

Міністерство освіти і науки України
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА :
ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ГАНДБОЛ

Методичні настанови
для здобувачів
фахової передвищої освіти та першого бакалаврського рівня
вищої освіти

Харків
2024

Укладачі:

Суровов О.А. – кандидат педагогічних наук, спеціаліст вищої категорії, старший викладач циклової комісії фізичного виховання та музичного мистецтва Харківського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Бойченко А.В. – кандидат педагогічних наук, спеціаліст вищої категорії, викладач циклової комісії фізичного виховання та музичного мистецтва Харківського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Сичов Д.В. – викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Рецензенти:

Пятницька Д.В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Войтенко І.В., учитель фізичної культури, комунального закладу «Харківського ліцею № 66 Харківської міської ради».

Ф 48 Фізична культура : основи техніки і тактики гри у гандбол : метод. настанови для здобувачів фахової передвищої освіти та першого бакалаврського рівня вищої освіти / уклад. : О.А. Суровов, А.В. Бойченко, Д.В. Сичов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2024. – 125 с.

Методичні настанови укладено відповідно до програмних вимог освітніх компонентів: «Фізична культура», «Теорія і методика викладання спортивних та рухливих ігор». У роботі розглянуто питання, що розкривають основи техніки й тактики гри у гандбол, методику навчання, інтерактивні платформи та інструменти дистанційного навчання.

Методичні настанови призначені для здобувачів, фахової передвищої освіти та першого бакалаврського рівня вищої освіти, спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура), з метою вдосконалення професійної підготовки здобувачів вищої освіти, та вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти для проведення модуля «Гандбол».

УДК 378.016:796.322(072)

*Затверджено на засіданні науково-методичної ради
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Протокол № __ від __ _____ 2024*

© ХГПА, 2024
© Суровов О.А., Бойченко А.В.,
Сичов Д.В., 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГРИ У ГАНДБОЛ.....	6
1.1. Техніка нападу польового гравця.....	9
1.2. Техніка захисту польового гравця.....	17
1.3. Техніка гри голкіпера в захисті.....	22
1.4. Техніка гри голкіпера у нападі.....	25
РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ТАКТИКИ ГРИ У ГАНДБОЛ.....	28
2.1. Тактика польового гравця у нападі.....	31
2.2. Тактика польового гравця у захисті.....	32
2.3. Тактика гри голкіпера у захисті.....	33
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ГАНДБОЛ	37
3.1. Методика навчання техніки гри польового гравця..	37
3.2. Методика навчання техніки гри голкіпера.....	59
3.3. Методи вдосконалення техніки гри.....	64
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ У ГАНДБОЛ.....	69
4.1. Методика навчання тактичним діям у нападі.....	69
4.2. Методика навчання тактичним діям в захисті.....	78
РОЗДІЛ 5. ІНТЕРАКТИВНІ ПЛАТФОРМИ ТА ІНСТРУМЕНТИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	92
5.1. Інтерактивні вебсервіси дистанційного навчання....	92
5.2. Інтерактивні інструменти дистанційного навчання.	96
ПІСЛЯМОВА.....	106
ЛІТЕРАТУРА.....	108
Додаток А. Структура освітнього компоненту «Теорія і методика викладання спортивних та рухливих ігор».....	112
Додаток Б. Тестові завдання для перевірки теоретичної підготовленості здобувачів освіти з гандболу.....	116
Додаток В. Інвентар та обладнання, необхідне для вивчення модуля «Гандбол».....	121

ПЕРЕДМОВА

У навчальній програмі закладів загальної середньої освіти одним із варіативних модулів, визначених державою для вивчення здобувачами освіти, є «Гандбол». Завдяки цій популярній грі в освітньому процесі вирішуються виховні (у дітей формується почуття колективізму, відповідальності, навчаються бути наполегливими), освітні (засвоєння життєво необхідних навичок та умінь, опанування знаннями щодо впливу спеціальних вправ гандболіста на організм людини) та оздоровчі (підвищення рівня рухової активності, розвиток фізичних якостей, загартовування тощо) завдання.

У системі підготовки здобувачів фахової передвищої та вищої освіти, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради чільне місце належить освітнім компонентам: «Фізична культура», «Теорія і методика викладання спортивних та рухливих ігор» (Додаток А). Його вивчення передбачає засвоєння здобувачами вищої освіти теоретичних основ гандболу, набуття практичних навичок щодо виконання техніко-тактичних прийомів гри у гандбол. А також сприяє формуванню методичних прийомів їх викладання для застосування в закладах загальної середньої освіти під час вивчення модуля «Гандбол».

Метою освітніх компонентів: «Фізична культура» та «Теорія і методика викладання спортивних та рухливих ігор» є активне формування особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту засобами спортивних та рухливих ігор, яке будується на пріоритеті професійно-педагогічної підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційних рівнів «бакалавра» та «фахового молодшого бакалавра».

Мета методичних настанов – допомога здобувачам фахової передвищої та вищої освіти у проведенні занять із модуля «Гандбол» під час педагогічної практики та в подальшій педагогічній діяльності в закладах загальної середньої освіти.

Основним завданням методичних настанов є методична допомога здобувачам вищої освіти під час навчання техніці й тактиці гри у гандбол та оволодінню руховими вміннями, навичками й спеціальними знаннями. Послідовний виклад навчального матеріалу допомагає «новачкам» опанувати техніку й тактику основних прийомів гри, розкрити способи їхнього взаємозв'язку (А. Драчук, 2011).

Методичні настанови «Фізична культура: основи техніки і тактики гри у гандбол» допоможуть здобувачам вищої освіти підготуватись не тільки до практичних занять та семінарів, а також сприятимуть організації самостійного вивчення навчального матеріалу для вдосконалення техніки й тактики гри у гандбол на належному рівні в позааудиторний час.

Загальні вимоги щодо здобувачів вищої освіти з оволодіння фаховими компетенціями з методики викладання техніки й тактики гандболу вимагають від них знання теоретичних основ гандболу; методики оцінювання рівня техніко-тактичної підготовки; техніки виконання основних прийомів гри; тактичних систем гри та комбінацій.

У процесі вивчення зазначених освітніх компонентів здобувачі вищої освіти мають опанувати методикою навчання основним техніко-тактичним діям, що передбачені програмою; підбором загальнопідготовчих, спеціальнопідготовчих вправ.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГРИ У ГАНДБОЛ

Технічна підготовка гандболіста спрямована на оволодіння комплексом технічних ігрових прийомів, які є засобом ведення гри в гандбол, а також направлена на оволодіння технікою всіх інших фізичних вправ, які використовуються під час навчання і в тренуванні. Спеціальна технічна підготовка супроводжує гравця протягом всієї спортивної діяльності гандболіста. Спортсмен систематично враховує спосіб виконання технічних прийомів гри, тобто прагне пізнати біомеханічні закономірності рухів і оволодіває більш різноманітною і досконалою структурою, темпом і ритмом цих технічних дій[4;7].

На кожному етапі свого розвитку технічна підготовка є засобом ведення спортивної боротьби, яка дає змогу гравцю, в межах правил гри у гандбол, вирішувати конкретні тактичні завдання в різних ігрових ситуаціях. Для досягнення успіху в ігрових умовах, які швидко змінюються, гандболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів ведення гри, ефективно використовувати їх у грі – все це komponує поняття «технічна майстерність спортсмена». Критеріями вищої технічної майстерності є:

- різнобічність, яка визначається широким колом технічних прийомів (і їх варіантів), що уміють виконувати гандболісти;
- ефективність, як рівень високої результативності технічних прийомів, які засновуються на вмінні використовувати свої можливості в конкретних умовах ігрової діяльності;

- стабільність, яка характеризується стійкістю технічних дій гравця до різних факторів, що перешкоджають їй, сталістю до досягнення високих результатів усіх умов змагальної діяльності.

У процесі розвитку гандболу виконання технічних прийомів і способів, а також критерії їхньої оцінки змінювалися і вдосконалювалися залежно від:

- співвідношення рівнів розвитку нападу і захисту;
- рівня фізичної підготовленості гравців;
- розробки нових концепцій ведення гри і побудови ефективних тактичних схем у нападі і захисті;
- вдосконалення правил гри.

Класифікація техніки гри у гандбол. Для послідовного вивчення й аналізу прийомів техніки гри у гандбол користуються класифікацією. Класифікація – це розподіл прийомів і способів за розділами, групами на підставі визначених схожих ознак[4;7].

Техніка гандболу за характером дій гравців розподіляється на два основних розділи: техніку польового гравця та техніку голкіпера. За спрямованістю діяльності в кожному з розділів можна виокремити підрозділи: техніка нападу і техніка захисту. За функціональним складом розрізняють техніку польового гравця і техніку голкіпера. Крім того, за амплуа гравців розрізняють техніку польових гравців: розігруючого, лінійного, напівсереднього і крайнього. Техніка їх гри має деякі особливості, як у захисті, так і в нападі. Хоча треба підкреслити, що будь-який польовий гравець повинен грати на будь-якому місці. В техніці нападу виокремлюють групи переміщення і володіння м'ячем, а в техніці захисту – переміщення і протидії володінню м'ячем.

Під терміном «прийом» розуміють рухові дії, які схожі за цільовою ознакою, і спрямовані на вирішення одного і того ж ігрового завдання (кидок для взяття воріт, затримання взяття воріт і таке інше) [4;7].

Але прийом може застосовуватися в різних ігрових ситуаціях. Це зумовлено здійсненням ряду способів виконання кожного прийому. Доречі кожен спосіб характеризується своєю системою елементів рухів.

Кожна з груп включає прийоми гри, які, у свою чергу, виконуються декількома способами.

У кожному прийомі можна виділити три фази: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча фаза – комплекс рухових дій, що забезпечують гандболісту прийняття найбільш вигідного положення для виконання основної дії (прийому).

Основна фаза – комплекс рухових дій, що забезпечують виконання основного прийому.

Заключна фаза – комплекс рухових дій, спрямованих на забезпечення готовності гравця до подальших дій.

Способи виконання прийому характеризують такі ознаки:

- одну або дві кінцівки використовує гравець при виконанні прийому;
- положення кисті з м'ячем відносно плечового суглоба (зверху, збоку, знизу);
- спосіб розгону м'яча (поштовхом, хльостом, ударом).

Способи виконання прийому мають різновиди, тобто деякі особливості в деталях системи руху. Досконалішою роблять техніку умови виконання прийому, до характеристик яких входять: відстань, відношення до опори, напрямок, спосіб розбігу і таке інше.

Кожна команда, що грає на майданчику, ставить мету: закинути м'яч у ворота суперника і не пропустити в свої. Таким чином, мить, коли м'яч закинтий у ворота противника, є результатом зусиль гравців, тобто всі виконані ігрові прийоми є підготовчими або допоміжними для виконання основного прийому взяття воріт. У цьому випадку результативний кидок по воротах – кінцева мета, а усі раніше виконані дії спрямовані на його створення. Результативний кидок як кінцева мета – тільки один, тоді як дії, що йому передують, - різноманітні й багаторазові. У цьому випадку будь-яка неправильно виконана дія (передача, ловля, ведення тощо) вже не призведе до завершення, атаки (кидка). І, як правило, у грі найбільше втрат допускається саме не в кидках у ворота, а під час виконання підготовчих прийомів до кидка. Тому вміле і правильне виконання переміщень, зупинок, стрибків, заслонів, відволікальних дій, ведення, ловлі та передачі м'яча становить суть техніки гри у гандбол [4].

1.1. Техніка нападу польового гравця

Команда, що оволоділа м'ячем, стає нападаючою. А всі зусилля гравців будуть спрямовані на те, щоб закинути м'яч у ворота. Перебороти опір захисту можна лише за допомогою спеціальних технічних прийомів. У цей найбільш складний розділ техніки гри входять: переміщення, ловля м'яча, ведення, кидки у ворота і відволікаючі дії.

У процесі гри у нападі гандболіст застосовує визначені технічні прийоми (рис. 1.1.). Участь в грі зобов'язує спортсмена бути у постійній готовності до переміщення, до прийняття м'яча. Ця готовність відображається у позі гравця, яку прийнято називати стійкою.

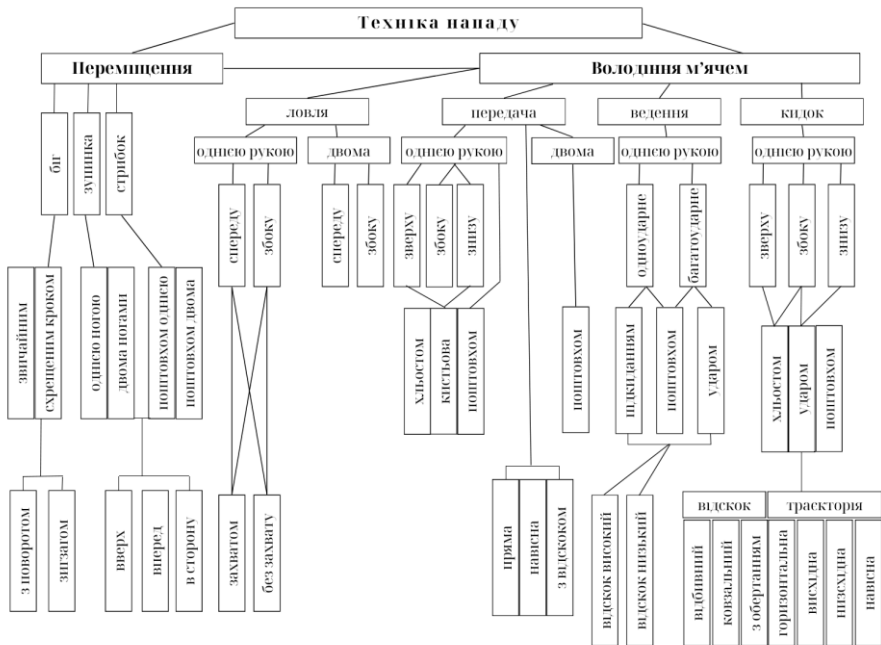


Рис. 1.1. Класифікація техніки нападу

Стіяка – це положення гравця з м'ячем у повній готовності до технічної дії. Розрізняють стійки: високу, середню, низьку. Вибір тієї чи іншої стійки визначається ігровою ситуацією.

У процесі гри спортсмен постійно перебуває в русі, переміщуючись кроком або бігом, гравець здійснює стрибки, зупинки, повороти.

Ці дії дозволяють гравцю звільнитися від опіки суперника, виходити на вільне місце, вибирати оптимальне місце для гри з партнерами та кидка у ворота. Від правильної техніки переміщень залежить також і ефективність виконання технічних прийомів з м'ячем.

Ловля м'яча – основний прийом, який забезпечує оволодіння м'ячем. Ловити м'яч можна двома руками і однією рукою. Ловля і наступний замах складають один суцільний рух. Вибір способу ловлі м'яча залежить від швидкості його польоту, траєкторії і рівня технічної підготовленості гравця.

Передача м'яча – це основний прийом, який забезпечує взаємодію гравців більший час гри. Від швидкості та точності передачі багато у чому залежить позитивний результат у грі. У гандболі застосовують передачі однією рукою і двома як у русі, так і на місці або в стрибку. Передачі можуть бути короткими, довгими, навісними, з відскоком від підлоги, високими або низькими. Виконуючи передачу, гравець обирає найбільш ефективний спосіб для певної ігрової ситуації, щоб передача для партнера була зручною та своєчасною, а для суперника – раптовою.

Під час передачі м'яча у русі згідно з правилами гри дозволяється зробити не більше трьох кроків, один з них може бути перехрещеним. Залежно від розбігу, передача виконується у двоопорному або одноопорному положенні. Якщо передача виконується у безопорному положенні (стрибку), замах робиться під час відштовхування, а передача виконується, коли гравець знаходиться у повітрі.

Замах – це відведення руки з м'ячем для виконання розгону м'яча. Замах буває вгору-назад, униз-вперед та в сторону-назад. Замах – це носій інформації для суперника, тому він повинен бути коротким. Виконання замаху залежить від утримання м'яча гандболістом в одній руці. М'яч можна утримувати кистю двома способами: захватом або без захвату пальцями.

Підготовча фаза передачі – це розбіг та замах.

Основна фаза – гандболіст надає м'ячу швидкість та напрямок польоту (розганяє м'яч) трьома способами: хльостом, поштовхом та кистю.

Крім цього, часто застосовуються передачі у різних напрямках, коли м'яч знаходиться знизу та утримується захватом зверху.

Передачі м'яча **за способом виконання** розподіляються: *зігнутою рукою зверху та збоку, прямою рукою зверху, збоку та знизу, двома руками від грудей, зверху та знизу.*

Техніка виконання передачі м'яча однією рукою має багато спільного з виконанням кидків аналогічними способами. Відрізняються передачі від кидків тим, що передачі виконуються з меншим застосуванням сили та амплітуди рухів. Техніка передачі м'яча двома руками подібна до способів передачі в баскетболі.

Найчастіше застосовується передача м'яча *зігнутою рукою зверху.*

Передачі м'яча іншими способами використовуються менше. У складних умовах гри особливого значення набувають приховані передачі: *під рукою, за спиною (рис 1.2.), за головою, замахом уперед та ін.*

Ведення м'яча – це прийом, який дозволяє гравцю переміщуватись із м'ячем по майданчику в будь-якому напрямку та на будь-яку відстань, володіти м'ячем, поки це необхідно, обігравати захисника.

Ведення буває *одноударним і багатударним.*

Кидок м'яча – це прийом, який дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою його досягається результат гри, інші прийоми спрямовані на створення умов для кидка.



Рис.1.2. Передача м'яча за спиною

Результативність кидків залежить від цілого ряду умов:

- найважливіше – це вміння гравця, який виконує кидок, правильно визначити момент кидка та його спосіб, а потім точно і сильно спрямувати м'яч у ворота;
- місце прикладання та напрямку сили, яка діє на м'яч, від цього залежить точність кидка;
- утримання м'яча та правильний завершальний рух кисті у момент випуску м'яча;
- амплітуда рухів в момент кидка .

Розрізняють такі кидки м'яча у ворота: з місця і в русі, опорному положенні та стрибку, зігнутою і прямою рукою зверху, збоку, знизу, із замахом вперед та назад тощо.

Залежно від умов виконання, підготовча фаза кидка включає: розбіг, стрибок та замах. Розбіг буває зі звичайним або гальмівним останнім кроком.



а) кидок м'яча з місця, в опорному положенні;



б) кидок м'яча в русі, та стрибку



в) кидок м'яча зігнутою рукою зверху



г) кидок м'яча прямою рукою зверху



д) кидок м'яча зігнутою рукою збоку

Рис. 1.3. Види кидків м'яча у ворота: а) з місця, в опорному положенні; б) в русі, та стрибку; в) зігнутою і прямою рукою зверху; г) прямою рукою зверху; д) зігнутою рукою збоку

Стрибок виконується поштовхом однойменної та різнойменної ноги. Замах має декілька видів: униз-назад, в сторону-назад, уперед-назад.

Основна фаза кидка включає рухи, які надають м'ячу швидкість та напрямок польоту. Застосовується три способи розгону м'яча: хльостом, поштовхом та ударом.

В момент кидка гравець має змогу кинути м'яч у ворота одразу або кинути його в площу голкіпера для того, щоб він з відскоку від поверхні майданчику влучив у ворота.

Траєкторія польоту м'яча в момент кидка у ворота може бути: горизонтальною; такою, що піднімається; що опускається; навісною. Відскок м'яча: відбитий, що ковзає, з обертанням [4].

1.2. Техніка захисту польового гравця

Головним завданням у захисті є захист своїх воріт способами, які дозволяються правилами, порушення організаційного нападу суперника і оволодіння м'ячем.

Для вирішення цих завдань захиснику потрібно вміти швидко рухатися майданчиком, несподівано змінюючи темп і напрямок. Захисник повинен вміти блокувати гравця – суперника і м'яч, що летить. Отже, техніка захисту складається з техніки переміщень і техніки протидії володіння м'ячем (рис. 1.4.).

Стійка захисника – це положення гравця на майданчику в повній готовності до швидкого руху в будь-якому напрямку. Ходьба, біг, стрибки – необхідні гравцям захисту, так само як і гравцям нападу.

Блокування - прийом гри за допомогою якого захисник перекриває траєкторію польоту м'яча у свої ворота (рис. 1.5.). Блокування виконується однією або двома руками, зверху, збоку, знизу, у стрибку та в опорному положенні. Блокування гравця з м'ячем робиться таким чином. Швидко опинившись перед нападником, який володіє м'ячем, та в момент його замаху на кидок, захисник одну руку підіймає вгору, а другу відводить в сторону, швидко підіймається вгору (рис. 1.6.).

А якщо кидок робиться збоку, то рука, що знаходиться у верхньому положенню, опускається. Позиція захисника повинна бути навпроти нападника. Блокувати гравця без м'яча можна тільки тулубом, а руки притиснуті.

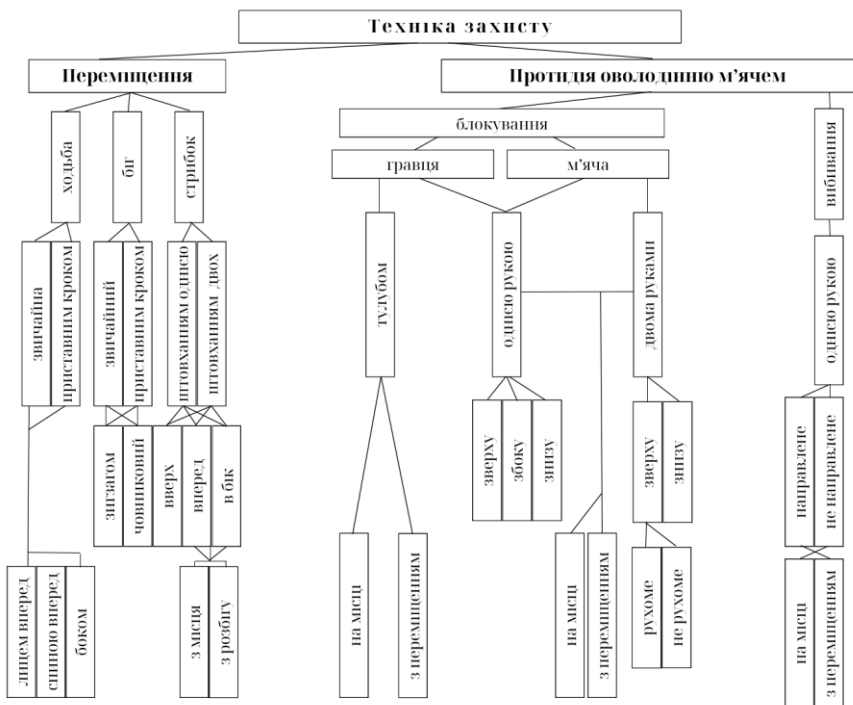


Рис.1.4. Класифікація техніки гри в захисті

Помилки при блокуванні:

- невміння захисника визначити напрямок кидка;
- руки і пальці при блокуванні розслаблені;
- мала швидкість переміщення за нападником (захисник не встигає).

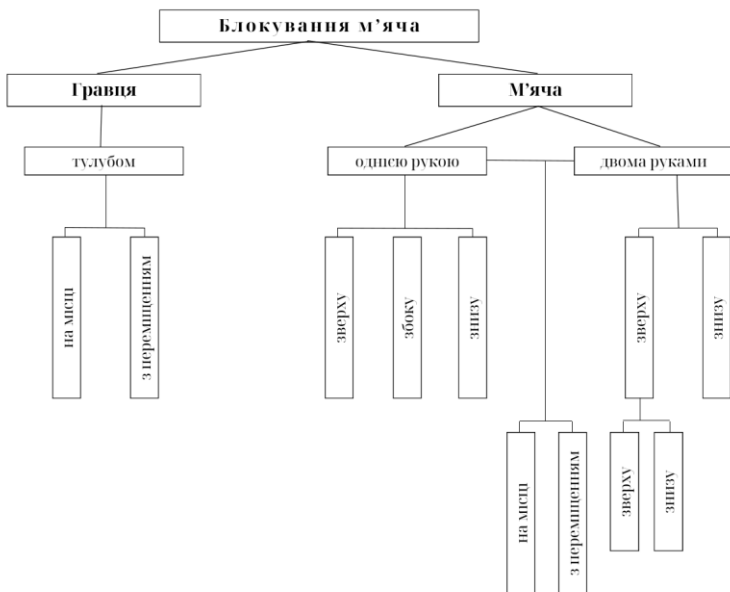


Рис. 1.5. Класифікація блокування м'яча



Рис. 1.6. Блокування двома руками зверху.

Техніка вибивання і відбору м'яча. Вибивання м'яча - це прийом гри, за допомогою якого захисник перериває ведення м'яча. Його виконують ударом по м'ячу однією рукою.



Рис. 1.7. Класифікація вибивання і відбору м'яча



Рис. 1.8. Вибивання м'яча при веденні

Вибивається м'яч в тому разі, коли він під час ведення знаходиться у повітрі між підлогою і рукою гравця який веде

м'яч. Наблизившись на відстань, з якої гравцю відкривається можливість дотягнутися до м'яча, він швидко робить рух рукою і б'є по м'ячу пальцями.

Відбирання м'яча - здійснюється в момент, коли нападник завершує кидок, а захисник підводить руку до м'яча зі сторони напрямку кидка і нібито знімає м'яч з долоні нападника, при цьому не наносить ударів по руках, та не виконує силові прийоми по за межами правил гри.

Відбирання здійснюється як у стрибку, так і в опорному положенні.

Дозволяється відбирати м'яч у суперника відкритою долонею, контролювати переміщення суперника зігнутими руками при контакті з ним, блокувати суперника корпусом без надмірних поштовхів з позиції яку обрали раніше нападника.



а) відбір м'яча в опорному положенні



б) відбір м'яча у стрибку

Рис. 1.9. Відбір при кидку м'яча: а) в опорному положенні;
б) у стрибку.

1.3. Техніка гри голкіпера в захисті

Надійність гри голкіпера багато у чому визначає успіх команди, оскільки голкіпер є останнім гравцем захисту. М'яч, кинутий у ворота, летить зі середньою швидкістю 100 км/г, а найкращі гравці виконують кидок м'яча до 125 км/г, то така швидкість може випереджати реакцію та протидію голкіпера.

Успішні дії голкіпера можливі лише за рахунок правильного вибору позиції, передбачення напрямку кидка і швидкого реагування.

Техніка гри голкіпера складається зі стійок, переміщень стрибків і падінь (рис. 1.10).

Голкіпер може ловити або відбивати м'яч руками чи ногами. Техніка гри голкіпера пов'язана з вибором рішення, тактикою гри. Вибір місця і дистанції під час кидків з різних

позицій і під різним кутом, виходи на гравця, який проривається, гра при семиметровому штрафному кидку і під час розіграшу вільних кидків, організація контратак становить комплекс дій голкіпера.

Вибір місця. Позиція голкіпера визначається дистанцією, на якій знаходиться гравець, що виконуватиме кидок, і кутом обстрілу воріт.

Стійка голкіпера. Залежно від положення м'яча, голкіпер приймає різну стійку. У центрі воріт йому зручніше діяти, перебуваючи в основній стійці. Під час кидків з кутових позицій під гострим кутом, голкіпер приймає високу стійку і закриває ближній кут тілом і піднятими руками.

Ходьба. Голкіпер застосовує ходьбу звичайну і приставним кроком для вибору позицій.

Стрибки голкіпер виконує поштовхом однієї або двома ногами, при кидках суперника з ближніх дистанцій голкіпер виконує стрибки інтуїтивно, викидаючи ноги та руки по сторонам, щоб перекрити максимальну площу воріт для їх захисту, .

Падіння – це не основний спосіб переміщення голкіпера, але в складних ігрових ситуаціях він користується цим засобом для швидкого переміщення до м'яча. Також дуже часто голкіперу доводиться вдаватися до випадів і шпагатів. У техніку протидії голкіпера та оволодіння м'ячем входять такі технічні прийоми, як затримання та ловля м'яча.

Затримання м'яча – прийом, за допомогою якого голкіпер загороджує шлях м'ячу, що летить у ворота. М'ячі, які летять у верхні кути, голкіпер затримує (відбиває) руками; м'ячі, які летять на рівні пояса – рукою і ногою, а ті, що летять у нижні кути, – ногами з підстрахуванням рук. В деяких випадках під час кидків з малої відстані затримує м'яч головою.

Ловля м'яча – це прийом, який не дозволяє пропустити м'яч у свої ворота, з обов'язковим оволодінням ним. Ловля виконується тільки двома руками.

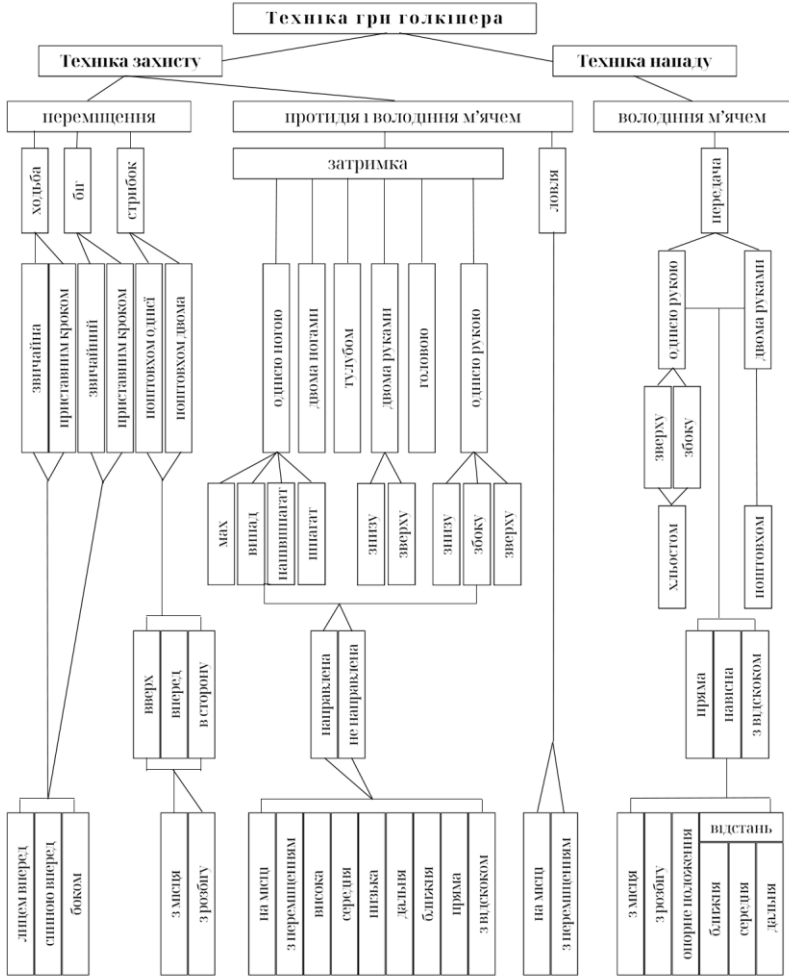


Рис. 1.10. Класифікація техніки гри голкіпера

1.4. Техніка гри голкіпера у нападі

Голкіперу потрібно володіти передачами однією рукою зверху і збоку в опорному положенні. Особливо важливі для нього передачі на середні і дальні відстані. За межами своєї зони, прийоми гри у голкіпера такі самі, як і у польового гравця.

Передачі м'яча – один з найважливіших прийомів техніки гри голкіпера. Швидке, точне вкидання м'яча голкіпером партнерам по команді – важлива умова успішних контратак команди, яка діє у захисті (рис. 1.11).

Для цього використовують кидок зігнутою рукою зверху, у якому, в окремих випадках, відбувається виконання відволікаючих дій. Відволікаючі рухи або дії також входять в ігровий арсенал технічних дій голкіпера[4].



Рис. 1.10. Вкидання м'яча голкіпером

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 1

1. Надайте характеристику поняття «техніка гри».
2. Яких два значення включають в себе поняття «техніки гри»?
3. Розкрийте структуру класифікації «техніки гри».
4. Назвіть фази виконання технічного прийому. Наведіть приклади.
5. Надайте характеристику способів передач м'яча.
6. Назвіть, які ви знаєте способи ведення м'яча.
7. Охарактеризуйте способи виконання кидків м'яча у ворота.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури з навчання техніки гри (конспектування) [4; 5; 7; 12; 13; 18].
2. Удосконалення основних технічних дій з гандболу, розвиток особистісних психологічних характеристик для покращання спортивної результативності (виконання індивідуальних технічних дій в поступово ускладнюючих умовах).
3. Розробка основної частини конспекту уроку із фізичної культури на тему «Основи техніки гри у гандбол» з вивченням, повторенням та вдосконаленням різних технічних дій гандболіста.
4. Аналіз наукових публікацій з теми «Навчання техніці гри у гандбол» (створення доповіді, тез або реферату).

5. Бібліографічний огляд літератури з техніки гри у гандбол (опрацювати 3-4 джерела, та вписати до доповіді, тез або реферату).

6. Створення мультимедійної презентації з теми: «Основи техніки гри у гандбол» (для кожного здобувача освіти вид технічної дії за завданням викладача).

7. Виконання завдань з техніки гри у гандбол за рекомендаціями викладача у віртуальному класі або відеохостингу (Google Classroom та YouTube).

РОЗДІЛ 2

ОСНОВИ ТАКТИКИ ГРИ У ГАНДБОЛ

Тактика – спосіб отримання переваги або успіху в ігрових ситуаціях, злагоджені дії гравців команди в боротьбі з суперником, спрямовані на досягнення позитивного спортивного результату[4].

Засобами ведення гри є технічні прийоми. Тактика ж визначає застосування технічних прийомів в процесі гри двох команд в різних ситуаціях протистояння на ігровому майданчику.

Тактика сучасної гри у гандбол постійно удосконалюється. Це залежить від змін у правилах гри, удосконаленні фізичних здібностей гандболістів, появи нових прийомів техніки гри. Суперництво між гравцями атаки і захисту, атакуючих гравців і голкіпера народжують нові способи і варіанти технічних дій та прийомів. У процесі розвитку гри або напад домінує над захистом і стимулює пошук нових варіантів оборони, або оборона стає настільки міцною, що примушує гандболістів винаходити нові засоби і способи досягнення перемоги.

Тактична підготовка являє собою вивчення і випробування закономірностей ігрової діяльності спортсменів у грі. Вона здійснюється в єдності з іншими видами підготовки, що дозволяє спортсменові отримувати уяву про тактичні закономірності гри та набувати тактичні навички.

У тактичній підготовці гандболістів потрібно передбачати:

- оволодіння функціями гри в команді;
- набуття знань і навичок, подібних до моделей ігрових ситуацій і прийомів гри;

- оволодіння взаємодіями спортсменів при грі в одноборстві, в складі малих груп та команди;

- вивчення рівня підготовленості команд суперника, їх характеру ведення гри і умов майбутніх змагань.

Класифікація тактики. Тактика розподіляється на тактику польового гравця і тактику гри голкіпера. За спрямованістю розглядають тактику нападу і захисту. У кожному з цих розділів є кілька груп, які характеризуються кількістю гравців. Це індивідуальна, групова і командна гра та дії.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на вирішення поставлених перед командою тактичних завдань і які здійснюються гравцем безпосередньо без допомоги партнера.

Групові дії – це взаємодії від двох до трьох гравців, які виконують частину тактичного командного завдання.

Командні дії – це взаємодії всіх гравців на майданчику, які виконують частину тактичного командного завдання.

Кожна група передбачає декілька дій. Вид дії характеризується взаємним розташуванням або взаємним переміщенням гравців відносно один до одного. Тобто, з'являється система гри.

Система гри – це організація взаємодії гравців, в якій визначені функції кожного гравця і відповідно до функцій зумовлене розташування гравців на майданчику.

Кожний вид дії можна здійснити декількома способами залежно від впливу, яке виявляє переміщення гравців на супротивника: зосереджує їх або, навпаки, розхолоджує на майданчику. Способи дій мають додаткові варіанти. У грі також застосовують тактичні комбінації.

Комбінація – це злагоджені тактичні дії від двох до шести гравців у гандболі. Комбінація нападу спрямована на створення сприятливої позиції для виконання кидка у ворота. Комбінація в захисті спрямована на блокування або протидія комбінації нападу суперника або зменшення її ефективності.

У тактичній комбінації нападу беруть участь не всі польові гравці. Тому дії злагоджуються тільки для участі деяких гравців у конкретній тактичній комбінації. Успіх залежить від швидкості її виконання, ефективності кидків, а також від реакції або помилок гри захисту[4].

Загальні тактичні комбінації нападу – це прості комбінації, у яких взаємодіють тільки два гравці. Ці тактичні комбінації повинен засвоїти кожен гравець команди, в залежності від функції, яку він виконує під час атаквальних дій команди.

Спеціальні тактичні комбінації нападу – в них беруть участь не менше трьох гравців. Основне призначення такої тактичній комбінації – вихід гравця на вигідну позицію для кидка у ворота суперника. Ідеальне положення вигідної позиції це заключна фаза тактичної комбінації яка завершується кидком у ворота суперника з будь-якої зони ігрового майданчика по ширині та по всій його глибині.

Спеціальна тактична комбінація нападу може складатися з ряду взаємопов'язаних основних комбінацій нападу – це вихід від захисту передачею, вихід від захисту одного з «краю», від опіки лінійного гравця, напівсереднього, виходу гравця, що розіграє м'яч.

Страхування є складовою тактики в захисті, але гравці, які страхують, не повинні забувати про свої безпосередні обов'язки в обороні.

2.1. Тактика польового гравця у нападі

Гра у нападі – основна тактична дія команди у більшій кількості часу гандбольного матчу. Команда починає грати в нападі відразу після того, як вона оволодіває м'ячем. Головне завдання нападу – закинути м'яч у ворота суперника. Класифікація тактики нападу відображена на рис. 2.1.

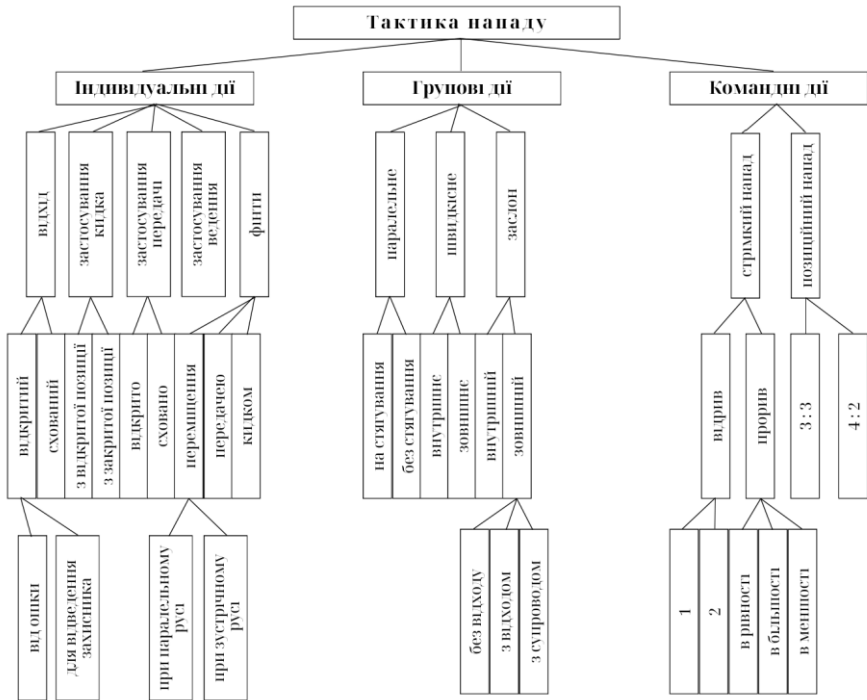


Рис. 2.1. Класифікація тактики нападу

Гра у нападі – це вирішальна фаза гри, від успіху якої найбільшою мірою залежить позитивний кінцевий результат.

Правильно організовані, заздалегідь продумані та добре підготовлені дії в нападі дають змогу здобути перемогу.

У тактичній підготовці гравців у гандболі потрібно передбачати:

- оволодіння функціями гри в команді;
- набуття знань і навичок, подібних до моделей ігрових ситуацій і прийомів гри;
- оволодіння взаємодіями спортсменів при грі в одноборстві, в складі невеликих груп та в команді;
- вивчення рівня підготовленості команд суперника, їх характеру ведення гри і умов результативності у попередніх змаганнях.

2.2. Тактика польового гравця у захисті

Гравці нападу, втративши м'яч, починають виконувати захисні дії. Ці дії можуть бути спрямовані на відбір м'яча або отримання можливості переходу до атаки, створення організаційного захисту біля своїх воріт. Для цього гравці розташовуються на визначених позиціях. Лінійний гравець стоїть попереду, крайній, напівсередній і середній захисники розташовуються біля лінії площі голкіпера, перешкоджаючи кидкам з близької відстані. Захисники можуть змінювати розташування на майданчику, висуваючи вперед різну кількість гравців. Це залежить від обраної системи захисту, а також від сильних сторін команди суперника.

Вмілий захист не тільки зміцнює успіх команди, досягнутий в нападі, але й надає впевненості у подальших діях. Класифікація тактичних дій надана на рис. 2.2.

Головна мета команди у захисті полягає в тому, щоб не дати супернику закинути м'яч у свої ворота,

а, заволодівши м'ячем знову, перейти до контратаки або позиційної атаки. Найбільш важливі завдання захисту:

- ускладнення супернику вільного розіграшу м'яча;
- ускладнення проведення запланованих комбінацій;
- оволодіння м'ячем;
- підготовка до переходу в контратаку.

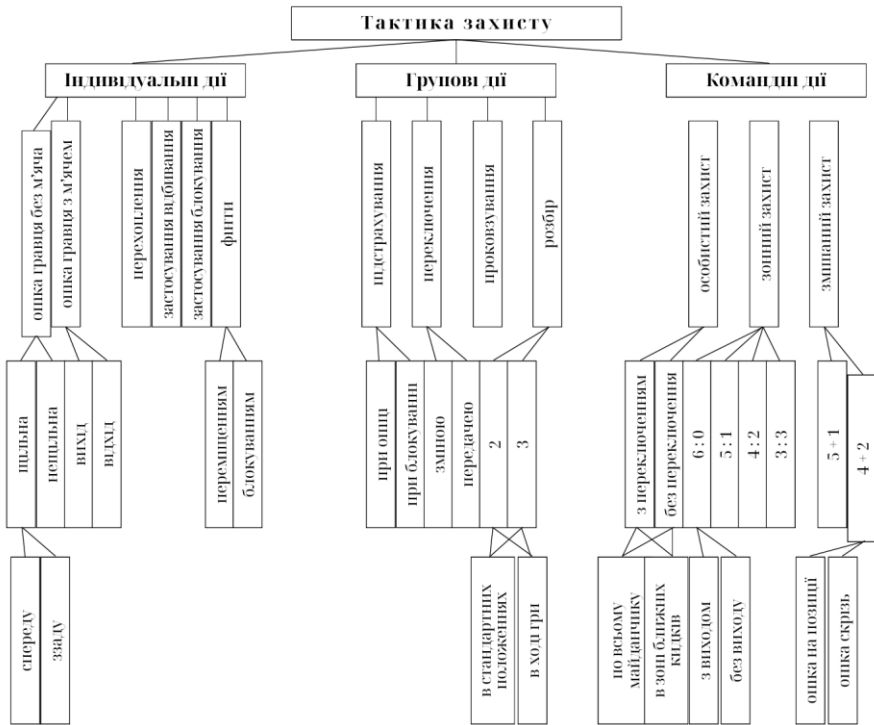


Рис. 2.2. Класифікація тактики захисту

2.3. Тактика гри голкіпера у захисті

Результат матчу багато в чому залежить від гри голкіпера. Він останній з гравців може вплинути на політ м'яча, допустити

або не допустити взяття воріт. Загальна класифікація тактики голкіпера подана на рис. 2.3.

Індивідуальні дії. Успіх гри голкіпера в захисті дуже часто визначається тим, наскільки раціонально він обирає спосіб ловлі або відбивання м'яча. Застосовуючи різні прийоми, вибираючи спосіб ловлі або відбивання, голкіпер враховує та прогнозує те, куди полетить м'яч.

Вибір позиції – залежить від місця знаходження гравця з м'ячем.



Рис. 2.3. Класифікація тактики голкіпера

Відволікаючі дії (фінти) – це індивідуальні тактичні дії голкіпера, спрямовані на те, щоб спровокувати нападника на кидок в бажану частину воріт і бажаним способом. Фінти голкіпера можна розподілити на три групи: фінти вибором позиції, фінти стійкою, фінти пересуванням.

Командні дії. Голкіпер – гравець останньої ланки захисту у команді, який може запобігти взяттю воріт противнику. Але команда ще більше може розраховувати на успіх, коли дії

голкіпера і захисту взаємопов'язані. У процесі гри мають бути чіткі та лаконічні підказки голкіпера для організації командного захисту. Основне завдання голкіпера в захисті: відбити і оволодіти м'ячем для організації швидкої контратаки та атаквальних дій всієї команди.

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 2

1. Надайте загальну характеристику класифікації тактичних дій гри в нападі.
2. Які дії входять в склад індивідуальних тактичних дій?
3. Назвіть та надайте загальну характеристику різних систем нападу.
4. Надайте загальну характеристику класифікації тактичних ігрових дій в захисті.
5. В чому відмінність фінтів нападника, захисника, голкіпера?
6. Охарактеризуйте фази готовності голкіпера.
7. Позначте основне завдання голкіпера в захисті.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури з навчання тактики гри (конспектування) [3; 5; 7; 12; 14; 15, 16].
2. Удосконалення основних тактичних дій з гандболу, розвиток особистісних психологічних характеристик для покращання спортивної результативності (виконання індивідуальних тактичних дій в поступово ускладнюючих умовах).

3. Розробка конспекту уроку із фізичної культури на тему «Основи тактики гри у гандбол» з вивченням, повторенням та вдосконаленням різних тактичних дій гандболіста.

4. Аналіз наукових публікацій з теми «Навчання тактики гри у гандбол» (створення доповіді, тез або реферату).

5. Бібліографічний огляд літератури з тактики гри у гандбол (опрацювати 3-4 джерела, та вписати до доповіді, тез або реферату).

6. Створення мультимедійної презентації з теми: «Основи тактики гри у гандбол» (для кожного здобувача освіти вид тактичної дії за завданням викладача).

7. Виконання завдань з тактики гри у гандбол за рекомендаціями викладача у віртуальному класі або відеохостингу (Google Classroom та YouTube).

8. Створення тактичних схем з гандболу та анімацій в тактичній онлайн дошці (Tactical-board) за завданнями і інструкціями викладача.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ГАНДБОЛ

Під технікою спортивної гри розуміють сукупність найбільш раціональних спеціалізованих рухових дій, які застосовуються під час ігрової діяльності. Успішне оволодіння технічними ігровими прийомами значно підвищує і тактичні можливості команди в цілому, що, у свою чергу, забезпечує досягнення бажаного результату. Саме тому навчання техніці гри у гандбол в умовах, наближених до гри, - запорука позитивного результату в грі.

Стійка гандболіста. Специфікою конкретної спортивної гри зумовлюється найчастіше використовуване кожним її гравцем положення тіла, типове для цієї гри, - основна стійка. Вона є вихідним положенням для початку гри загалом і для більшості ігрових дій – різких виходів на суперника, блокувань нападника, переміщень приставними кроками, ривків, випадів, відволікаючих дій, обведення суперника тощо.

Ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб трохи нахилений уперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Центр ваги рівномірно розподілений на обидві ноги. Погляд гравця спрямований на суперника чи на м'яч. Перебуваючи в такій стійці, гандболіст повинен легко й невимушено виконувати названі вище дії в захисті й у нападі.

3.1. Методика навчання техніки гри польового гравця

Методика навчання основній стійці польового гравця. Основну стійку вивчають вже на перших заняттях з гандболу. Викладач або вчитель вишиковує групу в одну шеренгу з інтервалом 1,5 – 2 м, пояснює і демонструє прийом, який

вивчається, потім його намагаються відтворити здобувачі освіти. Викладач або вчитель у цей час уважно стежить за виконанням вправ і за потреби виправляє помилки.

Для закріплення прийому, що вивчається гравці рухаються майданчиком у різних напрямках, перебуваючи в стійці гандболіста.

Можливі помилки:

- 1) гравець стоїть на «прямих» ногах;
- 2) центр ваги перенесений на одну ногу;
- 3) гравець дуже сильно згинає ноги і тулуб вперед.
- 4) гравець відхиляє плечі назад
- 5) руки звисають униз

Потрібно не тільки вказати на зроблену помилку, але й ще раз показати правильну стійку.

Передача м'яча. Передача м'яча є основним засобом здійснення командної гри в нападі. Успіх багато в чому залежить від уміння вчасно і точно передати м'яч партнерові. Захист у зоні голкіпера, організований у визначений спосіб, можна подолати тільки колективною грою, де основним елементом взаємодії є швидка і точна передача м'яча.

Залежно від конкретної ігрової ситуації передача м'яча може виконуватися за прямою навісною траєкторією, з використанням поверхні майданчика (ударом об підлогу), із застосуванням відволікаючих дій.

Відповідає за точність передачі завжди гравець, який виконує передачу м'яча. Він не повинен адресувати партнерові м'яч доти, доки не переконається що партнер по команді готовий до прийому м'яча, чи не в зоні перехоплення м'яча суперником, в такому разі передача буде результативною.

Передача зігнутою рукою зверху найчастіше застосовується в грі, тому що найбільш проста, а також повністю

відповідає вимогам динамічного характеру гандбольного поєдинку.

Для виконання передачі м'яча таким способом (правою рукою) гравець займає основну позицію: ліву ногу висуває вперед; м'яч тримає двома руками на рівні живота; швидко визначає передбачувану траєкторію польоту м'яча; вагу тіла рівномірно розподіляє на обидві ноги (рис. 3.1.).



Рис. 3.1. Техніка виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху

Перед виконанням замаху м'яч беремо в одну руку, приймаючи п'ястковими кістками, що позначають межу між долонею і фалангами пальців, і охоплюючи його подібно до чаші.

Під час виконання замаху, праву руку з м'ячем піднімаємо вгору і відводимо назад, центр ваги переносимо на праву ногу. Кут між плечем і передпліччям у процесі замаху й виконанні цієї передачі повинен становити 90-100°.

Щоб передати м'яч, спочатку переносимо центр ваги тіла з правої на ліву ногу. Плече, а потім передпліччя спрямовуємо вперед. Завершуємо передачу м'яча хлистким рухом кисті. Замах може бути виконано й іншим способом: рука з м'ячем опускається вниз, потім рухається вгору. Наступні рухи під час передачі такі ж, як і в першому випадку.

Можливі помилки:

1) рука при замаху надміру зігнута в ліктьовому суглобі (передача кидком наближається за структурою до поштовху, порушується її точність);

2) рука при замаху надміру розігнута в ліктьовому суглобі (на передачу втрачається багато часу, порушується точність);

3) м'яч тримається кінчиками пальців або притиснутий до долоні;

4) виконуючи передачу, гравець порушує двоопорне положення: спочатку піднімає праву ногу, а потім, стоячи на одній нозі, випускає м'яч з руки.

Передача м'яча зігнутою рукою збоку. Вихідне положення гравця під час виконання цієї передачі, як і в попередній. У процесі виконання замаху руку з м'ячем відводимо назад, згинаючи її в ліктьовому суглобі. Передачу виконуємо послідовно: рухом плеча, майже притиснутого до тіла, передпліччя і кисті, що рухаються паралельно поверхні майданчика. Кисть ніби «захльостує» м'яч збоку, спрямовуючи його у визначену ціль.

Можливі помилки:

1) замість того, щоб при замаху опустити плече вниз, а передпліччя тримати паралельно майданчика, гравець присідає і виконує передачу зігнутою рукою зверху;

2) гравець розташовує кисть знизу під м'ячем, додаючи йому легким зусиллям бічне обертання;

3) гравець нахиляє тулуб убік руки, що виконує передачу.

Існують ще й інші способи передачі: *прямою рукою знизу, збоку, зверху, прямою рукою.*

Крім того, для передачі м'яча на невеликі відстані можна використовувати двома руками: від грудей, зверху, знизу.

Шляхи уникнення помилок у процесі вивчення передач.

Указавши на виявлену помилку, але не демонструючи її, викладач або вчитель повинен показати ще раз, як правильно виконувати передачу, супроводжуючи цей показ поясненням. Після цього він дає м'яч здобувачу освіти або юному спортсмену, ставши за ним, бере його руку з м'ячем і повторює рух кілька разів.

Володіння всіма способами передач, вдалий вибір прийому передачі м'яча у залежності від ігрової ситуації на майданчику здебільшого визначають успіх тієї чи іншої тактичної комбінації.

Ловля м'яча. Передача м'яча і його ловля взаємозалежні ігрові дії. Ловити м'яч можна на місці, у русі й у стрибку, збоку, знизу, двома руками, однією рукою, а також з наступним захватом – іншою рукою. Можна ловити м'яч, що котиться.

Як правило, ловля м'яча здійснюється двома руками. Гравець повертається обличчям до м'яча, що летить, витягає назустріч йому руки, злегка згинаючи їх у суглобах. Напружені пальці розсунуті в різні сторони, великі – майже стикаються, інші – утворюють «лійку», за розмірами дещо більшу за розміри м'яча.

У момент зіткнення з м'ячем пальці охоплюють його, руки потім згинаються в ліктьових суглобах, амортизуючи силу польоту м'яча. Потім гравець готується до виконання наступних дій передачі чи кидка у ворота. У момент готовності до ловлі

м'яча центр ваги перенесений на носки, а безпосередньо в момент ловлі – на задню частину ступні (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Техніка виконання ловлі м'яча руками

При ловлі м'яча, що летить високо, гравець підстрибує вгору, руки різко заносить над головою, розвертаючи кисті назустріч м'ячу. Зловивши м'яч, згинає руки в ліктьових суглобах амортизуючі швидкість та силу польоту м'яча, приземляється на передню частину ступні і займає положення, зручне для наступних дій.

Можливі помилки при ловлі і шляхи їхнього усунення:

- 1) руки і пальці випрямлені й перенапружені;
- 2) м'яч ловиться правильно, але його швидкість не амортизується згинанням рук до себе;
- 3) м'яч ловиться долонями зверху і знизу;
- 4) м'яч ловиться захопленням долонь збоку;

5) перед ловлею руки мимоволі розводяться в обидва боки;

6) пальці рук стиснуті разом.

Спостерігаючи помилки, викладач чи учитель повинен ще раз показати, як правильно ловити м'яч і, поставивши здобувача освіти чи юного спортсмена на відстані 1–1,5 м. від стіни, дати йому завдання ловити м'яч після несильної передачі в стіну і подальшого його відскоку.

Методика навчання ловлі і передачі м'яча. Ловлі та передачі м'яча навчають одночасно за допомогою вправ, які виконуються на місці й у русі, у парах, трійках, великими групами гравців (залежно від умов і наявності інвентарю).

Спочатку навчання відбувається за дещо спрощених умов. Прийоми виконуємо на місці, у русі кроком, бігом. Потім умови виконання вищевказаних прийомів ускладнюються: збільшується швидкість переміщення гравців і сила передач, уводиться малоактивний, а потім активний захисник. Надалі виконується передача і ловля у рівнобіжному, зустрічному й перехресному переміщенні гравців. На наступних етапах навчання бажано погоджувати закріплення ловлі й передачі м'яча з тактичними діями команди.

Кидки м'яча у ворота. Ступінь володіння технікою кидків м'яча у ворота значною мірою визначає і тактику гри команди. Таким чином, кидки м'яча у ворота і прийоми протидії їхньому виконанню належать до основних засобів гри в гандбол.

Кидки м'яча у ворота здійснюють в *опорному і безопорному* положеннях. В *опорному положенні* кидки виконують з місця, у русі на ворота й уздовж майданчика голкіпера за діагоналлю; у *безопорному* стрибку з місця, у русі вздовж майданчика голкіпера і на ворота, у падінні. Гравець,

що володіє різними способами кидків м'яча у ворота, забезпечує гарні передумови для результативної гри команди в цілому.

Вибір виду кидка м'яча у ворота залежить від загальної ігрової ситуації, розташування нападника стосовно воріт, відстані, з якої здійснюється кидок, від розташування захисника чи групи захисників. Варто назвати основні вимоги, що висуваються до виконання кидка м'яча у ворота: раптовість, швидкість, точність і вибірковість. Гравець повинен швидко і правильно визначити, яким технічним прийомом найкраще виконати кидок.

У гандболі кидки м'яча у ворота виконуються найчастіше при активній протидії захисників, тому навчання повинно проходити в умовах, наближених до ігрових, поступово ускладнюючись.

Кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні є одним із найрозповсюдженіших у гандболі. Як правило, він виконується із середньої і далекої відстані із закритих позицій. У такий спосіб гравці часто виконують семиметровий штрафний кидок.

Цей кидок подібний до передачі м'яча зігнутою рукою зверху, але виконується з максимальним зусиллям (рис.3.3). Замах перед кидком гравець здійснює на першому чи другому кроці, а закінчує одночасно з останнім кроком. З положення готовності до кидка різко розгинає в коліні ліву ногу (використовуючи реакцію опори), потім згинає тулуб, роблячи одночасно хльосткий рух плечем, передпліччям і кистю.



Рис. 3.3. Техніка виконання кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху в опорному положенні

Можливі помилки:

- 1) ті ж, що при виконанні передачі м'яча зігнутою рукою зверху;
- 2) останній крок розбігу дуже широкий, гравець ніби «сідає» вниз і, як правило, кидає м'яч вище воріт;
- 3) відставання замаха і кидка від швидкості розбігу;
- 4) виконання замаха і кидка круговим рухом плеча;
- 5) виконання кидка (правою) із забіганням ліворуч під час розбігу внаслідок чого відбувається розподіл сил, які впливають на м'яч за правилом паралелограма.

Кидок зігнутою рукою зверху в стрибку є найбільш розповсюдженим у сучасному гандболі (рис. 3.4).



Рис. 3.4. Техніка виконання кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху в стрибку

Гравець рухається вздовж майданчика голкіпера по діагоналі зліва (ворота ліворуч від гравця), зловивши м'яча після ведення чи після передачі партнера; ліву (поштовхову) ногу ставить так, щоб її носок був спрямований убік польоту, і відштовхується, стрибаючи вгору; праву ногу швидко згинає в колінному суглобі і виносить вгору – убік (мах), рука здійснює замах у спосіб описаний вище.

Під час виконання стрибка тулуб гравця зберігає вертикальне положення, ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі, виноситься вперед – вгору на рівень грудей. Коли гравець досягає найвищої точки стрибка, він різко розгинає праву ногу і відводить її униз, одночасно згинаючи тулуб і посилаючи руку з м'ячем убік воріт. Після виконання кидка гравець приземляється на обидві ноги.

Можливі помилки:

1) відштовхування з нечітким махом правої ноги (найбільш розповсюджена помилка);

2) надто довгий стрибок уперед при виконанні кидків поверх перешкоди з далекої відстані;

3) неправильне розгинання махової ноги вниз при виконанні кидка;

4) зтягування фази польоту і виконання фінального руху рукою «на кінці польоту» перед приземленням;

5) занадто швидкий рух рукою – кидок «на зльоті».



Рис. 3.5. Техніка виконання кидка м'яча у ворота зігнутою рукою збоку в опорному положенні

Кидок м'яча зігнутою рукою збоку в опорному положенні (рис.3.5) потребує від гравця спеціальної підготовки.

Найчастіше такий кидок виконується з близької відстані під рукою захисника. Голкіперу важко простежити початок кидка, тому що захисник заважає йому вести спостереження.

Цей кидок подібний до передачі м'яча зігнутою рукою збоку, але виконується з максимальним зусиллям. Можливі помилки ті ж, що зазначені в попередній передачі.

Кидок м'яча зігнутою рукою збоку в стрибку подібний до кидка зігнутою рукою зверху в стрибку, а за біомеханічними особливостями руху руки – кидку зігнутою рукою збоку в опорному положенні. Можливі помилки ті ж, що при кидку зігнутою рукою зверху в стрибку.

Методика навчання кидкам м'яча у ворота в опорному положенні й у стрибку. Викладач або вчитель починає навчання з найпростіших прийомів, поступово ускладнюючи умови виконання кидків м'яча у ворота в опорному положенні, наближаючи їх до ігрових.

Приклад 1. Методика навчання кидку зігнутою рукою зверху в опорному положенні з використанням методу «у цілому» (13–15 занять):

1. Передача м'яча способом, яким виконується кидок у парах на відстані 10–15 метрів.

2. Передача м'яча в парах на відстані 5–6 м на швидкість.

3. Передача м'яча на точність.

4. Кидки м'яча у ворота на точність з неповним зусиллям з відстані 7 – 8 м.

5. Те ж, що 4, але в повну силу і з відстані 8 – 10 м.

6. Кидки м'яча у ворота після ведення м'яча, після передачі м'яча партнером.

7. Кидки м'яча у ворота з пасивним захисником.

8. Кидки м'яча у ворота з напівактивним захисником.

Надалі використовуються ігрові поєдинки, які дають змогу удосконалити техніку й тактику кидків у ворота.

Приклад 2. Методика навчання кидка в стрибку зігнутою рукою зверху, використовуючи метод «вроздріб»:

1. Ознайомлення з рухом, імітація (1 заняття).

2. Вивчення різних видів розбігу (1 заняття).

3. Вивчення відштовхування (1 заняття).

4. Вивчення маху правою ногою (для лівші – лівої) у поєднанні з відштовхуванням (2 заняття).

5. Вивчення відштовхування і маху в поєднанні з розбігом з одного, двох і трьох кроків (1 заняття).

6. Вивчення повороту і згинання тулуба під час руху рукою з м'ячем (2 заняття).

7. Вивчення рухів рукою і тулубом у сполученні з розгинанням махової ноги (2 заняття).

Кидки м'яча у ворота у падінні в сучасному гандболі застосовуються дуже часто (рис. 3.6.).

Цей прийом здебільшого застосовують гравці першої лінії. Техніка його виконання індивідуальна, але найчастіше, як найбільш раціональний, описують кидок у падінні на груди.

Гравець стоїть спиною до воріт, ноги на ширині плечей і злегка зігнуті в колінних суглобах. Після прийому м'яча він повинен зайняти зручне вихідне положення для кидка: зробити крок вліво чи вправо, повернутися обличчям до воріт і сильно зігнути ноги.





Рис. 3.6. Різновиди кидка м'яча у ворота в падінні

Відштовхуючись ногами, гравець нахилиє тулуб уперед і виконує замах з подальшим кидком м'яча у ворота. Вільна від м'яча рука під час виконання кидка опущена, щоб у разі потреби при приземленні вберегти тіло від падіння. Після подачі м'яча нападник спирається і на руку, що виконала кидок.

В момент кидка у падінні перекатом через плече, тулуб відхиляється (у виконавця кидка помітний рух правою рукою – вліво), а м'яч посилається у ворота зігнутою рукою зверху. Після цього гравець групує тіло, притискає коліна до грудей і здійснює перекат через плече лівої руки.

Можливі помилки:

- 1) гравець падає в зоні голкіпера, не відштовхнувшись ногами від майданчика;
- 2) гравець не групується при виконанні падіння перекатом через плече;
- 3) гравець не згинає ноги в колінах, падаючи на груди;
- 4) гравець торкається підлоги лівою рукою до того, як випускає м'яч із правої руки.

Методика навчання кидкам у ворота в падінні.

Вивчення кидка м'яча у ворота в падінні допомагає виконати ряд вправ: для розвитку сили рук, м'язів живота; акробатичних – перекид, політ-перекид; волейбольних – перекат уліво, вправо, падіння вперед з наступним приземленням на руки, груди, живіт, стегна. Послідовність вивчення кидка така:

1. Кидки набивного м'яча з положення сидячи.
2. Кидки м'яча зі стійки на колінах з наступним падінням уперед.
3. Кидок м'яча у ворота з глибокого присіду з наступним падінням уперед на руки.
4. Виконання кидка в падінні на груди з низьких стійок.
5. Виконання цього кидка після розбігу.
6. Виконання цього кидка після ведення.
- 7–10. Те ж, що 3–6, кидок у падінні перекатом через плече.

Крім зазначених кидків, у гандболі застосовують кидки прямою рукою збоку, прямою рукою знизу; кидок з нахилом уліво,

кидок з нахилом вправо; кидок зігнутою рукою зверху; кидок назад з поворотом із замахом уперед.

Уміння гравця обрати найбільш ефективний прийом під час виконання кидка м'яча у ворота залежить від сформованих умов, які свідчать про його майстерність, уміння орієнтуватися і водночас ускладнює дії захисників і голкіпера.

Кидки у ворота із закритих позицій за допомогою відволікаючих дій. У сучасному гандболі, у зв'язку з підвищенням рівня взаємодії між захисниками і поліпшенням їхньої індивідуальної майстерності, кидки м'яча у ворота виконуються в основному із закритих позицій, тобто, коли перед гравцем, що кидає, на шляху до воріт стоїть суперник, що виконує блокуючі рухи. Уміння дезорієнтувати захисника, увести його в оману щодо намірів – умова високої індивідуальної майстерності. Дезінформація захисника здійснюється за допомогою відволікаючих дій, і лише тоді, коли він перебуває на відстані 2,5–3 м від нападника, що виконує кидок. За допомогою відволікаючих дій, нападник використовує суперника як «перешкоду», що заважає голкіперу спостерігати за підготовкою кидка м'яча у ворота. Це дозволяє нападаючому використовувати елемент раптовості.

Приклад 1. Кидок у верхню частину воріт праворуч від захисника. Виконуючи зазначений кидок, той, хто нападає, з метою омани захисника, виконує замах у нижню частину воріт. Одночасно всі рухи й вираз обличчя гравця повинні «змусити» захисника виконати блокуючі дії униз, а сам він раптово і швидко робить кидок у верхню частину воріт. Прагнучи закинути м'яч у нижню частину воріт, нападник з метою омани захисника демонструє замах у верхню частину воріт.

Шляхи усунення помилок під час виконання кидків м'яча у ворота. Помилки при виконанні кидків як істотна вада в майстерності гравця значною мірою позначається на його психологічному стані. Тому їхньому усуненню варто приділяти особливу увагу. Будь-яка помилка починається з неправильного уявлення про рух. Тому бажано показати гравцеві кінограму кидка, виокремити структуру тієї фази руху, де була допущена помилка. Таку фазу кидка потрібно виділити в окрему вправу (чи ряд вправ) і опрацювати на наступних заняттях. Потім можна продовжувати закріплення техніки кидка.

Відволікаючі дії і рухи. Відволікаюча дія являє собою суму елементарних рухів, кожен з яких – це одиничний моторний акт. Відволікаючий рух тілом чи рукою, з м'ячем чи без м'яча, на місці чи при переміщенні повинен нейтралізувати суперника, спонукавши його до активних захисних дій ще до початку справжніх дій нападника.

Застосування цієї групи прийомів дає змогу дезорієнтувати супротивника – що, у свою чергу, унеможливує його протидію нападаючому.

Для того, щоб захисник реагував на будь-який рух, що відвертає увагу, його потрібно виконувати правдоподібно і переконливо у тому темпі, у якому гравець проводить основний прийом. Потрібно домогтися того, щоб будь-яку дію гравця можна було оцінити як справжню.

У гандболі існує багато відволікаючих дій і рухів, що застосовуються для розв'язання ігрових завдань. Зупинимося на тих, що використовуються найбільш часто.

Відволікаюча дія на кидок м'яча у ворота. Для ефективного використання цього прийому потрібно, щоб нападник умів поцілити у ворота з далекої дистанції. Як бачимо, такий гравець перебуває під постійною та пильною

увагою захисників, які у разі виконання ним замаху на кидок, поспішають блокувати рухи гравця. У зв'язку з цим нападник, під час замаху, уважно стежить за діями захисників і, якщо дозволяє ситуація, змінює напрямок початкового руху. Після цього він намагається пройти повз свого «опікуна» до воріт і влучити в них з ближчої відстані.

Методика навчання:

1. Виконання відходу від уявлюваного захисника після замаху з місця.
2. Те ж, що 1, після замаху на кидок з розбігу.
3. Те ж, що 2. «відхід» від стійки чи макета захисника.
4. Виконання руху, що відвертає увагу, проти пасивного захисника.
5. Виконання руху, що відвертає увагу, проти напівактивного й активного захисника.

Відволікаюча дія на передачу м'яча. Виконується, щоб послабити увагу захисника чи перейти вбік передбачуваної передачі. Зазначений прийом часто виконують, рухаючись вздовж майданчика голкіпера і, як правило, при протидії захисника. Недосвідчений «опікун», побачивши рух на передачу м'яча, заспокоюється і не так ретельно виконує свої функції. Мету нападник досягнув, можна виконувати кидок м'яча у ворота.

Методика навчання:

1. Гравець, взявши м'яч, з місця виконує імітацію передачі м'яча. Потім виконує те саме але вже у русі.
2. Вправи в парі з партнером проти пасивного захисника.
3. Вправи в парі з партнером проти напівактивного захисника.
4. Вправи в парі з партнером проти активного захисника.

Однокрокова відволікаюча дія. Ця дія або рух являє собою ряд послідовно виконуваних рухів і складається з розбігу, що відвертає увагу, ведення м'яча, переміщення у протилежний бік, обходу гравця. Кожен рух є невід'ємною частиною відволікаючого руху загалом, залежить від попередніх рухів і, у свою чергу, дозволяє зловити м'яч, кинутий йому партнером. На відстані 2–2,5 м від «опікуна» нападник з м'ячем робить правою ногою крок уперед – вправо, згинаючи її в колінному суглобі; м'яч тримає двома руками на рівні живота, тулуб повернутий убік носка правої ноги і злегка нахилений уперед, погляд гравця спрямований убік виставленої правої ноги. Створюється враження, що нападник має намір обійти захисника праворуч. При цьому він ставить праву ногу з носка на повну стопу, перемістивши на неї загальний центр ваги. Рухаючись, гравець швидко випрямляє праву ногу, повертаючись вліво. Одночасно з цим м'яч переміщується ліворуч і, разом із кроком лівої ноги, гравець починає ведення м'яча лівою рукою, обминаючи захисника з лівого боку. Цей прийом можна виконувати і на відхід праворуч.

Двокрокова відволікаюча дія. Цю дію варто починати з трохи більшої відстані від захисника, ніж при однокроковому (2,5 – 3 м); а принцип рухів залишається той самий. Виконуючи зазначений прийом, потрібно уважно стежити за захисником, щоб за умови його реагування на ваш перший рух, можна було припинити відволікаючу дію і спинитись у напрямі, протилежному рухові захисника.

При виконанні обох відволікаючих дій м'яч тримається однією або двома руками при замахові.

Можливі помилки:

1) виконуючи обманні кроки з м'ячем гравець під час необхідних пауз втрачає двоопорне положення, здійснюючи

при цьому не кроки, а наскоки, які не можуть дезінформувати захисника;

2) м'яч тримається близько від захисника однією чи двома руками, що, у свою чергу, створює загрозу втрати;

3) відволікаючі дії розпочинаються дуже близько від захисника (найпоширеніша помилка);

4) прийом виконується дуже швидко, що не дає захисникові часу «повірити» в обманний задум нападника.

Виявлені помилки варто усувати, рекомендуючи здобувачам освіти виконувати дії, що відвертають увагу повільно і роздільно.

Методика навчання:

1. Гравці в колону по одному йдуть майданчиком (дистанція 1–1,5 м). Гравець, який замикає колону, виконуючі ривок, біжить уперед, «змійкою» обминаючи кожного партнера, і стає попереду.

2. Рухлива гра «салки».

3. Довільне виконання дій, що відвертають увагу, роздільно.

4. Виконання в парі з пасивним захисником, зі стійкою чи макетом.

5. Виконання проти напівактивного й активного захисника.

6. Виконання в одnobічних іграх 2х2, 3х3. Успішне оволодіння відволікаючими діями розширює можливості взаємодії гравців у нападі і створює ефективні передумови до досягнення перемоги.

Ведення м'яча – один із основних прийомів гри, який застосовується разом з іншими прийомами (рис.3.7).



Рис. 3.7. Ведення м'яча в русі

Ведення використовують у таких випадках: якщо партнери закриті та нікому передати м'яч; коли здійснюється контратакуючі дії та стрімкий перехід від захисту до нападу, а до воріт суперника ще далеко; під час обведення суперника. Ведення буває одноударне і багатоударне.

Одноударне ведення виконується наступним чином. Гравець ловить м'яч, робить з ним три кроки, потім ударяє ним об майданчик, ловить м'яч, який відскочив, знову робить три кроки з м'ячем в руках перед тим, як віддати його партнеру або кинути у ворота. Посилати м'яч об майданчик можна двома способами: поштовхом і підкиданням.

Багатоударне ведення – здійснюється послідовними поштовхами м'яча однієї руки об поверхню майданчика. Для зміни напрямки руху змінюється і місце торкання м'яча. Для руху м'яча вперед необхідно торкатися його позадку. Для того, щоб рухатись вправо, пальці повинні торкатися м'яча зліва.

Не рекомендується зловживати веденням, тому що це погіршує можливості для взаємодії гравців у нападі, дає змогу супротивнику організувати захисні дії, сповільнює темп атаки.

Гравець, що веде м'яч, виконує м'які поштовхові рухи за рахунок згинання і розгинання рук в ліктьовому і кистьовому суглобах і спрямовує м'яч широко розставленими пальцями таким чином, щоб відскок його від майданчика відповідав обраному виду ведення. Залежно від швидкості просування гравця визначається кут відскоку м'яча. Гравець, що веде м'яч правою рукою виконує цей прийом праворуч від себе, щоб вільно просуватися вперед.

Можливі помилки:

- 1) гравець штовхає м'яч не пальцями, а долонею;
- 2) швидкість потрібного переміщення не відповідає обраній висоті ведення;
- 3) при швидкому високому веденні м'яча посилається на підлогу під невеликим кутом (близьким до прямого), що сповільнює швидкість бігу; таким чином, гравець веде м'яч, плутаючи його в ногах.

Для усунення зазначених помилок потрібно повернутися до правильного виконання ведення на місці, у ходьбі і повільному бігу.

Методика навчання:

1. Ведення м'яча, стоячи на місці (однією рукою, потім по черзі обома).
2. Ведення м'яча в русі кроком.
3. Ведення м'яча в русі повільним бігом.
4. Ведення м'яча в русі змінюючи темп бігу.
5. Ведення м'яча в русі бігом зі зміною напрямку.
6. Ведення м'яча, тікаючи від суперника.

7. Ведення без зорового контролю м'яча.

8. Обведення напівактивного захисника за допомогою ведення.

3.2. Методика навчання техніки гри голкіпера

Функції голкіпера у сучасному гандболі дуже складні та відповідальні. Результат зустрічі найчастіше залежить від якості гри голкіпера. Незважаючи на правильний, з погляду техніки і тактики, захист суперників у нападників усе-таки з'являється можливість здійснити кидки м'яча у ворота. Якщо команда має досвідченого голкіпера, то велика кількість м'ячів, спрямованих у ворота, буде відбито. Складність гри голкіпера пояснюється тим, що кидки у ворота виконуються з великою силою, зазвичай, точно, зненацька, різноманітно й у ряді випадків – з дуже близької відстані, наприклад, у падінні й у стрибку над майданчиком голкіпера. Погано підготовлений голкіпер найчастіше є причиною поразки команди у грі.

Основа діяльності голкіпера – уміння під час нападу команди суперника вибирати найбільш вигідну вихідну позицію у воротах, визначити в завершальній фазі кидка можливий напрямок польоту м'яча, використовувати засоби захисту, для цього потрібно мати швидкісну реакцію (Рис. 3.8).

Найбільш характерними захисними рухами голкіпера є: пересування у воротах, заняття вихідної позиції, затримка м'ячів тілом, однієї чи двома руками, ногами.

Спеціальні уміння і навички, необхідні голкіперу для досягнення високої спортивної майстерності, можна набути тільки в процесі тривалої багаторічної підготовки.

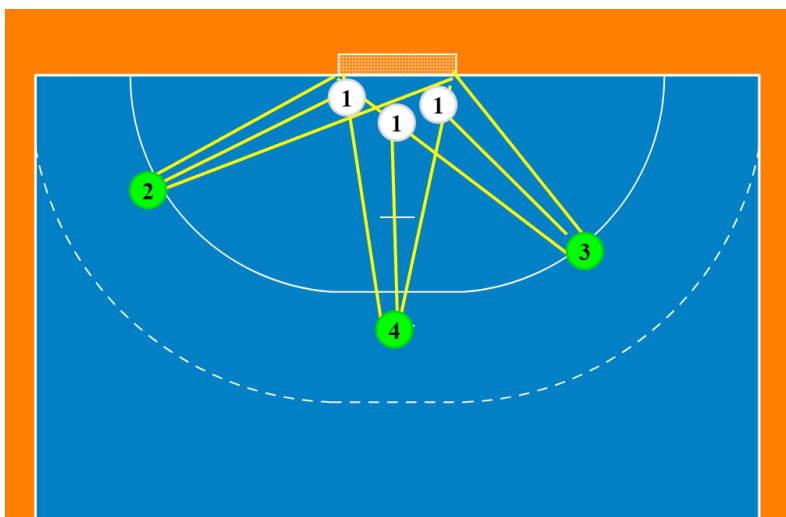


Рис. 3.8. Схема варіантів вибору позицій у воротах

Найбільш характерними для гри голкіпера є такі прийоми гри: переміщення у воротах з метою вибору місця, основна стійка, відбивання м'ячів, що летять у різних напрямках.

Переміщення у воротах і вибір місця. У процесі атаки нападники, передаючи м'яч один одному, змушують голкіпера переміщуватися уздовж лінії воріт, тому що кидок може бути здійснений у будь-якому напрямку. Переміщується голкіпер за допомогою бігу, стрибків і (найчастіше) приставних кроків. Щоб вступити у двобій з нападником, голкіпер повинен насамперед визначити вихідну позицію у воротах і прийняти основну стійку для виконання подальших захисних дій.

Основна стійка. Голкіпер стоїть у воротах, розставивши ноги на 30–35 см, носки розвернуті назовні, вага тіла рівномірно розподілена на обох ногах (рис. 3.9). Ноги злегка зігнуті в колінних суглобах, тулуб нахилено вперед, руки трохи зігнуті в ліктьових суглобах і розведені в різні боки долонями вперед. Погляд голкіпера спрямований на м'яч. Злегка піднявшись

на носки, голкіпер готовий до відбиття м'ячів, кинутих у ворота з центральних зон майданчика від гравців нападу суперника.



а) основна стійка



б) стійка при затримці кидків з кутових позицій



в) техніка відбивання м'яча руками



г) техніка відбивання м'яча ногами

Рис. 3.9. Техніка гри голкіпера: а) основна стійка; б) стійка при затримці кидків з кутових позицій; в) техніка відбивання м'яча руками; г) техніка відбивання м'яча ногами.

У напрямку переміщення атаки до кута майданчика голкіпер просувається ближче до штанги воріт. Якщо загроза воротам із правої кутової позиції, він займає місце біля лівої штанги таким чином, щоб ліва рука прикривала ближній верхній кут воріт, а права – трохи зігнута в ліктьовому суглобі – повернута вбік долонею і страхувала далекий верхній і нижній напрямки (рис. 3.9 б).

У разі загрози воротам з лівого кута, голкіпер займає відповідну вихідну позицію біля правої штанги.

Під час кидків м'яча у ворота голкіпер у вихідному положенні виконує одну із найскладніших функцій: визначає можливий напрям польоту м'яча, визначає захисну дію і час його початку для відбивання кидка.

Техніка захисних дій голкіпера специфічна, однак він зобов'язаний володіти всіма прийомами польових гравців.

Відбивання м'яча руками. М'яч з силою кинутий в один з верхніх кутів воріт, відбивається швидким винесенням руки, назустріч м'ячу. М'ячі, кинуті ближче до голкіпера, можуть відбиватися передпліччям, плечем (рис. 3.9 в). Захисна дія для затримки верхніх м'ячів починається з руху ніг.

Можливі помилки:

1) відбивання м'яча прямо перед себе, а не за лицьову лінію майданчика;

2) намагання відбити м'яч правою рукою в лівому верхньому куті і навпаки.

Відбивання м'яча ногами. Усі м'ячі, спрямовані в нижню частину воріт голкіпер відбиває ногою, роблячи короткий чи довгий випад убік м'яча, що летить. В обох випадках нога розвернута назовні, а опущені руки страхують можливе прослизання м'ячів (рис. 3.9 г).

Можливі помилки:

- 1) виконання випаду без рук;
- 2) спроба відбивати нижні кидки руками.

Введення м'яча у гру. Для введення м'яча у гру голкіпер використовує передачу м'яча. М'яч можна вводити, посилаючи його далеко вперед своєму нападнику, тому голкіпер повинен уміти з силою, своєчасно і точно передавати м'яч.

Шляхи усунення помилок. Помилки в техніці захисних дій голкіпера усуваються шляхом багаторазового повторення заданого руху без м'яча, потім – відбиваючи кинутий з незначним зусиллям м'яч, далі – в умовах, наближених до ігрових.

Методика навчання техніці захисних дій голкіпера:

1. Навчання основній стійці.
2. Відбивання м'яча руками.
3. Відбивання м'яча ногами.
4. Відбивання м'ячів, кинутих із закритих позицій.
5. Відбивання кидків з кута і з близької відстані.
6. Відбивання семиметрових штрафних кидків.
7. Гра на виході.

3.3. Методи вдосконалення техніки гри

Будь-якому гравцеві потрібно удосконалюватися в техніці протягом усього періоду свого спортивного життя незалежно від віку і здібностей. Стабільність і точність рухових навиків, творче їх застосування виникають у результаті тривалого, напруженого тренування. Починати вдосконалення в технічному прийомі слід в умовах пасивного опору, який, дозволяючи гандболісту успішно виконувати технічний прийом, одразу дає можливість помітити допущені помилки.

Після усунення окремих помилок і неточностей у вправу поступово вводиться активний опір, який вимагає від гравців правильного вибору вихідного положення, чітких підготовчих рухів і раціональної структури прийому. Цей методичний прийом забезпечує щільність навантаження при рівномірному його розподілі за час заняття і в той же час є дієвим психологічним фактором для виховання впевненості у власних силах, сміливості та рішучості. Так, наприклад, партнер (умовний суперник) спочатку залишається нерухомим, потім імітує прийоми відбирання м'яча, але дозволяє атакуючому успішно провести прийом. Після цього партнер здійснює активний опір, який «відкриває» для атакуючого виконання технічного прийому тільки у «вигідний» бік, а потім – у «невигідний».

Удосконалення в техніці володіння м'ячем треба вміло поєднувати з різнобічною фізичною підготовкою гандболіста. Рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, а також рівень володіння тактикою визначають коло завдань у технічній підготовці. Основний принцип технічного вдосконалення – безпосередній взаємозв'язок технічної підготовки з іншими видами спортивного тренування.

Під час проведення занять з удосконалення техніки гри звертають увагу на відпрацювання лише різноманітності прийомів щодо володіння м'ячем, але головне – це вдосконалення в простих і надійних прийомах, які найбільш часто застосовують у процесі гри. Виконання цих прийомів має бути доведене кожним гандболістом команди до автоматизму. Чим краще гандболісти володіють технічними прийомами, тим більше можливостей зосередитися на тактичних завданнях гри. Щоб виконати будь-який тактичний задум у швидкому темпі, потрібна висока технічна майстерність.

На заняттях з технічного вдосконалення освоюють кожен технічний прийом окремо і в комплексі з іншими прийомами. Удосконалення техніки в широкому плані повинно бути спрямоване на розширення навичок в оволодінні прийомами та їх різновидами. Основними шляхами вдосконалення техніки будуть:

а) прагнення до постійного покращення рухів, спрямованих на виконання прийому; уточнення їх амплітуди, швидкості, точності й завершеності, узгодженості й невимушеності;

б) розширення комплексу прийомів, по-різному поєднаних між собою, вільний перехід від одних прийомів до інших;

в) виконання прийомів на великій швидкості, у стрибку, приховано і раптово;

г) виконання прийомів в умовах посиленого опору;

д) виконання прийомів при різних функціональних і емоційних станах.

Для вдосконалення техніки застосовують:

а) вправи у виконанні окремих технічних прийомів;

б) вправи на поєднання прийомів;

в) вправи з умовами, що змінюються з навколишньою обстановкою;

г) вправи з конкретною постановкою мети;

д) ігрові вправи та навчальні ігри.

Одним із важливих засобів, що сприяють ефективному вивченню технічних прийомів і підвищенню майстерності гандболістів, є додатковий інвентар та обладнання для навчання і тренування (Додаток В).

На заняттях із застосуванням додаткового устаткування можна успішно використовувати змагальний метод.

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 3

1. Назвіть основні помилки, які необхідно враховувати при навчанні передач м'яча.
2. Як необхідно навчати ловлі та веденню м'яча?
3. Які помилки виникають при засвоєнні техніки опорного кидка?
4. Назвіть послідовність навчання при засвоєнні техніки кидка в стрибку.
5. Як необхідно навчати переміщенню в нападі та захисті?
6. Назвіть основні шляхи вдосконалення техніки гри.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури з методики навчання техніки гри у гандбол (конспектування) [4; 5; 7; 12; 13; 20].
2. Удосконалення методики навчання основних технічних дій з гандболу, розвиток особистісних психологічних характеристик для покращання спортивної результативності (виконання вправ для навчання індивідуальних технічних дій в поступово ускладнюючих умовах).
3. Розробка основної частини конспекту уроку із фізичної культури на тему «Методика навчання техніки гри у гандбол» з вивченням, повторенням та вдосконаленням різних технічних дій гандболіста.
4. Аналіз наукових публікацій з теми «Методика навчання техніки гри у гандбол» (створення доповіді, тез або реферату).

5. Бібліографічний огляд літератури з методики навчання техніки гри у гандбол (опрацювати 3-4 джерела, та вписати до доповіді, тез або реферату).

6. Створення мультимедійної презентації з теми: «Методика навчання техніки гри у гандбол» (для кожного здобувача освіти вид технічної дії за завданням викладача).

7. Виконання методичних завдань (складання комплексу вправ) за рекомендаціями викладача у віртуальному класі або відеохостингу (Google Classroom та YouTube).

РОЗДІЛ 4

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ У ГАНДБОЛ

Тактика в гандболі являє собою систему використання знань про найбільш раціональні шляхи побудови індивідуальної, групової й командної гри.

Тактика – це закріплений і активно використовуваний досвід, збереження якого відбувається і залежить від ряду чинників: стилю гри команди, індивідуального підбору гравців, стратегічних задумів тренера, сучасного стану і тенденцій розвитку гри.

У традиційній класифікації тактику диференціюють на *індивідуальну, групову і командну*. Усі три форми тактики гри розглядають окремо для нападу і захисних дій.

Напад – це найбільш цікавий і активний вид дій команди, головна мета якого – закинути м'яч у ворота команди суперників. Під час матчу ситуація на майданчику постійно змінюється. За таких умов особливого значення набуває вміння орієнтуватися і вибрати найбільш ефективно продовження гри.

Складність орієнтування у нападі особливо висока, тому що гравець з м'ячем одночасно діє проти захисника і голкіпера.

Вибір тактики в діях у нападі залежить від індивідуальної підготовки гравців і їхнього вміння грати в команді. Добре підготовлена команда може змінювати тактику нападу, з урахуванням сильних і слабких сторін захисту.

4.1. Методика навчання тактичним діям у нападі

Індивідуальні тактичні дії. Під індивідуальними тактичними діями гандболіста розуміють будь-яку форму подолання опору суперника (у межах правил гри у гандбол)

без безпосередньої допомоги своїх партнерів. Наприклад: якщо гравець для того, щоб пройти до воріт команди суперника, використовуючи техніку ведення м'яча, обводить гравців протилежної команди, – це індивідуальна гра. Якщо з такою ж метою застосовує передачу м'яча своєму партнерові чи користується заслоном, то це гра колективна.

У кожного гандболіста залежно від його ігрового амплуа, є свій арсенал прийомів атаки. Одні з них найбільш властиві гравцям першої лінії, інші – другої лінії. Багато з цих прийомів однаково потрібні гравцям як першої, так і другої лінії нападу.

Індивідуальні дії. Забезпечують реалізацію часткових і локальних завдань. Але водночас вони й основа успіху всієї команди чи групи. Ігрова активність команди загалом і кожного її члена, зокрема, залежить від якості індивідуальних дій, які зумовлюються ситуацією і повинні бути повністю підпорядковані реалізації командних тактичних завдань. Висока якість дій окремого гравця зумовлюється його всебічною підготовкою, умінням правильно визначати умови розташування гравців на майданчику, використовувати прийоми гри залежно від конкретно сформованої ситуації, здатністю доцільно застосовувати власні дії чи вчасно включитися в колективні. Говорячи про індивідуальну атаку, потрібно насамперед, зауважити, що вони ніякою мірою не повинні протистояти колективним діям, а навпаки – сприяти ефективності їхнього перебігу.

До індивідуальних дій у нападі відносять тактичне використання маневру, переміщень, зупинок, вибору місця, звільнення від опіки суперника, відволікаючих дій, прийомів обведення, заслонів.

У своїх індивідуальних діях гравець, крім вибору правильного тактичного прийому повинен засвідчити

й раціональну техніку виконання обраних прийомів. У цьому полягає нерозривний зв'язок техніки і тактики гри.

Вибір місця. Однією з головних, а інколи й вирішальною в сучасному гандболі, індивідуальною дією є вибір місця, вихід на активну позицію. Передчасний вихід на вільне місце марний, тому що партнер не готовий до передачі м'яча, і гравець буде щільно закритий. Відкриватися і виходити на вільне місце потрібно раптово і тільки перед передачею м'яча. Найбільш часто застосовуються такі спроби виходу гравця на вільне місце: вихід убік чи по діагоналі, коли передача спрямована не точно в руки гравця, а трохи перед ним; вихід назустріч м'ячеві; вихід на вільне місце, коли відстань між гравцями з м'ячем і без м'яча – не зменшується, а збільшується (через відхід назад).

Другий спосіб найбільш надійний, тому що скорочується відстань між гравцями, і можна точніше розрахувати передачу м'яча. Потрібно рухатись вбік від партнера з м'ячем, назустріч йому.

Відволікаючі дії. Активність гравця в нападі полягає також в умінні застосовувати дії, що відвертають увагу супротивника, дезінформуючи його.

Відволікаючі дії спрямовані на маскування справжніх намірів. Основне завдання – відвернути увагу суперника, увести його в оману і створити передумови для ефективних наступних дій. Відволікаючі дії можуть виконуватися з м'ячем і без нього. Успіх зумовлюється природністю й майстерністю виконання, що і змушує повірити в їхню правдивість. Тільки в такому разі суперник змінить початковий намір і почне діяти з меншою вигодою для себе.

Один із неодмінних атрибутів індивідуальної тактики в гандболі – правильний вибір відволікаючого руху: а) на передачу м'яча; б) на кидок м'яча у ворота; в) на ловлю м'яча;

г) на прохід до воріт; д) на ведення м'яча; е) з метою створення ігрового простору і входу в нього партнера по команді.

Володіння відволікаючими діями й уміння правильно вибрати одну із них є вирішальним чинником для створення чисельної переваги на одній із ділянок атаки чи створення ситуації для голу.

Звичайно, тактичне рішення полягає у виборі:

а) однокрокової відволікаючої дії;

б) двокрокової відволікаючої дії;

в) стрибкоподібної відволікаючої дії;

г) відволікаючого руху на ведення з наступним використанням однокрокової чи двокрокової відволікаючої дії;

д) відволікаючого руху на передачу м'яча з наступним використанням однокрокової відволікаючої дії.

Наявність у команді майстрів індивідуальної гри, спонукає суперників до тактичної перебудови своєї гри. Такий майстер нападу «бере на себе» відразу кількох захисників, забезпечуючи вільні зони та можливості для більш ефективної гри своїх партнерів.

Гравець нападу, що вміє проходити крізь захист суперника спричиняє активізацію уваги суперника, що, у свою чергу, дає змогу вільно грати партнерами, які, зрозуміло, повною мірою повинні використати це.

Заслони. Заслони є могутньою тактичною зброєю нападника, але не можуть належати до арсеналу «чистої» індивідуальної тактики, тому що передбачають взаємодію мінімум двох гравців. Проте іноді цей прийом виконується і непередбачуваною участю партнера в ролі «заслону».

Виділяють два види заслонів: внутрішній та зовнішній.

Внутрішній заслін – це взаємодія за допомогою якої гравець, що знаходиться між партнером та суперником, що його

«опікує» на лінії атаки партнера. Якщо застосовується внутрішній заслін, то нападник виконує кидок у ворота в стрибку через своїх партнерів, які ведуть одноборство із захисниками, або вражає ворота із закритої позиції, оскільки внутрішній заслін позбавляє захисника можливості до опіки або блокування (рис.4.1).

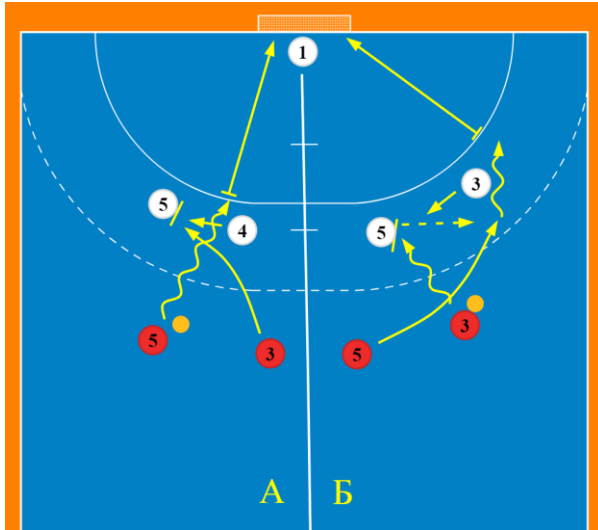


Рис. 4.1. Внутрішній заслін

Зовнішній заслін – це взаємодія за допомогою якої гравець, що перешкоджає захиснику, знаходиться не на лінії атаки партнера, а справа або зліва від захисника. Зовнішній заслін застосовується в основному для звільнення від опіки та проходу до зони голкіпера і кидка мимо гравців суперників (рис. 4.2).

Групові тактичні дії. Передбачають найбільш раціональні способи взаємодій групи гравців (від 2 до 5). Звичайно, ті типові взаємодії, що найбільш часто трапляються в грі, – «зв'язки».

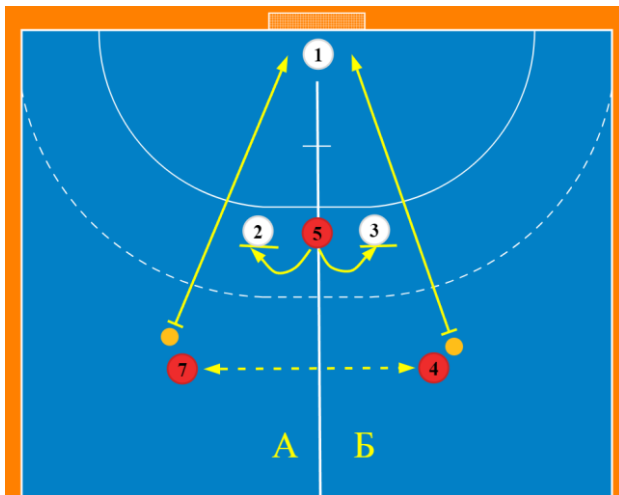


Рис. 4.2. Зовнішній заслін без відходу: а - починає гравець без м'яча, б- починає гравець з м'ячем

Так, найбільш використовуваними «зв'язками» є такі: «крайній–напівсередній–опорний»; «крайній–напівсередній»; «напівсередній (центральний)–опорний» (називаючи скороченими термінами ігрові амплуа спортсменів, потрібно пам'ятати їхні повні назви й основні функції, зазначені нижче) (Рис.4.3)

Командні тактичні дії. У практиці командної гри в гандбол використовується два види нападу: з ходу і проти організованого захисту або контратака чи швидкий прорив та позиційна атака. Напад з ходу безпосередньо здійснюється після оволодіння м'ячем в тому випадку, коли гравці команди суперника у повному складі не зможуть одночасно взяти участь у захисті своїх воріт.

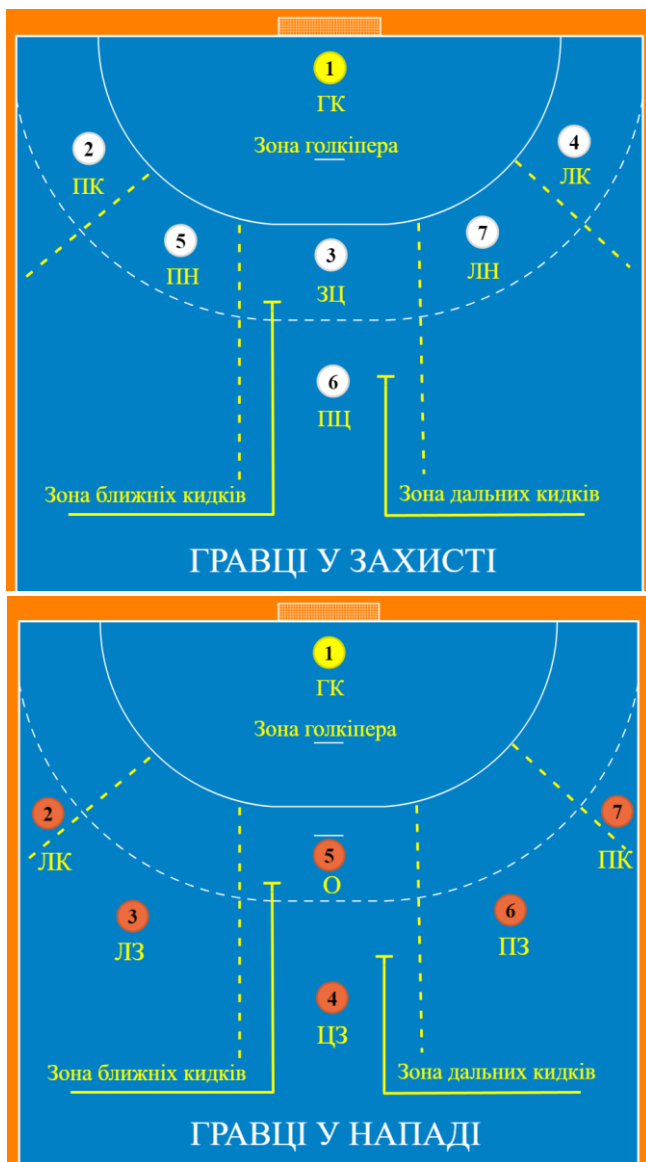


Рис. 4.3. Розміщення гравців по амплуа у захисті та атаці: ПК – правий крайній, ЛК – лівий крайній, ПН – правий напівсередній, ЛН – лівий напівсередній, ЗЦ – задній центральний,

ПЦ – передній центральний, ЛЗ – лівий задній, ПЗ – правий задній, ЦЗ – центральний задній, О – опорний, ГК – голкіпер.

У нападі проти організованого захисту застосовують дві системи нападу: «3 – 3» і «4 – 2». Залежно від підготовки команди, від рівня взаємодії між гравцями першої і другої лінії нападу команда обирає ту чи іншу систему.

Система нападу «3 – 3». Використання цієї системи нападу передбачає розташування гравців на майданчику так, як показано на рис. 4.4. Три гравці грають у першій лінії, а три – у другій.

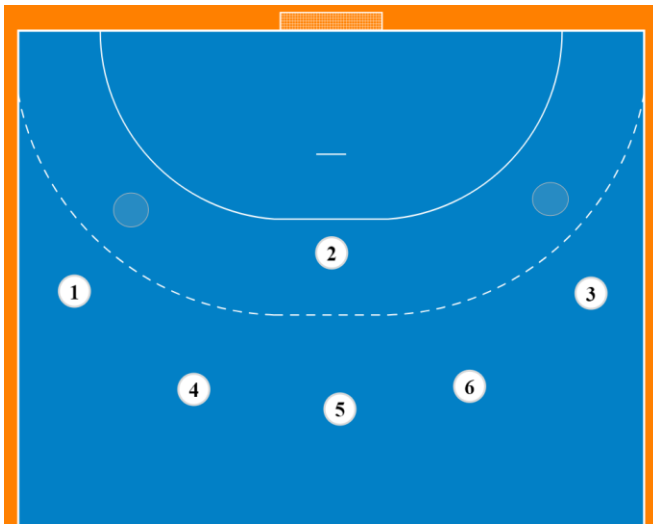


Рис. 4.4. Схема розташування команди в атаці у грі за системою «3 – 3»

Гравці першої лінії – лівий крайній нападник (1), центральний гравець 1 лінії (2) і правий крайній нападник (3) – атакують і з кутових і з центральної позицій безпосередньо лінії майданчика голкіпера.

Гравці другої лінії – лівий і правий напівсередні (4, 6), центральний (5) атакуючи ворота з далеких і середніх дистанцій, повинні мати сильний і точний кидок з 10–11 м. Крім цього, гравці першої і другої ліній, взаємодіючи застосовують різні переміщення, передачі м'яча і намагаються створити на одній із ділянок атаки чисельну перевагу, ситуацію для «взяття» воріт, а потім реалізувати її.

Центральний першої лінії постійно готовий до прийому м'яча, часто переміщується вздовж зони голкіпера, бере участь у постановці заслонів. Йому допомагають діючі на кутових позиціях. Активність першої лінії полегшує завдання другої лінії і навпаки.

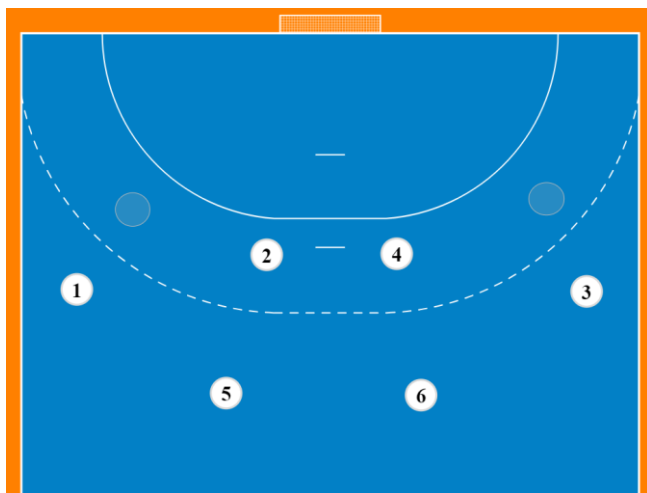


Рис. 4.5. Схема розташування команди в атаці у грі за системою «4 – 2»

Система нападу «4 – 2». За системи нападу «4 – 2», гандболісти розташовуються так, як показано на рис. 4.5. Чотири гравці першої лінії своїми активними діями сковують захисників

суперників, чим створюють гарні передумови гравцям другої лінії для кидків з далеких і середніх дистанцій.

4.2. Методика навчання тактики гри у захисті

Гра команди в захисті надає їй великі можливості для застосування вигідних тактичних варіантів.

При переході контролю м'яча до суперника команда починає дії в захисті. Ці дії насамперед повинні відрізнитися активністю. Гравці команди, яка веде захисні дії, вирішують в основному такі завдання:

- а) повернення на свою половину майданчика;
- б) своєчасне розташування на своїх позиціях;
- в) перешкоджання спробам гравцям суперника закидання м'яча у ворота команди яка веде захисні дії;
- г) прагнення перехопити м'яч у суперника та отримати контроль над м'ячем;
- д) заважання гравцям суперника без м'яча обрати активну позицію для участі в атаці.

Без добре організованого захисту, який би відповідав системі нападу суперника, неможливо досягти успіху. Основна вимога до гри в захисті – швидке повернення всіх гравців для забезпечення тактично організованої оборони ще до того моменту, коли команда суперників зможе почати контратаку. Швидкий відхід передбачає не безладний відступ, а активні захисні дії – постійну опіку висунутих вперед нападників суперника найближчими захисниками незалежно від амплуа. Активний відхід передбачає насамперед спробу перешкодити точній передачі м'яча нападником і використовувати найменшу можливість для перехоплення м'яча на будь-якій ділянці майданчика.

У той момент коли всі захисники зайняли «свої» ігрові позиції, починаються заздалегідь підготовлені захисні дії команди: персональний, зонний чи змішаний захист.

У сучасному гандболі основним є зонний захист. Кожна команда повинна відмінно володіти кількома системами зонного захисту і застосовувати їх залежно від системи нападу команди суперника. Але за будь-яких обставин захист повинен бути рухливий, активний і рішучий. Активність і рішучість у захисті повинні виявлятися в рамках правил гри.

Індивідуальні захисні дії. Незважаючи на те, що в сучасному гандболі найбільш розповсюдженою формою захисту є зонний захист, розглянемо спочатку індивідуальний захист. Цей захист – гравець проти гравця – дуже важливий тому, що у кінцевому підсумку навіть під час застосування зонного захисту гравці реально беруть участь у ньому за допомогою індивідуальних протидій.

Сила гри захисника, його стійкість визначається насамперед умінням нейтралізувати суперника. Потрібно так опікувати його, щоб він мав мінімальну змогу атакувати ворота, а також не зміг взяти участі в розігруванні м'яча. Крім того, майстерність захисника визначається вмінням вчасно підстрахувати партнера, надати йому максимальну допомогу у двобої з нападником.

Правила індивідуальної тактики гри в захисті:

– не можна виходити дуже різко на суперника і стрибати перед ним, потрібно увесь час перебувати в стійкому положенні, щоб мати змогу швидко змінювати напрямок руху;

– захисник повинен завжди розташовуватися між нападниками і своїми воротами, при потребі переміщуватись вбік можливого кидка;

– не можна втрачати м'яч з поля зору, щоб мати змогу коректувати свої дії стосовно нападника залежно від положення м'яча;

– якщо м'яч знаходиться далеко від нападника, то захисник повинен опікувати його менше, трохи відійти, щоб допомогти партнерові (але зоровий контроль потрібен постійно);

– не можна відпочивати та бути розслабленим в захисті;

– несвоєчасне повернення зумовлює створення ситуації, вигідної супернику для «взяття» воріт;

– у момент відходу в захист гравець зобов'язаний опікувати найближчого до нього нападника, заважаючи йому прийняти м'яч від партнера, а вже потім займати в захисті своє місце;

– не можна повертати голову вбік передачі м'яча і втрачати зоровий контроль над своїм найближчим суперником, тому що це дозволить йому зайняти більш вигідну позицію для участі в атаці;

– захисник повинен вивчати особливості суперника, його фізичні можливості, технічне вміння і тактичну майстерність.

Вивченню підлягає наступне:

а) правою чи лівою рукою найкраще суперник виконує кидки, а можливо, він однаково добре володіє кидками кожною рукою;

б) чи виконує він кидки з далекої відстані, якщо так, то в опорному чи безопорному положенні;

в) чи надає він перевагу обведенню і проходкам до воріт, чи застосовує відволікаючі дії з метою створення ситуації для «взяття» воріт;

г) які саме прийоми обведення використовує суперник;

д) які способи передачі м'яча використовує найчастіше.

Знання цього допоможе порушувати ігрові зв'язки нападу.

Тактика групових дій у захисті. Полягає у своєчасному підстрахуванні партнерами один одного, чіткій зміні особистих суперників і переміщенні партнерів у той бік майданчика, де найбільш загрозлива ситуація для воріт команди яка веде захисні дії.

Підстрахування – це вид групових дій, при яких кожний захисник постійно готовий допомогти своєму партнеру і в необхідний момент допомогти перевести увагу на нападника, який вийшов із під опіки. Підстрахування застосовується при опіці та блокуванні.

Переключення – це вид групових дій при яких захисники міняються своїми підопічними. Переключення необхідно застосовувати при зустрічному або перехресному русі нападника. В такому випадку обмін підопічними відбувається у момент коли нападник порівнюється один з одним.

Проковзування – це вид групових захисних дій, який дозволяє захисником уникати заслонів і зіткнень між собою при опіці. Більш всього такі взаємодії застосовують при особистому або змішаному захисті.

Розбір – це вид групових дій, при яких захисники у відповідний момент виконують щільну опіку декількох нападників. Ці взаємодії направлені на те, щоб заставити гравця з м'ячем порушити правило «трьох секунд», «трьох кроків з м'ячем» або послати м'яч в незапланованому напрямку.

Тактика командної гри в захисті. Тактика командної гри в захисті поділяється на тактику зонного захисту (основні форми) і тактику особистого захисту (по всьому майданчику).

Оскільки навчання здобувачів освіти командній тактиці захисних дій завжди більш доцільно починати з особистого

захисту (це робиться з метою більш ефективного становлення індивідуальної майстерності), спочатку ми розглянемо цю форму захисних дій.

Особистий захист на всьому майданчику (пресинг). Цей спосіб застосовується в сучасному гандболі у таких випадках:

а) у грі юних і гандболістів-початківців;

б) якщо команда наприкінці гри програє з незначним відривом у рахунку (1–2 м'ячі) і коли команда суперників, не бажаючи ризикувати, подовгу тримає м'яч;

в) у грі проти команди, гравці якої не мають достатньої швидкості і вміння виконувати обведення;

г) у грі проти недостатньо фізично підготовленої чи недосвідченої команди.

Гравці команди, що застосовує особистий захист по всьому майданчику, повинні бути швидкими, достатньою мірою агресивними, спритними, застосовувати індивідуальну техніку захисних дій.

Навчання і закріплення навичок цього виду захисту повинно проходити на навчальних заняттях і тренуваннях із застосуванням вправ, що передбачають гру на всьому майданчику один на один і два на два. Команда, що використовує варіант особистого захисту, повинна вдосконалюватися в мистецтві переключення, перехоплення м'яча, в опіці суперника, що звільнився від захисника, в умінні атакувати нападника вдвох, не даючи йому змоги точно передати м'яч партнерові. Для того щоб такий захист був ефективним, усі шість захисників повинні завзято й наполегливо переслідувати суперників, позбавляючи їх можливості прийняти м'яч. Якщо тільки один із захисників спізниться, у гравця

з м'ячем з'явиться вільний партнер, якому негайно піде передача м'яча, і дії інших захисників будуть зведені нанівець.

Зонний захист. Зонний захист ефективніший, ніж особистий у грі з командами, які застосовують заслони. Використовуючи зонну систему захисту, легше протидіяти команді, що грає без комбінацій. Участь високих захисників створює передумови для блокування кидків м'яча у ворота. Зонний захист зумовлює можливості для боротьби за м'яч після кидка у ворота і відбивання його голкіпером. При зонній системі захисту гравців легше навчати взаємодії.

Незалежно від обраного варіанта зонного захисту потрібно дотримуватися наступних правил:

- вчасне проведення гравців захисту вбік передачі м'яча, щоб унеможливити затримку, яка створює передумови ситуації для «взяття» воріт;

- захисники не повинні дати змогу діяти нападнику з м'ячем він чи без м'яча;

- будь-який нападник при переміщенні не повинен бути до воріт ближче, ніж захисник, тому гравець захисту повинен майже весь час «наступати» на лінію майданчика голкіпера, для того, щоб постійно бути перед нападником;

- ведення м'яча нападниками потрібно використовувати для активної зміни захисту, вбік переміщення гравця з м'ячем, тому що застосування цього прийому уповільнює темп нападу;

- захисник, опікуючи нападника, обов'язково виконує цей прийом, обираючи позицію по орієнтовній лінії кидка у ворота.

Слабкі сторони зонної системи захисту. Зонний захист недостатньо ефективний у запобіганні кидків м'яча у ворота гравцями другої лінії з далеких дистанцій (10–12 м). Якщо другій лінії нападників вдається змусити захисників вийти

вперед, створюються гарні передумови для дій нападників першої лінії.

Команда витрачає час на пошук нових шляхів нейтралізації нападників. Якщо захисникам не вдається вчасно перемістити вбік м'яча, то на цій ділянці нападу захист стане менш надійними. Постійне використання зонного захисту призводить до ослаблення індивідуальних умінь і навичок гри в обороні. За допомогою зонного захисту неможливо змусити суперника збільшити темп нападу.

Переваги зонної системи захисту. Зонний захист обмежує можливості дій гравців першої лінії нападу (тоді, коли команда суперників не має гравців другої лінії, що володіють сильними і точними кидками з далекої відстані). Правильне розташування гравців захисту в зоні і використання захисника, що виходить на нападника з м'ячем, заважає організації атаки, змушує атакуючих гравців ретельно маневрувати та обережно передавати м'яч, що, у свою чергу, уповільнює швидкість і темп нападу. Зонний захист формує вміння вступати у наполегливу боротьбу за м'яч, грати з суперником доти, доки він не відмовиться від продовження атаки і не передасть м'яч партнерові. Цей вид захисту забезпечує вигідні передумови для перехоплення м'яча, а також більш щадний у витраті фізичних ресурсів гравця. Гравці захисту, не виходячи на нападника, потужним блоком перешкоджають виконанню кидка.

Система захисту «6-0». Найбільш розповсюдженим і дієвим зонним захистом у гандболі є система «6-0». Вона застосовується в основному проти команд, котрі володіють кидками з далеких дистанцій, але в першій лінії – небезпечні. Система «6-0» з її варіантами є дієвим засобом оборони команди (рис. 4.6).

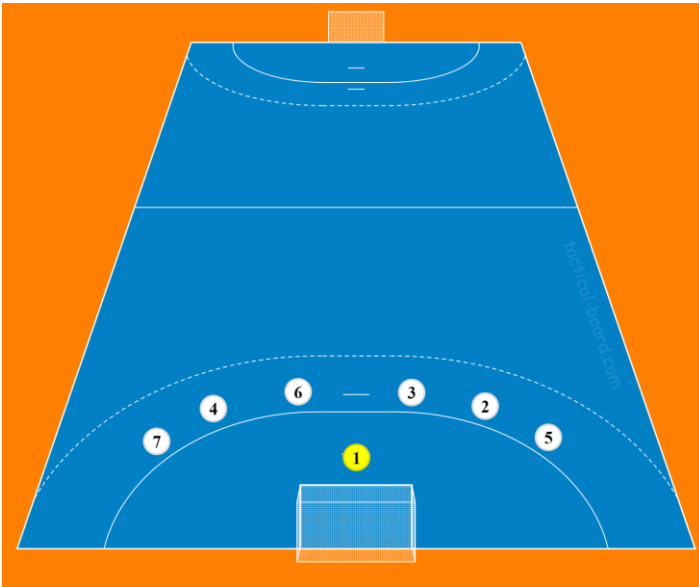


Рис. 4.6. Схема розташування захисників у грі за системою «6–0»

1-й варіант розташування. У цьому випадку в зоні захисту діють гравець проти гравця. Захисники, рухаючись уздовж лінії майданчика голкіпера, міняються суперниками за умови їхнього переміщення. Гравець захисту підстраховує дії партнера завдяки переміщенню вбік передачі м'яча. Застосовуючи цей варіант системи «6–0», захисники не виділяють окремого опікуна для гравця, що діє в лінії, а «передають» останнього один одному в міру його переміщення.

2-й варіант розташування. Система «6–0» з вихідним гравцем. Використовуючи цей варіант, захисники розташовуються так само, як і при 1-му варіанті. Основним завданням у цьому варіанті є вихід одного із захисників уперед до 8,5–9,5 м з метою блокування нападника з м'ячем, який може вразити ворота з далекої дистанції. Нейтралізувавши його

і переконавшись у тому, що він передав м'яч партнерові, захисник повертається до лінії майданчика голкіпера. Якщо при цьому гравець захисту спробує повернутися на «своє» місце, то це на певний період виключить його з активної оборони воріт і послабить команду.

Розбираючи 2-й варіант, потрібно відзначити, що гравці □ захисники на кутових позиціях зони ніколи не виходять на гравця з м'ячем. Якщо їх підопічний дуже небезпечний, то вони повинні позбавити його можливості ввійти м'яч, тобто стати попереду нападника до одержання ним м'яча, позбавивши його зручної позиції для атаки з кутової позиції. Цей варіант захисту «6–0» вимагає чіткої взаємодії всіх гравців захисту, тому що ослаблення однієї з ланок оборони, як правило, призводить до ситуації, сприятливої для голу.

3-й варіант розташування. «6–0» без виходу – «блокування». Завдання оборони під час використання цього варіанта полягає у створенні чисельної переваги захисників на небезпечній ділянці атаки шляхом переміщення в зону безпосередньої загрози воротам.

Система захисту «5–1». Використовуючи систему захисту «5 – 1», гравці стають вздовж лінії майданчика голкіпера так, як показано на рис.4.7.

Особливістю цього захисту є персональна опіка нападника, що грає в лінії. Варто особливо зупинитися на обов'язках гравця, висунутого вперед. Основними його завданнями є: порушення взаємодії гравців другої лінії і, за можливістю, створення перешкод для виконання кидків у ворота з далеких дистанцій у центральній зоні нападу.

Якщо центральний нападник другої лінії передав м'яч одному з партнерів, що грають у напівсередніх позиціях, то до цих гравців, як правило, виходять захисники напівсередніх

позицій, а захисник, що грає попереду, підстраховує звільнену зону.

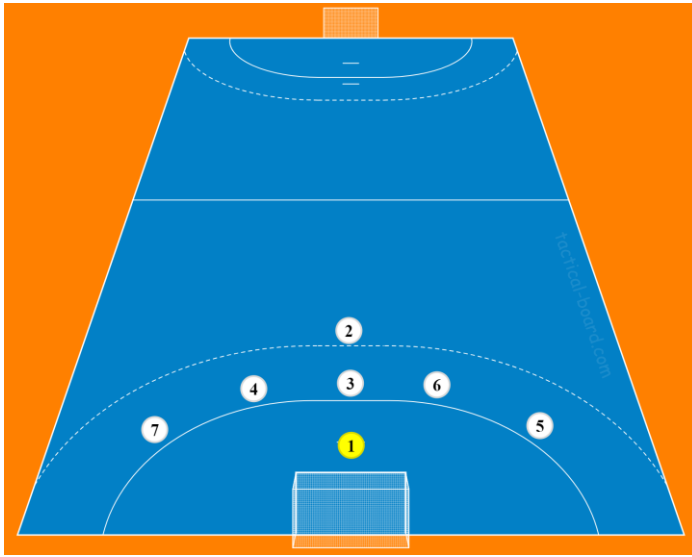


Рис. 4.7. Схема розташування захисників у грі за системою «5 – 1»

Захисники, що грають на крайніх позиціях, не виходять уперед на гравця з м'ячем, а переміщуються вздовж лінії майданчика голкіпера. Центральний захисник, що випереджає гравця першої лінії, повинен завжди розташовуватися таким чином, щоб мати змогу перехопити на шляху м'яч, адресований його нападнику.

Варто зазначити, що зонний захист за системою «5–1» застосовується тільки проти нападу «3–3», нападу з одним гравцем, що діє в центрі першої лінії. Якщо нападаюча команда під час зустрічі переходить до нападу «4–2», захисник, що грає попереду, повертається в зону, і команда переходить до захисту за системою «4–2» чи «6–0».

Система захисту «5–1» вимагає значної рухливості гравців, взаєморозуміння, своєчасного підстрахування партнерів і високого рівня фізичної підготовленості.

Система захисту «4–2». Розташування захисників за системою «4–2» зазначено на рис. 4.8. Використовувати її можна тільки проти команди, що застосовує в нападі «4 – 2».

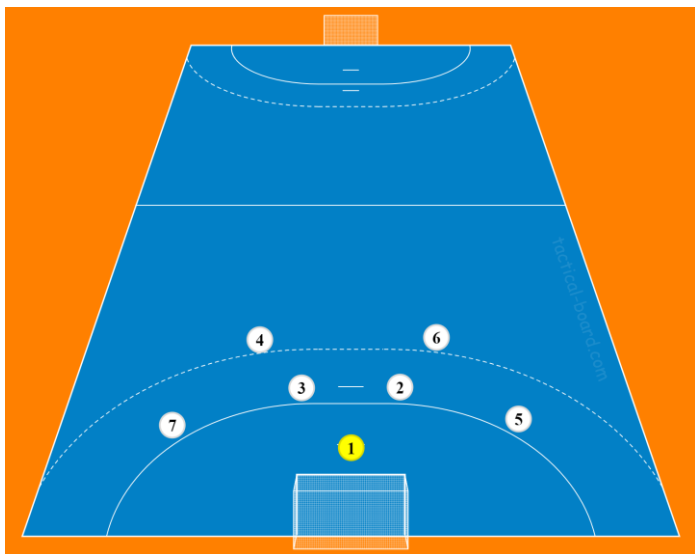


Рис. 4.8. Схема розташування захисників при грі за системою «4 – 2»

Чотири захисники, що грають у лінії, намагаються переміщатися вбік м'яча, створюючи надійний захист. Гравці, висунуті вперед, заважають нападникам другої лінії передавати м'яч і робити кидки з далеких дистанцій.

Внаслідок висунування двох захисників на передню лінію захисту у лінії захисту з'являються вільні місця, які одразу займають нападники. Це потребує від захисників швидкої

реакції на ігрову ситуацію і великої рухливості. Захист «4–2» забезпечує передумови для нападу.

Незважаючи на зазначені труднощі, позитивним є активний характер цієї системи захисту, що в подальшому дозволить їй стати однією з основних систем.

Система захисту «3 – 3». При використанні системи захисту «3 – 3» гравці розміщуються так, як показано на рис. 4.9.



Рис. 4.9. Схема розташування захисників у грі за системою «3–3»

Три гравці, висунуті вперед, перешкоджають розігруванню м'яча нападаючих другої лінії. Якщо один з них входить у зону, то його захисник також входить у цю зону і продовжує опікувати його до зміни іншим захисником доти, доки команда нападу не втратить м'яча.

Захисники, що опікують нападаючих першої лінії, повинні бути дуже рухливі, добре орієнтуватися і чітко

взаємодіяти, тому що їхні підопічні мають значні можливості для переміщення вздовж лінії площі голкіпера.

Ця система захисту застосовується в основному командами високого класу, гравці які фізично підготовлені, досвідчені, володіють іншими системами захисту і швидко переключаються з однієї системи захисту на іншу, залежно від дії нападаючої команди, добре знаючи і чітко виконуючи свої ігрові функції.

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 4

1. Розкрийте поняття «тактична підготовка».
2. На що необхідно звертати увагу при початковому навчанні індивідуальним тактичним діям?
3. Назвіть основні причини помилок при засвоєнні тактики групових взаємодій.
4. Як навчати командним діям?
5. Назвіть послідовність вивчення тактичної дії.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури з методики навчання тактики гри у гандбол (конспектування) [3; 5; 7; 12; 14; 15, 16].

2. Удосконалення методики навчання основних тактичних дій з гандболу (виконання індивідуальних тактичних дій в поступово ускладнюючих умовах).

3. Розробка конспекту уроку із фізичної культури на тему «Методика навчання тактики гри у гандбол» з вивченням, повторенням та вдосконаленням різних тактичних дій гандболіста.

4. Аналіз наукових публікацій з теми «Методика навчання тактики гри у гандбол» (створення доповіді, тез або реферату).

5. Бібліографічний огляд літератури з методики навчання тактики гри у гандбол (опрацювати 3-4 джерела, та вписати до доповіді, тез або реферату).

6. Створення мультимедійної презентації з теми: «Методика навчання тактики гри у гандбол» (для кожного здобувача освіти вид тактичної дії за завданням викладача).

7. Виконання завдань з методики навчання тактики гри у гандбол за рекомендаціями викладача у віртуальному класі або відеохостингу (Google Classroom та YouTube).

8. Розробка методики навчання тактичним діям з використанням тактичної онлайн дошки (Tactical-board) за завданнями і інструкціями викладача.

РОЗДІЛ 5

ІНТЕРАКТИВНІ ПЛАТФОРМИ ТА ІНСТРУМЕНТИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Зміни, що відбулись у світі та Україні, зумовили глобальну діджиталізацію освітнього процесу в навчальних закладах. Одним із пріоритетів сьогодення є створення єдиного освітнього середовища та платформатизованого навчання, що розглядається як одна з умов досягнення нової якості освітнього процесу.

Сучасна організація дистанційного навчання здобувачів вищої освіти, здійснюється завдяки використанню комп'ютерних та цифрових технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію учасників освітнього процесу, а також самостійну роботу майбутніх фахівців.

Тому для кожного викладача і вчителя є актуальним створення та використання комплексу інтерактивних платформ та інструментів в освітньому процесі.

5.1. Інтерактивні вебсервіси дистанційного навчання

Програми для організації відеоконференцій Zoom або Google Meet. Дистанційне навчання дає свободу вибору місця, часу і темпу навчання, передбачає активне спілкування та інтенсивний обмін інформацією між викладачем, вчителем і здобувачами освіти за допомогою інформаційних технологій. Надзвичайно зручний у цьому контексті є сервіс Zoom (<https://zoom.us>) або Google Meet (<https://meet.google.com>). Він дає змогу проводити відеоконференції та онлайн-зустрічі з можливістю демонстрації власного навчального візуального матеріалу. Цей сервіс передбачає при викладанні тем з техніки

і тактики гри у гандбол, проводити демонстрацію екрану з підготовленим фото-відео матеріалом, на якому можна поверх зображення малювати лінії, інші геометричні фігури, обирати колір ліній та фігур, вказувати на помилки або успішні дії у виконанні технічних елементів гри у гандбол (Рис 5.1).

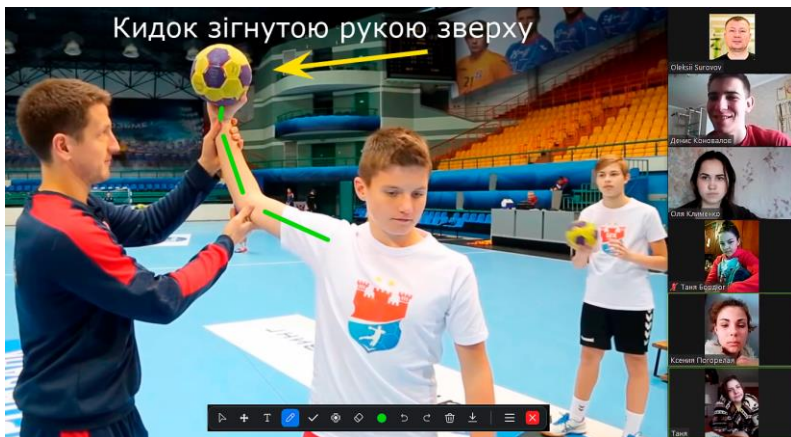


Рис 5.1. Демонстрація екрану та малювання

Також цей сервіс дає і зворотній зв'язок, здобувачі освіти також можуть це робити, та використовувати цей сервіс при демонстрації виконання завдань під час дистанційного навчання.

Вебсервіс для навчальних закладів Google Classroom.

Платформа Google Classroom (<https://classroom.google.com>) дає змогу викладачам і вчителям ділитися досвідом, підвищувати кваліфікацію, спілкуватися з колегами, здобувачами освіти у «віртуальних класах та аудиторіях» (Рис 5.2).

На цій платформі викладач і вчитель можуть організувати роботу відразу з кількома курсами, надати завдання, строк виконання, перевірити й оцінити завдання так щоб, здобувачі освіти побачили відразу оцінку.

До завдань педагога можуть додавати матеріал у вигляді посилань, тексту, файлів, відеофрагментів чи інше. Здобувачі освіти при виконанні завдань також мають таку можливість – додавати різні файли, коментувати, або ставити питання.

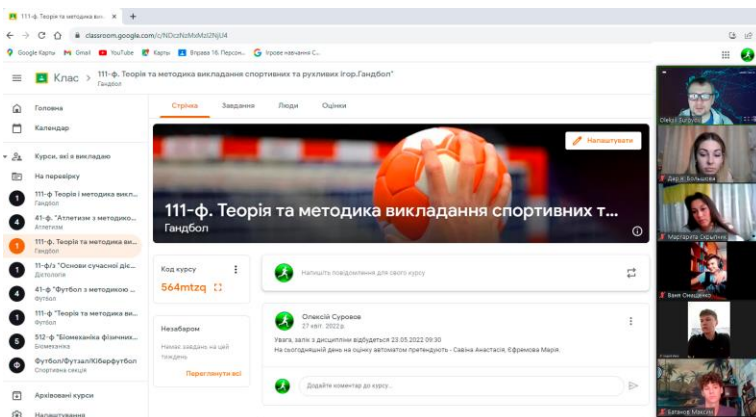


Рис 5.2. Навчання у віртуальному класі

Освітній проєкт На Урок (<https://naurok.com.ua>). Цей проєкт надає важливу різноманітність завдань і творчий підхід в оцінюванні знань. На урок може бути оптимальним вибором для навчання та викладання. На цій платформі є можливість підвищення кваліфікації, розміщення лекційного матеріалу, електронних методичних посібників та інших публікацій. (Рис 5.3).

Цей проєкт дає доступ до бібліотеки методичних розробок освітян всієї України. Завдяки розміщенню матеріалу на цій платформі, є можливість апробації методичних наробок, та впровадження в навчальний процес. Просто прикріплюємо саме корисний та акцентований матеріал у виді посилання на інші навчальні вебсервіси для вивчення теми гри у гандбол.

Також є можливість створення та проходження тестів з перевірки та оцінки знань здобувачів освіти за різною тематикою (Додаток Б). Приємним бонусом є участь у конкурсах та сертифікація всіх учасників проекту.

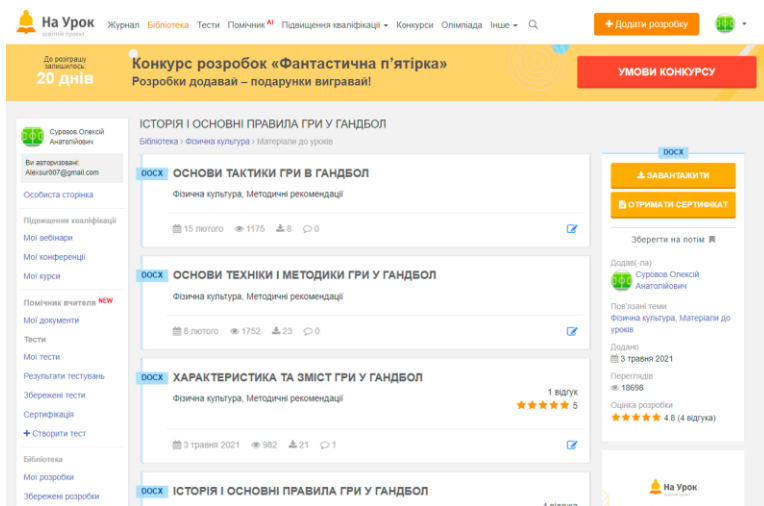


Рис 5.3. Освітній проект На урок

Відеохостинг YouTube (<https://youtube.com>). В процесі навчання ефективним є використання навчального відео, оскільки слуховий та зоровий аналізатори є домінуючими каналами сприйняття навчального матеріалу (Рис 5.4).

Використання відеоматеріалів значно покращує ефективність навчального процесу, спонукає до комунікативної діяльності та дозволяє засвоїти до 65% матеріалу. Завдяки можливості знімати саме те відео що передбачене завданнями у викладанні тих чи інших освітніх компонентів, здобувачі освіти безпосередньо від викладача і вчителя отримують візуальний контент при демонстрації та засвоєнню технічних

елементів з гандболу, або тактичних комбінацій під час перегляду гри у гандбол вищого рівня.

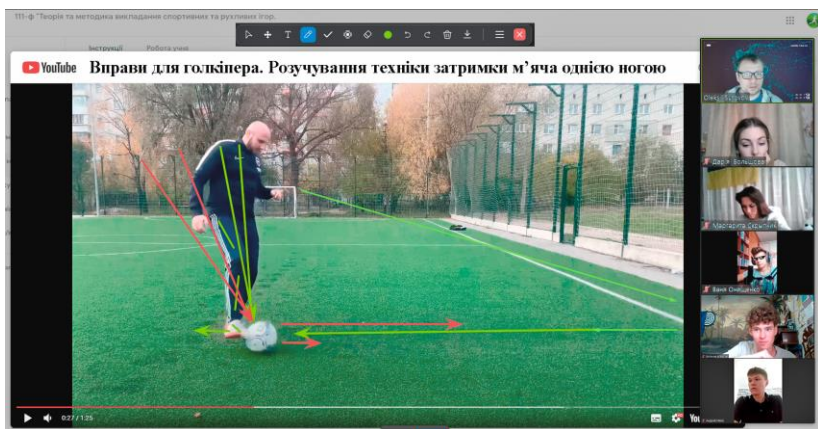


Рис 5.4. Вивчення техніки вправ через відеохостинг

Окремі елементи гри у гандбол здобувачі освіти можуть виконувати самостійно, головне чітко продемонструвати які вправи можна використовувати у спрощених умовах та є доступними і безпечними.

Стихійно використовувати здобувачами освіти відеохостинг YouTube не буде корисним, тому актуальним для вчителя та викладача створення особистого каналу та відеоконтенту направлено на поліпшення навчального процесу в умовах сучасної освіти.

5.2. Інтерактивні інструменти дистанційного навчання

Тактична онлайн-дошка Tactical-board (<https://tactical-board.com>). Використання наочних засобів робить навчання більш доступним і легким для засвоєння. Заняття повинні стати

динамічними, інтерактивними та мультимедійними. У зв'язку з цим особливий інтерес викликає комп'ютерна візуалізація навчальної інформації зокрема з теми тактичних дій у гандболі. Тому використання тактичної онлайн дошки є актуальним засобом навчання (Рис 5.5).

Це інструмент для творчої демонстрації тактичних схем, комбінацій, навчальних вправ, побудов тактичної анімації як під час онлайн занять так і тренувальних, навчальних та змагальних видів діяльності.

Як демонструє практика здобувачі освіти також з легкістю та великим інтересом оволодівають цим інструментом дистанційного навчання.



Рис 5.5. Вивчення тактики на онлайн дошці

Мобільний додаток і соціальна мережа Strava (<https://www.strava.com>). Це мобільний додаток і сайт для відстеження фізичної активності через GPS, завдяки поєднанню функцій щоденника тренувань, GPS-трекера і соціальної мережі (Рис 5.6).

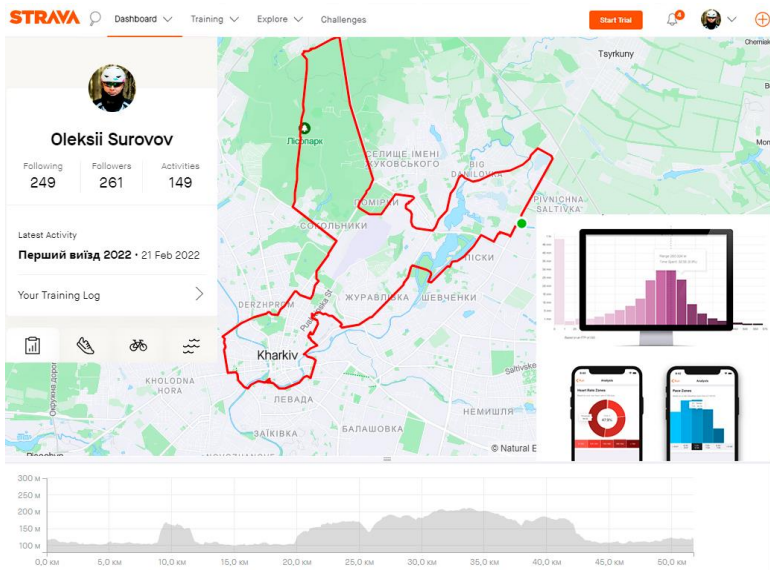


Рис 5.6. Мобільний додаток і сайт Strava

У Strava здобувач освіти може не просто записати свою активність, а й супроводити її фотографіями, коментарями, а потім отримувати за цю активність статистичну інформацію про дистанцію, маршрут, час проходження, частоту серцевих скорочень, темпу, та середнього показника подолання висот у метрах. Цими даними можна ділитись та звітувати про виконання з теми: фізична підготовка гандболіста чи інше.

Корисний цей додаток в рівній мірі як для вчителів, викладачів, здобувачів вищої освіти а також і для спортсменів, любителів, тренерів з різних видів спорту.

Викладачам та вчителям під час дистанційного навчання зручно використовувати цей додаток для відстеження і дозування виконання завдань з фізичної підготовки, оцінки рухової активності. під час самостійної роботи здобувачів освіти. Саме додаток Strava, дозволяє вчителю і викладачу відслідкувати результати фізичної активності здобувачів освіти,

не завантажуючи об'ємними відеофайлами і світлинами інші ресурси та пристрої.

Створення візуальних тестів для перевірки знань у вебсервісі Canva (<https://www.canva.com>). Педагогічна діяльність в умовах цифрового освітнього простору передбачає не лише використання і поширення цифрових освітніх ресурсів, а й їх створення та проектування. Тому виникає проблема переорієнтації власної методичної системи з інформаційно-репродуктивної на таку, що мотивує здобувачів вищої освіти до самостійної освітньої діяльності. У цьому напрямі важливим є естетично привабливе оформлення, яке не відволікає, не шкодить та побудоване на основі законів художнього сприйняття. Тому пропонується створення різноманітного проектування та візуального оформлення власних методичних матеріалів: тестів, вебквестів, занять для організації вмотивованого й ефективного навчання у вигляді естетично привабливого контенту, впорядкування їх за принципами сучасного дизайну (Рис 5.7).



Рис 5.7. Візуальні тести для перевірки знань

Онлайн тести можна проводити не тільки для перевірки і закріплення знань, але і у вигляді змагального заходу, в умовах обмеженого часу наприклад між різними навчальними класами, групами. Цей захід можна назвати онлайн квестом для стимулюючого ефекту в умовах протистояння з уявним суперником, за визначеними правилами демонструючи свої найкращі знання з теоретичного матеріалу або з практичних занять.

Трансляція, коментування, обговорення спортивних подій. Цей інтерактивний навчальний спосіб закріплення знань з організації та методики проведення змагань, має також і виховний характер. Пряму онлайн трансляцію гандбольного матчу можна організувати через демонстрацію екрану на платформі Zoom (<https://zoom.us>) або Google Meet (<https://meet.google.com>). (Рис 5.8).



Рис 5.8. Трансляція матчу з гандболу

Головне знати та проінформувати здобувачів освіти в яку дату, час відбудеться спортивна подія. Також для проведення трансляції вчитель та викладач в мережі інтернет може наприклад знайти посилання на матчі національних

команд з гандболу в престижних турнірах (Чемпіонати світу, Європи, Олімпійських ігор.)

Учасники трансляції переглядають, коментують, обговорюють та ставлять питання з спірних або незрозумілих ситуацій щоб отримували відповіді на них. Перевага трансляції полягає у тому що результат поєдинку невідомий тому цікавим буде і проведення конкурсу прогнозування результату гри.

Під час трансляцій учасники відчувають дух вболівання за найкращих гравців з гандболу і отримують справжні спортивні емоції та інтерактивну взаємодію для подальшого стимулювання до занять не тільки гандболом, а й іншими видами рухової активності.

Змагання з кіберспорту. Цифрові технології сучасності вже дозволили перенести безліч відомих спортивних ігор у віртуальність, не є виключенням і гандбол.

Комп'ютерна симуляторна гра у гандбол (https://store.steampowered.com/app/891020/Handball_21/?) дає можливість влаштувати справжні турніри, залучаючи гравців з різним рівнем підготовки, віком та статі. (Рис 5.9). Кібергандбол дозволяє вивчати правила, техніку і тактику цієї спортивної гри в режимі симуляторної гри.

Кіберспорт – це симуляторні матчі живих людей, які сидять перед комп'ютерами та намагаються вивести свою команду до перемоги. У кіберспорті серед гравців високого рівня дуже важлива підготовка, досвід та звісно що ігровий комп'ютер та ноутбук з якісним підключенням до мережі інтернет.

Цю різновидність спорту сміливо можна віднести до інтелектуальних видів, наприклад як шахи і шашки. Аналізуючи зростаючу високу популярність кіберспорту в перспективі розвитку цього напрямку протистоянь, кіберспорт

має всі ознаки потрапити у список видів спорту Олімпійських ігор.



Рис 5.9. Комп'ютерний симулятор гри у гандбол

Незважаючи на віртуальність комп'ютерного гандболу, правила гри нічим не відрізняються від традиційного офіційного виду спорту гандбол, і є його симулятором. Комп'ютерна гра у гандбол не тільки для проведення симуляторних матчів а також призначена для проведення тренувань, напрацювання тактичних схем та комбінацій, а також вправ для розучування технічних дій у гандбол, що є цікавим навчальним засобом для здобувачів освіти.

До того ж такий вид спорту підходить тим, хто відноситься до спеціальних медичних груп, людям з обмеженими можливостями, та інклюзією.

У світовій практиці існують заклади освіти, які створили кіберкласи і здобувачі освіти таких класів демонструють високу результативність у вивченні багатьох освітніх компонентів, які потребують інтелектуальної праці.

Здобувачам освіти слід керуватись захопленням новими технологіями і віртуальним світом, так що впровадження таких занять в освітню систему – це можливість отримати велику користь у засвоєнні навіть майбутніх технологій.

Вживання рекомендацій в цьому питанні має свої особливості і тонкощі, які вимагають від педагога особливого підходу і зусиль, це робота на перспективу. Адже кіберспорт дуже допоможе налагодити контакт між вчителем, викладачем та здобувачами освіти. Це дозволить спілкуватись між ними на одній мові, перебуваючи так би мовити «на одній хвилині». Заняття та заходи стають набагато цікавішими та поглибленими у цікавому багатограному цифровому світі. Кіберспорт надає величезну кількість навичок, необхідних для життя в сучасному суспільстві. Про які навички йде мова?

По-перше, це компетенції і легкість в поведженні з новітніми технологіями. Інтелектуальні види спорту – це напрям, який може допомогти дитині адаптуватися до динамічних змін сучасного середовища. Наприклад через десятиріччя наука і техніка зроблять черговий стрибок у технологічному розвитку, і кіберспортсмени будуть до нього готові.

По-друге, кіберспорт дає навички спілкування і командної роботи. Під час гри відбуваються оперативні контакти з партнерами по команді, гравці знаходять компроміси,

вирішують конфліктні ситуації, домовляються, підтримують один одного. Відсутність навичок командної роботи може повністю звести на нівець всі зусилля по подальшому працевлаштуванню в перспективних професійних сферах, пов'язаних з цифровими технологіями.

По-третє, кіберспорт, як і будь-який інший спорт, виховує жагу до перемоги, цілеспрямованість, наполегливість, відповідальність, дисциплінованість. Ці якості допоможуть здобувачу освіти домогтися успіху в будь-якій сфері діяльності.

7 вересня 2020 року на засіданні Комісії з визнання видів спорту в Україні ухвалили рішення про залучення кіберспорту до офіційних видів спорту.

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 5

1. Назвіть програми для організації відеоконференцій.
2. Назвіть вебсервіси для навчальних закладів, їх особливості.
3. Як використовувати мобільний додаток з GPS-трекером для контролю фізичної активності?
4. Як навчати вправам та комбінаціям на тактичній онлайн дошці?
5. Назвіть різницю між звичайними теоретичними тестами та візуальними тестами для перевірки знань.
6. Вплив кіберспорту на засвоєння теми спортивних ігор, а саме гри у гандбол.
7. Який вплив несуть прямі трансляції гандбольних матчів через програму для організації відеоконференцій?

Завдання для самостійної роботи

1. Пошук (підбір) електронних джерел інформації з індивідуально заданої проблеми навчального курсу (конспектування) [8; 10; 11].

2. Опрацювання матеріалів конференцій, тез, наукових статей з теми використання інтерактивних платформ та інструментів для дистанційного навчання (опрацювати 3-4 джерела, та вписати до доповіді, тез або реферату).

3. Використання мобільного додатку з GPS-трекером для розвитку фізичних якостей під контролем вчителя або викладача. (звітування скріншотом про виконане завдання у сервісі Strava).

4. Проходження візуальних тестів для перевірки знань з гандболу (Додаток Б).

5. Створення навчальних вправ та комбінацій з гандболу на тактичній онлайн дошці у режимі конференції (надання посилання на виконане тактичне завдання у сервісі Tactical-board).

ПІСЛЯМОВА

Основи техніки й тактики гри у гандбол є важливою складовою підготовки здобувачів початкового рівня вищої освіти спеціальності Середня освіта (Фізична культура).

Методичні настанови викладені з метою вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури для якісного проведення навчальних занять у закладах загальної середньої освіти з модуля «Гандбол».

Основний зміст модуля «Гандбол» відповідає головним завданням навчальної програми, формує навчання основам техніки й тактики гри у гандбол стійкий інтерес здобувачів освіти до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

Зауважимо, що навчальний матеріал модуля адаптований до занять з здобувачами освіти різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи технічних і тактичних дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами гандболу для розвитку фізичних якостей.

Тому компетентнісний рівень знань здобувачів освіти повинен відповідати сучасним вимогам.

Окремої уваги заслуговують різноманітні дидактичні методи, що застосовуються при вивченні техніки і тактики гандболу та враховують вікові та статеві особливості здобувачів освіти. Під час вивчення модуля «Гандбол» з дівчатами необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, які у них відбуваються, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

Під час вивчення елементів технічних і тактичних дій

у нападі й захисті у здобувачів освіти формуються певні рухові навички. Тому вони та майбутні учителя фізичної культури повинні знати, що кожен прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому в грі.

Використання сучасних методів візуалізації та дистанційних платформ на заняттях розвиває індивідуальні темпи навчально-пізнавальної діяльності кожного здобувача освіти. Можливість вивести сучасне заняття на якісно новий рівень; підвищує статус викладача; розширяє можливості ілюстративного супроводу занять; створює умови для реалізації різних форм навчання, видів діяльності та ефективної організації контролю знань, умінь і навичок здобувачів освіти; полегшує і вдосконалює розробки творчих робіт.

Необхідно зауважити що розробка цих методичних настанов викликана потребою удосконалення освітнього процесу відповідно до програмних вимог з освітніх компонентів: «Фізична культура» та «Теорія і методика викладання спортивних та рухливих ігор». Методичні настанови сприятимуть подальшому підвищенню якості підготовки здобувачів освіти та майбутніх учителів фізичної культури до самостійної педагогічної діяльності та під час «онлайн» та «офлайн» занять, тренувань, педагогічної практики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Види неперіодичних навчальних видань і виробничо-практичних видань / А. А. Харківська, та ін. ; за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової ; Комун. закл. «Харків. гуманітар.-пед. акад.» Харків. облради. Харків, 2017. 138 с.

2. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2003. 150 с.

3. Глазирін І., Фролова Л., Зганяйко Г. Визначення сформованості ігрового і тактичного мислення спортсменів у спортивних іграх. *Актуальні проблеми юнацького спорту* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Херсон, 2007. С. 58–64.

4. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: навч. посібник. 2-е вид., допов. і перероб. Вінниця, 2011. 154 с.

5. Кічук С.Ф., Авраменко В.Г., Лобанков В.С., Гавралов Ю.Л. Спортивні і рухливі ігри та методика викладання (Тестові завдання). Тернопіль, ТДПУ, 2003. 80 с.

6. Присяжнюк С.І., Оленєв Д.Г., Краснов В.П. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти як компонент професійної освіти : навч. посібник. Київ : НУБіП України, 2018. 571 с.

7. Спортивні ігри : навч. посібник для вищ. навч. закл. : у 2 т. / ред. Ж. Л. Козіна ; М-во освіти і науки України, Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. Харків : Точка, 2010. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. 200 с.

8. Суровов О.А. Соціально-педагогічні передумови впровадження інтерактивних технологій навчання у процес фахової підготовки вчителів фізичної культури. *Слобожанський науковоспортивний вісник*, 2012. № 4. С. 169–172.

9. Суровов О.А. Організаційно-методичне забезпечення дисципліни «Футбол з методикою викладання»: навч.-метод. посібник. Харків : ХГПА, 2019. 247 с.

10. Суровов О.А. Перспективи застосування інтерактивних методів у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 1. С. 17–18.

11. Суровов О.А. Упровадження інтерактивних технологій навчання у процес фахової підготовки вчителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі* : зб. наук. праць / редкол.: Т.І. Сущенко (гол.ред.) та ін. Запоріжжя : КПУ, 2015. Вип. 43(96). С. 360–367.

12. Тищенко В.О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХХІІІ, 2014. № 1. С. 76–79.

13. Фізична культура в школі : навч. програма для 1–4, 5–9 класів загальноосвіт. навч. закл. Київ : Літера ЛТД, 2013. 352 с.

14. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Методика діагностики спеціальних розумових здібностей гандболісток. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 1. С. 109–113.

15. Фролова Л.С., Фролов О.О., Глазирін І.Д. Ігрове та тактичне мислення гандболістів і їх тестування. *Слобожанський вісник*. 2007. № 11. С. 20–24.

16. Dilmen Ayberk. Smart project – case study: Turkey. *Handball. Peryodical*. 2003. N 1. P. 64–66.

17. Feldmann Klaus. Handball Camps. *Handball. Peryodical*. 2004. N 2. P. 75–76.

18. Guerrero Jesus. Handball at school. *Handball. Peryodical*. 2003. N 1. P. 67–70.

19. Hjørth Steen. Handball schools in Denmark. *Handball. Peryodical*. 2004. N 2. P. 77–79.

20. Hörytsch Helmut. Fair Play And Top Competitions. Controversial Concepts in European Handball? *Handball. Peryodical*. 2004. N 2. P. 70–74.

Інтернет-джерела

1. Вебсервіс Canva. URL : <https://www.canva.com> (дата звернення : 09.11.2023).

2. Вебсервіс Google Classroom. URL : <https://classroom.google.com/> (дата звернення : 09.11.2023).

3. Вебсервіс Google Meet. URL : <https://meet.google.com> (дата звернення : 09.11.2023).

4. Відеохостинг YouTube, канал Alexsur. URL : <https://youtube.com/c/Alexsur> (дата звернення : 09.11.2023).

5. Вільна енциклопедія Вікіпедія, гандбол : сайт. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гандбол> (дата звернення : 09.11.2023).

6. Комп'ютерний симулятор гри у гандбол. URL : «Handball 21» https://store.steampowered.com/app/891020/Handball_21/ (дата звернення : 09.11.2023)

7. Міжнародна федерація гандболу : сайт. URL : <https://www.ihf.info> (дата звернення : 09.11.2023).

8. Мобільний додаток і соціальна мережа Strava : сайт. URL : <https://www.strava.com/> (дата звернення : 09.11.2023).

9. Освітній проєкт На Урок : сайт. URL : <https://naurok.com.ua/> (дата звернення : 09.11.2023).

10. Офіційний сайт федерації гандболу України : сайт. URL : <https://handball.net.ua> (дата звернення : 09.11.2023).

11. Програма для організації відеоконференцій Zoom. URL : <https://zoom.us> (дата звернення : 09.11.2023).

12. Тактична онлайн-дошка Tactical-board. URL : <https://tactical-board.com/> (дата звернення : 09.11.2023).

13. Федерція гандболу Харківської області : сайт. URL : <https://www.facebook.com/handballkh/> (дата звернення : 09.11.2023).

14. Харківська державна наукова бібліотека імені В.Г. Короленка : сайт. URL : www.korolenko.kharkov.com (дата звернення : 09.11.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

Структура освітнього компоненту «Теорія і методика викладання спортивних та рухливих ігор» (Гандбол)

№	Теми занять	К-ть годин
<i>Лекції (6 год.)</i>		
1	Лекція 1. Історія розвитку гри у гандбол. – Історія гандболу; – Історія розвитку гандболу в Україні; – Історія світових, європейських та олімпійських гандбольних турнірів з гандболу.	2
2	Лекція 2. Основи техніки гри у гандбол. – Техніка гри польового гравця; – Техніка гри голкіпера.	2
3	Лекція 3. Основи тактики гри у гандбол. – Тактика гри в нападі; – Тактика гри в захисті; – Навчання тактичній підготовці гандболістів.	2
<i>Семінарське заняття (2 год.)</i>		
4	Семінарське заняття 1. Опитування з лекційних тем. – Історія розвитку гри у гандбол; – Основи техніки гри у гандбол; – Основи тактики гри у гандбол.	2
<i>Практичні заняття (24 год.)</i>		
5	Практичне заняття 1. Основи техніки гри у гандбол. – Навчання техніки пересування та стійці гандболіста; – Естафети з елементами гри в гандбол.	2
6	Практичне заняття 2. Основи техніки гри у гандбол. – Закріплення навичок виконання техніки пересувань та стійки гандболіста;	2

	<ul style="list-style-type: none"> – Навчання техніки передачі м'яча; – Рухливі ігри з елементами гри в гандбол. 	
7	<p>Практичне заняття 3. Основи техніки гри у гандбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Закріплення навичок виконання техніки передачі м'яча; – Навчання техніки ведення м'яча; – Двостороння гра у гандбол за спрощеними правилами. 	2
8	<p>Практичне заняття 4. Основи техніки гри у гандбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Закріплення навичок техніки ведення м'яча; – Навчання техніки кидків по воротах з різної відстані; – Двостороння гра у гандбол за спрощеними правилами. 	2
9	<p>Практичне заняття 5. Основи техніки гри у гандбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Закріплення навичок техніки кидків по воротах з різної відстані; – Навчання техніки гри голкіпера; – Двостороння гра у гандбол. 	2
10	<p>Практичне заняття 6. Основи техніки гри у гандбол</p> <ul style="list-style-type: none"> – Закріплення навичок техніки гри голкіпера; – Контрольний норматив – техніка передачі м'яча; – Двостороння гра у гандбол. 	2
11	<p>Практичне заняття 7. Основи техніки гри у гандбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проведення підготовчої частини уроку з гандболу; – Контрольний норматив – техніка виконання кидків по воротах; – Двостороння гра у гандбол. 	2
12	<p>Практичне заняття 8. Основи тактики гри у гандбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Закріплення кидків по воротах з передач у трійках; – Навчання передачі обраним способом у задану 	2

	зону; – Суддівство двосторонньої гри у гандбол.	
13	Практичне заняття 9. Основи тактики гри у гандбол. – Закріплення виконання техніки відволікаючих дій; – Навчання тактики гри у гандбол, взаємодія гравців у парах; – Суддівство двосторонньої гри у гандбол.	2
14	Практичне заняття 10. Основи тактики гри у гандбол. – Закріплення навичок тактики гри у гандбол, виконання взаємодій у парах; – Тактики гри у гандбол – розігрування різних комбінацій у грі; – Суддівство двосторонньої гри у гандбол.	2
15	Практичне заняття 11. Основи тактики гри у гандбол. – Закріплення – розігрувань різних комбінацій у грі; – Тактика гри у гандбол (розігрування різних комбінацій у грі); – Суддівство двосторонньої гри у гандбол.	2
16	Практичне заняття 12. Навчальна практика. – Самостійне складання конспекту уроку з гандболу; – Самостійне складання регламенту змагань з гандболу.	2
<i>Самостійна робота (22 год.)</i>		
1	Самостійна робота 1. Зміст та характеристика гри. – Загальні поняття про фізичну підготовку і методику розвитку фізичних якостей.	2
2	Самостійна робота 2. Зміст та характеристика гри. – Ознайомитися зі шкільною програмою з фізичної культури, модуль «Гандбол».	2
3	Самостійна робота 3. Зміст та характеристика гри. – Проаналізувати історичні витоки гри у гандбол.	2
4	Самостійна робота 4. Основи техніки гри у гандбол. – Відпрацьовувати імітаційні рухи для виконання	2

	вправ з гандболу. – Виконання технічних дій гри у гандбол. – Методика навчання техніки гри у гандбол.	
5	Самостійна робота 5. Основи тактики гри у гандбол. – Вивчити розділи: командні, групові та індивідуальні тактичні дії гравців у гандболі; – Методика навчання тактики гри у гандбол.	2
6	Самостійна робота 6. Організація змагань з гандболу. – Вивчити правила гри з гандболу.	2
7	Самостійна робота 7. Організація змагань з гандболу. – Організація і проведення змагань. Системи змагань.	2
8	Самостійна робота 8. Організація змагань з гандболу. – Скласти регламент проведення змагань з гандболу.	2
9	Самостійна робота 9. Навчальна практика. – Скласти підготовчу частину конспекту уроку з гандболу.	2
10	Самостійна робота 10. Навчальна практика. – Скласти основну частину конспекту уроку з гандболу.	2
11	Самостійна робота 11. Навчальна практика. – Скласти заключну частину конспекту уроку з гандболу.	2

Тестові завдання для перевірки теоретичної підготовленості здобувачів освіти з гандболу.

Теми: Основи техніки гри, основи тактики гри, методика навчання техніки і тактики гри у гандбол, правила гри.

Інструкція

Пропонується дати відповідь на 30 тестів. Кожний тест має три варіанти відповідей. Одна відповідь на поставлені питання повна і правильна, інші – неповні та неправильні, або можливо, із суттєвими помилками. Деякі питання ставлять завдання визначити неправильний варіант відповіді. Вам необхідно вибрати тільки один варіант (**а, б, в.**). Уважно прочитайте усі варіанти відповідей. Визначте, який варіант, **а, б, в** дає правильну відповідь на запитання. Під час перевірки навпроти варіанту відповіді студент ставить 1 бал за вірну відповідь, 0 балів за невірну. Виправлення варіанту відповіді вважається як помилка.

1. Кидок в стрибку з виносом (замахом) руки з м'ячем перед собою доцільний якщо?

- а) захисник виходить вперед;*
- б) захисники «блокують» кидок.*
- в) захисник виходить назад;*

2. Скільки кроків з м'ячем може зробити гравець з веденням або опусканням м'яча на землю?

- а) 2;*
- б) 3;*
- в) 6;*

3. Виберіть одну з наступних вправ яка є більш доцільною на етапі закріплення при вивченні відбивання м'ячів голкіпером?

- а) імітація відбивання;*
- б) відбивання м'ячів кинутих з неповною силою;*
- в) вкидування кидків наближених до ігрової діяльності;*

4. Скільки найбільше кроків з м'ячем може зробити гандболіст?

- а) 2;*
- б) 3;*
- в) 6;*

5. Три кроки з м'ячем в гандболі вважається помилкою?

- а) так;*
- б) ні;*
- в) так якщо гандболіст рухається без м'яча.*

6. Виконання кроків на місці однією ногою гандболістом вважається помилкою?

- а) так, якщо більше трьох;*
- б) ні.*
- в) так якщо гандболіст рухається без м'яча.*

7. Виберіть правильну відповідь. До техніки гри в гандболі належить:

- а) пересування з м'ячем;*
- б) стійки, пересування, відбивання м'яча голкіпером;*
- в) відбивання м'яча гравцем.*

8. Вкажіть яка із запропонованих послідовностей навчання техніки відволікаючих дій (фінтів) в гандболі є правильною?

- а) навчання з пасивним захисником;*
- б) навчання з активним захисником;*
- в) без участі захисника з поступовим включенням захисників.*

9. Який з прийомів техніки гри у волейболі буде мати позитивний досвід при вивченні кидків з падінням в гандболі?

- а) прийом двома руками зверху;*
- б) прийом двома руками знизу;*
- в) прийом однією рукою збоку.*

10. Виберіть доцільну вправу з наступних при вивченні швидкого прориву на початковому етапі.

- а) прискорення та ловля м'яча після передачі голкіпером;*
- б) прискорення після власного підкидування;*
- в) імітація ловлі, прискорення та кидки.*

11. Чи вважається помилкою, якщо при виконанні кидка прямою рукою зверху розбіг починається перпендикулярно до воріт?

- а) так;*
- б) ні;*
- в) так якщо гандболіст рухається без м'яча.*

12. Чи вважається помилкою, якщо голкіпер при відбиванні м'ячів стоїть на лінії воріт в гандболі?

- а) так;*
- б) ні;*
- в) так якщо воротар рухається з м'ячем.*

13. Оберіть найбільш раціональну систему захисту в гандболі проти «низькорослої» команди суперника.

- а) 3:3;*
- б) 5:2;*
- в) 6:0.*

14. Оберіть найбільш раціональні способи захисту проти команди, в якій є один високорослий гравець.

- а) 6:0;*
- б) 4:2;*
- в) 5:1.*

15. Оберіть варіант нападу при перехопленні м'яча в своїй зоні.

- а) позиційний напад;*
- б) розігрування стандартного положення;*
- в) швидкий прорив.*

16. Оберіть варіант нападу при наданні можливості розігрування 9-ти метрового вільного кидка.

- а) позиційний напад;*
- б) розігрування стандартної позиції.*
- в) швидкий прорив.*

17. Продовження виконання відволікаючого руху доцільне коли в гандболі...

- а) захисник (суперник) відреагував на початкову фазу фінта;*
- б) не відреагував.*
- в) захисник знаходиться на лаві запасних.*

18. Для гри у гандбол майданчик має розміри?

- а) 40 x 20;*
- б) 30 x 15;*
- в) 24 x 12.*

19. Який з наступних сигналів означає кінець гри

- а) три короткі;*
- б) один довгий;*
- в) два короткі?*

20. За які із цих порушень призначається 7-метровий кидок в гандболі?

- а) за повернення м'яча голкіперу: («відігрування»);*
- б) за неправильну заміну голкіпера;*
- в) за захист польового гравця в майданчику голкіпера.*

21. Вкажіть, яка із запропонованих послідовностей при вивченні кидків з відхилом є правильною в гандболі?

- а) виконання прогину назад і відхил;*
- б) виконати відхил і кидок;*
- в) не виконання відхилення.*

22. Яка з наступних вправ є більш доцільною при вивченні та удосконаленні 7-ми м кидків?

- а) кидок з падінням;*
- б) кидок з відхилом;*
- в) виконання замаху з послідувочою паузою.*

23. Яка з наступних вправ є більш доцільною для навчання кидків з 9-ти метрів?

- а) кидки з замахом та паузою;*
- б) виконання «швидких» кидків;*
- в) виконання кидків з падінням.*

24. Які з запропонованих нестандартних обладнань можуть бути використані при вивченні і удосконаленні кидків у стрибку?

- а) «місток» для опорних стрибків;*
- б) стійки з планкою;*
- в) жордина.*

25. Які з запропонованих допоміжних засобів можуть бути використані при оволодінні та удосконаленні техніки гри голкіпера?

- а) «гофрована» дошка, дерев'яний щит;*
- б) сітка для перенесення м'ячів;*
- в) металічні або дерев'яні стійки.*

26. При оволодінні «великою вісімкою» (тактика нападу) гравець після передачі м'яча партнеру повинен продовжувати рух. В якому напрямку?

- а) вздовж шести метрової лінії;*
- б) вернутись у вихідне положення.*
- в) в напрямку лави запасних.*

27. Рухаючись по «великій вісімці», не виконавши кидок у ворота, гравець повинен передати м'яч партнеру. Якому?

- а) перед собою;*
- б) поза спиною;*
- в) воротарю.*

28. Як під час гри тренер повинен робити зауваження в гандболі?

- а) підкликати гравця і зробити зауваження;*
- б) вносити корекції по ходу гри окриком;*
- в) відправити смс-повідомлення гравцю.*

29. Які з наступних способів розміщення гравців на майданчику при оволодінні технікою виконання кидків з падінням є доцільними?

- а) півколом;*
- б) шеренгою;*
- в) уступами.*

30. При вилученні гравця суперника, маючи чисельну перевагу, яку систему нападу доцільно застосовувати в гандболі?

- а) позиційний напад;*
- б) швидкий прорив;*
- в) позиційний захист.*

Правильні відповіді на тестові завдання






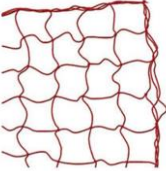
1-б; 2-в; 3-в; 4-б; 5-б; 6-а; 7-б; 8-в; 9-б; 10-в; 11-а; 12-а; 13-в; 14-в; 15-в; 16-б; 17-а; 18-а; 19-а; 20-в; 21-а; 22-в; 23-б; 24-б; 25-а; 26-а; 2-б; 28-а; 29-б; 30-а.







Критерії оцінювання тестових завдань:





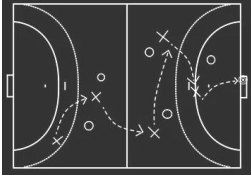

Правильні відповіді	Оцінка ECTS		Оцінка за національною шкалою	
	27 – 30	90-100	A	5
22 – 26	82-89	B	4	добре
12 – 21	74-81	C	4	добре
9 – 11	64-73	D	3	задовільно
6-8	60-63	E	3	задовільно
3-5	35-59	FX	2	незадовільно
0-2	0-34	F	2	незадовільно

Інвентар та обладнання, необхідне для вивчення модуля «Гандбол»

№	Обладнання	Зображення	Кількість
1.	М'яч гандбольний		40 шт.
2.	М'яч набивний		10 шт.
3.	М'яч тенісний		10 шт.
4.	Сумка для м'ячів		1 шт.
5.	Жилетка гандбольна (манішка)		2x20 шт.

6.	Фішки		20 шт.
7.	Конуси		20 шт.
8.	Гімнастичні палиці		20 шт.
9.	Тренувальний бар'єр		10 шт.
10.	Ворота гандбольні (замість них можна використовувати фішки, конуси, стійки)		2 шт.
11.	Сітка для гандбольних воріт		2 шт.

12.	Насос для надування м'ячів		1 шт.
13.	Голка ніпельна		5 шт.
14.	Гантелі (1-6 кг)		10 шт.
15.	Гирі (8-24 кг)		10 шт.
16.	Рулетка вимірювальна		1 шт.
17.	Секундомір		1 шт.

18.	Свисток		1 шт.
19.	Комп'ютер або ноутбук		1 шт.
20.	Проектор		1 шт.
21.	Екран		1 шт.
22.	Тактична дошка		1 шт.
23.	Планшет з гандбольним полем		1 шт.

Виробничо-практичне видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА :
ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ГАНДБОЛ**

Методичні настанови

для здобувачів

фахової передвищої освіти та першого бакалаврського рівня вищої освіти

Укладачі:

Суровов Олексій Анатолійович

Бойченко Артем Васильович

Сичов Дмитро Володимирович

Редактор: *Суровов О.А.*

Комп'ютерний набір і верстка: *Суровов О.А.*

Коректор: *Чала А.Г.*