу.
2. Перенапруження кистей рук.
3. Великий та вказівний пальці рук не утворюють трикутника (хвату “замком”), в результаті чого м'яч прослизає (прокручується) через кисті.
4. Ловля м'яча на прямих ногах.
5. Кисті рук знаходяться не на одному рівні, від чого ловля м'яча здійснюється руками неодноразово.

Типові помилки при виконанні передач м'яча

1. Недостатня або надмірна сила передачі.
2. Недостатній замах та розгін м'яча.
3. М'яч передається у напрямі “неробочої” руки, що ускладнює ловлю та порушує рухову координацію для виконання наступного елемента.
4. Передача м'яча партнеру, що не очікує м'яч.

5. Виконання передачі не в положенні основної стійки, тобто на прямих ногах.

Ведення м'яча

Ведення м'яча – це переміщення з м'ячем, вдаряючи його об поверхню майданчика зусиллям однієї кисті (рис. 10). Ведення дозволяє гравцеві пересуватися з м'ячем майданчиком у будь-якому напрямі та на будь-які відстані, а також володіти м'ячем, необхідний для цього час. М'яч можна вести як правою, так і лівою рукою, а також переводити м'яч з однієї руки на іншу.



Рис. 10. Багатоударне ведення гандбольного м'яча

Ведення м'яча буває:

- одноударне;
- багатоударне.

Правила виконання ведення м'яча:

- 1) пересуватися на усій ступні та зігнутих ногах;
- 2) натискати на м'яч тільки вільно розчепіреними пальцями;
- 3) натиск на м'яч здійснювати з таким розрахунком, щоб відскік був приблизно на рівні поясу;
- 4) проштовхувати м'яч вперед у відповідності до швидкості переміщення гравця;
- 5) контролювати м'яч периферичним зором;
- 6) дотримуватися правила дальньої руки при обведенні гравців.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

При навчанні веденню м'яча використовується цілісний метод вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний та індивідуальний методи організації групи.

Послідовність навчання:

- одноударне ведення на місці з постановкою правильного положення руки;
- одноударне ведення в русі;
- багатоударне ведення на місці з постановкою стійки та правильного натиску руки на м'яч;
- багатоударне ведення в русі;
- багатоударне ведення в русі із зміною швидкості, напрямку руху і висоти відскоку м'яча;
- багатоударне ведення м'яча в русі з обвідкою стійок.

Вправи для вивчення ведення м'яча

1. Ведення м'яча (високе і низьке) на місці правою і лівою рукою.
2. Ведення з використанням різних способів переміщення: у присіді, у русі схрестними кроками, у русі спиною вперед, у русі стрибками, з використанням поворотів на 180° та 360° .
3. Ведення м'яча з подоланням різних перешкод (перестрибуванням через гімнастичні лави, тощо).
4. В.п. гравці розташовуються в парах з різних сторін лінії, однією рукою тримають партнера, іншою виконують ведення м'яча. Перетягнути партнера на свою сторону при цьому не припиняти ведення м'яча.
5. Ведення м'яча між стійками, або набивними м'ячами.
6. Гравці, рухаючись майданчиком в колоні в середньому темпі ведуть м'ячі. Гравець, що замикає колону, використовуючи ведення "змійкою", обходить усіх гравців попереду себе. Гравці повинні завадити партнеру обійти їх веденням, при цьому не втратити контроль над своїм м'ячем.

7. Гравці розташовуються у зустрічних колонах на відстані 15-20 м. Перший гравець однієї колони за сигналом виконує ведення м'яча до протилежної колони і передає м'яч гравцеві, що вийшов назустріч, після чого стає в кінець цієї колони, тощо.

8. Гравці займають положення у зоні вільних кидків на одній половині майданчика в парах у напрямі основного руху. Один із них - нападаючий з м'ячем, інший – захисник, який розташовується зі сторони сильної (слабкої) руки нападаючого. Рухаючись одночасно вперед, нападаючий намагається обійти захисника веденням сильною (слабкою) рукою, а захисник – завадити йому виконати завдання.

9. Естафета з веденням м'яча: обведення перешкод, ведення м'яча на гімнастичній лаві, біг гімнастичною лавою з веденням м'яча майданчиком, ведення у присіді і т.д.

Типові помилки при виконанні ведення м'яча

1. Якщо гравець виконує ведення на прямих ногах, необхідно планувати вправи з веденням м'яча у напівприсіді та присіді.

2. Якщо гравець надмірно нахилиє тулуб вперед, необхідно планувати вправи з веденням м'яча з контролем дій партнерів.

3. Якщо гравець штовхає м'яч напруженою долонею, необхідно планувати вправи на розслаблення м'язів передпліччя, кисті і пальців.

4. Якщо гравець веде м'яч перед собою, а не збоку, необхідно планувати вправи з веденням м'яча гімнастичною лавою.

Кидок

Кидок – це переміщення м'яча від гравця в бік воріт за допомогою різних способів виконання, з різних позицій та траєкторій польоту м'яча.

Це елемент техніки, що визначає основну мету гри - закинути м'яч у ворота суперника. Кидки виконуються однією рукою, їх ефективність залежить від сили, швидкості та точності виконання.

Розрізняють:

I. Кидки з опорного положення:

- кидки в одноопорному положенні (з ходу). Переваги такого кидка в тому, що ритм рухів ніг не змінюється і гравець не зупиняється. Розбіг виконується у два (коли гравець виконує ловлю м'яча під ліву ногу) і у три (коли гравець виконує ловлю м'яча під праву ногу) кроки, замах з відведенням рук з плечем назад (рис. 11, а), розгін м'яча у напрямі кидка (рис. 11, б), та постановка однойменної ноги і хльост кисті у заключному русі (рис. 11, в).

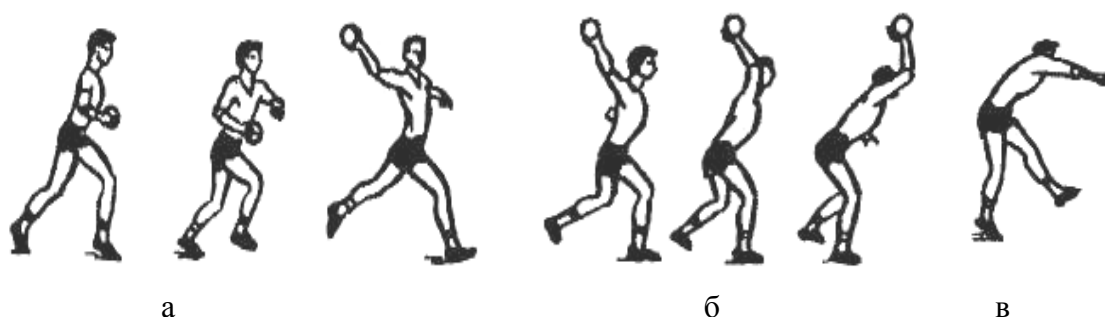


Рис. 11. Фази кидка в одноопорному положенні (сходу): а) підготовча; б) основна; в) заключна

- кидки у двоопорному положенні. Існує три види кидків, які різняться між собою способом розбігу:

1) розбіг зі схрестного кроку.

Схрестний крок може здійснюватися:

- рухом однойменної ноги вперед, при якому розбіг у послідовності постановки ніг: різнойменна - прямо, однойменна – під кутом до напрямку руху, різнойменна нога з початком розгону м'яча (рис. 12, а); розгін та завершальні зусилля кисті з переносом центру тяжіння на різнойменну ногу (рис. 12, б, в)

- рухом однойменної ноги назад;

- повороту на 90° .

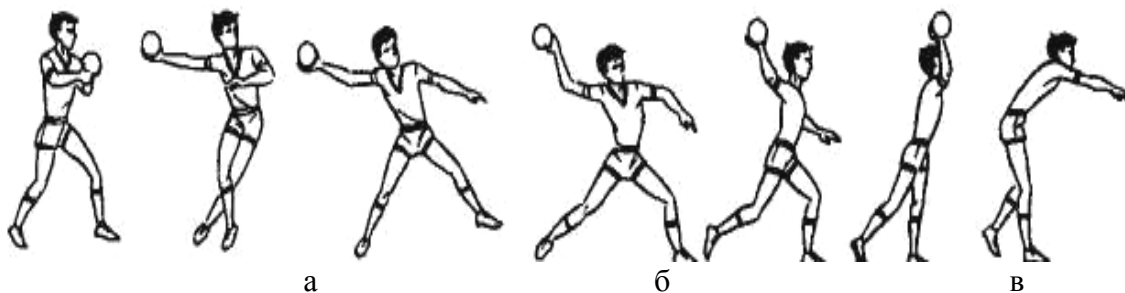


Рис. 12. Фази кидка зі схрестного кроку: а) підготовча; б) основна; в) заключна

2) розбіг з підскоку (рис. 13, а, б, в) [10];

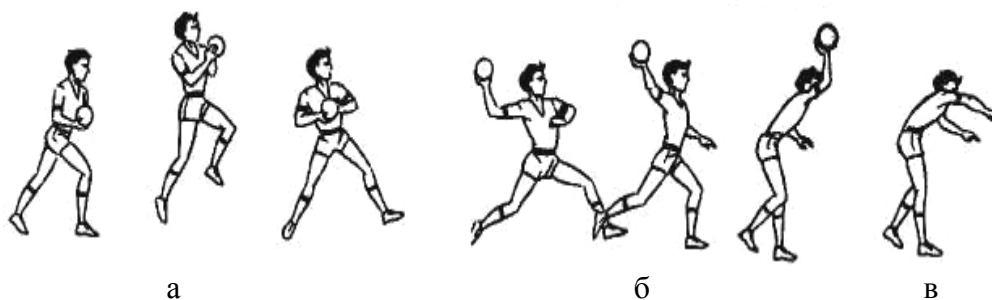


Рис. 13. Фази кидка з підскоку: а) підготовча; б) основна; в) заключна

3) розбіг з приставного кроку.

В залежності від ігрової ситуації, обраної позиції для кидка, положення захисника та воротаря, існують спеціальні кидки з опорного положення:

- кидок з нахилом тулуба вліво (рис. 14);
- кидок з нахилом тулуба вправо (рис. 15).

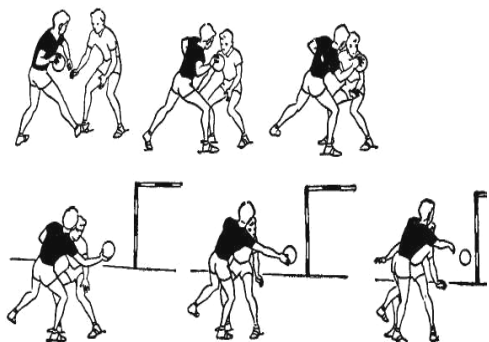


Рис. 14. Послідовність виконання кидка з нахилом тулуба вліво

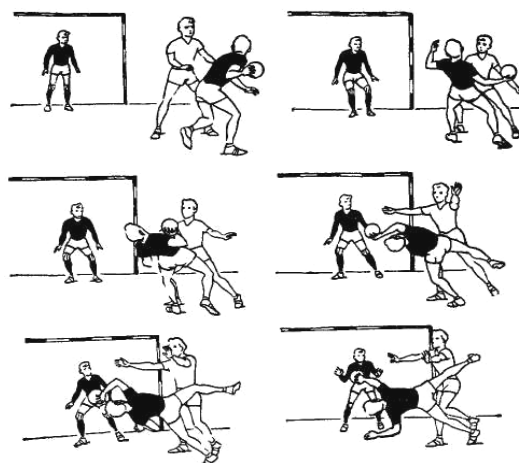


Рис. 15. Послідовність виконання кидка з нахилом тулуба вправо

II. Кидки у стрибку.

Фази кидка у стрибку:

- підготовча фаза (рис. 16, а) складається із розбігу, маху зігнутою ногою догори, відштовхування, замаху рукою. Способи розбігу такі ж як і при кидках з опорного положення з завданням – збільшення висоти і довжини стрибка, що підвищує ефективність завершальної фази цілісного руху;

- основна фаза (рис. 16, б). Розгін м'яча здійснюється різними способами:

- 1) рух руки і плеча через низ назад і вгору;
- 2) рух руки через сторону назад і вгору;
- 3) рух руки через низ в сторону.

- заключна фаза (рис. 16, в). Приземлення відбувається на різнойменну ногу, а сам рух завершується хльостом кисті з обов'язковим накриванням м'яча пальцями.

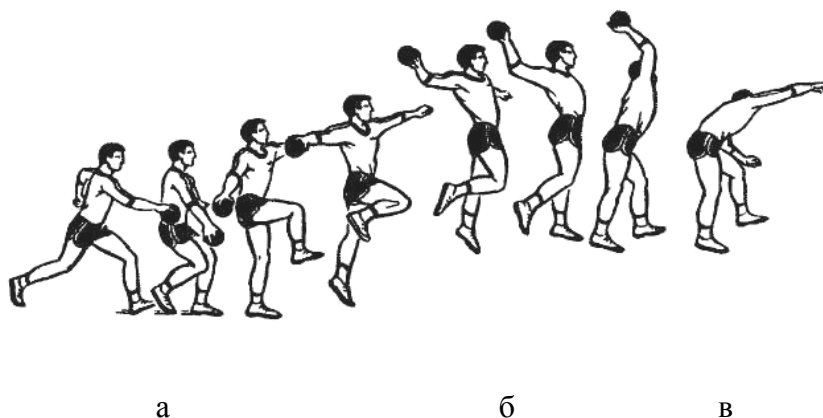


Рис. 16. Фази кидка у стрибку з відштовхуванням різнойменною ногою: а) підготовча; б) основна; в) заключна

Різновиди кидків у стрибку:

- відштовхуванням різнойменною ногою (рис. 17, а);
- відштовхуванням однойменною ногою (рис. 17, б);
- у падінні (рис. 17, в).



а



б



в

Рис. 17. Кидки у стрибку: а) з відштовхуванням різнойменною ногою;
б) з відштовхуванням однойменною ногою; в) в падінні

Траєкторія польоту м'яча при виконанні кидків

Траєкторія польоту м'яча – це напрям руху м'яча до воріт. Вона може бути горизонтальною, вертикальною, навісною, низхідною та висхідною (рис. 18).

Горизонтальна траєкторія (рис. 18, а, В) використовується при різних способах кидка, висхідна (рис. 18, а, Г) - характерна для кидка збоку і знизу,

низхідна (рис. 18, а, Б) – для кидків зверху, а навісна (рис. 19, а, А) – для кидків поштовхом.

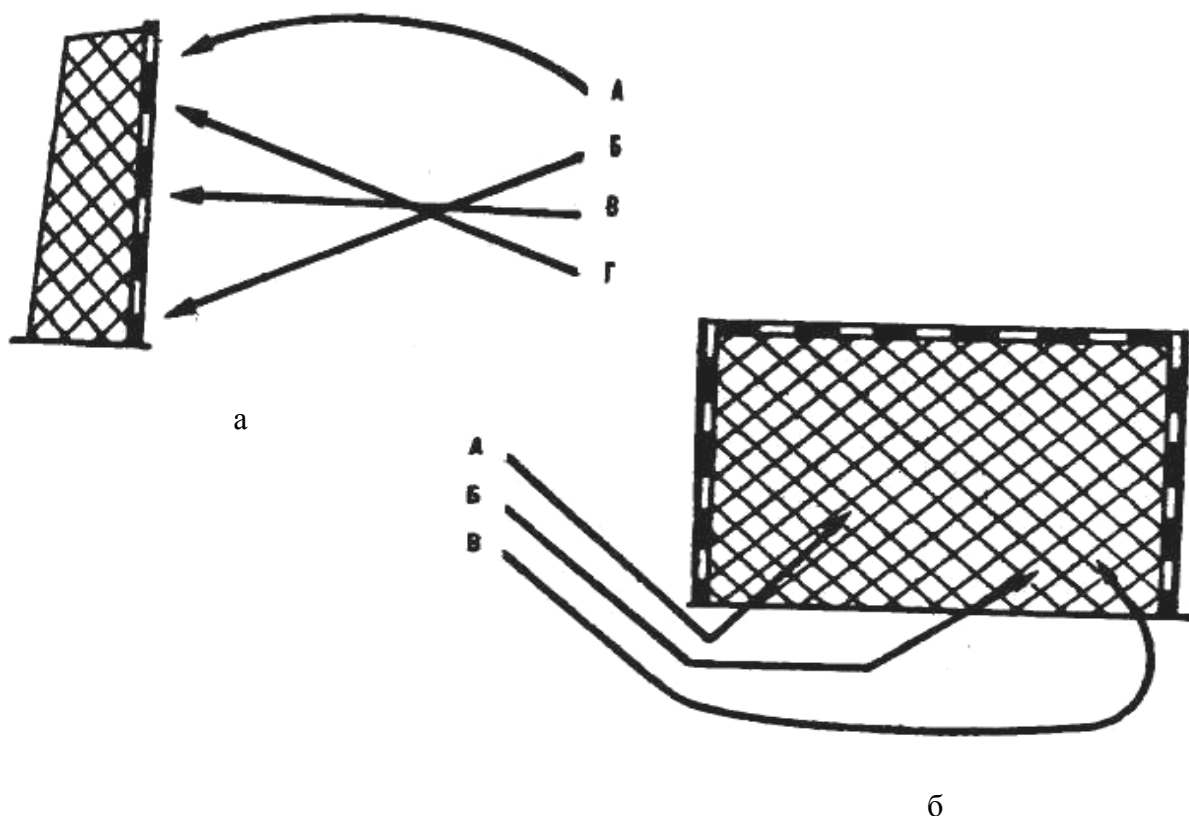


Рис. 18. Траєкторія польоту м'яча: а) А – навісна; Б – низхідна; В – горизонтальна; Г – висхідна; б) з відскоком від поверхні майданчика: А – відображений відскок; Б – ковзаючий відскок; В – відскок м'яча після підкручування

Якщо напрям руху м'яча до воріт пролягає через відскок від майданчика (рис. 18, б), то траєкторія польоту м'яча може бути:

- з відображеним відскоком (рис. 18, б, А), коли кут падіння м'яча рівняється куту відображення. Такий спосіб використовується при кидках зверху;

- з ковзаючим відскоком (рис. 18, б, Б), коли м'яч на деякій частині свого шляху до воріт стикається з поверхнею майданчика. Такий спосіб використовується при кидках збоку, знизу;

- з відскоком м'яча після підкручування (рис. 18, б, В), коли кут відображення м'яча не відповідає куту падіння навіть за напрямом. Обертанню м'яча сприяє заключний рух кисті.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

При навчанні кидкам використовується метод розчленованого вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Навчання потрібно починати із кидків з опорного положення, спочатку вивчають техніку виконання одноопорного кидка (з ходу), а потім - двоопорного кидка (зі схрестного кроку). Після цього переходять до кидків у стрибку з трьох кроків, і тільки здійснюється навчання іншим різновидам кидків.

Послідовність навчання:

- 1) засвоєння рухів основної фази кидка – розгону м'яча;
- 2) засвоєння рухів підготовчої фази кидка – руху ніг;
- 3) засвоєння рухів заключної фази кидка – руху руки;
- 4) цілісне виконання кидка з розбігу у три кроки.

Послідовність навчання кидкам відносно ігрової позиції:

- 1) кидки з місця центрального гравця;
- 2) кидки з місць підсередніх гравців;
- 3) кидки з місць кутових гравців;
- 4) кидки з місця лінійного гравця.

Особливості навчання:

1) навчання окремим частинам рухів здійснюється з використанням підвідних вправ;

2) при навчанні кидкам у стрибку основна увага звертається на постановку ступні опорної ноги під кутом до напрямку кидка;

2) тільки після засвоєння усіх фаз техніки кидка можна переходити до варіативності підготовчої фази: з розбігу після ведення, з розбігу після ловлі, з розбігу в 1 та 2 кроки, тощо;

3) для навчання кидкам у русі необхідне обов'язкове засвоєння ритму та довжини кроків, для чого використовується схема розбігу кидка у вигляді малюнку на підлозі;

4) навчання кидкам у падінні починається із заключної фази – приземлення, для чого обов'язково повинна бути м'яка поверхня.

Послідовність навчання:

- падіння на руки без м'яча;
- падіння на руки і ногу без м'яча;
- падіння на стегно із вихідного положення на зігнутих ногах;
- падіння з кидком м'яча із різних вихідних положень;
- кидок у падінні;

5) навчання кидкам повинно проходити без перешкод, а при вдосконаленні повинен бути обов'язково контакт з захисником (пасивним чи активним);

6) не вивчати кидки поза гандбольним майданчиком та без воріт, оскільки це призводить до руйнування раніше сформованої навички і постановки нового, на що витрачається багато часу та зусиль спортсмена (сформований навик дуже складно зруйнувати);

7) якщо для вивчення кидків використовуються допоміжні пристосування, то даний етап навчання повинен тривати якомога коротше, щоб не сформувати стереотипу, при цьому важливого значення набуває контроль моменту формування відчуття руху, щоб здійснити перехід до умов виконання, близьких ігровій діяльності.

Методичні вказівки для ефективного удосконалення техніки виконання кидків

1. Виконання кидків м'яча під різним кутом до воріт, з різних вихідних положень та дистанцій при напівпасивному захиснику.

2. Виконання кидків м'яча зі зміною швидкості, амплітуди та ритмо-швидкісної структури рухів при напівпасивному захиснику.

3. Виконання кидків м'яча при обмеженому часі та просторі дій нападаючого та з активними діями захисника.

4. Виконання швидких кидків м'яча в опорному положенні з одного кроку, в момент виконання якого гандболіст отримує м'яч від партнера.

5. Виконання кидків м'яча з одного та двох коротких і швидких кроків під ліву чи праву ногу із скороченою або повною амплітудою замаху робочої руки при захисникові, що швидко виходить.

6. Виконання кидків при максимальній швидкості рухів з відволікаючими діями на відхід вліво чи вправо, на ведення, передачу і кидок м'яча при активному опорі захисника.

7. Виконання кидків м'яча при жорстких та активних діях одного і двох захисників.

8. Виконання кидків м'яча згідно з ігровим амплуа при статичних і динамічних діях захисників, при статичному виконанні заданих програм дій.

9. Кидки м'яча виконуються при реалізації 2-3 варіантів заданих тактичних програм при активній дії захисника.

10. Виконання кидків м'яча при імпровізації засобів дії у змінних ігрових ситуаціях.

11. Удосконалення кидків м'яча згідно з ігровим амплуа при взаємодії двох або трьох нападаючих та 1-2 захисників.

Підготовчі та підвідні вправи для вивчення кидків

1. Із положення стоячи (в присіді) штовхання від грудей вгору гандбольного м'яча (з 12-14 років - набивного м'яча вагою 1 кг). При штовханні м'яча можна додати підстрибування.

2. Стійка ноги нарізно, м'яч знаходиться у витягнутій в сторону руці. Кидки м'яча через голову. Ловля однією рукою.

3. Метання гандбольного м'яча (з 12-14 років - набивного м'яча вагою 1 кг) вперед (для переносу центру тяжіння з ноги на ногу).

4. Метання гандбольного м'яча (з 12-14 років - набивного м'яча вагою 1 кг) із-за голови (для відчуття двоопорного положення при розгоні м'яча).

5. Метання гандбольного м'яча з місця із вихідного положення – рука вгорі (розгін м'яча без замаху).

Підготовчі вправи для вивчення кидків у падінні

1. Із положення лежачи на животі, руки вгору, виконати переكات на правий бік, на спину і на груди.
2. Із положення лежачи на животі, руки вгору, прогнутися і виконати переكاتи на груди та стегна.
3. Із положення стоячи на колінах, руки вниз, виконати переكات вперед послідовно торкаючись майданчика стегнами, животом, грудьми.
4. Із положення основної стійки виконати стрибок вперед, спертися на руки і, згинаючи їх, переكاتитися на груди.

Вправи для вивчення кидків

1. Гравці з м'ячами шикуються в одну шеренгу і виконують кидок у стінку.
2. Кидки м'яча у гімнастичну лаву, яка розташована на лінії воріт.
3. Кидки м'яча із зменшеної дистанції між лінією кидків та воротами.
4. Кидки м'яча у більші за розмірами ворота.
5. На шестиметровій лінії на відстані 80-100 см один від одного розкладаються обручі (кількість визначає викладач), в кожний з яких стає гравець, інші гравці з м'ячами шикуються в колону біля останнього обруча. За сигналом м'яч від першого гравця в колоні послідовно передається гравцям в обручах де останній гравець виконує кидок у ворота. Після кидка гравець підбирає м'яч, переміщується на місце початку передач, а інші гравців займають позицію наступного.
6. Гравці виконують 5-6 стрибків через гімнастичну лаву і кидають м'яч у ворота.
7. Гравець котить гандбольний м'яч, обводить набивний, що лежить на лінії вільних кидків, підбирає гандбольний м'яч, підкидає його вгору, ловить і виконує кидок у ворота.
8. На лінії вільних кидків по центру майданчика лежить гімнастичний мат, через кожні 2 м від нього стоять три стійки. Перед стійками розташовуються гравці з м'ячами в руках. Ведення м'яча між стійками, від

стійок до гімнастичного мату - підкидання м'яча вгору-вперед, перекид вперед на гімнастичному маті, ловля і кидок м'яча у ворота.

9. Гравці з м'ячами розташовуються у площі воротаря. У протилежній площі воротаря ставлять п'ять стійок. За сигналом кожний гравець на максимальній швидкості, використовуючи ведення м'яча, рухається до протилежних воріт, досягнувши крайньої стійки, виконує кидок м'яча в ціль, оббігає "змійкою" стійки і прискорюється до протилежних воріт, підбирає м'яч і виконує кидок (дистанція вказується до початку вправи).

10. Гравці з м'ячами розташовуються у дві колони на місцях півсередніх. На лінії вільних кидків знаходиться гравець через якого здійснюється передача почергово з кожної колони. Після ловлі м'яча гравці здійснюють кидки у ворота заданим способом. Для ускладнення вправи додається пасивний (активний) захисник.

11. Гравці з м'ячами розташовуються у три колони (на місцях півсередніх та розігруючого). Навпроти кожної колони у зоні вільних кидків стає захисник, через якого здійснюється передача м'яча. Півсередні гравці виконують кидки у ворота з опорного положення, розігруючий – у стрибку (способи виконання кидків можна змінювати).

12. Гравці розташовуються у три колони (на місцях лівого кутового, лівого та правого півсереднього). В зоні вільних кидків ставляться три стійки на відстані 1 м одна від одної. Кутовий віддає передачу лівому півсередньому і оббігає стійки "змійкою". В цей час лівий півсередній після імітації атаки віддає передачу правому півсередньому, який імітує кидок з дальньої дистанції і віддає передачу кутовому для виконання кидка із ближньої дистанції (можна змінювати положення колони з лівого кута у правий кут).

13. Гравці з м'ячами розташовуються у двох колонах на місцях півсередніх, а на шестиметровій лінії – лінійний гравець. Лінійний гравець отримує передачу від правого півсереднього і здійснює кидок у ворота, після чого стає у захист проти правого півсереднього, який виконує кидок,

отримавши передачу від з лівого півсереднього. Зміна гравців здійснюється колом.

14. Кидки м'яча у ворота над планкою (мотузкою) – висота регулюється в залежності зросту гравців та способу виконання кидка. Поступово ускладнюючи вправу можна додавати захисника перед планкою, проти якого необхідно спочатку виконати фінт, а потім - кидок у ворота через перепону; двох захисників – перед планкою та за нею, при цьому нападаючий виконує два кидки у ворота: фінт проти першого захисника – кидок через планку, фінт проти другого захисника – кидок із шестиметрової лінії.

15. Кидки на двоє воріт. Гравці з м'ячами розташовуються у двох колонах в правих кутах майданчика. Направляючі колон віддають одночасно передачі своїм воротарям і отримують зворотню передачу у русі до протилежних воріт. Отримавши м'яч вони здійснюють кидки. Після кидка гравці стають у кінець колони на тій стороні майданчика, де завершили рух кидком. Вправу можна ускладнити за рахунок одного (двох) захисників та партнера.

16. Гравці розташовуються у дві колони на місцях кутових. У всіх гравців м'ячі, окрім направляючого з правої колони, який починає рух до лівої колони гравців, отримує передачу і здійснює кидок у ворота з ближньої дистанції. Після передачі гравець лівої колони рухається до гравців правої колони, отримує передачу від направляючого і здійснює кидок. Після кидків гравці підбирають м'яч і стають у кінець колони з якої здійснювалася їм передача.

Вдосконалення сили кидків (починаючи з 12-14 років)

1. Група розбивається на 2, 3 і більше команд, які змагаються між собою. Навпроти кожної команди на однаковій відстані знаходиться гімнастична лава, на якій розташовані кеглі чи інші предмети. За сигналом гравці команд, виконуючи кидки набивними м'ячами, намагаються швидко збити якомога більше виставлених предметів.

2. Група розбивається на дві команди. Навпроти кожної команди на відстані 9-10 м розташовуються гімнастичні лави із набивними м'ячами. Гравці команд, виконуючи кидки по-черзі, намагаються збити набивні м'ячі. Після вдалої спроби гравець, що виконував кидок несе предмет у визначену зону. Перемагає команда, яка найбільше назбирає предметів у своїй зоні.

3. Кидки набивними м'ячами на дальність польоту.

Вдосконалення точності кидків

1. Кидки в обручі, квадрати, інші предмети, підвішені в кутах воріт, у сектори, які намальовані на стінці.

2. Кидки у розставлені на гімнастичній лаві, чи іншому пристосуванні, предмети, можна на різній висоті.

3. Гравці розташовуються у двох шеренгах обличчям одна до одної, м'ячі у гандболістів на одній стороні. До стелі прикріплюється мотузка з м'ячем, яка розгойдується викладачем. За час розгойдування мотузки вздовж шеренги і назад гравці однієї команди, використовуючи кидки, повинні якомога більше раз попасти у прив'язаний предмет. Наступну спробу здійснює інша команда.

Виправлення помилок

1. Для того, щоб поставити хльосткий рух руки необхідно проводити вправи на кидки з тумби в обруч, розташований у воротарській зоні, з відскоком м'яча від майданчика у ворота.

2. При виправленні неправильної техніки кидків можна збільшувати ворота за рахунок двох м'яких гімнастичних матів, що полегшує гандболісту завдання забити гол і акцентувати основну увагу на техніці.

3. Для підбору опорної ноги під час виконання кидків, надається вправа з кидками у ворота з опорою потрібної ноги на гімнастичну лаву.

4. Для розвороту тулуба у підготовчій фазі кидка з опорного положення використовується нерухомий м'яч на підставці чи руці викладача, тримаючись за який гравець виконує необхідні підготовчі рухи для кидка.

Фінти

Фінт – це індивідуальна техніко-тактична дія, яка складається з раптово початих і перерваних технічних елементів, спрямованих на дезорієнтацію суперника і втрату ним готовності до протидії.

Фінти поділяються на:

I) фінти без м'яча (переміщенням):

- із зупинкою та поворотом;
- із змінним рухом та поворотом.

II) фінти з м'ячем:

- фінти передачею;
- фінти кидком;
- фінти одно-, дво- і три крокові (рис. 19).



Рис. 19. Фінт з м'ячем (однокроковий)

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

При навчанні фінтам використовується метод розчленованого вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Послідовність навчання фінтам:

- 1) фінти проти пасивного захисника з завданням на напрямок та спосіб виконання;
- 2) пошук способів виконання фінтів для вирішення одного і того ж завдання;
- 3) диктування вибору дій;

- 4) виконання фінтів у групових діях;
- 5) виконання фінтів у командних діях;
- 6) виконання фінтів в умовах гри;
- 7) виконання фінтів у змагальних умовах.

Основні помилки при навчанні фінтам

1. Помилковий рух на початку фінта виконується дуже швидко і різко, це призводить до того, що захисник не встигає зреагувати на рух.
2. Гравець виконує фінт далеко від захисника, який встигає правильно протидіяти.
3. Гравець здійснює фінт близько від захисника, який встигає заблокувати нападаючого.

Вправи для вивчення фінтів

1. Гравці розташовуються в колону, руки витягнуті в сторони, на одній руці м'яч (через одного гравця м'яч у правій, у інших – у лівій руці). Нападаючий рухаючись змійкою між гравцями перекладає їх м'ячі з руки одного гравця в руку іншого. В кінці колони в нього залишається м'яч, і він приймає положення гравців у колоні. А гандболіст без м'яча стає нападаючим.
2. Захисники розташовуються в одну колону, а нападаючі з м'ячами – в другу навпроти неї. Нападаючий з м'ячем виконує фінт проти кожного захисника і повертається у свою колону і т.д. Після серії фінтів колони міняються місцями. Захисник спочатку повинен здійснювати пасивні рухи, а для ускладнення вправи – перейти на активну протидію.
3. Нападаючий приймає положення лежачи на майданчику, захисник з м'ячем знаходиться на відстані 6-8 м від нього. Захисник котить м'яч лежачому нападаючому, який повинен швидко піднятися, заволодіти м'ячем і виконати фінт проти захисника. Після серії фінтів - помінятися ролями.
4. Гравці знаходяться на відстані 3-4 м один від одного. Один із них володіє двома м'ячами і тримає їх на витягнутих руках. Гравець відпускає

один із м'ячів, а його партнер повинен підібрати м'яч і використовуючи будь-який фінт завершити рух під витягнутою рукою з м'ячем.

5. Один захисник розташовується у зоні вільних кидків, а інший - за зоною. Нападаючі з м'ячами у колоні напроти захисників. Виконати фінт проти першого пасивного захисника і другого активного захисника, після цього нападаючий здійснює атаку воріт.

6. Вправа виконується в трійках. Перший гравець з м'ячем розташувавшись між другим і третім, виконує фінт проти пасивного другого гравця і віддає йому м'яч, другий гравець в свою чергу виконує фінт проти активного третього гравця і здійснює кидок у ворота. Воротар віддає передачу третьому гравцеві, який виконує фінт проти пасивного першого гравця, віддає йому передачу і стає на його місце, а перший, використовуючи фінт, проходить активного другого гравця і завершує рух кидком у ворота, тощо.

Заслони

Заслон – це техніко-тактичний прийом взаємодії гравців, при якому один із нападаючих своїм тілом перешкоджає здійснювати захисні дії проти партнера.

Існує два способи виконання заслону:

I) внутрішній заслон (рис. 20);



Рис. 20. Внутрішній заслон

II) зовнішній заслон.

Зовнішній заслон поділяється на:

- заслон без відходу (рис. 21, а);
- заслон з відходом (рис. 21, б);
- заслон із супроводом.



а



б

Рис. 21. Способи виконання зовнішнього заслону: а) заслон без відходу; б) заслон з відходом

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Послідовність навчання заслону:

- 1) підвідні вправи на орієнтування;
- 2) роз'яснення та показ;
- 3) виконання у спрощених умовах, але із збереженням тієї обстановки, яка використовується у грі;
- 4) розучування окремих елементів заслону (розчленований метод);
- 5) розучування взаємодії в цілому;
- 6) заслони проти пасивного захисника;
- 7) заслони проти активного захисника;
- 8) постановка заслона захиснику, що опікає нападаючого;
- 9) постановка заслона при комбінаційних переміщеннях;
- 10) вдосконалення заслонів у грі.

Вправи для вивчення заслонів

1. Гравці розташовуються у двох зустрічних колонах. Направляючий однієї із колон виконує переміщення до іншої і ставить прямий заслон першому гравцеві, рахує до двох і стає у кінець цієї колони, після цього гравець, якому ставили заслон, виконує переміщення вперед і ставить заслон першому гравцеві протилежної колони, рахує до двох і стає в кінець цієї колони, тощо.

2. Гравці розташовуються у двох зустрічних колонах, поряд з якими стоять стійки, у одного направляючого м'яч. Гравець з м'ячем віддає передачу направляючому гравцеві протилежної колони і рухається за м'ячем до стійки, ставить заслон, рахує до двох і відходить в кінець колони. Гравець, який отримав м'яч, виконує ті ж дії, що і попередній.

3. Біля лінії воротарської зони розташовуються три захисники, а нападаючі – у двох колонах (на місці кутового без м'ячів, а на місці лівого півсереднього – з м'ячами). Кутовий гравець ставить кожному захиснику заслон, а нападаючий виконує імітацію кидка проти двох захисників і кидок у ворота проти останнього. Кутовий підбирає м'яч і стає у колону півсередніх, а півсередній – у колону кутових. Те ж саме можна виконувати на правій стороні майданчика, а також для ускладнення використати активного захисника.

4. Гравці з м'ячами розташовуються у двох колонах на різних половинах майданчика зліва від площі воротаря. Перед ними за середньою лінією – два гравці: один із них - захисник, а інший - нападаючий. Направляючі колон віддають передачі своєму воротарю, здійснюють переміщення вперед і отримують зворотну передачу, далі виконують передачу нападаючому на середній лінії, який атакуючи захисника ставить йому заслон і віддає передачу партнеру, що вільно проходить під заслон атакувати ворота, тощо.

5. Виконання лінійним гравцем внутрішніх заслонів з відходом у взаємодії з гравцями першої та другої ліній атаки. Для ускладнення використовувати активних захисників.

2.1.2. Техніка гри польових гравців у захисті та методика навчання СТІЙКА ЗАХИСНИКА

Стойка захисника (рис. 22) – це поза, з якої можна успішно виконувати усі прийоми для захисту воріт. Це положення на зігнутих під кутом $160-170^{\circ}$ і розчепірених на 20-40 см ногах, спина не напружена, руки, зігнуті у ліктьових суглобах під прямим кутом, знаходяться в вигідному положенні для швидкого руху у будь-якому напрямі, вага тіла розподілена на обидві ноги, погляд на підопічного нападаючого, а периферичний зір контролює положення інших гравців і переміщення м'яча майданчиком.



Рис. 22. Стойка захисника

ПЕРЕМІЩЕННЯ

Ходьба

Ходьба потрібна захиснику у виборі позиції під час опіки нападаючого, для чого він використовує:

- звичайну ходьбу;
- ходьбу приставним кроками, яка виконується у стійці на зігнутих ногах, стопи розвернуті назовні.

Захисник рухається обличчям, боком і спиною вперед, човниковим бігом і зі зміною напрямку.

Стрибки

Виконуються при бокуванні та перехопленнях м'яча. Захисник стрибає, відштовхуючись однією, двома ногами.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Методика навчання стійці захисника та способам переміщення у захисті така ж як і при навчанні стійці і переміщенням нападаючого (див. розділ техніка гри у нападі).

ПРОТИДІЯ ВОЛОДІННЮ М'ЯЧЕМ

Блокування

Блокування – це перетинання різними способами напрямку руху м'яча або нападаючого.

Блокування м'яча здійснюється однією (зверху, збоку, знизу) і двома руками зверху, збоку (рис. 23).

Блокування гравця здійснюється у той момент, коли можливий вихід нападаючого на ловлю м'яча (рис. 24).



Рис. 23. Блокування м'яча



Рис. 24. Блокування гравця

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

При навчанні блокуванню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Послідовність навчання блокуванню м'яча:

- навчання техніці виносу, або випрямлення рук;
- виконання вправ з уявним м'ячем;
- виконання вправ з кидками у ворота.

Особливість навчання блокуванню м'яча полягає у тому, що це повинно відбуватися у комплексі вивчення переміщень захисника.

Послідовність навчання блокуванню гравця:

- 1) переміщення майданчиком з зоровим контролем нападаючого;
- 2) переміщення у зоні вільних кидків з зоровим контролем нападаючого;
- 3) переміщення із нещільним опікуванням нападаючого (відчуття достатньої для контролю відстані до гравця);
- 4) блокування гравця при пасивних діях опікуваного нападаючого;
- 5) блокування при активних діях опікуваного нападаючого.

Вправи для вивчення бокування

1. Імітація блокування м'яча при імітації кидків у ворота: спрямування м'яча в руки блокуючого; рух рук блокуючого за рухом руки з м'ячем нападаючого (вправо і вліво).

2. Гравці стають в пари, один з них - нападаючий з м'ячем. Відстань між гравцями 3-4 м. Захисник піднімає руки вгору, в сторони. Нападаючий виконує кидок м'яча у руки захисника.

3. Гравці стають в пари, один з них - нападаючий з м'ячем. Відстань між гравцями 3-4 м. Захисник піднімає руки вгору, в сторони. Нападаючий виконує кидок м'яча над захисником вправо або вліво від нього. Захисник блокує м'яч.

4. Вправа в трійках. Між двома гравцями (нападаючими), один з яких з м'ячем, розміщується третій гравець (захисник). Нападаючі виконують між собою передачі, а захисник намагається заблокувати їх різними способами.

5. Захисник розташовується на лінії воротарської зони. Нападаючі - вздовж 9-метрової лінії. Почергове блокування кидків. Для ускладнення вправи дається завдання оволодіти м'ячем, що відскочив від блоку без боротьби з нападаючим (у боротьбі з нападаючим).

5. Захисник розташовується на лінії воротарської зони, нападаючі з м'ячами – в трьох колонах (лівий півсередній, розігруючий, правий

півсередній). Захисник блокує кидки нападаючих переміщуючись від колони до колони до тих пір, доки останній гравець не виконає кидок, після чого здійснюється зміна захисника.

6. Два захисники розташовуються у зоні вільних кидків проти лівого півсереднього (колонна нападаючих з м'ячами), а один захисник – проти правого півсереднього (колонна нападаючих без м'ячів). Передача м'яча з ліва направо, де нападаючий імітує кидок з опорного положення і повертає м'яч лівому півсередньому, який здійснює кидок м'яча долаючи подвійний блок захисників. Захисники узгоджують свої дії під час блокування м'яча.

Вибивання

Вибивання – це активні рухи захисника, спрямовані на переривання ведення м'яча суперником (рис. 25). Здійснюється вибивання ударом руки в м'яч у той момент, коли він знаходиться між рукою нападаючого і поверхнею майданчика.

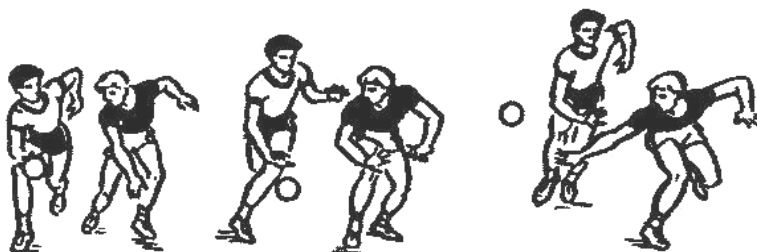


Рис. 25. Вибивання м'яча

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

При навчанні вибиванню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Особливості навчання:

- 1) навчання здійснювати у комплексі вправ на ведення м'яча;

2) починати навчання необхідно тільки після засвоєння техніки ведення м'яча та достатнього рівня фізичної підновленості, оскільки цей елемент потребує прояву швидкості та координованості рухів;

3) навчання обов'язково починається із підготовчих вправ на бистроту і точність рухів, і тільки потім здійснюється перехід до засвоєння самого елемента.

Вправи для вивчення вибивання м'яча

1. Двоє гравців, у паралельному русі майданчиком на відстані 5-7 м один від одного передають м'яч, а третій намагається доторкнутися до гравця, який на той момент володіє м'ячем.

2. Краями коридору шириною 5 м двоє нападаючих ведуть м'ячі. Захисник, що розташовується між ними, переміщуючись від одного до іншого гравця, по чергово намагається вибити м'яч. Починати вправу з невеликої швидкості та пасивної гри нападаючих і поступово ускладнювати умови виконання вправи.

3. Рухлива гра. Гравці рухаються майданчиком з веденням м'яча, а один (два, три) квачі намагаються вибити м'яч і заволодіти ним. Після успішної спроби, гравець, який втратив м'яч стає квачем.

Опіка гравця

Опіка гравця – це дії захисника, спрямовані на запобігання і попередження атаки суперника.

Опіка гравця поділяється на:

- 1) опіку без м'яча (щільну і нещільну);
- 2) опіку гравця з м'ячем.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

При навчанні опікуванню гравця використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Вправи для вивчення опіки гравця

1. В коридорі шириною 3-4 м знаходяться гравці, з яких один нападаючий, інший захисник. Нападаючий намагається обійти захисника, який перегороджує йому шлях для чого рухається разом з ним і тримає у полі зору його дії.

2. В трійці один захисник розміщується між двома нападаючими. Один нападаючий намагається доторкнутися до іншого, чому повинен завадити захисник. Зміна гравців за сигналом.

3. Два захисники проти трьох нападаючих, один з яких не має права перетинати умовну середину половини майданчика. Інших двох нападаючих щільно опікають захисники. Завдання нападаючим – звільнитися від опіки, а захисникам – утримуючи їх у полі зору не дати здійснити атаку воріт.

4. Два захисники на середній лінії майданчика. Їх атакують двоє нападаючих, один з яких з м'ячем. Завдання захисника, що опікає нападаючого без м'яча – не дати можливості звільнитися від опіки і отримати передачу від партнера, а завдання захисника, що опікає нападаючого з м'ячем – створити умови для здійснення помилки нападаючим (подвійного ведення, пробіжки, неточного пасу, невігідної позиції для атаки воріт суперника).

5. Два захисники на середній лінії майданчика, а два на 9-метровій. Їх атакують четверо нападаючих, двох із яких щільно опікають в центрі майданчика, а інші - передачами переміщуються до зони вільних кидків, де одного із них починає щільно опікати захисник. Завдання захисників полягає у тому, щоб не дати можливості своєчасного звільнення від опіки для допомоги у нападі, а завдання захисника, який буде опікати гравця з м'ячем не дати можливості здійснити атаку воріт.

Перехоплення м'яча

Перехоплення м'яча – це оволодіння м'ячем під час виконання передачі суперниками, для чого у підготовчій фазі необхідно визначити напрямок та швидкість польоту м'яча, обрати вигідну позицію, та підготуватися до прискорення.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

При навчанні перехопленням м'яча використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Вправи для вивчення перехоплення м'яча

1. Гравці розташовуються в трійках в одну лінію. Гравець, який зайняв позицію посередині – здійснює перехоплення м'яча при передачах між іншими двома гравцями. Перехопивши м'яч, він стає на позицію того гравця, який м'яч втратив.

2. Зустрічна передача в колонах. Направляючий однієї колони з м'ячем виконує передачу направляючому гравцеві іншої колони. В момент передачі гравець, що стоїть позаду направляючого, вибігає вперед і здійснює перехоплення м'яча після чого віддає передачу у зустрічну колону, тощо.

3. Гравці шикуються у три колони на місцях лівого кутового та лівого півсереднього у нападі, в центрі зони вільних кидків - захисники. Нападаючі здійснюють схресту взаємодію під час якої захисник намагається перехопити м'яч під час виконання гравцями передачі. Дана вправа може виконуватися у взаємодії гравців різних амплуа.

4. Нападаючий здійснює швидкий відрив з отриманням передачі від воротаря, а захисник намагається перехопити цю передачу, використовуючи різні способи переміщення з різних ігрових місць.

5. Група нападаючих намагається атакувати у швидкому прориві суперника, який поступається у чисельному складі. Нападаючі використовують цю перевагу для звільнення одного гравця і передачі йому м'яча для атаки воріт. У момент виконання передачі із кута майданчика

(зліва або справа воротарської зони) здійснює прискорення захисник, який повинен перехопити м'яч.

Підстраховка

Підстраховка – це вид дій, при яких кожний захисник проявляє найвищу готовність допомогти своєму партнеру.

Підстраховка буває:

- 1) при опіці;
- 2) при блокуванні.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

При навчанні підстраховці використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Вправи для вивчення підстраховки

1. Всередині воротарської зони 6-7 гравців з м'ячами, які здійснюючи ведення м'яча, намагаються прорватися крізь щільну опіку захисників, що розташовані поза зоною. Завдання захисників – закривати зони прориву, якщо їх партнер щільно опікає гравця з м'ячем.

2. Проти чотирьох захисників п'ять нападаючих, один із них лінійний гравець. Нападаючі намагаються виконати передачу лінійному, одні захисники виконують виходи на атакуючих з м'ячем, інші – підстраховують лінійного від отримання м'яча.

3. Нападаючі розміщуються у двох колонах на місцях півсередніх гравців проти двох захисників, м'яч у лівого півсереднього, який передає м'яч правому півсередньому і біжить у зону вільних кидків зайняти позицію для отримання м'яча між захисниками. Правий нападаючий імітує атаку з далекої відстані і намагається віддати передачу партнеру в лінію. Один захисник виходить на правого півсереднього, а інший - підстраховує відкриту зону за ним від входу лівого півсереднього.

Переключення

Переключення – це вид дій, при яких захисники здійснюють зміну опікуваними нападаючими.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

При навчанні переключенню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Вправи для вивчення переключення

1. Троє захисників розташовуються у зоні вільних кидків. Три нападаючих у схрестній взаємодії намагається заплутати захисників і залишити без контролю одного із гравців. Захисники переміщуючись за своїм гравцем, якого вони щільно опікали у момент їх схрестної взаємодії передають свого гравця іншому захиснику, а приймають для опіки його нападаючого.

2. Чотири захисники щільно опікають нападаючих в центрі майданчика, на центральній лінії воротар з м'ячем. За сигналом нападаючі, використовуючи переміщення вправо, вліво, вперед, намагаються звільнитися від опіки захисника і отримати від воротаря м'яч для атаки воріт суперника, а захисникам – використати переключення.

3. П'ять захисників щільно опікають нападаючих без м'яча, а шостий захисник – нападаючого з м'ячем, який, використовуючи заслон, намагається вивільнити партнера від опіки, щоб той завершив атаку кидком у ворота. Захисникам - використати переключення.

Прослизання

Прослизання – це вид дій, який дозволяє захисникам уникнути заслонів і зіткнень між собою при опіці.

Розбір

Розбір – це вид дій, при яких захисники у певний момент гри одночасно здійснюють щільну опіку декількох нападаючих.

2.1.3. Техніка гри воротаря та методика навчання

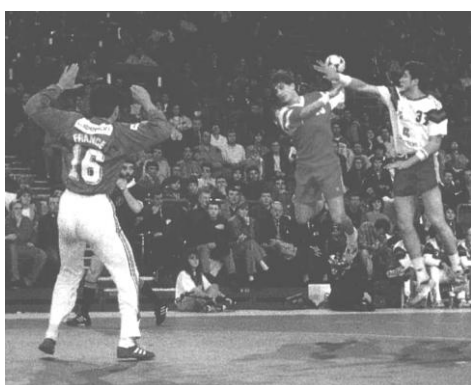
Техніка захисту воріт

СТІЙКА ВОРОТАРЯ

Стійка воротаря – це поза, в якій воротар готовий до захисту воріт.

Виділяють основну (рис. 26, а) та допоміжну стійку (рис. 26, б).

Основна стійка воротаря – це поза на зігнутих під кутом 160-170⁰ ногах, що розчепірені на 20-40 см, при цьому вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги з опорою на передню частину стопи, ледь зігнуті руки розведені в сторони долонями вперед.



а



б

Рис. 26. Стійка воротаря: а) основна; б) допоміжна

ПЕРЕМІЩЕННЯ

Ходьба

Ходьба – це основний спосіб переміщення воротаря. Ходьба виконується:

- звичайними кроками, коли він не захищає свої ворота, тобто гра перемістилася на половину поля суперника;

- приставними кроками, для вибору позиції при постійному стані готовності захисту воріт, не втрачаючи контакту з опорою. Якщо м'яч розігрується на дальніх від воріт позиціях, то воротар переміщується широкими кроками, якщо ж з'являється загроза взяття воріт – короткими кроками, намагаючись якомога швидше прийняти двоопорне положення.

Воротар виконує переміщення у різних напрямках: вперед, назад, в сторони.

Стрибки

Це не основний спосіб переміщення воротаря, але у складних ситуаціях він користується цим засобом для швидкого оволодіння м'ячем (рис. 27).



Рис. 27. Виконання воротарем стрибка під час захисту воріт

ПРОТИДІЯ І ОВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ

Затримання м'яча

Затримання м'яча – це технічний прийом, що дозволяє воротарю змінити напрям спрямованого у ворота м'яча після кидка нападаючого.

Затримання м'яча виконується:

- двома ногами, під час якого воротар з'єднує ступні і стрибає вперед на прямих ногах вздовж поверхні майданчика на дистанцію 1 м;

- однією ногою способом:

1) маху ноги (рис. 28, а);

2) у випаді (рис. 28, г);

3) шпагату, при польоті м'яча у нижні кути воріт. М'яч відбивають будь-якою частиною витягнутої ноги (рис. 28, б);

- двома руками;

- однією рукою (рис. 28, в).

Ловля

Ловля м'яча – це технічний прийом, що дозволяє воротарю оволодіти м'ячем, який спрямований у ворота після кидка нападаючого. Ловля виконується тільки двома руками.



а



б



в



г

Рис. 28. Затримання м'яча: а) махом ноги; б) у шпагаті; в) однією рукою; б) у випаді

Техніка гри у нападі

Гра поза зоною воротаря потребує від воротаря навичок виконання елементів техніки гри у нападі польових гравців.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Процес навчання воротаря має три етапи:

- 1 – вивчення основних елементів;
- 2 – вивчення складних елементів;
- 3 – вдосконалення у техніці та використання прийомів у грі.

Послідовність навчання техніці:

- навчання переміщенням поза воротами;
- навчання переміщенням у воротах;
- імітація рухів відбивання та ловлі м'яча;
- навчання затримці м'яча однією і двома ногами;
- навчання затримці м'яча двома, однією ногою (випад, стрибок);
- навчання складним способам затримки м'яча ногами (шпагат, мах);
- навчання способам затримки м'яча руками .

У процесі підготовки гандбольного воротаря застосовується три способи організації вправ:

- 1) регламентування, при якому у ігровій ситуації надаються поправки на несподівану гру нападаючих, конкретизуючи можливі дії захисників;
- 2) імпровізації, при якому здійснюється самостійне прийняття рішень воротарем;
- 3) моделювання, при якому у процесі тренування для воротарів створюється удавана змагальна діяльність при активних і пасивних діях нападаючих і захисників.

Спеціально-підготовчі вправи воротаря

1. Воратар займає положення упор лежачи у центрі воріт. Нападаючі з м'ячами виконують кидки у нижню частину воріт у напівсили. Воратар відбиває кидки лівою і правою ногами по чергово не відриваючи рук від підлоги.

2. Воратар займає позицію у центрі воріт в упорі лежачи, а партнер тримає його за ноги. Гравці виконують серію кидків у нижню частину воріт. Воратар намагається відбивати м'ячі по чергово руками.

3. Воротар розміщується між двома колонами гравців з м'ячами, приймає положення сидячи обличчям до однієї колони, і в такому положенні воротар відбиває м'яч руками, потім перевертається на живіт, піднімає вгору руки і відбиває м'яч після кидка гравця іншої колони, тощо.

4. На відстані 1,5-2 м від воріт між двома стійками натягують гумовий джгут на висоті 50-60 см. Воротар перестрибує через нього, потім пролізає під ним назад, займає вихідне положення і відбиває серію (4-6) кидків, спрямованих у кути воріт (можна починати із одного кута і ускладнювати додаючи різні кути).

5. Сидячи у воротарській зоні воротар підкидає м'яч вгору, встає, відбиває один (два, три, чотири і т.д.) кидок і ловить свій м'яч.

6. Від верхніх кутів воріт до спеціального паска кріпляться гумові джгути. Воротар виконує затримку м'ячів, спрямованих у нижню частину воріт.

7. Воротар руками тримає гумові джгути. Нападаючі виконують кидки у верхню частину воріт, а воротар намагається їх відбити руками, долаючи опір джгутів.

Вправи на розвиток швидкості переміщення воротаря

1. Підкидаючи м'яч угору вперед, воротар здійснює прискорення, доганяє м'яч і ловить його. Ускладнюючи вправу можна додати після прискорення приземлення до того як м'яч торкнеться підлоги, а потім накривання руками м'яча, що відскочив від майданчика.

2. Партнер розставляє руки з м'ячами в сторони. Воротар, знаходячись на відстані 1,5-2 м від нього, повинен доторкнутися до відпущеного м'яча ногою, або рукою.

3. Один гравець, володіючи двома м'ячами, підкидає їх одночасно вгору. Три воротарі, що розташовані від нападаючого на відстані 3 м, намагаються оволодіти м'ячами. Воротар, який залишився без м'яча, виконує прискорення на 20 м.

Вправи на розвиток спритності воротаря

1. Воротар розташовується обличчям до стіни на відстані 3 м від неї. Гравці стоять за спиною воротаря і здійснюють почергові кидки тенісних м'ячів у стінку. Воротар затримує м'ячі, які відскочили від стінки.

2. Воротар займає позицію у воротах, а гравці з м'ячами у двох колонах на півсередніх. Воротар повинен відбити м'ячі після почергових кидків нападаючих у ворота в різні кути.

3. Воротар розташовується у воротах. Один гравець виконує удари з 12-14 м в ворота тенісною ракеткою, інший гравець підкидає йому тенісні м'ячі для удару, а воротар повинен їх відбивати.

Вправи для технічної підготовки воротаря

1. Між двома стійками на висоті 30-50 см натягується гумовий джгут. Воротар перестрибує через нього і в момент приземлення воротаря гравець почергово виконує кидки у верхні кути воріт. Воротар намагається їх затримати.

2. Гравці з м'ячами розташовуються у двох колонах: одна – біля стійки воріт, інша на позиції лівого (правого) півсереднього. Гравець колони, що біля стійки, повинен витягнути руку з м'ячем в сторону воріт, воротар в цей час здійснює до нього переміщення і вибиває м'яч з руки. Потім йому необхідно затримати м'яч після кидка півсереднього.

3. Перший воротар з м'ячем розташовується у воротах, другий з м'ячем обличчям до нього у воротарській зоні. Перший воротар віддає м'яч партнеру на груди, а другий кидає м'яч у кут воріт. Воротар у воротах повинен своєчасно зреагувати на м'яч партнера і заволодіти ним.

4. Всі гравці володіють двома м'ячами (тенісним і гандбольним) і розташовуються у центрі майданчика. При русі до воріт гравці почергово виконують кидки м'ячів у різні кути воріт.

5. Воротар навмисне займає у воротах позицію не в центрі. Гравці виконують кидки у дальню від воротаря частину воріт. Завдання воротаря – затримати якомога більше м'ячів.

2.2. Тактика гри

Тактика гри – це найбільш доцільне використання засобів, способів та форм ведення боротьби з урахуванням конкретного суперника і особливостей поєдинку з метою отримання ігрової переваги у фазах гри та перемоги у кінцевому результаті.

Тактика гри має два розділи: тактика гри польових гравців і тактика гри воротаря. Розділи поділяються на підрозділи: тактику нападу і тактику захисту. У кожному із розділів та підрозділів міститься декілька груп, що характеризуються кількісним складом учасників – це індивідуальні, групові і командні дії.

2.2.1. Тактика гри польових гравців у нападі та методика навчання

Команда, гравець якої оволодів м'ячем, вважається нападаючою. Головне завдання нападу – закинути м'яч у ворота суперника. Вирішити це можна тільки при відпрацьованих техніко-тактичних діях.

Принципи організації нападу команди:

- 1) відповідність тактики нападу підготовленості і можливостям гравців;
- 2) координація взаємодій гравців – узгодженість своїх дій з діями партнерів без зниження темпу гри;
- 3) простота взаємодій;
- 4) гнучкість нападу – зміна засобів, способів та форм ведення боротьби;
- 5) різнобічність дій – постійне комбінування засобів, способів та форм ведення боротьби;
- 6) впевненість гравців при виконанні тактичних комбінацій.

РОЗСТАНОВКА І ФУНКЦІЇ ГРАВЦІВ

Розстановка гравців

Розстановка гравців на майданчику проти організованого захисту повинна відповідати їх ігровому амплу і визначається системою нападу команди.

Існує дві лінії атаки. При системі нападу 1:5 гравців на лініях атаки розташовуються таким чином:

I лінія – лівий кутовий, лінійний та правий кутовий;

II лінія – лівий півсередній, середній та правий півсередній (рис. 29).

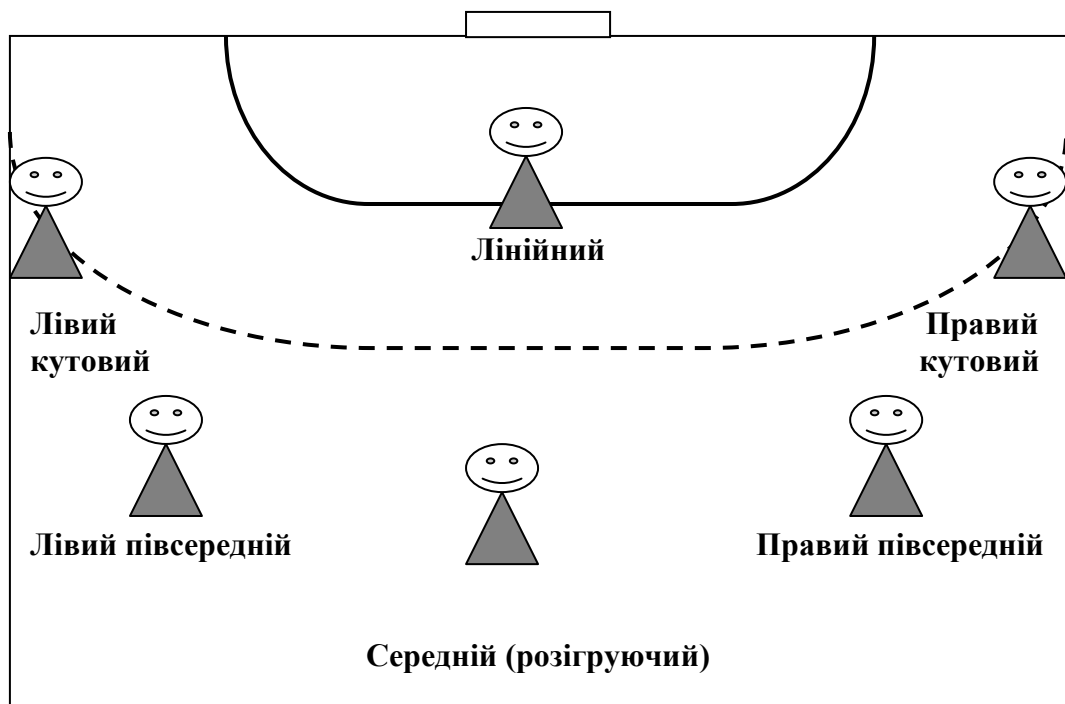


Рис. 29. Розстановка та амплу гравців у нападі

Функції гравців

Кутовий нападаючий – гравець невисокого зросту, міцної статури, швидкий та спритний, який володіє технікою виконання різних кидків для атаки воріт не тільки із своєї зони атаки, але й із зони півсереднього та

лінійного, володіє різними фінтами для виконання проходів та стяжок, ставить різні заслони, бореться за підбір м'яча, що відскочив від воротаря чи штанги, володіє відмінним відчуттям моменту старту для стрімкого відриву та прориву, а також має індивідуальні нестандартні способи виконання деяких технічних прийомів.

Півсередній нападаючий – гравець високого зросту, сильний, спритний та стрибучий, який володіє швидкими точними передачами, уміє результативно атакувати ворота з різних позицій та дистанцій, особливо середніх та дальніх, володіє умінням нападу проти позиційного захисту на швидкості і комбінаційно, взаємодіє з партнерами на своєму та іншому фланзі, як другої, так і першої лінії атаки.

Лінійний нападаючий – гравець високого, або середнього зросту, швидкий та спритний, який відмінно володіє технікою ловлі м'яча на різній швидкості та у різних ігрових ситуаціях, швидко реагує на м'яч, гравців та їх переміщення, ставить різні та своєчасні заслони, займає вигідну позицію для розвитку атаки і отримання м'яча, при отриманні м'яча швидко і точно атакує ворота, для чого володіє індивідуальними нестандартними способами виконання швидких та точних кидків, виконує підбір м'яча у лінії воротарської зони, заважає воротарю суперника в організації контратаки.

Середній (розігруючий) – гравець середнього або високого зросту, швидкий та спритний, дисциплінований, ініціативний, атакуючого пориву, з високим рівнем тактичного мислення, який сприяє взаємодії між лініями та флангами атаки, відмінно володіє технікою гри польового гравця, відчувати і бачити увесь майданчик, вміло діє як індивідуально, так і комбінаційно, передбачає розвиток подій на майданчику та приймає на себе дійові рішення у складних ігрових ситуаціях.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ДІЇ

Використання стійки: стійка є початковою позицією для виконання технічних елементів та забезпечує як нападаючому, так і захиснику передумови впевненого, точного та швидкого реагування на ігрові ситуації.

Використання ходьби: ходьба використовується гравцями для переміщення майданчиком у тайм-аутах та між ігровими моментами, а також для затягування часу атаки, заміни чи видалення з поля.

Використання бігу: звичайний біг (на пальцях ніг, на повній ступні, із зміною напрямку) використовується для зміни місця положення гравця на майданчику, тобто переміщень під час атаки та повернення гравця у захист, та виконання деяких технічних елементів у русі; біг приставними кроками (на пальцях ніг та на повній ступні) застосовується гравцями для переміщень у захисті та виконання технічних елементів, які потребують приставних кроків (кидка, передачі, блокування, вибивання м'яча).

Використання зупинок: зупинки використовуються для зміни напрямку руху, для виконання іншого технічного елементу, при порушеннях правил гри або зміні ігрових ситуацій.

Використання стрибків: стрибки використовуються для виконання ловлі м'яча, що летить високо, кидка у стрибку та у падінні, виконання блоку, перехоплення м'яча.

Використання тримання м'яча: гравець тримає м'яч у двох руках тільки при ловлі та підготовці до виконання технічних елементів, а у одній руці – при безпосередньому виконанні технічних елементів.

Використання ловлі м'яча двома руками: для оволодіння м'ячем після передач партнера, при перехопленні, підбиранні, вибиванні, а також для подальших дій у нападі.

Використання ловлі м'яча однією рукою у тих випадках:

- 1) коли дістати м'яч двома руками неможливо;
- 2) коли захисник щільно опікає нападаючого з однієї сторони;
- 3) коли необхідно здійснити миттєвий кидок у ворота без попередньої підготовки.

Використання ведення: одноударне ведення використовується з метою запобігти пробіжці, багатоударне ведення використовують у тих випадках, коли необхідно здійснити швидкий прорив, для обвідки суперника, а також для виходу гравця на вигідну ігрову позицію, а переведення м'яча з однієї руки на іншу використовують при необхідності обвести кількох суперників.

Використання передач

Передачі використовуються для забезпечення взаємодії партнерів при швидкому переміщенні м'яча до воріт суперника, утримання м'яча за своєю командою і створення вигідної ситуації для завершення атаки кидком у ворота. Виконуючи передачу необхідно враховувати позицію партнера, швидкість і напрям його переміщення, близькість опікаючого гравця.

Передачі здійснюються відкрито і скрито від контролю захисника. Відкриті передачі – це такі, при яких підготовчі дії відповідають напряму передачі. Поділяються вони на:

- поступальні (рис. 30, а), при яких м'яч передається партнеру не залежно від того, знаходяться вони обидва на місці чи у паралельному русі;
- супроводжуючі (рис. 30, б), при яких м'яч наздоганяє партнера;
- зустрічні (рис. 30, в, г), при яких м'яч рухається назустріч партнеру.

Скриті передачі – це передачі, при яких напрям польоту м'яча не відповідає підготовчим діям. До них відносяться:

- передачі кистю за спиною;
- передачі кистю за головою;
- передачі під ногою;
- передачі із-під руки;
- передачі махом руки вниз-назад;
- передачі махом руки вгору-назад;
- передачі з викрутом руки в сторону.



а



б



в



г

Рис. 30. Виконання передач: а) поступальних; б) супроводжуючих; в) та г) зустрічних

Необхідні умови використання скритої передачі:

- 1) рухатися у протилежному напрямі від руху партнера, якому планується передача;
- 2) контролювати дії партнера тільки периферичним зором;
- 3) передавати м'яч швидко і точно;
- 4) своїми діями супернику не видавати задум передачі;
- 5) щільніше підходити до гравця, який опікає, щоб позбавити його можливості перехоплення м'яча.

Використання кидків:

- з відкритих позицій (рис. 31, а, б), коли підготовча фаза кидка проглядається воротарем. В основному, це кидки з середніх та ближніх дистанцій з різним способами виконання та траєкторією польоту м'яча, при цьому враховуються зріст, фізична та технічна підготовленість воротаря;



а



б



в



г

Рис. 31. Використання кидків: а) з відкритих позицій; б) із закритих позицій

- з закритих позицій (рис. 31, в, г), коли підготовча фаза кидка на контрольована воротарем. Вони здійснюються у двох ситуаціях:

1) коли нападаючий знаходиться за захисником і не маскує від нього свої дії, а намагається виконати кидок, рухаючись прямо на захисника, чим викликає відповідні дії (блокування);

2) коли нападаючий, готуючись до кидка, повністю маскує свої дії від захисника і здійснює кидок з найменшою затратою часу на його підготовку, щоб не дати захиснику використати контрдії.

Використання фінтів

Фінти без м'яча (переміщенням) використовуються для того, щоб звільнитися від опіки захисника і реалізуються при зміні напрямку і темпу руху. При виконанні фінта поєднуються різні способи переміщення.

Фінти передачею використовуються для того, щоб:

1) відволікти увагу захисника від партнера, з яким нападаючий вирішив взаємодіяти (показати передачу одному, а м'яч віддати іншому гравцеві);

2) переключити увагу захисника і воротаря на партнера, щоб самому використати ситуацію для відходу та атаки воріт (показати передачу партнеру, а самому здійснити відхід з веденням, або кидок у ворота).

Фінти кидком використовуються:

1) для виведення із стану готовності захисника і воротаря (замах на кидок зверху – кидок збоку);

2) для зміни позиції захисником (замах на кидок – відхід з веденням м'яча; замах на кидок – передача м'яча партнеру, який звільнився від опіки).

Використання заслонів

Заслони використовуються для того, щоб:

1) дати можливість партнеру позбавитися від опіки захисника;

2) самому позбавитися від опіки, використавши скритий відхід;

3) дати можливість партнеру провести кидок у ворота.

Умови успішної взаємодії при виконанні заслонів:

1) відсікання захисника відбувається скрито;

2) гравець, що ставить заслон, не повинен наштовхуватися на захисника, а бути від нього на дистанції 10-20 см;

3) відсікання шляху захисника здійснюється тільки спиною до нього;

4) гравець, яким опікається захисник, не здійснює ніяких відходів до тих пір, доки партнер не поставить заслон.

ГРУПОВІ ДІЇ

Групові дії – це взаємопов’язані дії двох-трьох гравців для швидкої реалізації атаки.

Паралельні дії

Паралельні дії - це вид групових дій, при яких шляхи нападаючих під час атаки не пересікаються.

Способи взаємодії:

- без стягування захисників, при якому нападаючий, після передачі м’яча звільняється від опіки захисника і знову отримує м’яч. Основна умова взаємодії – відхід без м’яча;

- на стягування захисників, при якому нападаючий з м’ячем створює умови для скритого відходу.

Схрестні дії

Схрестні дії – це вид групових дій, при яких шляхи руху або напрямку руху партнерів у нападі пересікаються.

Способи взаємодії:

- внутрішня схрестна взаємодія (рис. 32);

- зовнішня схрестна взаємодія, яку може починати гравець з м’ячем та гравець без м’яча.



Рис. 32. Внутрішня схрестна взаємодія гравців

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ:

Послідовність навчання груповим тактичним діям

Навчання груповим тактичним діям базується на технічній підготовленості гандболістів і починається із виконання вправ поточним методом.

Послідовність навчання:

1) підвідні вправи на орієнтування:

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

2) виконання вправ у паралельній взаємодії гравців:

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

3) виконання вправ у схрестній взаємодії (внутрішній чи зовнішній):

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

4) постановка та використання заслону:

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

5) розучування взаємодій у комплексному поєднанні.

Вправи для вивчення паралельної взаємодії гравців

1. Передачі (в парах, трійках, четвірках) у паралельному русі (зустрічному) на різну дистанцію, різними способами, без кидка та з кидком у ворота, з пасивними та активними захисниками.

2. Поступальні передачі м'яча між нападаючими від кутового лівого до правого (та зворотному напрямку) з імітацією атаки. Для ускладнення вправи дається завдання переривання передач та виконання кидка у ворота гравцем,

який в той час володів м'ячем, а також використати захисників (пасивних і активних).

3. Поступальні передачі м'яча між кутовим і півсереднім після фінта, або інших дій на стягування захисників без кидка, із кидком, без захисників та з захисником (пасивним і активним). Таку вправу можна виконувати у взаємодії гравців різних амплуа. Для ускладнення нападаючі виконують серію передач.

4. Передачі між трьома нападаючими, двоє із яких виконують схрестну взаємодію, а з третім гравцем здійснюється поступальна передача у паралельному русі на ворота без кидка, із кидком, без захисника та із захисником (пасивним і активним).

5. Взаємодія гравців у паралельному русі після виконання дій на стягування захисників та проході на кидок у завершальній фазі атаки під заслон лінійного гравця.

Вправи для вивчення схрестної взаємодії гравців

1. Два захисники розташовуються на лінії площі воротаря на дистанції 4-5 м один від одного спиною до воріт. У кожного гравця м'яч. Дві групи гандболістів шикуються у колони на бокових лініях майданчика. Направляючі одночасно рухаються до захисників, отримують м'яч від найближчого до них і віддають передачу дальньому захиснику, після чого стають на місце свого захисника, тощо.

2. Нападаючі розміщуються у двох колонах на місцях півсередніх гравців, м'яч у одного направляючого, який починає рух у напрямі позиції направляючого гравця протилежної колони, той, у свою чергу, рухається у напрямі іншої колони. Гравець з м'ячем повинен пройти перед гравцем без м'яча і віддати йому на схрестному русі передачу, і т.д. Для ускладнення вправи використовують захисників (пасивних і активних).

3. Передачі в парах з використанням схрестного переміщення (одного, двох, трьох) у будь-якій частині майданчика (в більшості випадків вони виконуються перед зоною вільних кидків у нападі на ворота суперника).

4. Дві групи гравців розташовуються на місцях лівого кутового та лівого півсереднього. Кутовий з м'ячем виконує передачу півсередньому, що рухається у напрямі кутового і прискорюється за спиною партнера, отримуючи на схрестному русі передачі, рух завершується кидком кутового у ворота. Таку вправу можна виконувати у взаємодії гравців різних амплуа. Для ускладнення у вправі використовують пасивних та активних захисників.

5. Група гравців знаходиться на місці лівого кутового, на місцях півсередніх гравців розташовуються два гандболісти. Кутовий віддає передачу лівому півсередньому, який рухається прямо на ворота з імітацією атаки і переводить м'яч кутовому на схрестному русі. Кутовий, продовжуючи рух, віддає передачу правому півсередньому, що імітує у русі на ворота атаку, і знову отримує м'яч на схрестному русі, після чого здійснює кидок у ворота. Для ускладнення вправи можна додати центрального, правого кутового, лінійного нападаючих та захисників (пасивних і активних).

КОМАНДНІ ДІЇ

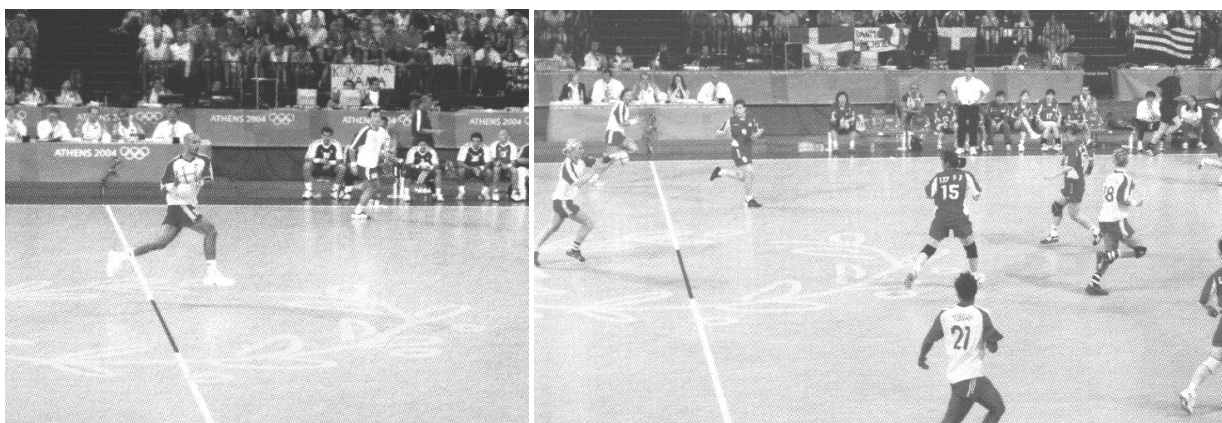
Стрімкий напад

Стрімкий напад – це вид командних дій проти розрізненого, неорганізованого захисту суперника з елементами раптовості.

Стрімкий напад здійснюється способом:

- відриву (рис. 33, а), при якому один або два гравці виконують швидке переміщення до воріт суперника, а партнер (воротар чи польовий гравець) створює дальньою передачею умови для відкритої атаки;

- прориву (рис. 33, б), при якому декілька нападаючих виконують швидке переміщення до воріт суперника для реалізації атаки проти неорганізованого захисту.



а

б

Рис. 33. Стрімкий напад: а) відрив; б) прорив

Умови здійснення стрімкого нападу:

- 1) правильно визначити момент для випередження захисників;
- 2) відмінна техніка гри на максимальній швидкості переміщення;
- 3) використовувати системи захисту, що дозволяють на передній лінії мати швидких гравців;
- 4) мати в команді гравця (бажано воротаря), який володіє здібностями та умінням організувати стрімкий напад.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Послідовність навчання стрімкому нападу:

- 1) взаємодії з воротарем та партнерами в умовах відсутності суперника;
- 2) взаємодії з воротарем та партнерами в умовах наявності пасивного суперника;
- 3) взаємодії з воротарем та партнерами в умовах наявності активного суперника.

Вправи для вивчення стрімкого відриву

1. Гравці з м'ячами розташовуються у двох колонах на різних половинах майданчика зліва від площі воротаря. Одночасно направляючи колон передають м'яч своєму воротарю, виконують прискорення, отримують зворотну передачу і здійснюють кидок у ворота. Після виконання кидка наступні гравці в колонах повторюють те ж саме. Для ускладнення вправи

можна використовувати пасивних і активних захисників, які супроводжують нападаючих під час руху до воріт суперника і намагаються завадити в отримання м'яча та виконанні кидка.

2. Гандболісти з м'ячами розташовуються у двох колонах на місцях півсередніх гравців. Лівий півсередній виконує кидок у ворота, поворот вліво, прискорення, ловить м'яч від воротаря і завершує відрив кидком у протилежні ворота. Те ж саме виконує правий півсередній.

3. Нападаючий і захисник на лівому та правому куті за сигналом виконують стрімке прискорення. Воротар віддає передачу нападаючому, що знаходиться у найбільш вигідній позиції для отримання м'яча. Нападаючі або самі атакують ворота, або взаємодіють між собою для завершення стрімкого відриву.

4. Три захисники розташовуються у зоні вільних кидків. За першим сигналом стрімкий ривок вперед виконує лівий кутовий, за другим сигналом – центральний, за третім сигналом - правий кутовий. Воротар здійснює передачу третьому гравцеві, той у свою чергу передає м'яч другому, а другий – першому, який завершає атаку кидком у ворота суперника.

5. Три захисники розташовуються у зоні вільних кидків, а проти них три нападаючих, які передаючи між собою м'яч здійснюють у напівсили кидок у ворота. Захисники виконують ривок вперед, а суперники намагаються їм завадити у контратаці. Воротар віддає передачу гравцеві, який найшвидше звільниться від опіки для здійснення стрімкого відриву.

Вправи для вивчення стрімкого прориву

1. Нападаючі в трійках розташовуються у воротарській зоні. Трійка захисників – на середній лінії майданчика. Нападаючі виконують прискорення вперед, а воротар віддає передачу будь-якому гравцеві. Атакуючій групі необхідно швидко пройти у взаємодіях між собою групу захисників і завершити атаку кидком у ворота.

2. Дві четвірки нападаючих знаходяться на лицьовій лінії майданчика, воротар в середині воротарської зони з двома м'ячами. Перша четвірка

здійснює прискорення вперед, гравець, який першим перетне середню лінію, отримує м'яч від воротаря і виконує атаку протилежних воріт. В момент передачі стартує друга четвірка і, отримавши м'яч від воротаря, повинна здійснити швидкий прорив у протидії трьох захисників (гравцям першої четвірки, які не брали участі у попередній атаці).

3. Дві четвірки розташовуються на 9-метровій та середній лініях майданчика. М'яч у воротаря, який віддає передачу першій четвірці, що здійснює прискорення від 9-метрової лінії. Четвірка повинна атакувати групу гравців на середній лінії, віддати передачу їй воротареві і повернутися у захист. А четвірка, після виконання захисних дій у центрі майданчика, отримує м'яч від свого воротаря і намагається стрімко атакувати ворота суперника.

Позиційний напад

Позиційний напад – це вид командних дій проти організованого у певну систему захисту.

Позиційний напад проводиться двома лініями:

I лінія – зона атаки, де діють лінійні та кутові гравці;

II лінія – зона атаки, де діють два півсередніх та центральний (розігруючий).

В залежності від кількості гравців, що складають лінії нападу існує дві системи нападу:

1) система 3:3, де на першій лінії атаки зосереджені два кутових та лінійний гравці, а на другій – два півсередніх та центральний (розігруючий);

2) система 4:2, де на першій лінії атаки зосереджені два кутових та два лінійний гравці, а на другій – два півсередніх.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Послідовність навчання:

1) засвоєння тактики відриву;

2) засвоєння тактики стрімкого прориву;

3) засвоєння тактики позиційного нападу:

- формування уяви про розстановку на майданчику;
- набуття знань про функції гравців різних амплуа;
- навчання технічним елементам;
- послідовне виконання ряду технічних елементів;
- на основі засвоєних групових дій виконання стандартних і класичних комбінацій;
- розробка комбінацій для окремих гравців;
- виконання тактичних комбінацій у стандартному положенні;
- виконання тактичної комбінації при активній протидії захисників;
- виконання декількох тактичних комбінацій, що увійшли до тактичної схеми;
- вибір тактичної комбінації у відповідності до ігрової ситуації, і її реалізація при активній протидії захисників;
- перехід з однієї незавершеної комбінації до іншої, тобто варіативність дій гравців у змінних умовах гри.

2.2.2. Тактика гри польових гравців у захисті та методика навчання

Команда, що втратила можливість володіти м'ячем, вважається такою, що захищається. Головне завдання захисту – завадити супернику закинути м'яч у свої ворота.

Вирішити це можна тільки при:

- систематичних порушеннях взаємодій гравців нападу;
- створенні ситуацій, в яких переміщення нападаючих чи м'яча у потрібному для суперника напрямі стає неможливим;
- своєчасному блокуванні кидків;
- відпрацьованій взаємодії усіх гравців захисту.

Принципи організації захисту команди:

- 1) злагодженість дій захисників, незалежно від завдань на ігровий момент;
- 2) створення чисельної переваги в зоні ймовірної атаки воріт;
- 3) збереження активної позиції до втрати м'яча суперником;
- 4) випередження нападаючих з порушенням цілісності тактичної комбінації суперника;
- 5) агресивність захисту, що проявляється у постійних атакуючих діях захисників, спрямованих на попередження найбільш результативного розвитку атаки суперника.

РОЗСТАНОВКА І ФУНКЦІЇ ГРАВЦІВ

Розстановка гравців

Розстановка гравців на майданчику проти організованого нападу визначається системою захисту команди (рис. 34).

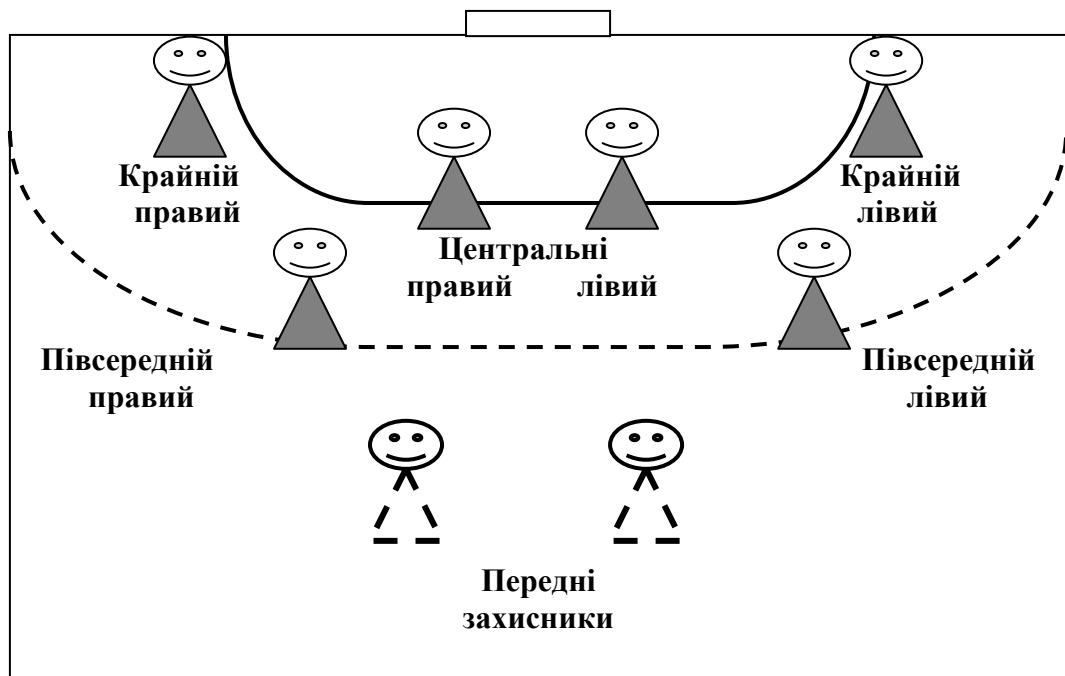


Рис. 34. Розстановка та амплуа гравців у захисті

Функції гравців

Крайні захисники – в цій ролі у більшості виступають гравці, які у нападі виконують функції кутових нападаючих, який оберігає ворота від кидків з флангів, підстраховує півсереднього захисника, бореться за підбір м'яча, що відскочив від воротаря чи стійки воріт, руйнує взаємозв'язок кутового з іншими нападаючими.

Півсередні захисники – в цій ролі виступають у переважній більшості випадків гравці II лінії атаки, однак це можуть бути і спеціально підготовлені тільки для захисних функцій гандболісти, що широко практикується у сучасному гандболі, які опікають півсередніх нападаючих, підстраховують крайніх та центральних захисників, порушують взаємозв'язки гравців II лінії атаки на відповідному фланзі, перекриває траєкторію дальніх передач з іншого флангу, бореться за підбір м'яча, що відскочив від воротаря чи стійки воріт, приймає участь в організації та виконанні стрімкого прориву.

Центральні захисники – в цій ролі виступають у переважній більшості випадків гравці II лінії атаки та лінійний гравець, однак це можуть бути і спеціально підготовлені тільки для захисних функцій високі на зріст гандболісти, які руйнують взаємодії нападаючих з лінійним, блокують кидки, підстраховують півсередніх захисників, заважають проходам кутових нападаючих з флангу на фланг, організовує «стінку» при вільних кидках та груповий блок, руйнує взаємозв'язки та комбінації в центральній ігровій зоні.

Передні захисники – в залежності від обраної системи захисту, вперед виходять один, або два передні найбільш спритні, витривалі та досвідчені захисники, які щільно опікають півсередніх та розігрую чого нападаючих, з метою завадити проведенню ними активних ігрових дій, особливо з організації комбінаційних атак, мають високий рівень ігрового і тактичного мислення, уміти передбачити розвиток атаки суперника, досконало володіє технікою персонального захисту.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ДІЇ

Використання опіки гравця

Опіка гравця використовується при:

- 1) необхідності завадити нападаючому у виборі позиції для отримання м'яча та умов для успішного його перехоплення;
- 2) необхідності завадити нападаючому здійснити кидок чи попередити взаємодію з партнерами.

Використання перехоплення м'яча

Перехопити передачу можна:

- 1) якщо вона виконується поперек майданчика, для чого вибирають відповідний момент гри для здійснення прискорення і перетинають напрям руху м'яча зручною рукою;
- 2) якщо вона виконується вздовж майданчика (у відрив чи прорив), для чого використовують стрімке прискорення і стрибок вгору з перетинанням напрямку руху м'яча зручною рукою.

Для здійснення перехоплення м'яча гравцеві необхідно вміти передбачити дії суперника та прорахувати момент початку руху.

ГРУПОВІ ДІЇ

Використання підстраховки

Підстраховка використовується:

- 1) при опіці, коли гравці захисту переміщуються в сторону руху м'яча, прикриваючи зону гравця, що здійснив вихід;
- 2) при блокуванні, коли підстраховуючий гравець збільшує площу перекриття простору кидка.

Використання переключення

Найбільш частіше переключення використовується при схресному та зустрічному русі нападаючих в той момент коли вони порівнюються один з одним.

Використання прослизання

Прослизання використовується:

- 1) при постановці заслонів, щоб запобігти створенню сприятливої для атаки суперника ситуації;
- 2) для запобігання зіткнень захисників між собою при опіці.

Використання розбору гравців

Розбір використовується:

- 1) в ігрових ситуаціях, коли захисники у певний момент гри одночасно здійснюють щільну опіку декількох нападаючих;
- 2) для контролю за гравцями при виконанні тактичної комбінації суперником.

КОМАНДНІ ДІЇ

Персональний захист

Персональний захист (рис. 35) – це вид дій, при яких кожний захисник опікає одного нападаючого.

Персональний захист може здійснюватися з переключенням та без переключення захисників, усім майданчиком та на окремій частині.

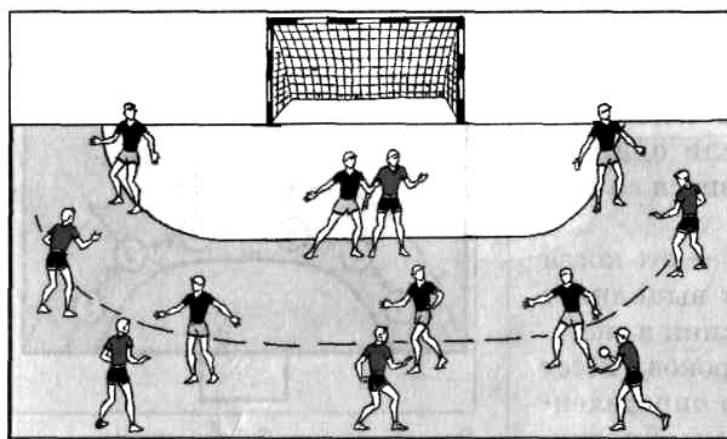


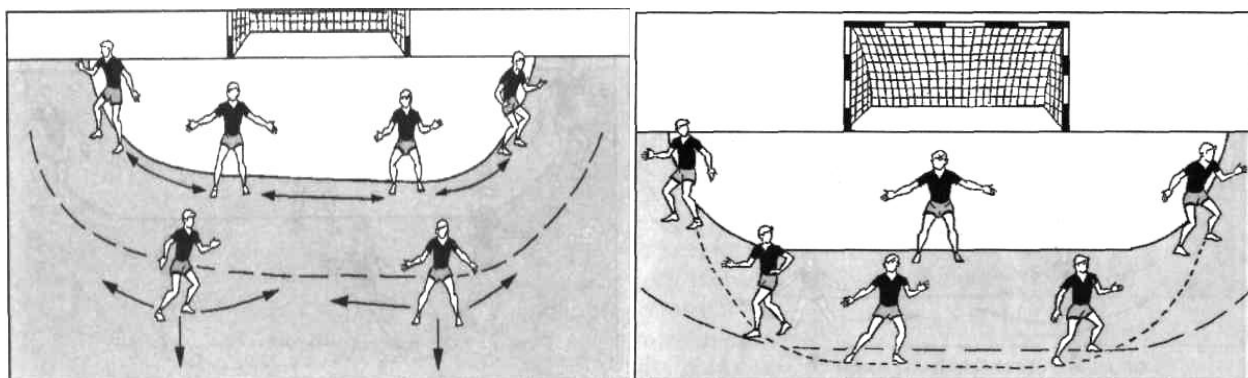
Рис. 35. Персональний захист

Зонний захист

Зонний захист – це вид дій, при яких кожний захисник виконує визначені функції в системі переміщень гравців і несе відповідальність на певну зону цієї системи.

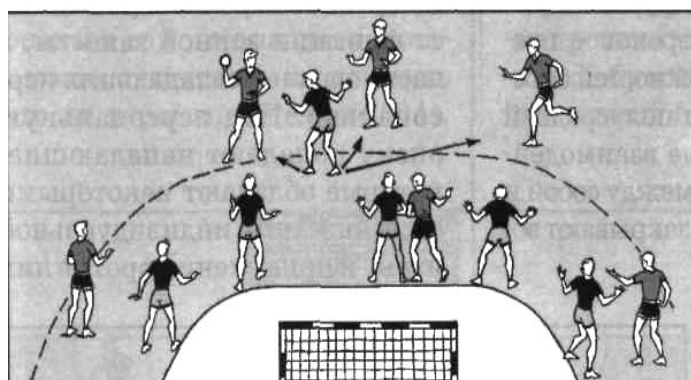
Система захисту 6:0

Система захисту 6:0 (рис. 36, г) – це розташування усіх захисників вздовж лінії воротарської площі.

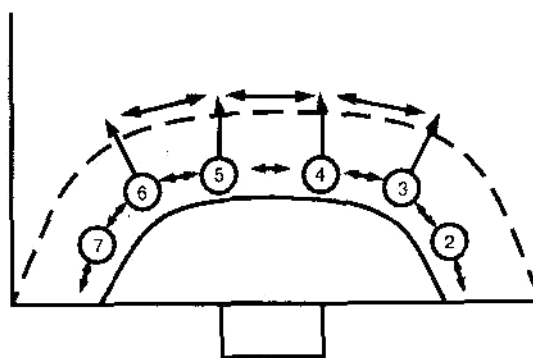


а

б



в



г

Рис. 36. Система захисту: а) 4:2, б) 3:3; в) 5:1; г) 6:0

Система захисту 5:1

Система захисту 5:1 (рис. 36, в) – це розташування у 6-метрової лінії п'яти захисників, а один – на 9-метровій перед ними, який намагається завадити вільному розіграшу м'яча і здійсненню атак з позиції центрального гравця.

Система захисту 4:2

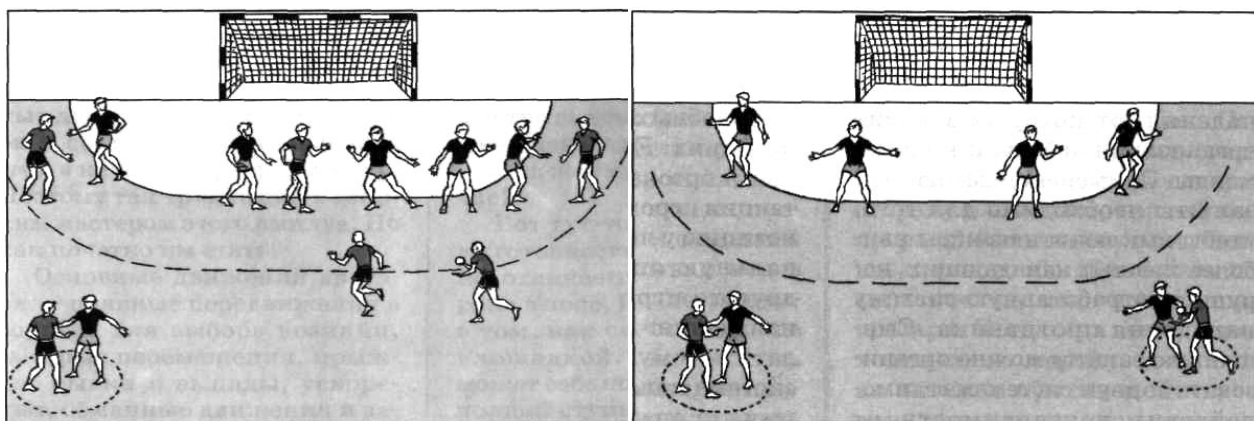
Система захисту 4:2 (рис. 36, а) – це розташування чотирьох захисників вздовж шестиметрової лінії, а два – попереду них на 9-метровій лінії, завдання яких полягає у руйнуванні командних дій суперника і концентрації атаки на кутових позиціях.

Система захисту 3:3

Система захисту 3:3 (рис. 36, б) – це система побудови двох ліній захисту із трьох гравців на кожній. Одна трійка розташовується на 6-метровій лінії, друга – на 9-метровій. Завдання гравців – протидіяти кидкам півсередніх та центрального гравців з дальніх позицій атаки.

Змішаний захист

Змішаний захист – це вид дій, при яких частина команди здійснює функції зонного захисту, а частина команди опікає суперників персонально.



а

б

Рис. 37. Системи змішаного захисту: а) 5+1; б) 4+2

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ:

Послідовність навчання командним діям:

- 1) засвоєння розміщення гравців та їх функцій;
- 2) засвоєння правил захисту:
 - а) створення чисельної переваги;
 - б) переривання передач;
 - в) дії у протиході.

2.2.3. Тактика гри воротаря

Індивідуальні дії

Індивідуальні дії воротаря – це раціональний вибір способу затримання м'яча, позиції в воротах, або у воротарській зоні та фінтів.

Вибір позиції у воротах здійснюється з допомогою переміщення уявною дугою (рис. 39), що з'єднує штанги воріт. Віддаленість дуги від лінії воріт у межах 0,2 – 1 м. Для здійснення переміщення воротар використовує приставні кроки.

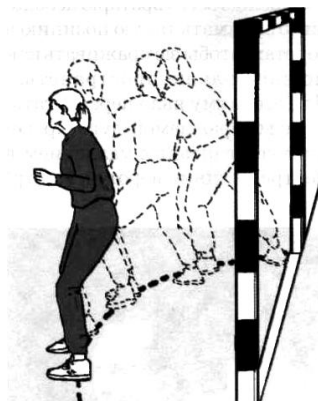


Рис. 38. Переміщення воротаря дугою

Вибір позиції в площі воротар здійснює способом виходу у зони віддалені від воріт, щоб зменшити простір захисту.

Гра на виходах при атаці воріт з лінії по центру та з флангів повинна будуватися на випереджаючих діях воротаря, стрімких стартів та випадів в сторону робочої руки нападаючого для повного перекривання напрямку кидка.

Дії воротаря при 7-метровому штрафному кидку зводяться до уміння реагувати у момент відриву м'яча від кисті нападаючого, а вибір позиції у воротах залежить від індивідуальних особливостей гри воротаря з урахуванням його технічних переваг.

Дії воротаря при 9-метровому вільному кидку полягають у правильній організації розташування захисників для максимального перекриття вигідних для атаки зон та прийняття відповідної позиції у воротах.

Відволікаючі дії воротаря – це навмисне відкривання певної зони воріт та навмисні виходи на кидок.

Гра воротаря на перехоплення виступає як дійовий засіб зриву контратаки суперника, для чого стартує у той момент, коли нападаючий повертає голову для отримання м'яча.

Групові дії

Групові дії воротаря зводяться до взаємодії з захисниками, яка полягає у чіткому керівництві захистом воріт та узгодженістю дій при блокуванні кидків і розіграшу стандартних ситуацій.

Командні дії

Командні дії воротаря зводяться організації контратаки команди. Контратака від воротаря можлива у випадках:

- 1) коли воротар після кидка швидко оволодів м'ячем;
- 2) коли воротар перехопив м'яч, що рухався за лицьову лінію.

Для організації контратаки воротарю необхідно володіти технікою виконання точних дальніх передач, а також вибирати гравців та момент передачі м'яча для найбільш ефективного стрімкого прориву.

РОЗДІЛ 3

ІГРОВЕ І ТАКТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ГАНДБОЛІСТІВ

3.1. Діагностика ігрового і тактичного мислення гандболістів

Майстерність з точки зору теорії та методики спорту розглядається як складна система, найважливішими частинами якої є види підготовки. Серед їх різновидів значне місце займає тактична підготовка, оскільки саме вона сприяє набуттю навичок використання технічних прийомів у грі, що в свою чергу впливає на результат змагальної діяльності.

У спортивних іграх складові тактики різноманітні та варіативні. Обумовлено це тим, що в індивідуальній тактичній діяльності спортсмена детермінованість дій у відповідь часто відсутня і носить вірогідний характер.

Оскільки у спортивних іграх тактичні дії спортсмена зумовлені жорстким лімітом часу, вони не обов'язково призводять до вирішення конфліктної ситуації на користь даного гравця. Тому, навіть саме моментальне сприйняття ситуації, що склалася у ході гри та максимально швидке реагування не завжди можуть забезпечити виконання контрдій з огляду на виникнення рефлексорних перешкод, обумовлених швидкоплинністю атакуючих намірів суперника. В даному випадку для успішного вирішення ситуації необхідно високоефективний прояв випереджаючих здібностей спортсмена.

З точки зору фізіології прояв випереджаючих здібностей пов'язаний не тільки з сенсорним актом, що розвивається при появі збудника, але й з діяльністю мозку до моменту збудження. При цьому мозок, сприймаючи та переробляючи інформацію про зміни оточуючого середовища, прогнозує можливий розвиток атаки, формує і посиляє до виконавчих органів відповідні команди, з допомогою яких і здійснюються необхідні рухові дії. Таке прогнозування у значній мірі обумовлюється спеціальними здібностями, що формуються на основі спеціальних знань та змагального досвіду спортсмена. Такти чином, у психологічному відношенні тактична

діяльність є складним комплексом нейромоторних процесів, що відбуваються одномоментно, але при цьому послідовно.

Тактичну діяльність прийнято поділяти на три фази:

перша – сприйняття і аналіз ігрової ситуації;

друга – уявне вирішення тактичного завдання;

третья – рухове рішення тактичного завдання.

Якщо перша фаза тісно пов'язана із пам'яттю, то у другій має місце прояв мислення спортсмена, оскільки мозок на основі співставлення інформації з наявними знаннями і практичним досвідом формує відповідні команди. А це значить, що мислення, як психофізіологічна функція, найбільш чітко проявляє свої властивості в аналізі інформації та проєкції її у моторних діях при варіативних ігрових ситуаціях, тобто в процесі реалізації певних ігрових завдань, що є характерним для спортивних ігор. Ось чому вчені відносять мислення до спеціальних здібностей спортсмена.

Уніфікованих критеріїв діагностики процесів мислення у спорті не існує. Для їх дослідження до сьогодні користувалися тестами, пов'язаними з гнучкістю та оригінальністю тактичних дій спортсмена, недоліком яких була необхідність володіння значною кількістю технічних прийомів уже на ранніх етапах спортивного вдосконалення та суб'єктивність оцінки.

Сучасні технології розкривають більш широкі можливості розробок різних методик діагностики. На базі автоматизованих програм нами розроблений алгоритм вивчення та оцінки процесів мислення у командних ігрових видах спорту, який базується на використанні завдань для репродуктивного пошуку рішень ігрових ситуацій, тобто на основі набутих знань та практичного досвіду.

Враховуючи специфіку спортивних ігор, ми виділили окремо тактичне та ігрове мислення і формулюємо їх наступним чином:

ігрове мислення – це сукупність розумових процесів спортсмена, спрямованих на вирішення ігрової ситуації найбільш раціональним способом;

тактичне мислення – це сукупність розумових процесів, спрямованих на вирішення завдань з пошуку позиційної переваги у стандартних ігрових ситуаціях.

У ході розробки даної методики використані класичні та набуті із практичного досвіду гри гандбольних команд тактичні схеми та ігрові ситуації. Методика передбачає визначення ігрового та тактичного мислення гравців і має чотири блоки: тактичне мислення у нападі; тактичне мислення у захисті; ігрове мислення у нападі; ігрове мислення у захисті.

Кожний блок складається із 100 варіантів схем - малюнків із зображенням гандбольного майданчика та гравців, де тактичні комбінації чи ігрові ситуації представлені у їх заключній фазі.

Для визначення ігрового мислення у захисті гандболістів увага на схемах акцентується на захисникові, який опікає гравця з м'ячем. Вирішення завдання залежить від зони, в якій збирається здійснити атаку нападаючий з м'ячем, а саме на правому чи лівому фланзі (найменш зручна атакуюча зона) і у центрі (найбільш зручна атакуюча зона); від розміщення та напряму руху інших нападаючих, які можуть завершити комбінацію після передачі; від системи захисту (6:0, 5:1, 4:2 і 3:3, або персональний); від дистанції до воріт (у зоні вільних кидків чи за її межами); від позиції (відкрита чи закрита) для кидка нападаючого. Захиснику необхідно обрати, у відповідності до ігрової ситуації, спосіб протидії нападаючому з м'ячем: спровокувати прохід у найменш зручну атакуючу зону; спровокувати на поспішну передачу; щільно опікати; блокувати м'яч.

Для визначення ігрового мислення у нападі гандболістів увага на схемах акцентується на нападаючому з м'ячем. Вирішення завдання залежить від розміщення захисників (менша кількість захисників проти більшості нападаючих, чи навпаки); від зв'язуючих елементів комбінації (в яку зону атаки спрямовується рух інших нападаючих); від дистанції до захисника (близька, середня, дальня); від амплуа розігруючого у тактичній схемі. Нападаючому необхідно обрати, у відповідності до ігрової ситуації,

спосіб завершення тактичної комбінації: здійснити самому кидок у ворота; віддати передачу партнеру, що знаходиться у найбільш вигідній позиції; здійснити прохід до воріт з веденням м'яча; застосувати фінт і завершити атаку кидком.

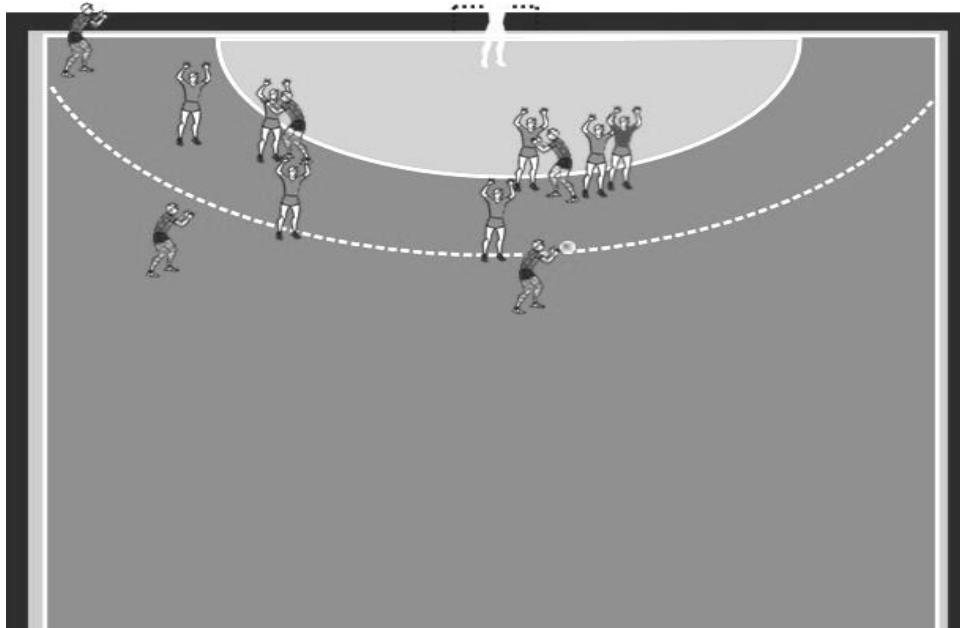
Для визначення тактичного мислення увага на схемах акцентується на зоні атаки. Вирішення завдання для визначення тактичного мислення залежить від фази тактичної комбінації (попередня, зв'язуюча чи заключна); від позиції захисників (на виході чи без виходу); від розміщення захисників та нападаючих в зоні вільних кидків; від створеної чисельної переваги в зонах атаки; від можливості переносу атаки в іншу атакуючу зону. Для вирішення завдань у захисті необхідно вказати номер гравця, захисні дії якого можуть завадити продовженню чи завершенню тактичної комбінації нападаючих. Для вирішення завдань у нападі необхідно вказати номер гравця, який повинен завершити комбінацію кидком у ворота.

Наприклад, для визначення ігрового мислення у захисті (рис. 39), у якій використана на підготовчій фазі система нападу 3:3 та система захисту 6:0.

У зв'язуючій фазі атаки нападаючий лівий кутовий зміщується на самий кут майданчика, лінійний та центральний гравці ставлять заслони центральним захисникам, які їх блокують зі сторони м'яча, а правий півсередній захисник здійснює вихід на лівого півсереднього нападаючого з м'ячем, який у заключній фазі атаки спрямовує свій рух у найбільш зручну зону атаки.

Завдання: на екрані монітора представлена ситуація, де випробуваний виступає у ролі захисника, що знаходиться проти нападаючого з м'ячем. Слід знайти дію, яка приведе до ефективного переривання контратаки суперника, для цього, маніпулюючи мишею, випробуваний обирає варіант відповіді і натискає клавішу "Enter".

В даній ігровій ситуації захисник повинен обрати спосіб протидії - щільну опіку гравця, оскільки тільки вона здатна завадити як передачі м'яча, так і активним діям самого нападаючого.



Варіанти відповідей:

- спровокувати переміщення у незручну зону
- спровокувати передачу
- щільно опікати
- блокувати кидок

Рис. 39. Тактична схема та варіанти відповідей на визначення ігрового мислення у захисті

Випробуваній особі пред'являють 15 завдань, кожне із яких демонструють протягом 7.33 с, фіксують кількість правильних відповідей, а обробку результатів здійснюють шляхом визначення відсотка правильних відповідей, який визначає рівень спеціальної підготовленості випробуваної особи за шкалою.

Одразу після тестування випробуваного з обраного блоку завдань визначається кількість правильних відповідей, розраховується відсоток і дані виводяться на екран монітора. Програма передбачає статистичну обробку отриманих даних після завершення серії досліджень. Ознайомлення з алгоритмом виконання завдання запрограмоване перед кожним блоком тестування.

3.1.1. Визначення та оцінка ігрового і тактичного мислення у процесі багаторічного спортивного вдосконалення гандболістів

Ігрове і тактичне мислення це спеціальні елементи здібностей і складають третій найвищий рівень формування спортивного таланту. Розвиток спеціальних здібностей потребує відповідного середовища, тобто процесу гандбольної підготовки, що пояснює їх відсутність у новачків. Дослідження показали, що дівчата, які не володіють знаннями про певний вид діяльності, не можуть мати високий рівень розвитку специфічного мислення.

В результаті аналізу даних дослідження ігрового і тактичного мислення спортсменок різних видів спорту встановлено достовірно високу перевагу гандболісток у порівнянні з показниками волейболісток, футболісток та легкоатлеток на усіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення. До того ж, ігрове і тактичне мислення представниць інших видів спорту не досягало навіть 50% рівня розвитку ігрового і тактичного мислення гандболісток. Встановлено також, що на етапі початкової підготовки у процесі навчання гандболісток починає активно формуватися ігрове і тактичне мислення, при цьому ми припускаємо, що все є таки визначальну роль у зростанні рівня спеціальної підготовленості гандболісток, відібраних на етап попередньої базової підготовки, відіграють природні інтелектуальні задатки. Тобто, методика діагностування ігрового і тактичного мислення дійсно визначає спеціальні здібності, необхідні у грі гандболістів.

Дослідження тактичного та ігрового мислення гандболісток на етапах багаторічного спортивного вдосконалення показали загальну тенденцію до підвищення їх показників з віком і зростанням спортивної майстерності (табл. 1). Від етапу попередньої базової підготовки до етапу максимальної реалізації можливостей показники тактичного мислення у захисті зросли майже у 2.5 рази, тактичного мислення у нападі - у 1.8 рази, ігрового мислення у захисті - у 2.7 рази, а ігрового мислення у нападі - у 2 рази.

Можна відмітити те, що ігрове і тактичне мислення досить швидко розвивається уже протягом початкового етапу спортивної підготовки, але у процесі тренування вони досягають різного рівня, який залежить від спрямованості дій. Тобто, юні гандболістки, які пройшли відбір на етап попередньої базової підготовки, продемонстрували ігрове і тактичне мислення у захисті на рівні, відповідно $17.88 \pm 1.67\%$, $37.44 \pm 1.91\%$, а ігрове і тактичне мислення у нападі - відповідно $16.86 \pm 1.31\%$, $33.78 \pm 1.07\%$.

Таблиця 1

Показники тактичного та ігрового мислення гандболісток на етапах багаторічного спортивного вдосконалення ($M \pm m$)

Етапи багаторічної спортивної підготовки	Різновид мислення	Тактичне мислення у захисті %	Тактичне мислення у нападі %	Ігрове мислення у захисті %	Ігрове мислення у нападі %
2-й - попередньої базової підготовки (юнацькі розряди)		17.88 ± 1.67	37.44 ± 1.91	16.86 ± 1.31	33.78 ± 1.07
	p	>0.05	>0.05	<0.01	<0.01
3-й- спеціалізованої базової підготовки (I-II розряд)		21.83 ± 1.08	39.56 ± 1.55	25.00 ± 1.62	46.40 ± 2.12
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
4-й - підготовки до вищих досягнень (КМС)		37.87 ± 1.90	66.33 ± 2.01	34.80 ± 1.82	66.73 ± 2.51
	p	>0.05	>0.05	<0.01	>0.05
5-й- максимальної реалізації індивідуальних можливостей (МС, МСМК)		44.40 ± 2.35	66.47 ± 2.18	45.93 ± 2.68	67.40 ± 2.53

Формування специфічного мислення гандболісток на етапах багаторічного спортивного вдосконалення здійснювалося по-різному. На етапі попередньої базової підготовки найбільш інтенсивно зростали

показники ігрового мислення, на що вказує суттєва різниця показників гандболісток 2-го та 3-го етапів вдосконалення. Найбільші значні зміни відбулися з ігрового мислення у захисті, де прирости склали - 32.56% ($p < 0.01$), та ігрового мислення у нападі - 27.19% ($p < 0.01$). На відміну від них прирости показників тактичного мислення як у захисті, так і у нападі були значно нижчими, відповідно 18.09% та 5.36%.

Такі прирости закономірні, оскільки пріоритетним на 1-му та 2-му етапах багаторічного спортивного вдосконалення у гандболі є набуття індивідуальної техніко-тактичної майстерності, тобто способів вирішення ігрових ситуацій.

На 3-му етапі багаторічного спортивного вдосконалення спеціалізованої базової підготовки, проходять процеси активного формування майже усіх різновидів мислення гандболісток. Особливо стрімко розвивається тактичне мислення, де зафіксовані найбільші прирости показників за усі етапи підготовки, а саме тактичного мислення у захисті - 42.36%, а тактичного мислення у нападі 40.36%. Активно розвивалося також ігрове мислення, де прирости показників склали у захисті - 28.16%, у нападі - 30.47%.

На 4-му етапі багаторічного спортивного вдосконалення - етапі підготовки до вищих досягнень, прирости значно нижчі за два попередні етапи, однак тактичне та ігрове мислення у захисті зростало активніше, оскільки їх прирости були відповідно 14.7% та 24.23%, у порівнянні з приростами показників ігрового і тактичного мислення у нападі - відповідно 0.21% та 0.99%.

Таким чином, можна констатувати, що тактичне мислення у захисті і нападі, а також ігрове мислення у нападі найбільш стрімко розвивається на етапі спеціалізованої базової підготовки, після чого відбувається значне уповільнення їх розвитку. Найбільш нерівномірний характер зміни показників спостерігався у динаміці тактичного мислення нападу. Динаміка

ігрового мислення у захисті мала поступовий характер змін протягом усіх етапів підготовки з незначним уповільненням темпів зростання показників.

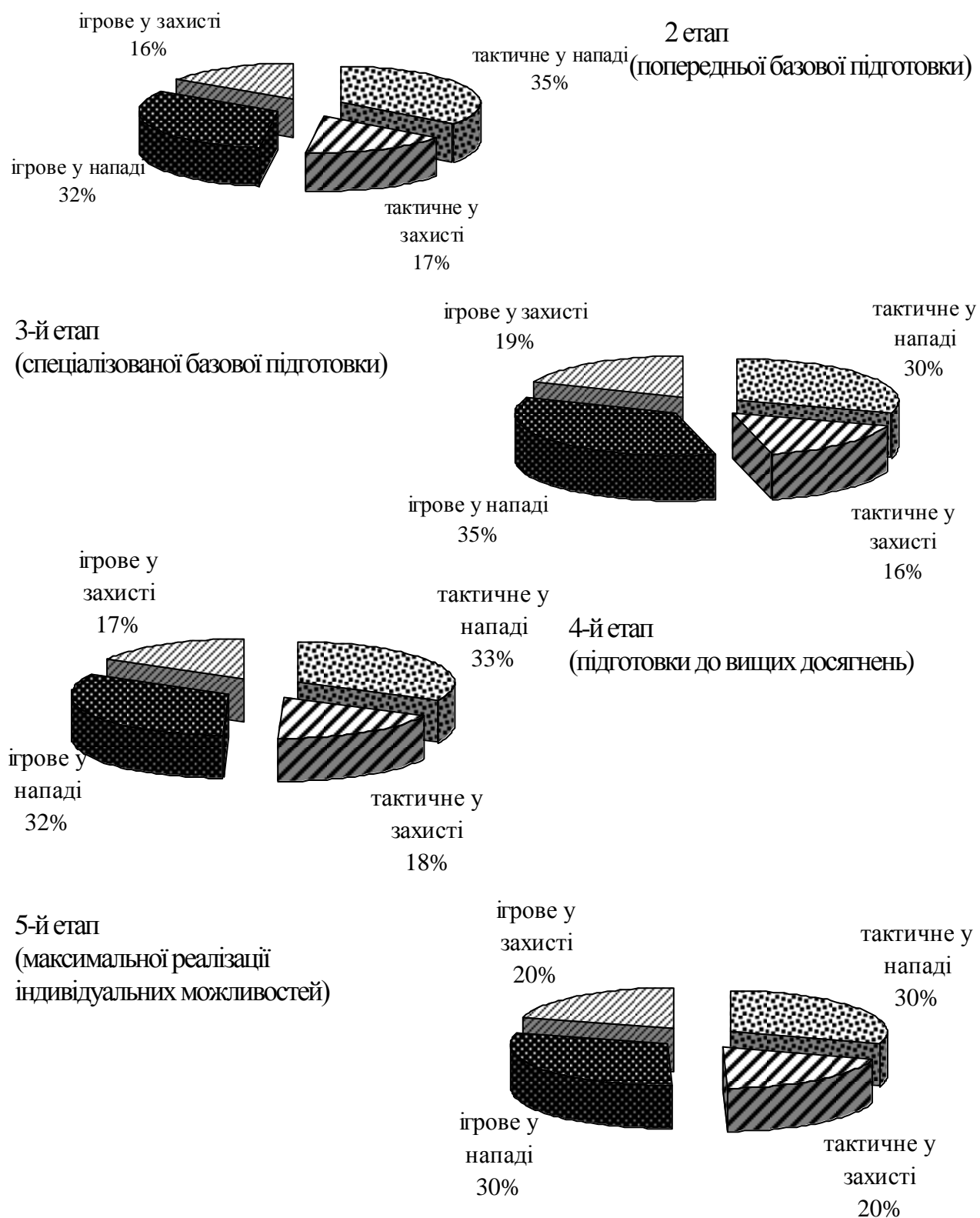


Рис. 40. Співвідношення часток різновидів специфічного мислення гандболісток на різних етапах спортивного вдосконалення

Аналіз співвідношення різновидів специфічного мислення гандболісток у захисті і нападі показав, що, незалежно від етапу багаторічної підготовки, пріоритетний розвиток мало мислення у нападі (рис. 40).

Співвідношення на 2-му, 3-му та 4-му етапах спортивного вдосконалення тактичного та ігрового мислення у захисті до тактичного та ігрового мислення у нападі 1:2, і тільки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей- 1:1.5.

Не рівноцінне співвідношення показників мислення у захисті та нападі підтверджує дані дослідження ефективності ігрової діяльності при виконанні гравцями цих функцій та тенденцій сучасного гандболу до пріоритету атакуючих дій.

Таблиця 2

Оцінка мислення гандболісток на різних етапах вдосконалення (%)

Етапи підготовки		2 етап попередньої базової підготовки	3 етап спеціалізованої базової підготовки	4етап підготовки до вищих досягнень	5 етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Ігрове мислення у нападі	Вище середнього	>46.67	>53.33	>73.33	>86.67
	Середній	20.00-46.67	40.00-53.33	53.33-73.33	66.67-86.67
	Нижче середнього	<20.00	<40.00	<53.33	<66.67
Ігрове мислення у захисті	Вище середнього	>20.00	>33.33	>40.00	>53.33
	Середній	13.33-20.00	20.00-33.33	26.67-40.00	33.33-53.33
	Нижче середнього	< 13.33	<20.00	<36.67	<33.33
Тактичне мислення у нападі	Вище середнього	>46.67	>53.33	>80.00	>86.67
	Середній	26.67-46.67	33.33-53.33	53.33-80.00	60.00-86.67
	Нижче середнього	<26.67	<33.33	<53.33	<60.00
Тактичне мислення у захисті	Вище середнього	>26.67	>33.33	>46.67	>53.33
	Середній	13.33-26.67	20.00-33.33	26.67-46.67,	33.33-53.33
	Нижче середнього	<13.33	<20.00	<26.67	<33.33

За даними дослідження специфічного мислення гандболісток на різних етапах спортивного вдосконалення нами створена шкала оцінки розвитку ігрового і тактичного мислення у захисті та нападі (табл. 2).

Згідно розробленої оцінки для того, щоб гандболістка мала середній рівень розвитку ігрового мислення у захисті необхідно правильно вирішити на етапі попередньої базової підготовки від 2 до 3 ситуації, для середнього рівня розвитку тактичного мислення у захисті - від 2 до 4 ситуацій, для середнього рівня розвитку ігрового мислення у нападі - від 3 до 7 ситуацій, а для середнього рівня розвитку тактичного мислення у нападі від 4 до 7 ситуацій. Кількість вирішуваних завдань на кожному наступному етапі зростає майже у 1.5-2 рази.

Тобто, шкала оцінки вказує як на поступовість формування ігрового і тактичного мислення у процесі набуття гандболістками майстерності, так і на темпи зростання показників. Відповідно, використовуючи програму "Balltest" можна визначити стан та динаміку мислення гравців, що впливатиме на ефективність планування тактики гри команди при рівних фізичних та технічних можливостях спортсменів. Оцінку розвитку специфічного мислення можна використати і для визначення ігрового амплуа гандболісток та їх ефективності у певній спрямованості дій, а саме пріоритетне використання гравців на захисних чи нападаючих позиціях гри.

3.1.2. Визначення та оцінка ігрового і тактичного мислення гандболістів різних ігрових амплуа

При дослідженні сформованості специфічного мислення у гандболісток різних ігрових амплуа на етапах багаторічного спортивного вдосконалення, дані 1-го та 2-го етапів не бралися до уваги. Пояснення цьому полягає у тому, що на цих етапах чіткої спеціалізації за амплуа не має, а гравці можуть виконувати в грі різні функції з метою пошуку найбільш успішної для них ігрової позиції.

Результати дослідження показали, що на 3-му етапі спортивної підготовки гандболісток найвищі показники тактичного мислення у захисті на нападі мали лінійні гравці – $42.31 \pm 2.07\%$ ($p < 0.001$) і $63.59 \pm 2.09\%$ ($p < 0.001$), ігрового мислення у захисті на нападі – півсередні гравці – $44.36 \pm 1.15\%$ ($p < 0.01$) і $74.12 \pm 2.35\%$ ($p < 0.001$) (табл. 3). Найнижчі показники зафіксовані у кутових гравців з тактичного мислення у захисті та нападі – $18.92 \pm 1.13\%$ ($p < 0.001$) і $44.41 \pm 1.36\%$ ($P < 0.01$), а також у лінійних гравців з ігрового мислення у захисті та нападі – $19.06 \pm 1.01\%$ і $28.57 \pm 1.14\%$ ($p < 0.001$).

В результаті дослідження на 4-му етапі багаторічного спортивного вдосконалення гандболісток встановлено, що найвищі показники тактичного мислення у захисті мали лінійні гравці – $51.22 \pm 1.99\%$ ($p < 0.001$), тактичного мислення у нападі – центральні та лінійні гравці – $81.22 \pm 2.16\%$ і $80.49 \pm 2.11\%$ ($p < 0.001$), ігрового мислення у захисті – півсередні і центральні – $51.28 \pm 1.97\%$ і $48.44 \pm 1.51\%$ ($p < 0.01$), ігрового мислення у нападі – кутові та півсередні гравці – $74.71 \pm 1.76\%$ і $74.10 \pm 2.30\%$ ($p < 0.001$). Найнижчі показники тактичного мислення у захисті зафіксовані у кутових гравців – $24.69 \pm 1.58\%$ ($p < 0.01$), тактичного мислення у нападі – у кутових та півсередніх – $59.67 \pm 1.62\%$ і $60.55 \pm 2.08\%$ ($p < 0.001$), ігрового мислення у захисті – у лінійних та кутових гравців – $25.56 \pm 1.19\%$ і $30.26 \pm 1.33\%$ ($p < 0.01$), ігрового мислення у нападі – у лінійних гравців – $31.53 \pm 1.47\%$ ($p < 0.001$).

Дослідження різновидів мислення гандболісток 5-го етапу вказують на найвищі показники тактичного мислення у захисті лінійних гравців – $63.45 \pm 2.05\%$ ($p < 0.001$), тактичного мислення у нападі – центральних та лінійних гравців – $88.78 \pm 2.07\%$ і $86.96 \pm 2.46\%$ ($p < 0.001$), ігрового мислення у захисті – півсередніх та центральних – $61.67 \pm 2.23\%$ і $60.54 \pm 2.47\%$ ($p < 0.001$), ігрового мислення у нападі – кутових та півсередніх гравців – $91.52 \pm 2.38\%$ і $87.46 \pm 2.85\%$ ($p < 0.001$). Найнижчі показники тактичного мислення у захисті мали кутові гравці – $29.75 \pm 1.81\%$ ($p < 0.01$), тактичного мислення у нападі – кутові та півсередні – $64.74 \pm 1.68\%$ і $63.25 \pm 2.62\%$ ($p < 0.01$), ігрового мислення

у захисті – кутові та лінійні гравці – $34.50 \pm 1.53\%$ і $32.55 \pm 1.07\%$ ($p < 0.001$), ігрового мислення у нападі – лінійні гравці – $40.67 \pm 1.73\%$ ($p < 0.001$).

Таблиця 3

Показники тактичного та ігрового мислення гандболісток різних ігрових амплуа на етапах багаторічного спортивного вдосконалення ($M \pm m$)

Етапи підготовки	Різновид мислення	Тактичне мислення у захисті %	Тактичне мислення у нападі %	Ігрове мислення у захисті %	Ігрове мислення у нападі %
	амплуа гравців				
3-й етап спеціалізованої базової підготовки	кутовий	18.92 ± 1.13	44.41 ± 1.36	25.14 ± 1.11	60.45 ± 2.03
	півсередній	26.38 ± 1.29	48.25 ± 1.75	44.36 ± 1.15	74.12 ± 2.35
	центральний, розігруючий	27.49 ± 1.46	61.63 ± 2.06	40.83 ± 1.24	51.26 ± 1.82
	лінійний	42.31 ± 2.07	63.59 ± 2.09	19.06 ± 1.01	28.57 ± 1.14
4-й етап підготовки до вищих досягнень	кутовий	24.69 ± 1.58	59.67 ± 1.62	30.26 ± 1.33	74.71 ± 1.76
	півсередній	32.64 ± 1.18	60.55 ± 2.08	51.28 ± 1.97	74.10 ± 2.30
	центральний, розігруючий	33.15 ± 1.21	81.22 ± 2.16	48.44 ± 1.51	58.94 ± 1.88
	лінійний	51.22 ± 1.99	80.49 ± 2.11	25.56 ± 1.19	31.53 ± 1.47
5-й етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей	кутовий	29.75 ± 1.81	64.75 ± 1.68	34.50 ± 1.53	91.52 ± 2.38
	півсередній	39.67 ± 1.50	63.25 ± 2.62	61.67 ± 2.23	87.46 ± 2.85
	центральний, розігруючий	39.55 ± 1.55	88.78 ± 2.07	60.54 ± 2.47	79.56 ± 2.55
	лінійний	63.45 ± 2.02	86.97 ± 2.46	32.55 ± 1.07	40.67 ± 1.73

Порівняльний аналіз пріоритетів у розвитку різновидів специфічного мислення вказує на достовірно вищі показники лінійних гравців на усіх досліджуваних етапах підготовки ($p < 0.001$).

Аналіз результатів дослідження тактичного мислення у нападі вказує на суттєво вищі показники у центральних та лінійних гравців, як на 3-му, 4-му, так і 5-му етапах багаторічного спортивного вдосконалення ($p < 0.001$). А показники ігрового мислення у захисті виявилися найвищими у півсередніх та центральних гравців на усіх досліджуваних етапах.

Стосовно ігрового мислення у нападі, то на 3-му етапі суттєво вищі показники мали гандболістки, що виконували функції півсередніх ($p < 0.001$),

на 4-му етапі - гандболістки, що виконували функції кутових та півсередніх ($p < 0.001$), а на 5-му етапі - окрім вище вказаних, гандболістки, що виконували функції центральних ($p < 0.001$). При цьому найкращий показник із них у кутових гравців, який до того ж є найвищими з усіх видів мислення - 91.52 ± 2.38 .

Слід відмітити також позитивну динаміку змін ігрового і тактичного мислення гандболісток у процесі спортивної підготовки усіх ігрових амплуа.

Таким чином, з допомогою методики діагностики ігрового і тактичного мислення можна визначити ігрове амплуа гандболісток та їх ефективність у певній спрямованості дій, а саме пріоритетне використання гравців на захисних чи нападаючих позиціях гри.

Використовуючи ж шкалу оцінки можна встановити не тільки рівень розвитку специфічного мислення гандболісток різних ігрових амплуа на етапах багаторічного спортивного вдосконалення, але й з високою вірогідністю прогнозувати ігрову спеціалізацію гандболістів (табл. 4, 5).

Так, для того, щоб уже на етапі спеціалізованої базової підготовки прогнозувати ігрове амплуа кутового гравця, необхідно отримати у тестуванні показники тактичного мислення у нападі не нижче 53.33%, а ігрового мислення у нападі не нижче 40.00%.

Показники тактичного мислення у нападі та ігрового мислення у захисті від 40.00%, а також ігрового у нападі від 60.00% вказуватимуть на півсереднього гравця.

Для центрального, або розігруючого гравця характерними будуть показники тактичного мислення у нападі не нижче 53.33% та ігрового мислення у нападі не нижче 46.67%.

А якщо тактичне мислення у захисті вище 33.33%, а тактичне мислення у нападі вище 53.33%, то такий гравець може виконувати функції лінійного гравця.

Використовуючи шкалу оцінки специфічного мислення гандболістів етапу підготовки до вищих досягнень можна також здійснювати комплектацію команд майстрів.

Таблиця 4

Оцінка тактичного мислення гандболістів різних ігрових амплуа на етапах багаторічного спортивного вдосконалення (%)

Рівнівд мислення	Етап підготовки амплуа гравців	Рівень розвитку	3 етап спеціалізованої базової підготовки	4 етап підготовки до вищих досягнень	5 етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Тактичне мислення у захисті	кутовий	Вище середнього	>26.67	>33.33	>26.67
		Середній	13.33-26.67	20.00-33.33	26.67-40.00
		Нижче середнього	<13.33	<20.00	<40.00
	півсередній	Вище середнього	>33.33	>40.00	>46.67
		Середній	20.00-33.33	26.67-40.00	33.33-46.67
		Нижче середнього	<20.00	<26.67	<33.33
	центральний, розігруючий	Вище середнього	>33.33	>40.00	>46.67
		Середній	20.00-33.33	26.67-40.00	33.33-46.67
		Нижче середнього	<20.00	<26.67	<33.33
	лінійний	Вище середнього	>46.67	>60.00	>73.33
		Середній	33.33-46.67	40.00-60.00	53.33-73.33
		Нижче середнього	<33.33	<40.00	<53.33
Тактичне мислення у нападі	кутовий	Вище середнього	>53.33	>66.67	>73.33
		Середній	40.00-53.33	46.67-66.67	60.00-73.33
		Нижче середнього	<40.00	<53.33	<60.00
	півсередній	Вище середнього	>53.33	>66.67	>73.33
		Середній	40.00-53.33	46.67-66.67	53.33-73.33
		Нижче середнього	<40.00	<46.67	<53.33
	центральний, розігруючий	Вище середнього	>73.33	>86.67	>86.67
		Середній	53.33-73.33	66.67-86.67	73.33-86.67
		Нижче середнього	<53.33	<66.67	<73.33
	лінійний	Вище середнього	>73.33	>86.67	>86.67
		Середній	53.33-73.33	66.67-86.67	73.33-86.67
		Нижче середнього	<53.33	<66.67	<73.33

Для комплектації збірних команд можна використовувати шкалу оцінки специфічного мислення етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, за якою лінійні гравці повинні мати показники тактичного мислення у захисті не нижче 53.33% і тактичного мислення у нападі не

нижче 73.33%, кутові гравці – тактичного мислення у захисті не нижче 40.00% та ігрового мислення у нападі не нижче 66.67%, півсередні гравці – ігрове мислення у захисті не нижче 53.33% та ігрове мислення у нападі не нижче 73.33%, а також центральні гравці, тактичне мислення яких повинно бути не нижче 73.33%, а ігрове мислення у захисті не нижче 46.67%.

Таблиця 5

Оцінка ігрового мислення гандболістів різних ігрових амплуа на етапах багаторічного спортивного вдосконалення (%)

Різновид мислення	Етап підготовки амплуа гравців	Рівень розвитку	3 етап спеціалізованої базової підготовки	4 етап підготовки до вищих досягнень	5 етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Ігрове мислення у захисті	кутовий	Вище середнього	>33.33	>40.00	>46.67
		Середній	20.00-33.33	26.67-40.00	33.33-46.67
		Нижче середнього	<20.00	<26.67	<33.33
	півсередній	Вище середнього	>53.33	>60.00	>66.67
		Середній	40.00-53.33	46.67-60.00	53.33-66.67
		Нижче середнього	<40.00	<46.67	<53.33
	центральний, розігруючий	Вище середнього	>46.67	>53.33	>66.67
		Середній	33.33-46.67	40.00-53.33	46.67-66.67
		Нижче середнього	<33.33	<40.00	<46.67
	лінійний	Вище середнього	>26.67	>33.33	>40.00
		Середній	13.33-26.67	20.00-33.33	26.67-40.00
		Нижче середнього	<13.33	<20.00	<26.67
Ігрове мислення у нападі	кутовий	Вище середнього	>66.67	>73.33	>86.67
		Середній	53.33-66.67	60.00-73.33	66.67-86.67
		Нижче середнього	<53.33	<60.00	<66.67
	півсередній	Вище середнього	>73.33	>80.00	>86.67
		Середній	60.00-73.33	66.67-80.00	73.33-86.67
		Нижче середнього	<60.00	<66.67	<73.33
	центральний, розігруючий	Вище середнього	>60.00	>66.67	>80.00
		Середній	46.67-60.00	53.33-66.67	60.00-80.00
		Нижче середнього	<46.67	<53.33	<60.00
	лінійний	Вище середнього	>33.33	>40.00	>46.67
		Середній	20.00-33.33	26.67-40.00	33.33-46.67
		Нижче середнього	<20.00	<26.67	<33.33

3.2. Вплив рівня розвитку ігрового і тактичного мислення гандболістів на успішність змагальної діяльності

Використовуючи дані ігрового і тактичного мислення у захисті та нападі можна прогнозувати успішність змагальної діяльності гандболісток, яка складається із ефективності гри у нападі та захисті.

Отримані у ході дослідження показники змагальної діяльності гандболісток дали можливість визначити коефіцієнт результативності гри у нападі та коефіцієнт надійності гри в обороні на етапах багаторічного спортивного вдосконалення (табл. 6).

Таблиця 6

Показники успішності змагальної діяльності гандболісток на етапах багаторічного спортивного вдосконалення ($M \pm m$)

Коефіцієнти Етапи багаторічної спортивної підготовки	Коефіцієнт результативності нападу (Крн) %	p	Коефіцієнт надійності оборони (Кно) %
2-й - попередньої базової підготовки (юнацькі розряди)	38.33±2.97	<0.001	22.87±1.89
p	<0.001		>0.05
3-й - спеціалізованої базової підготовки (I-II розряд)	51.73±2.77	<0.001	27.20±2.91
p	<0.001		>0.05
4-й - підготовки до вищих досягнень (КМС)	67.60±2.64	<0.001	34.93±3.53
p	>0.05		>0.05
5-й - максимальної реалізації індивідуальних можливостей (МС, МСМК)	74.40±3.21	<0.001	40.20±4.07

В результаті аналізу даних встановлено, що на кожному етапі середні значення результативності гри гандболісток у нападі достовірно вищі за середні значення надійності гри в обороні, при цьому різниця коефіцієнтів із зростанням кваліфікації гандболісток значно зростала.

Так, якщо на 2-му етапі вона складала 15.46 % ($p < 0.001$), то на 3-му етапі вона становила 24.53% ($p < 0.001$), а на 4-му і 5-му етапах - відповідно до 32.67% ($p < 0.001$) та 34.20% ($p < 0.001$). Тобто, пріоритет ефективності гри гандболісток, незалежно від їх кваліфікації, належить діям у нападі.

Розглядаючи показники на етапах підготовки, можна теж говорити про наявність різниці показників змагальної діяльності гандболісток. Але, якщо коефіцієнт результативності нападу ($K_{рн}$) змінювався від 2-го до 4-го етапу ($p < 0.001$), то коефіцієнт надійності оборони ($K_{но}$) кожного наступного етапу незначно відрізнявся від попереднього ($p > 0.05$), хоча зафіксована достовірна різниця показників 2-го та 5-го етапів ($p < 0.01$).

Порівнюючи співвідношення часток специфічного мислення та ефективності дій у нападі та захисті, можна сказати, що на 2-му етапі частка ефективності мислення у нападі ($K_{мн}$) в 2 рази більша частки ефективності мислення у захисті ($K_{мз}$) (відповідно 67% і 33%), а частка ефективності змагальної діяльності у нападі ($K_{рн}$) в 1.7 рази більша частки ефективності дій у захисті ($K_{но}$) (відповідно 63% і 37%) (рис. 41).

Ідентичне до 2-го етапу виявилось співвідношення часток успішності змагальної діяльності та ефективності мислення у нападі До захисту на 3-му та 4-му етапах багаторічного спортивного вдосконалення гандболісток.

Аналізуючи динаміку ефективності гри та мислення у захисті ми з'ясували, що поступовість та рівномірність зростання показників була характерна для ігрового мислення та надійності гри в обороні. Для тактичного мислення характер змін був хвилеподібний з активним підвищенням показників від 3-го до 4-го етапу.

Динаміка ефективності гри та мислення у нападі вказує на поступове зростання показників ігрового мислення та результативності гри з 2-го до 4-го етапу, з подальшою стабілізацією показників мислення і незначним зростанням результативності гри. Динаміка тактичного мислення характеризується двома періодами відносно її стабільності показників – з 2-го до 3-го та з 4-го до 5-го етапу, а також інтенсивними змінами від 3-го до 4-го етапу підготовки.

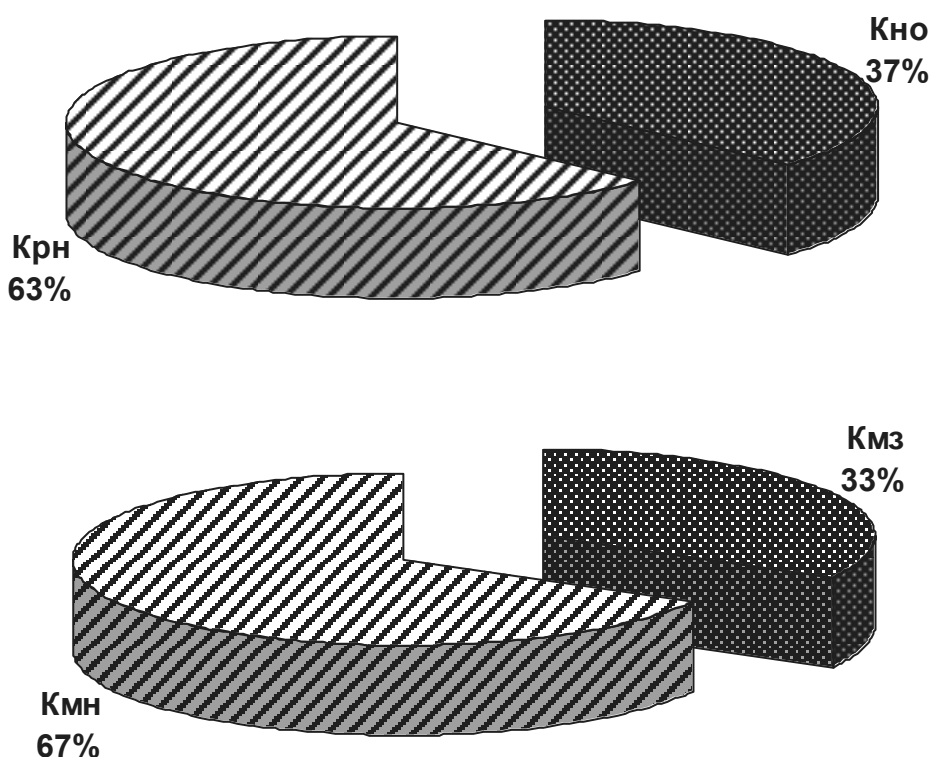


Рис. 41. Співвідношення часток успішності змагальної діяльності та мислення нападу і захисту на 2-му етапі спортивної підготовки

Таким чином, можна констатувати, що пріоритетність дій у нападі формується уже на етапі початкової підготовки гандболісток та залишається майже незмінною протягом багаторічного спортивного вдосконалення. З'ясовано також, що формування спеціальних здібностей гандболісток, а саме ігрового і тактичного мислення, та зростання ефективності змагальної діяльності здійснюється паралельно з майже однаковими темпами зростання,

а проведений кореляційний аналіз показав наявність впливу показників мислення на успішність змагальної діяльності ($r=0.621$, $r=0.825$, $r=0.932$).

Отже, розроблена методика діагностики ігрового і тактичного мислення у командних спортивних іграх “Balltest” є інформативним психофізіологічним критерієм гандбольної обдарованості, та може бути використаний у комплексі інших критеріїв як для прогнозування ігрового амплуа, так і для прогнозування успішності змагальної діяльності.

РОЗДІЛ 4

ПРАВИЛА ГРИ

Змагання з гандболу проходять тільки у закритих приміщеннях (рис. 42) з ігровим майданчиком розмірами 20х40м, що обмежується двома довгими бічними лініями і двома короткими – лицьовими, а середня лінія розмежовує на дві половини (рис. 43). У центрі лицьових ліній встановлюються ворота розмірами 2х3 м. На відстані 6-ти метрів від лицьової лінії знаходиться обмежувальна дугоподібна лінія площі воротаря, а паралельно їй відповідна пунктирна 9-ти метрова лінія зони вільних кидків. На відстані 7-ми метрів від лицьової лінії у центрі кожної половини майданчика розташовується лінія штрафних кидків, довжиною 1 м. Усі обмежувальні лінії майданчика мають ширину 5 см, крім лінії воріт, ширина якої 8 см.



Рис. 42. Спорткомплекс з гандбольним майданчиком

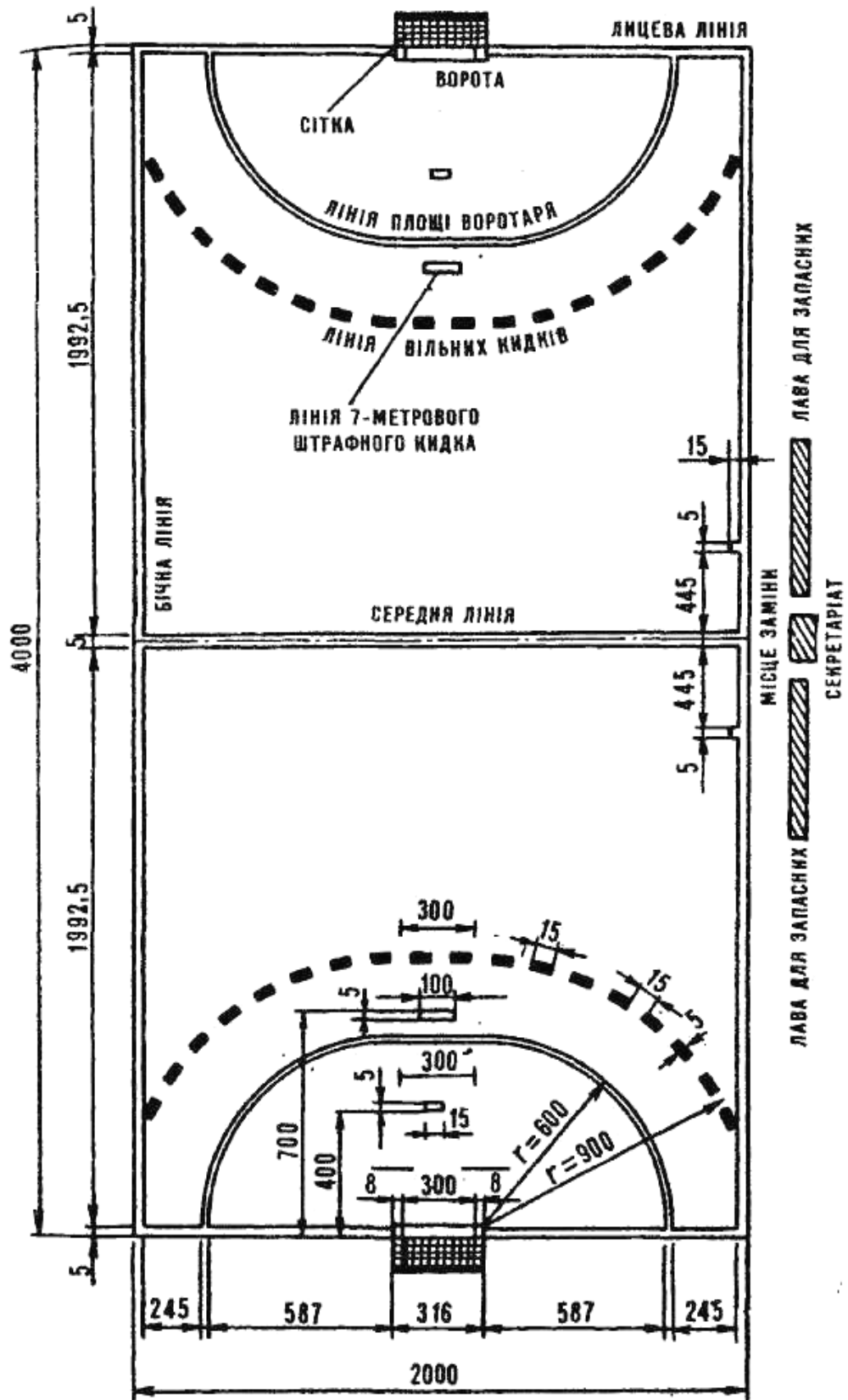


Рис. 43. Розмітка гандбольного майданчика

Розміри м'яча:

- окіл 58-60см і вага 425-475г для чоловічих і юнацьких (від 16 років) команд (рис. 44, а);

- окіл 54-56см і вага 325-375г для жіночих команд, команд дівчат (від 14 років) і команд хлопців (від 12 до 16 років) (рис. 44, б);

- окіл 50-52см і вага 290-330г для команд дівчаток (від 8 до 14 років) і хлопчиків (від 8 до 12 років) (рис. 44, в).



а



б



в

Рис. 44. Гандбольні м'ячі

Тривалість основного часу гри:

- 8-12 років - 2 тайми х 20 хвилин;

- 12-16 років - 2 тайми х 25 хвилин;

- 16 років і старше - 2 тайми х 30 хвилин.

Перерва між таймами у всіх випадках – 10 хвилин.

Якщо основний час гри закінчився внічию і необхідно виявити переможця, призначається додатковий час – 2 тайми х 5 хвилин з однохвилинною перервою між ними.

Початок гри, відповідно розіграш після кожного закинутого м'яча, здійснюється за сигналом судді на початковий кидок.

Гол зараховується, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт. М'яч, що зупинився на лінії воріт, залишається у грі.

Зупинки в грі – тайм-аути, призначаються за рішенням судді, а один однохвилинний командний тайм-аут у кожному таймі для кожної команди, за вимогою представника команди до секретаріату зеленою карткою із літерою “Т”, коли команда володіє м’ячем.



Рис. 45. Гандбольна команда

Склад команди - 14 гравців. На майданчику під час гри знаходяться 7 гравців (6 польових і 1 воротар), решта гравців є запасними. Заміни гравців здійснюються необмежено, але виходити на майданчик і залишати його гравці можуть тільки через лінію власної зони заміни. Всі польові гравці команди повинні мати єдину ігрову форму, а кольори форми воротаря відрізнятися від кольорів форми польових гравців як своєї команди, так і команди суперника (рис. 45).

Польовому гравцеві дозволяється:

- використовувати руки і кисті рук для блоку і оволодіння м’ячем;
- використовувати відкриту долоню для «зняття» м’яча з руки суперника з будь-якої сторони;
- перешкоджати переміщенню суперника за допомогою корпусу, навіть якщо він не володіє м’ячем;
- супроводжувати руками суперника (з м’ячем і без м’яча).

Польовому гравцеві не дозволяється:

- навмисна гра головою, корпусом, ногами;
- пасивна затримка м'яча більше 3-х секунд, навіть якщо він знаходиться на підлозі;
- перекладати м'яч з однієї руки в іншу;
- торкатися м'яча ногою нижче коліна;
- заступати у площу воротаря;
- виривати або вибивати м'яч з рук суперника;
- відштовхувати суперника руками або ногами;
- затримувати, набігати і стрибати на суперника;
- груба, небезпечна гра, що може призвести до травмування;

Воротарю дозволяється:

- відбивати м'яч будь-якою частиною тіла та ловити в процесі захисту в межах площі воріт;
- вільно пересуватися з м'ячем в межах площі воріт;
- виходити з площі воріт без м'яча й брати участь у грі.

Воротарю не дозволяється:

- груба, небезпечна гра проти суперника під час захисту воріт;
- виходити з площі воріт із м'ячем;
- повертатися з м'ячем в площу воріт;
- перетинати лінію обмеження воротаря (4-метрова лінія) при 7-ми метровому штрафному кидку.

Команді не дозволяється утримувати м'яч без видимих спроб атакувати або виконати кидок у ворота, а також затримувати кидок із-за бокової лінії, вільний кидок або кидок воротаря. Це розцінюється як пасивна гра, внаслідок чого у команди забирається м'яч.

Кидок із-за бокової лінії виконується з місця її перетину м'ячем без свистка судді. Гравець виконує вкидання стоячи однією ногою на боковій лінії.

Воротар вводить м'яч у гру без свистка судді із зони воріт випадках коли:

- гравець команди суперника заступив у воротарську зону;
- після відбивання м'яч залишився у зоні воріт, або вилетів за лицьову лінію;
- гравець команди суперника намагався взяти м'яч із зони воріт.

Кутовий кидок виконується без свистка судді з кута майданчика і призначається у випадку, коли м'яч перетнув лицьову лінію від рук захисника.

Вільний кидок виконується без свистка судді з місця, де відбулося порушення. Суперники знаходяться на відстані не менш 3-х метрів від спортсмена, що здійснює кидок (рис. 46).

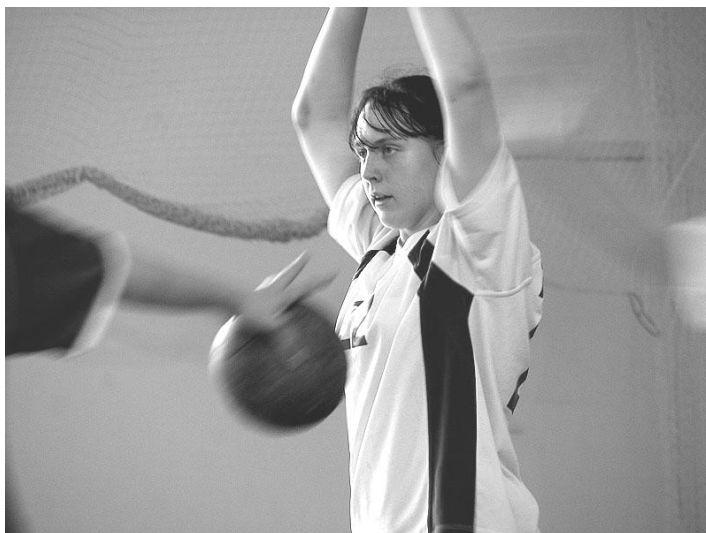


Рис. 46. Дотримання відстані захисником при розігруванні вільного кидка

При виконанні 9-ти метрового кидка гравці нападаючої команди не повинні перетинати лінію вільних кидків.

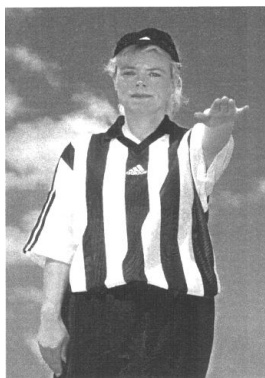
7-метровий штрафний кидок виконується протягом 3-х секунд після свистка судді і призначається у випадку якщо:

- у будь-якому місці ігрового майданчика гравець, офіційна особа, або особа, що зриває явну можливість суперника забити гол.

В момент виконання 7-метрового штрафного кидка усі гравці знаходяться за лінією вільних кидків, доки м'яч не покине руки пенальтиста, а час гри зупиняється.

Впродовж гри гравець може отримати 1 попередження. Наступне грубе порушення правил карається 2-х хвилинним видаленням. Після третього видалення – дискваліфікація до кінця гри. У разі неспортивної поведінки гравець дискваліфікується на 1, 2, 3 і т.д. гри, в залежності від тяжкості порушення.

У гандболі порушення правил гравцями та наступні дії команд пояснюються суддями з допомогою жестів:



Заступ у площі воріт



Помилка ведення



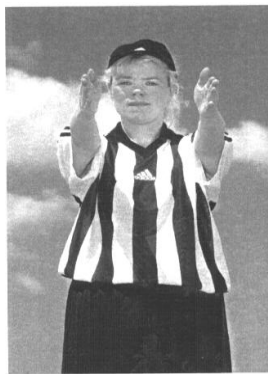
Пробіжка або утримання м'яча більше 3-х секунд



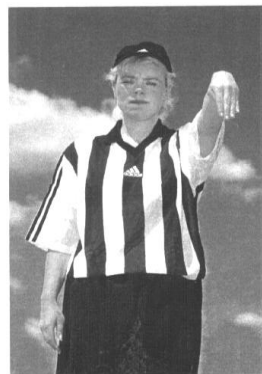
Захоплення, утримання



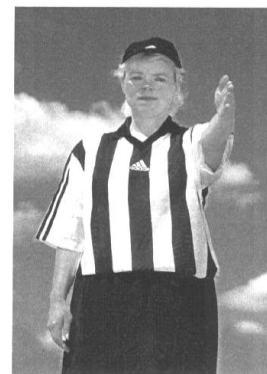
Удар



Кидок з бокової



Кидок воротаря



Вільний кидок

РОЗДІЛ 5

ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ ГАНДБОЛУ

5.1. Міні-гандбол

MINIHANDBALL



Одним із дієвих засобів підготовки гандболістів на початкових етапах вдосконалення є заняття і змагання з міні-гандболу. Для міні-гандболу не потрібно створювати особливі умови дорослого гандболу, а достатньо мати майданчик довжиною 18-26 м та ширину 9-14 м. Він може бути облаштований у спортивному залі, на шкільному майданчику чи у дворі. Покриття майданчика різне: звичайний ґрунт, асфальт, трава, дерево і т.д. Відповідно менших розмірів повинні бути зони: воротарська – 4-5 м, штрафних кидків – 5-6 м, а вільних кидків – 7-8 м. Гандбольний м'яч, шкіряний, або гумовий, повинен відповідати віково-статевим особливостям кисті гравців. Правила гри, крім наголошених вище, відповідають правилам класичного гандболу. Методика навчання техніко-тактичним прийомом така ж як у і у гандболі 7:7.



Правила міні-гандболу

Кількість учасників : команда складається із п'яти гравців, кожний із яких може виконувати роль воротаря.

Вік учасників: 3-4-5-й клас.

Ігровий час: 2 періоди по 5 хвилин.

Форма: Усі учасники команди повинні мати форму одного кольору.

Заміна: У команди немає запасних гравців. Воротаря може замінити інший гравець команди тільки після забитого у ворота команди голу. Після заміни воротар стає польовим гравцем.

Тренер: тренер команди може рухатися вздовж бокової лінії своєї половини майданчика протягом усієї гри. Коментувати дії судді та гравців і тренера суперників заборонено.

Тайм-аут: кожна команда має право на один тайм-аут протягом гри.

5.2. Пляжний гандбол

Останнім часом у світі набуває широкої



популярності пляжний гандбол.

За методикою навчання техніко-тактичним прийомам він не відрізняється від класичного гандболу, однак різниться у правилах гри.

У грі використовується неслизький гумовий м'яч, вагою:

- для чоловічих команд
350-370 г та околom 54-56см;
- для жіночих команд
280-300г та околom 50-52см.



Ігровий майданчик для пляжного гандболу (рис. 47) розмірами 27х12м обмежується двома довгими бічними лініями і двома короткими – лицьовими. У центрі лицьових ліній встановлюються ворота розмірами 2х3м. На відстані 6-ти метрів від лицьової лінії знаходиться обмежувальна пряма лінія площі воротаря. На відстані 3-х метрів назовні від бокових ліній позначається зона заміни. Поверхня майданчика засипана піском. Усі обмежувальні лінії майданчика позначаються еластичною кольоровою стрічкою.

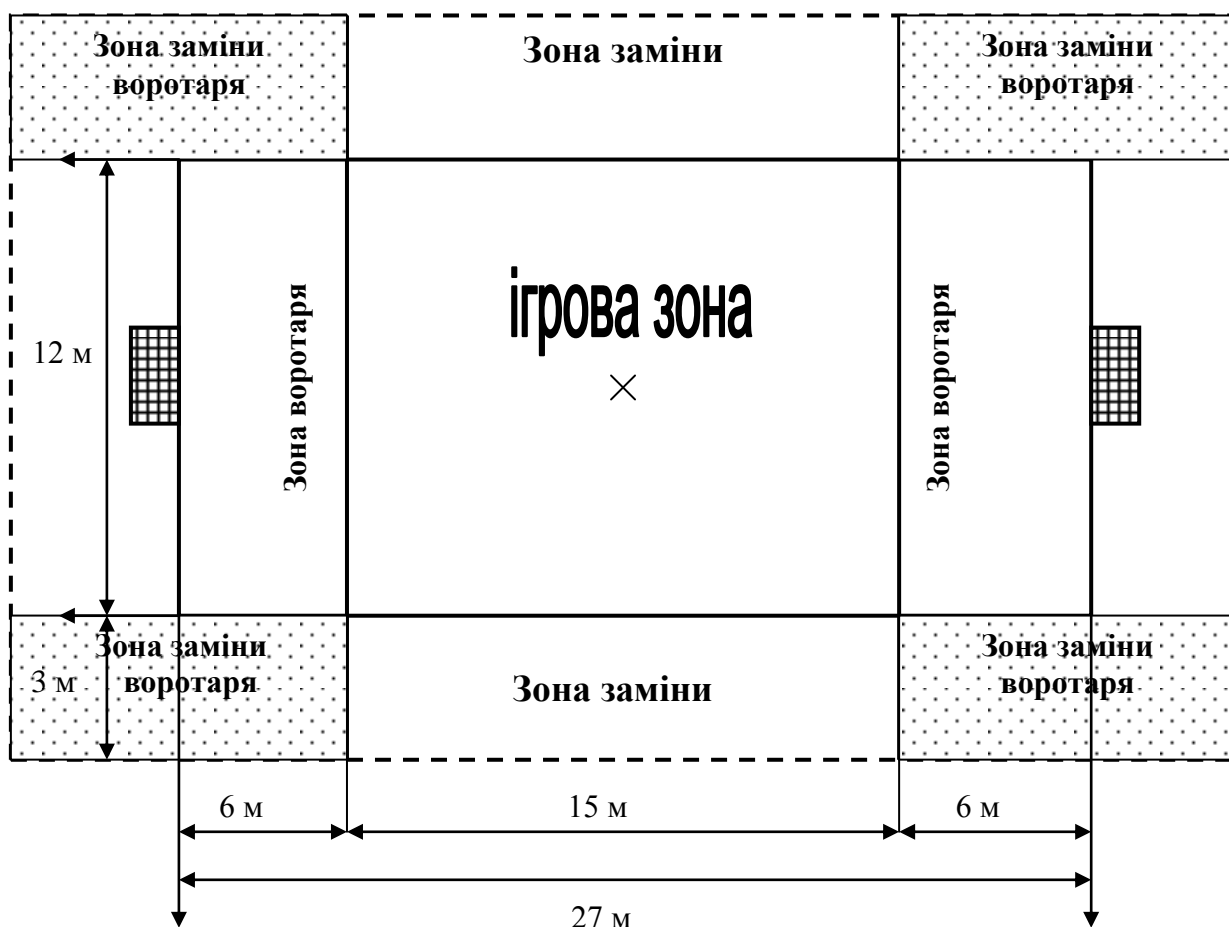


Рис. 47. Майданчик для гри у пляжний гандбол

Змагання з пляжного гандболу проводяться для чоловічих, жіночих і змішаних команд. Склад команди - 8 гравців. На майданчику під час гри знаходяться 4-и гравці (3 польових і 1 воротар). Решта гравців є запасними і повинна залишатися в зоні заміни. Запасні гравці включаються в гру багато

разів і у будь-який час без сповіщення про це суддів. Гравці повинні завжди залишати майданчик і виходити на нього через лінію власної зони заміни.



Всі польові гравці команди повинні мати єдину форму. Гравці, які виконують функцію воротаря, повинні мати форму, кольори якої чітко відрізняються від кольору форми польових гравців обох команд і воротаря команди суперника. Всі гравці грають босоніж.



Гра складається з двох періодів, рахунок в яких ведеться роздільно. Кожен період триває 10 хвилин з перервою між ними - 5 хвилин. Гра починається зі свистка судді виконанням спірного кидка. Якщо в кінці періоду рахунок залишається нічийним, використовується Правило “Золотий Гол”. Гра поновлюється із спірного кидка. Переможцю кожного періоду

нараховується одне очко. Якщо кожна з команд виграє 1 період, то застосовується правило “Буліти” (пробиваються пенальті).

Гол зараховується, якщо м'яч всім своїм колом перетинає всю ширину лінії воріт при умові відсутності порушення правил. За гол, закинтий з 6-ти метрового кидка, або воротарем нараховується 2 очки, за всі інші – 1 очко. Після взяття воріт гра поновлюється виконанням кидка воротаря з його площі.

6-ти метровий кидок призначається, якщо:

- зірвана явна можливість взяття воріт в будь-якому місці ігрового майданчика.

Впродовж гри гравець може отримати 1 попередження. Наступне грубе порушення правил карається 2-х хвилинним видаленням. Після другого видалення – дискваліфікація до кінця гри. У разі неспортивної поведінки гравець дискваліфікується на 1, 2, 3 і т.д. гри, в залежності від тяжкості порушення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. - К: Здоров'я, 1991. – 164 с.
2. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте. – Москва: Физкультура и спорт. – 1986. – 172 с.
3. Бриль М.С. Исследование индивидуальных особенностей детей с целью отбора в ДЮСШ: Дисс...канд. биол. наук. – М., 1968. – 128 с.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 128 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
6. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. /Під ред. Данилова О.О., Кубраченко О.Г. – К., 2003. – 150 с.
7. Гандбол. Программа для системы дополнительного образования детей /Под ред. Игнатъевой В.Я., Петрачевой И.В. – М., 2003. – 116 с.
8. Гандбол. /Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р.; Под общ. ред. Л.А. Латышкевич. – К.: Вища школа, 1988. - 199 с.
9. Гандбол. Международные правила соревнований. - К., 2001. - 90 с.
10. Гарбальяускас Ч.Л. Играем в ручной мяч. – М.: Просвещение, 1988. - 76 с.
11. Глазирін І., Фролова Л., Зганяйко Г. Визначення сформованості ігрового і тактичного мислення спортсменів у спортивних іграх. //Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2007. – С. 58-64.
12. Джордж Ф. Мозг как вычислительная машина. – Москва: Из-во иностранной литературы, 1963. – 528 с.
13. Евтушенко А.Н. Тренировка гандболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 207 с.

14. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. – К.: Здоров'я, 1982. - 128 с.
15. Зеленко Н.А. Методика записи игры гандболистов как средство управления тренировочной и соревновательной деятельностью команд мастеров// http://www.nbuuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Snsv/2006-09/06znadkm.pdf.
16. Игнатъева В.Я. Гандбол. Пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – с.
17. Игнатъева В.Я., Портнов Ю. М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.
18. Игнатъева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
19. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
20. Кудрицкий В.Н. Гандбол. - Минск: Беларусь, 1977. - 112 с.
21. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
22. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - 151 с.
23. Клусов К., Цуркан А. Школа стремительного мяча. – М.: Молодая гвардия, 1983.-127 с.
24. Кунст-Германеску И. Ручной м'яч 7:7. – М.: Физкультура и спорт, 1969. - 218 с.
25. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Гандбол. – К.: Радянська школа, 1980. - 84 с.
26. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Гандбол. – К.: Здоров'я, 1974. - 98 с.
27. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. – Київ, 2006. – 395 с.
28. Пожилова В. Портрет команды в разных измерениях. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.

29. Ратианидзе А., Марищук В. Игра гандбольного вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-112 с.
30. Суслов Н.Г. Ручной мяч. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 88 с.
31. Темченко В.А. Регистрация, обработка и анализ показателей соревновательной деятельности в спортивных играх. [//http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2006n2/p37-48.htm](http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2006n2/p37-48.htm)
32. Тренировка гандболиста. Сост. Клусов Н. П. – М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.
33. Турчин И. Стратегия игры. – К.: Молодь, 1988. - 176 с.
34. Фролова Л.С., Фролов О.О., Глазирін І.Д. Ігрове та тактичне мислення гандболістів і їх тестування. – //Слобожанський вісник. – 2007. – № 11. – С. 20-24.
35. Фролова Л.С., Глазирін І. Методика діагностики спеціальних розумових здібностей гандболісток. – //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. - № 1. – С. 109-113.
36. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с.
37. Щорічний журнал турніру «Олком – кубок Турчина». – Державний комітет молодіжної політики спорту та туризму. – 23 – 25.11.2001.
38. Эйдер Е., Бойченко С., Рудник В. Обучение движению: Монография. – Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. – 291 с.
39. WORLD HANDBALL MAGAZIN. – N 3. – 2004.
40. Dilmen Ayberk. Smart project – case study: Turkey. // Handball. Peryodical. – N 1. - 2003. – P. 64-66.
41. Feldmann Klaus. Handball Camps. // Handball. Peryodical. – N 2. - 2004. – P. 75-76.
42. Guerrero Jesus. Handball at school. // Handball. Peryodical. – N 1. - 2003. – P. 67-70.
43. Hörytsch Helmut. Fair Play And Top Competitions – Controversial Concepts in European Handball? // Handball. Peryodical. – N 2. - 2004. – P. 70-74.

44. Hjorth Steen. Handball schools in Denmark. // Handball. Peryodical. – N 2. - 2004. – S. 77-79.
45. Minihandball. A pamphlet of the European handball Federation and the International handball Federation. – Vienna: EHF, 1994. – P. 42.
46. Glazyrin I.D., Frolova L.S. Forming of the handball players' game and tactincs thinking the process of long-term training. – //Матеріали симпозиуму “Annales universitatis Curie-Sklodovska”. – Люблін, 2008.