

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика викладання гандболу

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

Затверджено на засідання кафедри фізичного
виховання і спорту Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Краматорськ-Тернопіль
2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ
Кафедра фізичного виховання і спорту

Теорія і методика викладання гандболу

(назва навчальної дисципліни)

ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

2025

1. Лекції.

Лекція 1. Історія виникнення і розвиток гандболу у світі та Україні

План

- 1.1. Історичні аспекти розвитку гандболу
- 1.2. Міні гандбол
- 1.3. пляжний гандбол
- 1.4. Розвиток гандболу в Україні.
- 1.5. Техніка безпеки, головні причини травматизму у гандболі.

1.1. Історичні аспекти розвитку гандболу

Гандбол – командна гра з м'ячем 7 на 7 гравців (по 6 польових та один воротар у кожній команді).

Грають у закритих приміщеннях на майданчику розмірами 40 м x 20 м круглим м'ячем розмірами 58 - 60 см в окружності та вагою 425-475 г (для чоловіків) і 54 – 56 см в окружності й вагою 325—375г (для жінок).

Гра складається із двох таймів по 30 хвилин кожний (загального) часу; секундомір у гандболі зупиняється лише під час тайм-аутів, (технічних перерв) з перервою між ними 10 хвилин.

Мета гри – закинути якнайбільше м'ячів у ворота (3м x 2м) супротивника. Водночас при кидку не можна заступати за лінію, що обмежує 6-метрову зону перед воротами. Нічия в гандболі допускається, але в окремих випадках, наприклад, на турнірах з вибуванням; якщо результат гри нічийний в основний час, тоді призначається додатковий час (2 тайми по 5 хвилин); якщо вони також закінчуються з нічийним результатом, то команди пробивають пенальті по 5 кидків з 7-метрової лінії.

У 1892 р. у Чехословаччині шкільний інспектор Йозеф Кленка запропонував гру під назвою «хозена терцова» (кидки в ціль), як варіант чехословацького гандболу.

У 1898 р. викладач жіночої гімназії міста Ордруп (Данія) Хольгер Нільсен увів на своїх уроках нову гру, яка істотно відрізнялась від футболу і в основному призначалася для дівчат. Хольгер Нільсен назвав цю гру

«хаандболд» («хаанд» — рука і «болд» — м'яч), у ній на невеликому полі змагались команди з 7 осіб. Гравці, які передавали м'яч один одному руками, намагались закинути його у ворота.

У 1917–1919 рр. у гандбол стали грати 11х11, ця гра отримала назву «Великий гандбол». Її почали грати на майданчиках, наближених за своїми розмірами до футбольного поля.

1923 р. – були введені правила «трьох кроків» і «трьох секунд», які істотно змінили техніку та тактику гандболу. Значно збільшився темп гри, м'яч частіше став переходити від команди до команди.

У 1926 р. в Гаазі (Голландія) було проведено Конгрес Міжнародної любительської атлетичної федерації спорту, який став особливою подією в розвитку гандболу, також була організована спеціальна комісія, одним із завдань якої було сприяння розвитку гри. Після цього гандбол став рівноправним серед інших видів спорту.

В 1928 р. в Амстердамі (Голландія) створено Міжнародну любительську атлетичну федерацію гандболу (ІАГФ), яка спочатку об'єднувала 11 країн. У 1930 р. таких країн було вже 20, а на сьогодні Міжнародна гандбольна федерація (ІГФ) складається більше ніж з 123 членів.

У 1936 р. гандбол (чоловіки) включено до програми XI Олімпійських ігор у Берліні. Першими олімпійськими чемпіонами стала команда Німеччини, срібними призерами – команда Австрії, бронзовими – Швеція. Результати переможців і призерів Олімпійських ігор подано в додатку 1.

У 1938 році в Німеччині було проведено перший чемпіонат світу для чоловічих команд 7х7. А в 1957 р. в Югославії – чемпіонат світу серед жінок з гандболу 7х7. Результати чемпіонатів світу з гандболу подано в додатку 2.

У 1948 р. у Франції проведено перший чемпіонат світу для чоловічих команд 11х11, в якому було представлено 12 країн учасників, чемпіоном стала команда Швеції.

У 1949 р. в Будапешті проведено чемпіонат світу серед жіночих

команд 11х11 (переможець – команда Угорщини). У подальшому чемпіонати світу проводились раз у чотири роки. Всього було проведено 7 чоловічих і 3 жіночих чемпіонати світу з гандболу 11х11.

У 1960 р. в Голландії відбувся останній чемпіонат світу з гандболу 11х11 серед жіночих команд (чемпіони – Румунія).

У 1966 р. в Австрії було проведено останній чемпіонат світу з гандболу 11х11 серед чоловічих команд (чемпіони – ФРН).

1970 р. – рішенням МОК гандбол визнаний як олімпійський вид спорту.

У 1972 р. гандбол було включено до програми XX Олімпійських ігор (ФРН, Мюнхен) серед чоловічих команд. Чемпіоном стала команда Югославії.

Дебют жіночого гандболу відбувся пізніше чоловічого – на XXI Олімпійських іграх у 1976 році в канадському Монреалі, де нагороди розігрували 6 команд, як і у подальшому в Москві (1980 р.) та Лос-Анджелесі (1984 р.).

Чемпіоном XXI Олімпійських ігор 1976 р. стала команда СРСР, основу якої становили гандболістки київського «Спартака»: Наталя Шерстюк, Любов Берегина, Зінаїда Турчина, Тетяна Макарець, Лідія Антонечко, Людмила Бобрусь, Лариса Карлова. Тренером команди був Ігор Євдокимович Турчин.

У Сеулі-88, Барселоні-92 і Атланті-96 вже змагались по 8 збірних. В австралійському Сіднеї в 2000 році та в Афінах у 2004 жіночий гандбольний турнір складався з 10 команд.

29 жовтня 2005 року виконком Міжнародного олімпійського комітету на засіданні в Лозанні (Швейцарія) дозволив збільшення жіночих команд на Олімпійських іграх-2008 в Пекіні. Таким чином, у китайській столиці в обох турнірах – чоловічому і жіночому візьмуть участь однакова кількість команд – по 12.

Чоловіча збірна СРСР завойовувала срібні нагороди на чемпіонатах світу 1978 і 1990 років і XXII Олімпійських іграх. Ставала володарем золотих

медалей на чемпіонатах світу 1982 і 1992 років. Вигравала титул чемпіона XX, XXIV Олімпіад. В Олімпійських іграх 1984 року команда СРСР не брала участі, а в 1992 році виступила як об'єднана команда СНГ.

Членами Міжнародної федерації гандболу (ІГФ) на сьогодні є 123 країни при загальній кількості 12 мільйонів осіб, які займаються цим видом спорту. Із 7 мільйонів офіційно зареєстрованих гандболістів 1,4 мільйона припадає на країни колишнього СРСР.

У світі офіційно зареєстровано 428 тисяч команд. Велика кількість із них припадає на Німеччину – 98 тисяч, із 55 тисяч – дитячі і молодіжні, при цьому гандболом у країні займається 1,1 мільйона осіб. В Угорщині нараховується більше 40 тисяч гравців, із 25 тисяч діти і молодь; всі вони об'єднані в 3200 гандбольних команд. У Франції – 20 тисяч команд, в Данії – 12 тисяч, у Швеції – 10 тисяч, в Норвегії – 8 тисяч, в Італії – 6 тисяч, в Японії – 3 тисячі команд.

1.2. Міні-гандбол

У багатьох країнах світу діти починають грати в гандбол з 4-5 років. Звичайно, це не той гандбол, який грають дорослі, оскільки маленьким спортсменам ще не під силу багато прийомів з м'ячем. Проте для них теж проводяться змагання. Правила гри залишаються такими ж, як і для дорослих команд, тільки майданчик і м'яч трохи менший, час гри зменшений, можна деякі правила спростити.

У міні-гандбол грають у зменшеному складі 6х6 або 5х5 на зменшеному майданчику. Крім того, на звичайному майданчику грають без переходу на чужу сторону поля з чергуванням нападу і захисту на своїй половині. Для наймолодших гандболістів достатньо майданчика 9х12 м з воротами заввишки 160 см і завширшки 240 см.

Діти 10-12 років, чотири або п'ять польових гравців і один воротар, грають на майданчику 24 м в довжину і 18 м шириною. Для них і ворота потрібно зробити заввишки 180 см і завширшки 270 см, відгородивши

завісою або будь-яким іншим матеріалом простір у звичайних воротах.

Гра 2 по 3х3 проводиться на великому полі по сім гравців у кожній команді, але обидві команди треба розділити на дві. У складі однієї команди на одній стороні майданчика три захисники і воротар, а на іншій три нападники. В іншій команді розташування навпаки, нападаючі там, де воротар протилежної команди. Переходити середню лінію командам не треба. Гра йде тільки на своєму боці за правилами гандболу.

Спочатку м'яч у гру вводить суддя, а далі початкового кидку немає. Навіть коли м'яч побував у воротах, м'яч у гру вводить воротар, передаючи своїм гравцям на іншу половину поля. Спочатку нападає одна половина першої команди, а коли вона втратила м'яч, в атаку повинні йти їхні супротивники, але на іншій половині поля.

Якщо ви перехопили м'яч, граючи в захисті, то швидше відправляйте його на інший бік майданчика, там ваші нападники. Через середню лінію можна робити заміни, гравці можуть таким чином ставати то нападниками, то захисниками.

Заняття з міні-гандболу потрібно проводити так, щоб діти не перенавантажувалися, постійно контролювати стан дітей, робити паузи відпочинку для бесіди.

Роботу з найменшими гандболістами краще доручати молодим тренерам. Заняття з малюками не схожі на тренування навіть підлітків. Тренер часто повинен пересуватися на майданчику разом з учнями, узявшись з ними за руки, постійно показуючи рухи, грати з ними разом, допомагаючи дітям освоювати елементи гри.

1.3. Плажний гандбол

Зовсім недавно в 1997 р. Міжнародна федерація затвердила правила пляжного гандболу. Назва говорить за себе, що гра відбувається біля водоймища.

Гра проходить на майданчику 27 м завдовжки і 12 м завширшки,

засипаною шаром піску в 40 см (рис. 1.1). У шести метрах від лицьової лінії еластичними кольоровими стрічками завширшки 8 см або мотузками відзначають зони воріт, і між ними утворюється ігрова зона (15x12 м).

З обох боків майданчика вздовж ігрових зон повинні бути зони заміни завширшки 3 м, покриті піском, у яких на лавках розташовуються чотири запасні гравці під час гри. Після першого періоду команди міняються воротами, але залишаються у своїх попередніх зонах заміни.

Ворота звичайні гандбольні завширшки 3 м і заввишки 2 м розташовані на лицьових лініях. Склад команди 8 осіб. На майданчику одночасно перебувають один воротар у воротах і три польових гравці. Гравцям доводиться пересуватися по піску, а це створює велике навантаження на ноги і весь організм. Тому гра команд триває 2х10 хвилин з перервою 5 хвилин.

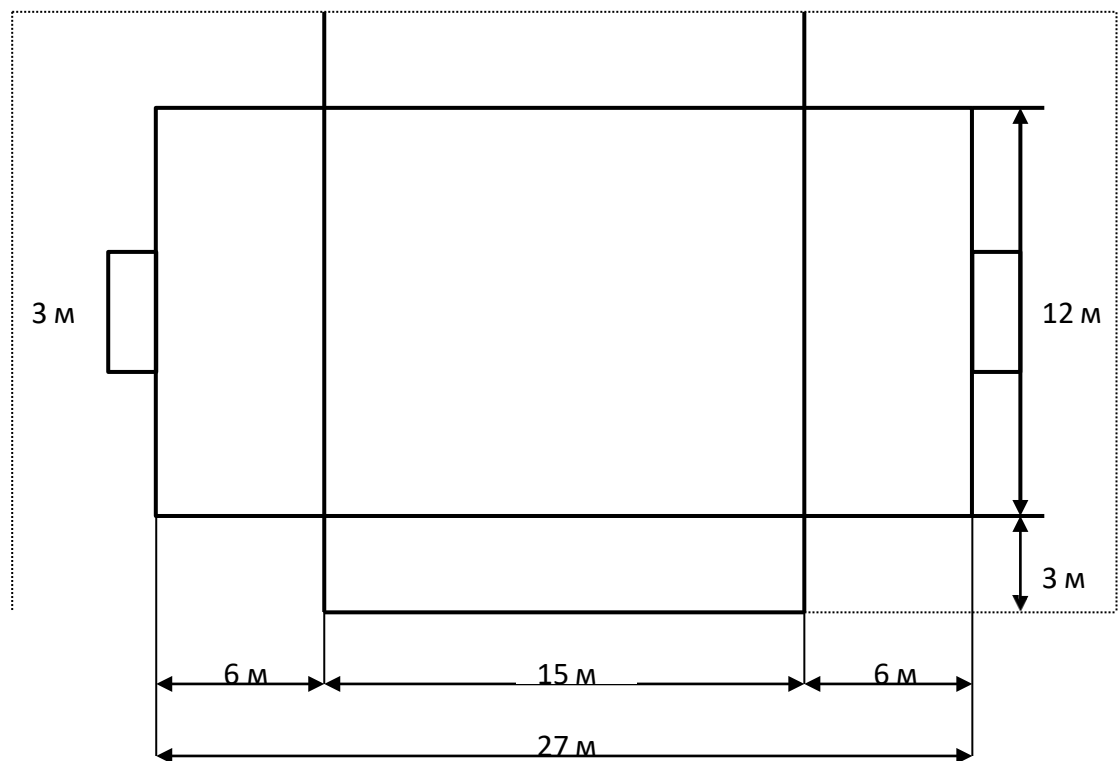


Рис. 1.1. Майданчик для пляжного гандболу

Грають у пляжний гандбол гумовим неслизьким м'ячем вагою для жінок 280-300 г, а для чоловіків 350-370 г, окружністю для жінок 50-52 см, а для чоловіків – 54-56 см. У грі повинні бути три м'ячі: одним грають і по одному за кожними воротами. Якщо м'яч відлетів далеко, воротар вкидає

запасний м'яч, і гра продовжується.

До складу команди, що бере участь у грі, входять всього чотири особи (воротар і три польові гравці). Форма у гравців полегшена і грають всі босоніж.

Заміни можна проводити в будь-який час через зону заміни, а воротаря через бічну лінію свого майданчика.

Гра в кожному періоді починається спірним кидком у центрі, а далі м'яч у гру вводить воротар. Він може виходити зі свого майданчика і ставати четвертим польовим гравцем. Якщо він кине м'яч у ворота супротивника як польовий гравець або безпосередньо зі своєї зони, то команда отримує додаткове очко.

Гра триває 2 періоди по 10 хвилин з перервою 5 хвилин. Після першого періоду команди міняються воротами, але залишаються зі свого боку заміни. Рахунок ведеться окремо для кожної половини гри, переможцеві кожної половини гри нараховується одне очко.

У кожному періоді гри повинен бути переможець. Якщо буденічя, то продовжується гра до забитого м'яча. Хто кине м'яч, той і виграв період і отримав 1 очко. Якщо виграно два періоди, то команда перемогла з рахунком 2:0. При нічийному результаті у кожному періоді застосовується правило «один гравець проти воротаря». Кожна команда призначає по 5 гравців, які по черзі з суперниками виконують наступні дії. Воротар перебуває на лінії воріт, його гравець стає на перетині бічної лінії з лінією площі воротаря. Гравець передає м'яч воротареві і біжить до воріт супротивника, протягом 3 секунд отримує м'яч назад і кидає у ворота. Обидва воротарі мають право рухатися вперед, як тільки м'яч відокремиться від руки гравця, то один повинен зі свого майданчика або кинути м'яч в протилежні ворота або віддати пас партнерові, що біжить, а другий намагатися протистояти голу в обох випадках. Решта всіх гравців в цей час перебуває в зоні заміни. Якщо з першого разу знову зафіксована нічия, то гра «один на один» продовжується,

але команди міняються воротами.

При вільному, бічному, спірному, штрафному кидках гравці команди супротивника не повинні перебувати на відстані ближче за один метр від гравця з м'ячем. І будь-який кидок, окрім спірного кидка, може бути голом. У цій грі дискваліфікація дається після другого видалення.

За особливо гарні кидки в цій грі додаються додаткові очки.

Пляжному гандболу потрібні віртуози.

1.4. Розвиток гандболу в Україні.

Виникнення гандболу в Україні належить до початку XX століття. Вперше цей вид спорту в країні з'явився в Харкові в 1909 році. Родоначальником українського гандболу стала чеська гра «хозена терцова», яка культивувалась у товаристві «Сокіл» як гімнастична гра. Визначальна роль у розвитку гандболу в дореволюційній Росії належить докторові Е.Ф.Мали, який до 1914 році завершив роботу щодо створення високо-рухливої та ефективної гри з м'ячем і розробив перші в нашій країні офіційні правила українського гандболу. Відповідно до правил гра велась командою з 7 гравців на майданчику 45х25м, яка поділена на три зони: захисту, центральну та напад. Площа воротаря обмежувалась лінією кидків у ворота з 4 м, яка становила прямокутник 4х8 м. Кидки м'яча виконувались у ворота завширшки 200 см і заввишки 225 см. Гра тривала два тайми по 30 хвилин. Основні елементи українського гандболу увійшли найважливішою складовою в міжнародні правила гри, які були розроблені через 20 років після видання правил Е.Ф. Мали. Український гандбол з'явився першим у світі закінченим варіантом гри спортивної спрямованості.

У Харкові за пропозицією доктора Е. Ф. Мали ручний м'яч був введений у програму гімназії.

1910 р. у Харкові відбулась перша офіційна гра спортивних гандбольних команд.

1914 р. гандбол в Україні швидко набуває популярності в Харкові,

Києві, Маріуполі, Одесі, Катеринославі та в інших містах.

У 1918 – у Харкові вперше була створена «гандбольна ліга», до складу якої увійшло до 40 організацій.

1923 р. в Харкові була створена перша гандбольна секція, а в 1924 році відбулись перші змагання в них взяли участь 22 команди переможцями стали гандболісти Харківського паровозобудівного заводу.

У 1925 р. були проведені перевибори Харківської гандбольної ліги, яка знову отримала назву секції. На засіданні цієї секції були затверджені правила гандболу 7×7, які в основному зберегли теперішні риси правил. Ця секція стала всеукраїнським керівним органом, яка здійснювала за завданням Ради фізичної культури України подальший розвиток гандболу в країні.

Водночас відбулося велике турне по Україні збірної чоловічої команди Харкова і збірної вищих навчальних закладів столиці України. Збірна чоловіча команда з гандболу побувала в містах: Одесі, Запоріжжі, Дніпропетровську, Кременчуку, після чого став розвиватися гандбол.

У 1928 р. команда України виступала в першій Всесоюзній спартакіаді, але, на жаль, невдалий виступ збірної з гандболу зумовив втрату популярності цього виду спорту на багато років.

У зв'язку з кризою українського гандболу в м. Харків та в інших містах скоротилась кількість команд. Почалися довготривалі перерви в Чемпіонатах республіки. У довоєнні роки з 1936 до 1939 рр. було відновлено престиж чоловічої команди з міста Харків, яка стала Чемпіоном України, а в 1940 році харків'яни поступилися цим званням гандбольній команді з міста Запоріжжя.

Активне відродження гандболу почалося з 1946 року за ініціативи Є.І. Івахіна – відомого гандболіста у довоєнні роки. Під його керівництвом була створена київська, а пізніша і українська, школа гандболу.

У 60 - 70 рр. м. Київ став центром жіночого гандболу. Розквіт київського «Спартака» – однією з найкращих команд в історії радянського гандболу, сприяє появленню в Україні цілого ряду нових колективів.

1959 р. Федерація гандболу України ввійшла до складу Всесоюзної федерації гандболу.

1959р. у Харкові відзначалось 50-річчя розвитку гандболу. На честь цієї події відбувся перший всесоюзний турнір міст з гандболу 7×7.

З 1959 – 1962 рр. всесоюзні змагання проводились за двома системами гри у гандбол: улітку - 11×11, а взимку - 7×7.

З 1971 року почалися великі перемоги українських гандболісток, так на V Спартакіаді народів СРСР у Москві збірна жіноча команда України стає переможцем.

1972 р. – «Спартак» Київ став володарем Кубку Європейських Чемпіонів.

1976 р. XXI Олімпійські ігри – вперше відбулися змагання жіночих гандбольних команд. Основу збірної СРСР становили спортсменки київського клубу «Спартак» на чолі з тренером І.Є. Турчином. Перемога жіночої збірної з гандболу принесла спортсменкам звання Олімпійських чемпіонок. Ось хто з українських спортсменок отримав золоті медалі на олімпіаді: Бобрусь Людмила, Захарова Галина, Глущенко Тетяна, Карлова Лариса, Літошенко Марія, Лобова Ніна, Панчук Людмила, Макарець Тетяна, Турчина Зінаїда, Шерстюк Наталія.

1977 р. – Кубок Європейських чемпіонів. Чемпіони – «Спартак», Київ.

1979 р. – Спартакіада народів СРСР. Чемпіони – збірна команда України.

1980 р. – XXII Олімпійські ігри в Москві. Збірна жіноча команда СРСР, яка була створена на базі «Спартака», Київ, – стали чемпіонами XXII Олімпійських ігор.

1987 р. – Кубок Європейських чемпіонів. Чемпіони – «Спартак», Київ.

Найбільшого успіху серед клубних команд України досягла команда «Спартак», Київ. Багаторазовий чемпіон СРСР, 14 разів була володарем Кубка Європейських чемпіонів. З розпадом СРСР, коли Україна стала незалежною державою, розпочався новий етап розвитку українського

гандболу. Так, у 1992 році стали проводитись національні чемпіонати України серед чоловічих і жіночих команд. Федерація гандболу України є повноправним членом Міжнародної федерації гандболу – ІГФ, збірні команди України беруть участь у чемпіонатах Європи і світу. Так, жіноча команда України виборола право на участь в Олімпійських іграх 2004 року, на якій успішно виступила і завоювала бронзові нагороди. Провідні українські клуби постійно беруть участь у євро-кубкових змаганнях, таких, як: «Ліга чемпіонів», «Кубок ЄГФ», «Кубок кубків», «Геллендікап» тощо.

За період існування незалежної України великого успіху досягли такі клубні команди, як «Шахтар» (Донецьк) та «ЗТР» (Запоріжжя), які доходили до однієї четвертої Кубка Європейських чемпіонів. Ці дві команди в основному ставали чемпіонами країни. Серед жіночих клубних команд варто відзначити «Мотор» (Запоріжжя) та «Спартак» (Київ), які мають певні досягнення в Єврокубках, а також ставали переможцями чемпіонату України.

Що стосується національної збірної, то жіноча команда ставала переможцем відбіркового турніру до чемпіонатів Європи та світу. Жіноча команда України виборола право на участь в Олімпійських іграх в 2004 році (м. Афіни, Греція), на яких успішно виступила і завоювала бронзові нагороди.

Національна чоловіча збірна не так вдало виступала на міжнародній арені. Тільки у 2000 році вона одержала право виступати у фінальній частині чемпіонату світу.

Значний внесок у розвиток українського гандболу в країні внесли заслужені тренери СРСР, Є. Івахін, С. Полянський. Але варто окремо сказати про відомого українського спеціаліста, заслуженого тренера СРСР і України Ігоря Євдокимовича Турчина. Під його керівництвом жіноча збірна неодноразово ставала Олімпійськими чемпіонами та чемпіонами світу. Команда «Спартак», (Київ) на чолі з тренером І. Є. Турчином 14 разів ставали володарем Кубка Європейських чемпіонів. Більше 20 разів чемпіоном радянського союзу. На жаль, І.Є. Турчин рано пішов з життя.

Федерація гандболу України та керівництво команди «Спартак» (Київ)

в останні роки вшановують пам'ять І.Є. Турчина. У його честь проводиться міжнародний турнір між збірними жіночими командами. Участь у ньому беруть відомі у світі збірні таких країн: Росія, Україна, Білорусія, Македонія, Польща та ін.

Протягом багатьох років національну збірну з гандболу (жінки) очолював досвідчений наставник Леонід Ратнер (багаторічний керманич одного із найкращих клубів СРСР – запорізького ЗТР, під керівництвом якого молодіжна збірна СРСР 5 разів виборювала звання чемпіонок світу). Під його керівництвом національна збірна з гандболу (жінки) виборола бронзові медалі на XXVIII олімпійських іграх м. Афіни (Греція), 2004 рік.

Склад сучасної жіночої збірної України з гандболу: Підпалова Анастасія («Олтхім», Румунія), Ніколаєнко Ольга («HNKCFE», Угорщина), Вергелюк-Стрілець Марина («Меркатор», Словенія), Снопова Юлія («Гавр», Франція), Лаюк Ольга («НВ 95», Франція), Шимкуте Регіна («Ростов-Дон», Росія), Пархоменко Наталія («Спарта», Україна) та інші (Додаток 3).

На сьогодні гандбол заслужено іменується атлетичною грою, однаково популярною в чоловіків і жінок.

Негативно позначається на грі українських команд великий відтік гравців у закордонні клуби. Федерація гандболу не може його зупинити. На сьогоднішні в закордонних клубах виступає багато сильних українських гандболістів, особливо гандболісток, і продовжують від'їжджати все нові і нові спортсмени. Тому в командах на чемпіонатах країни багато молодих, ще не підготовлених гравців. Це, звичайно, знижує видовищність гри, негативно впливає на відвідуваність змагань і популяризацію гандболу в нашій країні.

Незважаючи на деякий спад успіхів гандболістів на міжнародному рівні, жіноча команда України з гандболу на Олімпійських іграх (Афіни, 2004 рік) завоювала бронзові нагороди.

1.5 Техніка безпеки, головні причини травматизму у гандболі.

Ця гра відрізняється складністю й різноманіттям спортивних рухів, високими швидкостями пересування, силовим єдиноборством, точністю виконання прийомів в ігрових ситуаціях. Граючи, спортсмен виконує різноманітні рухи: біг, стрибки, метання, пов'язані з великим навантаженням на організм.

Рівень технічних і тактичних досягнень в ручному м'ячі безпосередньо залежить від об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень. Отримання травми надовго позбавляє гравця подальшого вдосконалення своєї майстерності. Велике число опитаних послалися на власну непідготовленість до великих навантажень, які застосовуються зараз у ручному м'ячі.

Травми при грі в ручний м'яч дуже різноманітні. Найчастіше це забиття різної локалізації, ушкодження сумочно-зв'язкового апарату колінного й гомілковостопного суглобів, вивихи в ліктьовому і променезап'ястковому суглобах, розриви м'язів, а іноді й переломи.

Необхідно відмітити велику кількість травм на початку заняття. Це свідчить про погану розминку. Певна кількість учасників дослідження назвала серед причин травматизму власну недбалість і непередуману побудову усього навчально-тренувального заняття.

Звертає на себе увагу великий відсоток самолікування й відсутність усякого лікування в майже 25 % випадків. Кожна четверта травма у гравців залишалася без уваги. А не доліковані травми завжди є причиною наступних ушкоджень. Старі травми, які сприяють новим ушкодженням опорно-рухового апарату, стоять нарівні з непідготовленістю. При цьому в жінок ця причина вагоміша, ніж у чоловіків.

Особливістю локалізації патології опорно-рухового апарату спортсменів у цьому виді спорту є різке зростання кількості травм верхньої кінцівки: області плеча й ліктьового суглоба, а також збільшення

травм гомілковостопного суглоба. Ушкодження колінного суглоба незначні. Набагато частіше страждає поперековий відділ хребта. Захворювання хребта в спортсменів, що займаються ручним м'ячем, істотно впливають на їх працездатність. Особливо схильна до травми область поперекового відділу. Досить часто відзначаються остеохондрози, спондильози й спондилоартрози на тлі природженої аномалії фізичного розвитку.

Гострі травми опорно-рухового апарату складають 66,7 % усієї патології. Серед них найчастіше ушкоджуються меніски, хрестоподібні бічні зв'язки колінного суглоба, а також капсульно-зв'язковий апарат колінного, плечового й ліктьового суглобів (53,35 % усієї патології).

Головні причини травматизму:

1. Методична невідповідність викладачів. Недостатній професійний рівень.
2. Високий об'єм і інтенсивність учбово-тренувальних занять, фізичних навантажень.
3. Відсутність уваги на учбово-тренувальних заняттях розвитку й зміцненню слабких ланок опорно-рухового апарату, м'язів верхніх і нижніх кінцівок.
4. Низький рівень фізичного розвитку й підготовленості студентів.
5. Погана розминка м'язів верхніх і нижніх кінцівок. Власна недбалість.
6. Високий відсоток тих, хто займається самолікуванням.

Загальні вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях з гандболу

1. Учбово-тренувальні заняття проводяться тільки із справним спортивним інвентарем і устаткуванням, у спортзалах або на майданчиках,

які мають розмір, що відповідає вимогам правил гри. Для забезпечення й виконання правил з техніки безпеки в залі й на відкритих майданчиках необхідно видалити всі сторонні предмети, які можуть стати причиною травм.

2. Перед початком заняття тренери або викладачі повинні перевірити місце його проведення. Майданчик має бути рівним і не занадто жорстким.

3. Місце проведення заняття має бути обладнане засобами пожежогасіння (вогнегасники та ін.). Необхідно мати аптечку, укомплектовану необхідними медикаментами й перев'язувальним матеріалом для надання першої долікарської допомоги потерпілим.

Контрольні запитання

1. Коли і в якій країні виник гандбол? Хто засновник гандболу?
2. Коли і в якій країні було створено Міжнародну любительську атлетичну федерацію гандболу? У якому році гандбол було включено до програми Олімпійських ігор?
3. У якому році, в якій країні було проведено перший чемпіонат світу з гандболу (7х7)?
4. У якому місті України вперше з'явився гандбол? Хто розробив перші офіційні правила гандболу?
5. Яка із клубних команд України досягла найбільшого успіху? Назвіть прізвища українських фахівців, які зробили значний внесок у розвиток українського гандболу?
6. У чому полягають особливості міні-гандболу?
7. Назвіть правила пляжного гандболу.
8. Схарактеризуйте сучасний стан гандболу в Україні.
9. Техніка безпеки, головні причини травматизму у гандболі.

9. Рекомендована література

Основна

1. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток// Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 6–10.
2. Бубка С. Історія розвитку, сучасний стан та місце олімпійського спорту в суспільстві / С. Бубка. - К.: Олімпійська література. 2013. 238 с.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. 464 с.
4. Гандбол. Міжнародні правила гри. Київ, 2010.
5. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю., Ячнюк – Чернівці: Рута, 2007. – 104 с.
6. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк. – Чернівці: Рута, 2006. 80 с.
7. Гандбол: конспект лекцій/ укл. : Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк,. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011.104 с.

Допоміжна

8. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, Київ. – 2003. 150 с.
9. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. – Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 288 с.
10. 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.
11. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131.

Лекція 2. Основи техніки гри в гандбол.

План

1. Характеристика техніки гри.
2. Техніка нападу польового гравця.
3. Техніка захисту польового гравця
4. Техніка захисту воротаря гравця

1. Характеристика техніки гри

Технічна підготовка спрямована на оволодіння комплексом прийомів, які служать засобом ведення гри в гандбол, а також на оволодіння технікою всіх інших вправ, які використовуються в тренуванні. Спеціальна технічна підготовка здійснюється на всьому шляху спортивної діяльності гандболіста. Спортсмен систематично враховує спосіб виконання прийомів гри, тобто пізнає біомеханічні закономірності рухів і оволодіває більш різноманітною і досконалою структурою, темпом і ритмом цих дій.

На кожному етапі свого розвитку вона є засобом ведення спортивної боротьби, яка дає змогу гравцю, в межах правил, 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, 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 техніки до дій різних факторів, що перешкоджають їй, сталістю до досягнення високих результатів усіх умов 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;
- зміни правил гри.

Класифікація техніки. 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.

Техніка гандболу за характером дій гравців розподіляється на два великих розділи: техніку польового гравця та техніку воротаря. За спрямованістю діяльності в кожному з розділів можна виокремити підрозділи: техніка нападу і техніка захисту. За функціональним складом розрізняють техніку польового гравця і техніку воротаря. 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).

Але прийом може застосовуватися в різних ігрових ситуаціях. Це зумовлено здійсненням ряду способів виконання кожного прийому. Причому 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 рухливих дій, що забезпечують гандболісту прийняття найбільш вигідного положення для виконання основної дії (прийому).

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

Заключна фаза – комплекс рухливих 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 чужі ворота і не пропустити в свої. Таким чином, мить, коли м'яч закинутий 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, оманних дій, ведення, ловлі та передачі м'яча становить суть техніки гри.

4.1. 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 оманні рухи.

У процесі гри у нападі гандболіст застосовує визначені технічні прийоми. 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.

Стійка – це положення гравця з м'ячем у повній готовності до 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 гандболістові 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 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 становлять 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 під час гри. Від швидкості та точності передачі багато у чому залежить успіх гри. 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 доцільний спосіб для певної ігрової ситуації, щоб передача для партнера була зручною та своєчасною, а для суперника – раптовою.

Під час передачі м'яча у русі 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 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, за головою, замахом уперед та ін.

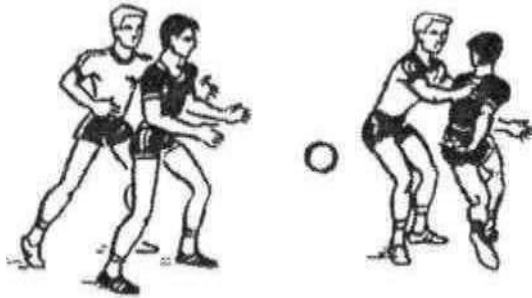


Рис. 2.2. Передача м'яча за спиною

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 багатоударним*

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. 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 під час 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.*

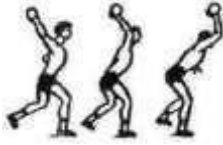
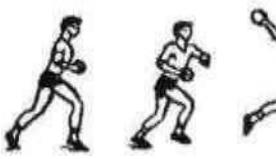
Фази кидка		
Підготовча	Основна	Заключна
		

Рис 2.3. Контурограма кидка в опорному положенні з розгону звичайними кроками.

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

Під час кидка гравець має змогу кинути м'яч у ворота одразу або кинути його в площу воротаря для того, щоб він з відскоку влучив у ворота.

Траєкторія польоту м'яча під час кидка у ворота може бути: горизонтальною; такою, що піднімається; що опускається; навісною.

Відскок м'яча: відбитий, що ковзає, з обертанням.

3. 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.

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 заступає шлях м'ячу у свої ворота. 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 нападаючим, який володіє м'ячем, та в момент його замаху на кидок, захисник одну руку підіймає вгору, а другу відводить в сторону, швидко підіймається вгору. А якщо кидок робиться збоку, то рука, що знаходиться вгорі, опускається. Позиція захисника повинна бути навпроти нападаючого. Блокувати гравця без м'яча можна тільки тулубом, а руки притиснуті.

Помилки при блокуванні:

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

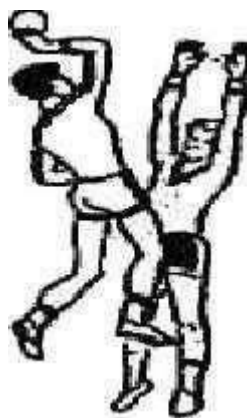


Рис. 2.6. Блокування двома руками зверху.

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.

Вибивається м'яч тоді, коли він під час ведення знаходиться у повітрі між підлогою і рукою ведучого. Наблизившись на відстань, яка дозволяє гравцю дотягнутися до м'яча, він швидко робить рух рукою і б'є по м'ячу пальцями.

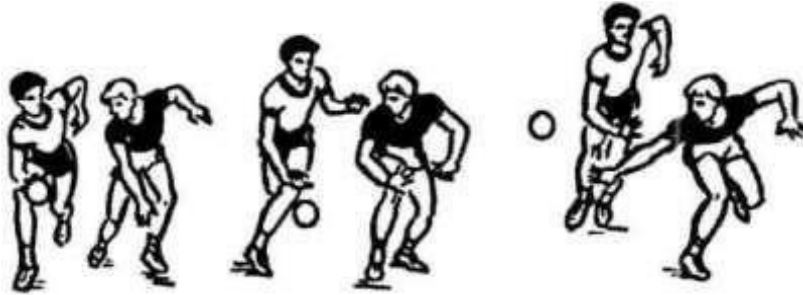


Рис.2.8. Вибивання м'яча приведенні

Відбирання м'яча - здійснюється в той час, коли нападаючий завершує кидок, а захисник підводить руку до м'яча зі сторони напрямку кидка і нібито знімає м'яч з долоні нападаючого, при цьому не торкаючись його руки.

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

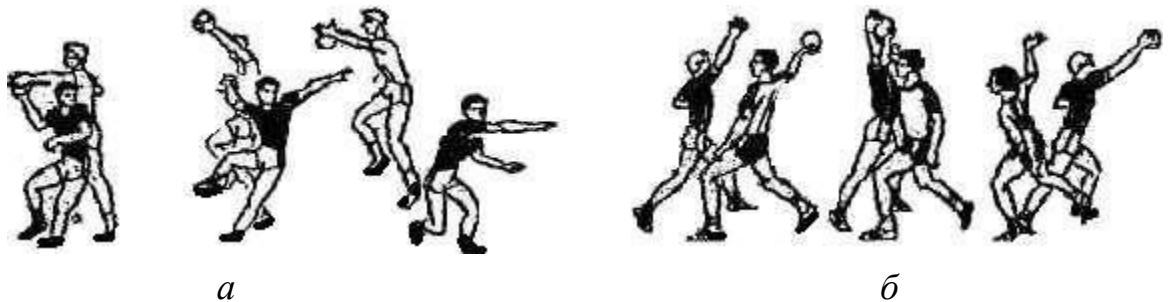


Рис. 2.9. Відбір м'яча при кидку (а, б).

2.4. Техніка гри воротаря в захисті

Надійність гри воротаря багато у чому визначає успіх команди, оскільки воротар є останнім гравцем захисту. М'яч, кинутий у ворота, летить до 25 м у секунду і може випереджати дії воротаря. Успішні дії воротаря можливі лише за рахунок правильного вибору позиції, передбачення напрямку кидка і швидкого реагування.

Техніка гри воротаря складається зі стійок, переміщень і падінь (рис. 2.10). Воротар може ловити або відбивати м'яч руками чи ногами. Техніка гри воротаря 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 воротаря.

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

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

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

Стрибки воротар здійснює поштовхом однієї або двома ногами.

Падіння – це не основний спосіб переміщення воротаря, але в складних ігрових ситуаціях він користується цим засобом для швидкого переміщення до м'яча. Також дуже часто воротарю доводиться вдаватися до випадів і шпагатів.

У техніку протидії воротаря та оволодіння м'ячем входять такі технічні прийоми, як затримання та ловля м'яча.

Затримання м'яча – прийом, за допомогою якого воротар загороджує шлях м'ячу, що летить у ворота. М'ячі, які летять у верхні кути, воротар затримує (відбиває) руками; м'ячі, які летять на рівні поясу – рукою і ногою, а ті, що летять у нижні кути, – ногами з підстрахуванням рук.

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

4. Техніка гри воротаря у нападі

Воротареві 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 воротаря такі

самі, як і у польового гравця.

Передачі м'яча – один з найважливіших прийомів техніки гри воротаря. Швидке, точне вибивання м'яча воротарем – важлива умова успішних контратак команди, яка захищається. Для цього використовують кидок зігнутою рукою зверху, у якому, в окремих випадках, відбувається виконання фінту. Фінти також входять в арсенал воротаря.

Контрольні запитання.

1. Які ви знаєте технічні елементи гри у нападі в гандболі?
2. Які ви знаєте технічні елементи гри у захисті в гандболі?
3. Характеристика техніки гри в гандболі.
4. Етапи та методи навчання технічним елементам.
5. Класифікація ігрових стійок у гандболі.
6. Способи переміщення гравця на ігровому майданчику у гандболі.

Рекомендована література

Основна

1. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток// Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 6–10.
2. Бубка С. Історія розвитку, сучасний стан та місце олімпійського спорту в суспільстві / С. Бубка. - К.: Олімпійська література. 2013. 238 с.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. 464 с.
4. Гандбол. Міжнародні правила гри. Київ, 2010.
5. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк – Чернівці: Рута, 2007. – 104 с.
6. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк. – Чернівці: Рута, 2006. 80 с.
7. Гандбол: конспект лекцій/ укл. : Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк,. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011.104 с.

Допоміжна

8. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, Київ. – 2003. 150 с.
9. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. – Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 288 с.

10. 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.
11. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131.

Лекція 3. Основи тактики гри в гандболі.

План.

1. Характеристика тактики гри.
2. Тактика польового гравця у нападі.
3. Тактика польового гравця у захисті
4. Тактика гри воротаря.

1. Характеристика тактики гри.

Тактика – це доцільні, злагоджені дії гравців команди в боротьбі з супротивником, спрямовані на досягнення перемоги.

Засобами ведення гри є прийоми техніки. Тактика ж визначає застосування прийомів в процесі гри двох команд в різних ситуаціях цієї боротьби.

Тактика гри постійно удосконалюється. Це залежить від змін у правилах гри, удосконаленні фізичних здібностей гандболістів, появи нових прийомів техніки. Суперництво гравців нападу і захисту, нападу і воротаря народжують нові способи і варіанти дій. У процесі розвитку 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 пригрі в однокорстві, в складі малих груп та команди;
- вивчення рівня підготовленості команд суперника, їх характеру ведення гри і умов прийдешніх змагань.

Класифікація тактики.

Тактика розподіляється на тактику польового гравця і тактику воротаря. За спрямованістю розглядають тактику нападу і захисту. У

кожному з цих розділів є кілька груп, які характеризуються кількістю гравців. Це індивідуальні, групові і командні дії.

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

Групові дії – це взаємодії двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

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

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

Система гри – це організація взаємодії гравців, в якій визначені функції кожного гравця і відповідно до функцій зумовлена розстановка 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 комбінації.

Під *комбінацією* розуміють злагоджені дії двох або більше гравців. Комбінація нападу спрямована на створення сприятливої позиції для виконання кидка у ворота. Комбінація в захисті спрямована на затримання комбінації нападу суперника або зменшення її ефективності.

У комбінації нападу беруть участь не всі польові гравці. Тому дії злагоджуються тільки для участі деяких гравців у конкретній комбінації. Успіх залежить від швидкості її виконання, ефективності кидків, а також від реакції або помилок гри захисту. Загальні комбінації нападу – це прості комбінації, у яких взаємодіють тільки два гравці. Ці комбінації повинен засвоїти кожен член команди, в залежності від функції, яку він виконує у фазі нападу.

Спеціальні комбінації нападу – в них беруть участь не менше трьох гравців. Основне призначення такої комбінації – вихід гравця на вигідну позицію для кидка. Ідеальне положення таке, коли кінцівка комбінацій завершується з будь-якої зони ігрового поля по ширині та глибині його.

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

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

2. Тактика польового гравця у нападі

Напад – основна дія команди під час гри. Команда починає грати в нападі зразу після того, як вона оволодіє м'ячем. Головне завдання нападу – закинути м'яч у ворота суперника. Класифікація тактики нападу подана на Такому чином, **напад** – це вирішальна фаза гри, від успіху якої найбільшою мірою залежить кінцевий результат. Правильно організовані, заздалегідь продумані та добре підготовлені дії в нападі дають змогу здобути перемогу.

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 попередніх змагань.

3. 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 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 воротаря, перешкоджаючи кидкам з близької відстані. Захисники можуть змінювати розстановку, висуваючи вперед різну кількість гравців. Це залежить від обраної системи захисту, а також від сильних сторін команди противника.

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

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 наступу. Найбільш важливі завдання захисту:

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

4. Тактика гри воротаря

Результат матчу багато в чому залежить від гри воротаря. Він останній з гравців може вплинути на політ м'яча, допустити або не допустити взяття воріт.

Індивідуальні дії. Успіх гри воротаря в захисті дуже часто визначається тим, наскільки раціонально він обирає спосіб затримання м'яча. Застосовуючи різні прийоми, вибираючи спосіб затримання, воротар враховує те, куди летить м'яч.

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

Оманні рухи (фінти) – це індивідуальні тактичні дії воротаря, спрямовані на те, щоб визвати нападаючого на кидок в бажану частину воріт і бажаним способом. Фінти воротаря можна розподілити на три групи: фінти вибором позиції, фінти стійкою, фінти пересуванням.

Командні дії. Воратар – останній гравець у команді, який може запобігти взяттю воріт противнику. Але команда ще більше може розраховувати на успіх, коли дії воротаря і захисту взаємопов'язані. У процесі гри мають бути епізодичні словесні вказівки воротаря для організації командного захисту. Основне завдання воротаря в захисті: відбити і оволодіти м'ячем для організації атаки.

5.

Ця гра відрізняється складністю й різноманіттям спортивних рухів, високими швидкостями пересування, силовим єдиноборством, точністю виконання прийомів в ігрових ситуаціях. Граючи, спортсмен виконує різноманітні рухи: біг, стрибки, метання, пов'язані з великим навантаженням на організм.

Рівень технічних і тактичних досягнень в ручному м'ячі безпосередньо залежить від об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень. Отримання травми надовго позбавляє гравця подальшого вдосконалення своєї майстерності. Велике число опитаних послалися на власну непідготовленість до великих навантажень, які застосовуються зараз у ручному м'ячі.

Травми при грі в ручний м'яч дуже різноманітні. Найчастіше це забиття різної локалізації, ушкодження сумочно-зв'язкового апарату колінного й гомілковостопного суглобів, вивихи в ліктьовому і променезап'ястковому суглобах, розриви м'язів, а іноді й переломи.

Необхідно відмітити велику кількість травм на початку заняття. Це свідчить про погану розминку. Певна кількість учасників дослідження назвала серед причин травматизму власну недбалість і непродуману побудову усього навчально-тренувального заняття.

Звертає на себе увагу великий відсоток самолікування й відсутність усякого лікування в майже 25 % випадків. Кожна четверта травма у гравців залишалася без уваги. А не доліковані травми завжди є причиною

наступних ушкоджень. Старі травми, які сприяють новим ушкодженням опорно-рухового апарату, стоять нарівні з непередготовленістю. При цьому в жінок ця причина вагоміша, ніж у чоловіків.

Особливістю локалізації патології опорно-рухового апарату спортсменів у цьому виді спорту є різке зростання кількості травм верхньої кінцівки: області плеча й ліктьового суглоба, а також збільшення травм гомілковостопного суглоба. Ушкодження колінного суглоба незначні. Набагато частіше страждає поперековий відділ хребта. Захворювання хребта в спортсменів, що займаються ручним м'ячем, істотно впливають на їх працездатність. Особливо схильна до травми область поперекового відділу. Досить часто відзначаються остеохондрози, спондильози й спондилоартрози на тлі природженої аномалії фізичного розвитку.

Гострі травми опорно-рухового апарату складають 66,7 % усієї патології. Серед них найчастіше ушкоджуються меніски, хрестоподібні бічні зв'язки колінного суглоба, а також капсульно-зв'язковий апарат колінного, плечового й ліктьового суглобів (53,35 % усієї патології).

Головні причини травматизму:

7. Методична непередготовленість викладачів. Недостатній професійний рівень.
8. Високий об'єм і інтенсивність учбово-тренувальних занять, фізичних навантажень.
9. Відсутність уваги на учбово-тренувальних заняттях розвитку й зміцненню слабких ланок опорно-рухового апарату, м'язів верхніх і нижніх кінцівок.
10. Низький рівень фізичного розвитку й передготовленості студентів.
11. Погана розминка м'язів верхніх і нижніх кінцівок. Власна недбалість.
12. Високий відсоток тих, хто займається самолікуванням.

Загальні вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях з гандболу

4. Учбово-тренувальні заняття проводяться тільки із справним спортивним інвентарем і устаткуванням, у спортзалах або на майданчиках, які мають розмір, що відповідає вимогам правил гри. Для забезпечення й виконання правил з техніки безпеки в залі й на відкритих майданчиках необхідно видалити всі сторонні предмети, які можуть стати причиною травм.

5. Перед початком заняття тренери або викладачі повинні перевірити місце його проведення. Майданчик має бути рівним і не занадто жорстким.

6. Місце проведення заняття має бути обладнане засобами пожежогашіння (вогнегасники та ін.). Необхідно мати аптечку, укомплектовану необхідними медикаментами й перев'язувальним матеріалом для надання першої долікарської допомоги потерпілим.

Контрольні запитання.

1. Дайте загальну характеристику класифікації тактичних дій в нападі.
2. Які дії входять в склад індивідуальних?
3. Дайте загальну характеристику різних систем нападу.
4. Дайте загальну характеристику класифікації тактичних дій в захисті.
5. В чому відмінність фінтів нападника, захисника, воротаря?
6. Охарактеризуйте фази готовності воротаря.
7. Дайте характеристику тактики гри воротаря.

Рекомендована література

Основна

1. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток// Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 6–10.
2. Бубка С. Історія розвитку, сучасний стан та місце олімпійського спорту в суспільстві / С. Бубка. - К.: Олімпійська література. 2013. 238 с.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. 464 с.
4. Гандбол. Міжнародні правила гри. Київ, 2010.
5. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю., Ячнюк – Чернівці: Рута, 2007. – 104 с.
6. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк. – Чернівці: Рута, 2006. 80 с.
7. Гандбол: конспект лекцій/ укл. : Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк,. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011.104 с.

Допоміжна

8. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, Київ. – 2003. 150 с.
9. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. – Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 288 с.

10. 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.
11. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131.

Лекція 4. Організація проведення змагань, методика суддівства та короткий зміст правил гри.

План

1. Система змагань, організація і їх проведення. Організація та планування змагань.
2. Підготовка суддів до змагань
3. Методика суддівства гри.
4. Короткий зміст правил гри.
- 4.1. Судді, їх обов'язки офіційні жести та сигнали.
5. Правила надання першої (долікарської) допомоги .

1. Система змагань, організація і їх проведення. Організація та планування змагань

Змагання – соціальний феномен, без якого не існує спорт. Змагання команд – це головне, заради чого існує і гандбол. Спортивні змагання з гандболу складаються з елементів: предмета змагань, суддівства, спортсменів-учасників змагань, вболівальників і глядачів. Конкурентні взаємини – невід'ємна особливість спортивних змагань, основним продуктом якого є результат (зайняте місце, перемога, видовище).

Змагання є складовою навчально-тренувального процесу. Педагогічне значення змагань полягає в тому, що вони є підсумком навчально-виховної роботи, виявляють окремі слабкі сторони навчально-тренувального процесу, сприяють підвищенню його якості, свідчать про досягнення спортивних команд, тренерів, спортсменів.

Змагання – кращий засіб обміну передовим досвідом. На змаганнях гандболісти набувають таких знань, які неможливо отримати в навчально-тренувальній роботі. Спортивні поєдинки вимагають від спортсмена мобілізації всіх його здібностей. Вони є перевіркою моральної і вольової зрілості гравця, ступеня його підготовленості. Водночас змагання служать найефективнішим засобом виховання таких важливих рис спортсмена, як наполегливість, воля до перемоги, відчуття дружби, повага до суперників, уміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу.

Змагання представляють цікаве спортивне видовище, збирають велику кількість глядачів, привертаючи їх до активних занять фізичною культурою і спортом. У цьому полягає їхнє агітаційне значення.

Види змагань. Всі змагання, що проводяться, можна охарактеризувати як основні і допоміжні. До основних змагань належать ті, за наслідками яких визначається спортивна кваліфікація і присвоюється звання переможців або чемпіонів.

Це календарні змагання, які входять до єдиного календарного плану спортивних заходів і проводяться згідно із затвердженим положенням. До основних видів змагань належать першість (або чемпіонати), змагання на Кубок, відбіркові змагання. Першість (чемпіонати) проводяться не частіше одного разу на рік. За наслідками цих змагань присвоюється звання

чемпіона.

Змагання на Кубок проводяться, щоб залучити максимальну кількість команд-учасниць і виявити переможця в порівняно короткі терміни. Ці змагання проводяться за принципом послідовного відбору кращих гравців.

Відбіркові змагання, або турніри претендентів, проводяться для виявлення сильних команд для участі в наступному етапі змагань.

До допоміжних змагань належать: контрольні, показові, товариські, скорочені (бліцтурніри).

Контрольні зустрічі проводяться, щоб підготувати і перевірити готовність команд до майбутніх основних змагань.

Товариські зустрічі плануються для вдосконалення навчально-тренувального процесу у вигляді традиційних змагань. Вони проводяться між окремими командами або організовуються для групи команд.

Показові зустрічі служать популяризації гандболу.

Спрощені змагання проводяться протягом декількох годин. Їх планують у святкові дні, на відкриття і закриття сезону. Ігри проводять за скороченим часом.

Планування спортивних змагань має централізований характер. Розробляється єдиний зведений календарний план для всієї країни на 4 роки з урахуванням термінів проведення Олімпійських ігор. Календарний план змагань повинен бути науково обґрунтованим, глибоко продуманим документом перспективних сумісних дій всіх спортивних організацій щодо подальшого розвитку гандболу.

Сучасні гандболісти беруть участь у так званих комерційних змаганнях. Ці турніри або окремі матчі дозволяють поліпшити матеріальну базу гравців і команди загалом.

Підготовка змагань. Успіх змагань багато в чому залежить від ретельної підготовки до них. Всю підготовчу роботу можна провести поетапно: розробка документації, підготовка місць змагань, робота з учасниками змагань.

Підготовка до будь-яких змагань починається з складання положення про них. Положення розробляють відповідно до термінів календарного плану. Воно є не тільки організаційним, але й методичним документом, який визначає спрямованість навчально-тренувальної роботи в період підготовки передзмагання.

Тому дуже важливо, щоб положення було своєчасно розіслане організаціям, які беруть участь. Складає положення спортивна організація, яка проводить змагання.

Положення про змагання має містити чіткі й зрозумілі пункти:

1. *Мета і завдання.* Мета змагань залежить від їхнього масштабу і вигляду (підбиття підсумків навчальної роботи, виявлення сильних команд, популяризація гандболу і т. п.).

2. *Місце і терміни проведення змагань.* Указується місто (база), де проводяться змагання, визначаються дні.

3. *Керівництво змаганнями.* Указується, хто організовує змагання і керує ними, склад суддівської колегії і ким він затверджується.

4. *Учасники змагань.* Указується кількість і назва команд, які допускаються до змагань; максимальна кількість учасників, що включені до заявки; визначається вік учасників і їхня кваліфікація (Додаток 4,5).

5. *Умови змагань.* Указуються способи розігрування й оцінки результатів, визначення переможця.

6. *Умови подання і порядок розгляду протестів.*

7. *Нагородження команд і учасників.* У цьому пункті указується, чим нагороджуються команди-переможниці і призери.

8. *Умови прийому команд.* Указується організація, яка фінансує змагання, дата приїзду і від'їзду, умови розміщення і харчування.

9. *Форми і терміни подання заявок і порядок оформлення команд і учасників.*

10. *Місце і час жеребкування.*

11. *Особливі умови змагань:* наявність високорослих гравців у складах команд, вимога застосовувати певну (особисту) систему захисту, складання контрольних нормативів для допуску до змагань.

Після того, як розроблено положення, складається кошторис витрат, на підставі якої організації, що проводять змагання, виділяють грошові кошти. При складанні кошторису вказують:

1. Вид змагання.
2. Терміни і місце проведення.
3. Кількість суддів.
4. Кількість учасників (зокрема з інших міст). Підраховують витрати на їх розміщення, харчування, проїзд.
5. Витрати на оренду приміщень.
6. Витрати на художнє оформлення місць змагань.
7. Транспортні витрати.
8. Канцелярські витрати.
9. Витрати по оплаті обслуговуючого персоналу (робочих, лікарів, медсестер).

Для проведення змагань призначають головного суддю і секретаря.

Для підготовки до змагань значного масштабу створюється організаційний комітет з 5-7 осіб, який проводить всі необхідні заходи безпосередньо на місці змагань. Його робота полягає у вирішенні наступних завдань: вибір і оснащення місць змагань, підготовка інвентарю і обладнання, підготовка місць розміщення; організація харчування; підготовка місць тренувань; укомплектовування секретаріату; проведення попередньої інформації про змагання.

Попередня інформація про змагання полягає в тому, щоб через пресу, радіо, телебачення передавати повідомлення про змагання, місце і час їх проведення, про учасників. Потрібно встановити контакт з представниками

преси про висвітлення ходу змагань у місцевій пресі. Треба також підготувати афіші, програми, квитки учасників.

Місце змагань повинно бути оформленим, з гаслами, плакатами, таблицями, що відображають хід змагань. Поряд з ігровим майданчиком повинні бути кімнати для переодягання учасників і суддів, душ з теплою водою, медична кімната. Місце змагань повинне бути радіофіковане. Чітке дотримання необхідних вимог до устаткування місць змагань гарантує безпеку їх проведення.

У розділ роботи з учасниками змагань входять: прийом і розміщення учасників; робота мандатної комісії з допуску до змагань; нарада представників; нарада суддівської колегії.

Прийомом і розміщенням учасників керує представник оргкомітету. У аеропорту, на залізничних вокзалах повинні бути оголошення з вказівкою адреси, куди прибувають учасники. Судді, які обслуговують змагання, повинні бути розміщені окремо від учасників.

Допуск до змагань здійснює мандатна комісія відповідно до положення про змагання. Відповідальність за допуск несуть головний суддя змагань, головний лікар змагань і представник мандатної комісії.

2. Підготовка суддів до змагань

Для того, щоб правильно судити, треба однаково фіксувати помилки гравців. Погано, коли суддя по-різному трактує окремі питання, наприклад вилучення, але зовсім погано, коли суддя протягом одного змагання або гри при одних і тих же помилках виносить різні рішення.

Досвідчений суддя не прагне і не примушує звертати на себе увагу, його впевненість передається гравцям та глядачам.

Основна вимога, яку висувають до суддів у будь-якому виді спорту, а також і з гандболу – об'єктивність завжди й усюди. Суддя не повинен заздалегідь формувати думку про те, яка команда переможе, тим більш шкідливі розмови про результат майбутніх змагань, тому що це формує в судді певну установку, яка є причиною упередженого ставлення до певної команди.

Принциповість судді, його вміння твердо відстоювати свою думку й рішення, якщо вони прийняті відповідно до правил змагань, сприяє підвищенню авторитету гри. Суддя зобов'язаний систематично працювати над підвищенням своєї кваліфікації, тому що покращуючи якість суддівства, він не тільки підвищує авторитет суддів, але й сприяє загальній справі – розвитку гандболу та зростання майстерності спортсменів.

Основні критерії суддівської діяльності

1. Теоретична підготовка включає постійне поновлення знань правил змагань, коментарів і змін до них.

2. Практична підготовка припускає вдосконалення вмінь застосування теоретичних знань на практиці.

3. Фізична підготовка дає змогу судді витримати тривалі навантаження турової системи проведення змагань.

4. Психологічна підготовка проводиться в процесі поєднання з іншими видами підготовки з урахуванням того, що судді потрібно витримати напругу тривалої боротьби команд-суперниць.

Вимогливість до судді підвищується саме наприкінці змагань, коли останні голи вирішують кінець боротьби, до якої команда готувалася протягом багатьох років.

Правильна систематична підготовка дає змогу судді в процесі гри бути постійно уважним і володіти швидкою реакцією, витримкою, холоднокрівністю.

3.Методика суддівства гри.

В гандболі для проведення гри призначають два судді на майданчику, які під час прийняття рішень рівноправні. Парне суддівство висуває вимоги до узгодженості в діях суддів, досягнення взаєморозуміння в процесі гри. Один суддя, який перебуває на майданчику, здійснює повний контроль за гравцем, який володіє м'ячем, його партнерами та суперниками, що знаходяться біля нього. Інший суддя, біля воріт, контролює дії всіх гравців без м'яча, які не беруть в даний момент активної участі в атаці воріт.

Найбільш зручною схемою розміщення суддів може бути та, при якій суддя А перебуває між середньою лінією та лінією вільних кидків і переміщується за атакуючими гравцями задньої лінії нападу, а суддя Б розташовується поблизу воріт команди, яка захищається за лицевою лінією. Це дає змогу судді біля воріт слідкувати за переступанням гравцями лінії площі воротаря, за діями гравців безпосередньо біля цієї лінії, фіксувати правильність влучення м'яча у ворота, виходу його за лицеву і бічну лінії.

При зміні напрямку атаки, суддя А, який знаходився до цього часу на майданчику, повинен швидко переміститися вздовж бічної лінії до воріт команди, яка перейшла у захист, тобто стати суддею біля воріт, а суддя Б, який розташовувався біля воріт, рухаючись за гравцями атаки, займає місце судді на майданчику.

Тільки суддя біля воріт фіксує свистком узяття воріт як прикидках із гри, так і під час виконання 7-метрових кидків.

Тільки суддя на майданчику зобов'язаний давати свисток на пробиття 7-метрового кидка і слідкувати за правильністю його виконання, на введення м'яча в гру після попередження, вилучення або дискваліфікації гравця.

Фіксувати ж помилки протягом гри мають рівне право обидва судді.

При виконанні 7-метрового кидка суддя на майданчику повинен розташовуватися так, щоб добре бачити лінію і не заважати спортсменам у боротьбі за м'яч, який відскочив. У такому разі краще за все, якщо суддя буде розташовуватися біля бічної лінії навпроти лінії 7-метрового кидка.

У всіх випадках кращим є «діагональне» розміщення суддів, тобто

якщо при пробиванні 7-метрового кидка суддя А розташовується ліворуч від воріт, то судді Б краще зайняти місце праворуч. При такому розміщенні, а воно буде зберігатися в процесі гри, суддям краще контролювати всі ділянки майданчика та здійснювати взаємодопомогу.

У процесі гри кожний із суддів здійснює контроль за певними ділянками майданчика та гравцями, залежно від місцезнаходження м'яча.

Суддя біля воріт, окрім фіксування взяття воріт, контролює дії гравців без м'яча в стороні від місця атаки, заступання в площу воротаря гравців захисту та нападу, призначення 7-метрового кидка, а також вихід м'яча за бічну лінію, помилки гравців під час атаки воріт в безпосередній близькості від себе.

Суддя на майданчику несе відповідальність і контролює дії гравців із м'ячем, протидії з боку захисту, тобто дії гравців, які безпосередньо беруть участь в атаці.

При такому розподіленні зон судді практично контролюють дії всіх гравців як нападаючих, так і команди, яка захищається. Так, наприклад, якщо атакує ворота лівий напівсередній нападник, то в цій зоні всі помилки фіксує суддя в полі, дії ж гравців без м'яча в іншій частині майданчика, контролює суддя біля воріт.

Після закінчення гри судді зобов'язані оформити протокол змагань. Незважаючи на те, що протокол веде секретар, судді мають перевірити, чи не допущені в протоколі помилки, чи точно записані результати гри і заповнені всі графи. Судді повинні перевірити, чи підписали протокол інші члени суддівської бригади, яка проводила змагання, та після цього підписати самим. Якщо гра опротестована, судді повинні без затримки ознайомитися зі змістом протесту та підготувати свої пояснення, надавши їх головному судді або організації, яка проводила змагання. Якщо протест пов'язаний з діями їх помічників, секретаря та хронометриста, судді повинні вимагати пояснення від них на місці та після цього дати свій висновок.

Правила змагань передбачають застосування єдиної суддівської термінології та жестів. Терміни та жести повинні бути чіткими й виразними, сприяти швидкому розумінню дій, які вимагаються від гравців. При фіксуванні порушення суддя повинен показати характер порушення, швидко переміститися до місця порушення і вказати напрям виконання кидку, особливо це необхідно при фіксації порушень, які пов'язані з грубою грою, призначенням 7-метрового кидка. Уважні і рішучі дії створюють упевненість у правоті суддів, сприяють нормальній обстановці на майданчику.

При вірному суддівстві рішення суддів не викликають сумнівів, не складається враження, що зупинка гри заважає гравцям грати. Але при суддівстві недосвідчених суддів бувають моменти, коли їх рішення видаються несподіваними навіть для гравців, але ж окрім гравців на змаганнях, присутні й глядачі, часом недостатньо розуміються в правилах змагань, і рішення суддів повинні бути ясними та зрозумілими. Особливо це стосується змагань, які проводять серед школярів, зокрема в школах,

районах міста й області. Саме за таких умов, щоб рішення суддів були доведені до гравців і глядачів, судді зобов'язані коротко пояснити їх чіткими та зрозумілими висловами. Чим менший вік учасників і нижча їхня кваліфікація, тим більше значення набуває суддівська термінологія.

Голосова термінологія помилок не завжди припустима. По-перше, не кожний суддя може голосно й чітко оголошувати помилки, по-друге, шумна обстановка не дозволяє пояснити присутнім глядачам і учасникам назву доступної помилки, тим більше незастосовна термінологія на міжнародних змаганнях, тому замість голосової термінології судді користуються єдиною жестикуляцією. Неприпустимо застосування жестів, непередбачених правилами. Безпричинне розмахування суддів руками та всіляка інша надумана жестикуляція призводить до появи незрозумілості, нервує учасників, глядачів і знижує якість суддівства.

5. Короткий зміст правил гри.

Ігровий майданчик

Правило 1

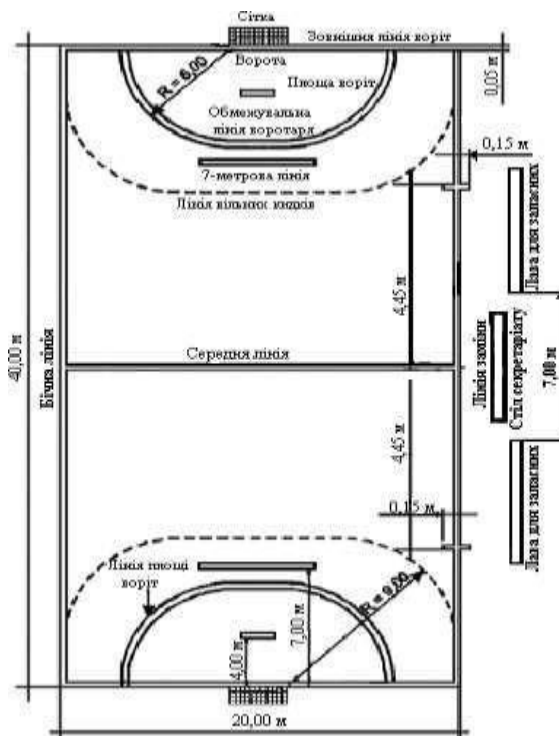


Рис. 6.1. Майданчик для гри в гандбол

Ігровий майданчик (рис. 6.1) є прямокутник 40 метрів завдовжки і 20 метрів завширшки і включає 2 площі воріт та ігрову зону. Довгі обмежувальні лінії називають бічними лініями, а короткі – лініями воріт (між стійками воріт) і зовнішніми лініями воріт (з обох боків воріт).

Ворота (рис. 6.2 та 6.3) встановлюють по центру кожної

зовнішньої лінії воріт. Ворота повинні бути надійно закріплені до підлоги або до стінки позаду них. Внутрішні розміри воріт: висота – 2 метри, ширина – 3 метри.

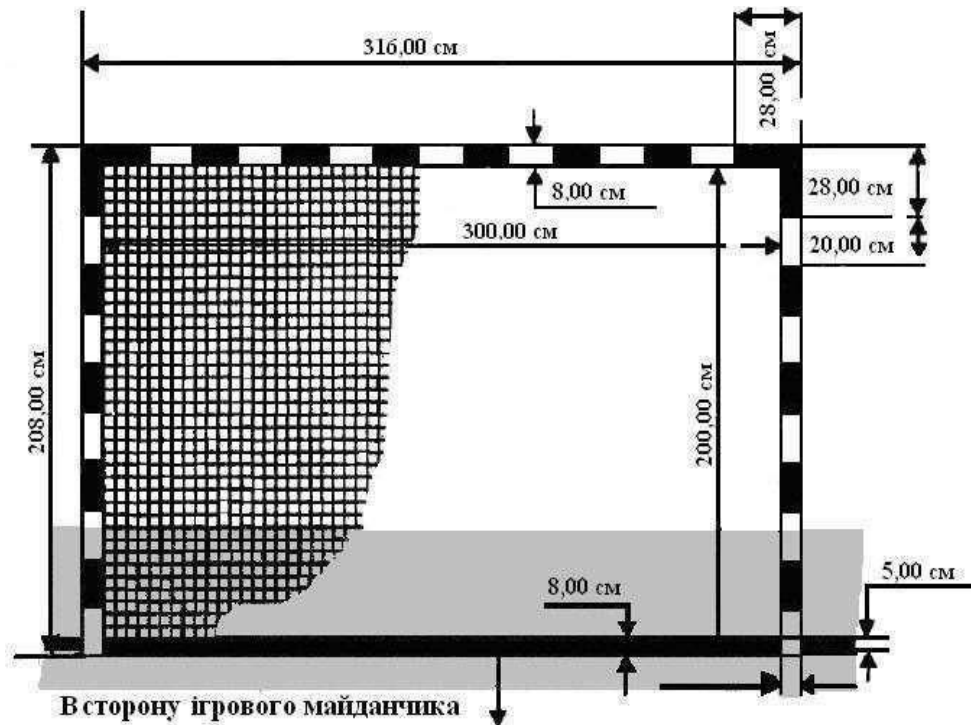


Рис. 6.2. Ворота

Ворота повинні мати сітку, яка кріпиться так, щоб м'яч, кинутий у ворота, залишався в них.

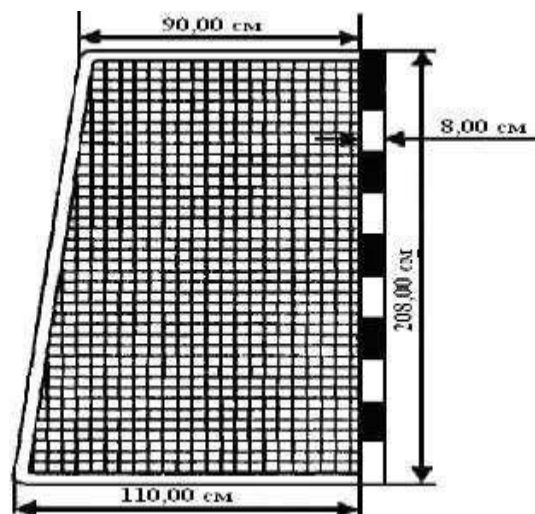


Рис. 6.3. Ворота – вид збоку

Усі *лінії на майданчику* є складовою площі, яку вони обмежують. Лінії воріт між стійками воріт повинні бути 8 см завширшки (рис. 6.2), тоді як всі інші лінії повинні бути 5 см завширшки.

Перед кожними воротами розташовується площа воріт . Площа воріт обмежується *лінією площі воріт* (шестиметрова лінія). *Лінія вільних кидків*

(9 метрова лінія) є пунктирною лінією.

7-метрова лінія – це лінія завдовжки 1 метр, проведена безпосередньо перед воротами.

Лінія обмеження воротаря (4-метрова лінія) – це лінія 15 см завдовжки, проведена безпосередньо перед воротами. Вона проведена паралельно лінії воріт на відстані 4-метрів від неї.

Центральна лінія сполучає середні точки двох бічних ліній.

Лінія заміни (частина бічної лінії) для кожної команди включає ділянку бічної лінії від центральної лінії до точки, розташованої на відстані 4,5 м від центральної лінії.

Правило 2

Час гри

Тривалість часу гри для всіх команд з гравцями у віці від 16 років і старше становить два тайми по 30 хвилин. Час перерви між таймами складає 10 хвилин. Тривалість гри для дитячих команд у віці 12-16 років становить 2х25 хвилин і 2х20 хвилин для вікових груп 8-12 років. В обох випадках час перерви між таймами звичайно становить 10 хвилин.

Додатковий час гри призначається після п'ятихвилинної перерви, якщо основний час гри закінчився внічию й потрібно виявити переможця. Додатковий час включає два тайми по 5 хвилин з однихвилинною перервою між ними. Якщо ж після першого додаткового часу знов не виявлений переможець, то після п'ятихвилинної перерви грається другий додатковий час. Цей додатковий час також включає два тайми по 5 хвилин з однихвилинною перервою. Якщо ж і в цьому випадку переможець не буде визначений, то переможця визначають шляхом виконання 7-метрових кидків.

Фінальна сирена

Ігровий час починається за свистком судді на початковий кидок. Він закінчується з **фінальною сиреною**, яка спрацьовує автоматично за інформаційним лічильником часу або за сигналом хронометриста. Якщо відсутній такий сигнал, то суддя подає свисток на закінчення часу гри. Якщо судді констатують, що секундометрист подав фінальний сигнал (на закінчення тайму або гри) дуже рано, то вони зобов'язані залишити гравців на майданчику, щоб вони дограли час, який залишився.

Тайм-аут

Тайм-аут є обов'язковим, якщо:

має місце видалення гравця на 2 хвилини, дискваліфікація або виключення;

наданий командний тайм-аут;
прозвучав свисток секундометриста або технічного делегата;
необхідні консультації між суддями.

Кожна команда має право на отримання хвилинного командного тайм-ауту поодиночі в кожному таймі основного часу гри, але не в додатковий час (додаток 3).

Правило 3

М'яч

М'яч виготовляється із шкіри або з синтетичного матеріалу. Він повинен бути круглим. Оболонка не повинна бути слизькою і блискучою.

Розміри м'яча, тобто його коло і вага, для різних вікових категорій команд повинні бути наступними:

58-60 см і 425-475 г (Розмір 3 ІГФ) для чоловічих і юнацьких (старше 16 років) команд;

54-56 см і 325-375г (Розмір 2 ІГФ) для жіночих команд, команд дівчат (старше 14 років) і команд хлопців (від 12 до 16 років);

50-52 см і 290-330г (Розмір 1 ІГФ) для команд дівчаток (від 8 до 14 років) і хлопчиків (від 8 до 12 років).

Правило 4

Команда

Кількість гравців в команді - 14 осіб. Не більше 7 гравців одночасно можуть перебувати на майданчику. Решта гравців є запасними. Протягом всієї гри команда повинна мати на майданчику одного з гравців воротарем. Гравець, який є воротарем, може в будь-який час стати польовим гравцем. Аналогічно й польовий гравець може в будь-який час стати воротарем. Команда повинна мати не менше як 5 гравців на майданчику на початку гри. Кількість гравців може бути збільшена у будь-який час упродовж гри й додаткового часу до 14-ти. Гра може бути продовжена, якщо навіть число гравців команди на майданчику стає менше як 5.

Заміна гравців

Запасні гравці можуть багато разів включатися у гру в будь-який час гри без дозволу секундометриста або секретаря, як тільки замінювані гравці покинуть ігровий майданчик. Гравці, виходячи на заміну, завжди повинні виходити на майданчик і покидати його тільки через лінію власної зони заміни. Ці вимоги також відносяться й до заміни воротарів. Правила заміни діють також і при тайм-ауті (за винятком командного тайм-ауту).

Гравець, що допустив порушення правил заміни, карається 2-хвилинним видаленням. Якщо видалений гравець вийшов на ігровий

майданчик до закінчення 2-хвилинного видалення, то він повинен бути покараний додатково видаленням на 2 хвилини.

Форма гравців

Всі польові гравці команди повинні мати єдину ігрову форму. Комбінація кольорів і дизайн форми однієї команди повинні чітко відрізнятися від іншої. Гравець, який виконує функцію воротаря, повинен мати форму, кольори якої чітко відрізняються від кольору форми польових гравців обох команд і воротаря команди суперника.

Гравці повинні мати номери принаймні 20 см висотою на спині футболки і принаймні 10 см спереду. Бажано використовувати номери від 1 до 20. Гравець, що грає то як воротар, то як польовий гравець, в обох випадках повинен носити один і той же номер.

Колір номерів повинен чітко відрізнятися від кольорів і дизайну футболки.

Правило 5 **Воротар**

Воротарю **дозволяється**: торкатися м'яча будь-якою частиною тіла в процесі захисту в межах площі воріт;

пересуватися з м'ячем в межах площі воріт без дотримання обмежень для польових гравців; воротарю, проте, не дозволяється затримувати виконання кидка м'яча;

покидати площу воріт без м'яча й брати участь в грі в ігровій зоні;
покидати площу воріт з м'ячем і знову грати ним в ігровій зоні, якщо він не контролював м'яч в площі воріт.

Воротарю **не дозволяється**:

піддавати небезпеці суперника в процесі захисту воріт;

покидати площу воріт з м'ячем, що знаходиться під його контролем;

торкатися м'яча, перебуваючи у межах площі воріт, якщо м'яч лежить або котиться за межами площі воріт;

вносити м'яч у площу воріт, якщо він лежить або котиться за межами площі воріт;

повертатися з м'ячем в площу воріт з ігрової зони.

Торкатися м'яча стопою або ногою нижче за коліно, коли він лежить на підлозі в межах площі воріт або рухається в напрямі ігрової зони.

Перетинати лінію обмеження воротаря (4-метрова лінія) або її продовження по обидві сторони, поки м'яч не покинув руку суперника, що виконує 7-метровий кидок.

Правило 6

Площа воріт

Тільки воротарю дозволяється знаходитися в площі воріт. Вважається, що польовий гравець заступив у площу воріт, яка включає і лінію площі воріт, якщо він торкається її будь-якою частиною свого тіла.

Якщо польовий гравець заступає в площу воріт, то повинні бути прийняті наступні рішення:

кидок воротаря, якщо гравець заступив у площу воріт, володіючи м'ячем або без м'яча, але тим самим створив для себе перевагу;

вільний кидок, якщо захисник перетинає площу воріт і одержує перевагу, але не зриває можливості взяття воріт;

7-метровий кидок, якщо захисник входить в площу воріт і завдяки цьому зриває явну можливість узяття воріт. **Правило 7**

Гра м'ячем

Це дозволяється:

Кидати, ловити, зупиняти, штовхати або передавати м'яч, використовуючи долоні (відкриті або закриті), руки, голову, корпус, стегна і коліна.

Тримати м'яч максимум 3 секунди, навіть якщо він лежить на підлозі.

Робити максимум 3 кроки з м'ячем.

Пасивна гра

Команді не дозволяється утримувати м'яч без видимих спроб атакувати або виконати кидок по воротах. Також не дозволяється затримувати кидок із-за бічної лінії, вільний кидок або кидок воротаря. Це розцінюється як пасивна гра, внаслідок чого команда, що володіє м'ячем, карається вільним кидком. Вільний кидок виконується з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри.

Правило 8

Порушення і неспортивна поведінка

Дозволяється:

використовувати руки і кисті рук для блоку й оволодіння м'ячем;

використовувати відкриту долоню для «зняття» м'яча з руки суперника з будь-якого боку;

закривати суперника за допомогою корпусу, навіть якщо суперник не володіє м'ячем;

торкатися до суперника, контролюючи його рухи, не торкаючись суперника руками і знаходячись до нього обличчям.

Не дозволяється:

виривати або вибивати м'яч з рук суперника;
блокувати або відштовхувати суперника руками або ногами;
обхвачувати, затримувати, штовхати, набігати і стрибати на суперника;

піддавати суперника небезпеці (з м'ячем або без м'яча).

Гравець, який своїми діями піддає небезпеці здоров'я суперника, повинен бути дискваліфікований, зокрема, якщо він:

використовує будь-які удари рукою збоку або позаду гравця, що кидає по воротах або передає м'яч;

робить будь-які дії, які супроводжуються ударами суперника по голові або в ділянку шиї;

умисне ударяє по корпусу суперника ногою або коліном або використовує будь-які інші удари, у тому числі й підніжку;

кидає м'яч захиснику в голову при виконанні вільного кидка(при прямому кидку по воротах), за умови, що захисник нерухомий; або так само, якщо він кидає м'яч воротарю в голову при виконанні 7-метрового кидка, за умови, що воротар нерухомий.

Правило 9

Узяття воріт

Гол вважається закинутим, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт, за умови, що не було порушень з боку гравця, що кидав м'яч, або іншого члена його команди до кидка або під час кидка.

Гол не зараховується, якщо суддя або суддя — хронометрист перериває гру до повного перетину м'яча лінії воріт.

Гол зараховується команді суперників, якщо гравець кидає по власних воротах, за винятком ситуації, коли воротар виконує кидок від воріт. Гол, який був зарахований, у жодному випадку не може бути скасований, якщо суддя вже дав свисток на вкидання м'яча.

Переможцем оголошується команда з найбільшим числом закинутих голів. Гра закінчується з нічийним рахунком, якщо обидві команди закинули однакову кількість голів або не закинули жодного гола.

Правило 10

Початковий кидок

На початку гри початковий кидок виконує команда, яка виграла жеребкування і вибрала володіння м'ячем. У цьому випадку суперник має право вибору воріт. Відповідно, якщо команда, яка виграла жеребкування, віддає перевагу вибору воріт, то суперник виконує початковий кидок. Команди міняються воротами в другому таймі. Початковий кидок на початку другого тайму виконується командою, яка не кидала м'яч на початку гри. При призначенні додаткового часу проводиться повторне

жеребкування.

Після кожного узяття воріт гра продовжується кидком, який виконує команда, у ворота якої був закинутий м'яч.

Початковий кидок виконується в будь-якому напрямку з центру майданчика (при допустимому відході убік на 1,5 м). Кидок виконується після свистка протягом 3-х секунд. Гравець, що виконує початковий кидок, повинен хоч би однією ногою знаходитися на центральній лінії та іншою ногою на або за лінією доти, поки не відпустить м'яч. Гравцям команди, що виконує початковий кидок, не дозволяється до свистка перетинати центральну лінію.

При виконанні початкового кидка на початку кожного тайму (включаючи всі тайми додаткового часу), всі гравці повинні знаходитися на своїй половині майданчика. Проте, після узяття воріт гравці атакуючої команди можуть залишатися на обох половинах майданчика. В обох випадках гравці команди суперників повинні розташовуватися не ближче за 3 метри від гравця, що виконує кидок.

Правило 11

Кидок із-за бічної лінії

Кидок із-за бічної лінії призначається тоді, якщо м'яч повністю перетнув бічну лінію або коли захисник останнім торкнувся м'яча до того, як той перетнув зовнішню лінію воріт. Кидок із-за бічної лінії також призначається, якщо м'яч торкнувся стелі або споруди над майданчиком.

Кидок із-за бічної лінії виконується без свистка судді, суперниками тієї команди, гравці якої останніми торкнулися м'яча, перш ніж він перетнув лінію або торкнувся стелі або споруди.

Гравець, що виконує кидок, повинен стояти однією ногою на бічній лінії доти, поки не відпустить м'яч. Для другої ноги обмежень немає.

Під час виконання кидка із-за бічної лінії гравці команди суперників повинні знаходитися не ближче за 3 метри від гравця, що виконує кидок.

Правило 12

Кидок воротаря

Кидок воротаря *призначається* коли:

гравець команди суперника увійшов до зони воріт, воротар зловив м'яч в зоні воріт або м'яч знаходиться на підлозі в зоні воріт;

гравець команди супротивника торкнувся м'яча, коли він котився або лежав в зоні воріт;

м'яч вийшов за зовнішню лінію і останнім, хто його торкнувся, був воротар або гравець команди супротивника.

Кидок воротаря *виконується* воротарем без свистка судді із зони воріт

через лінію зони воріт. Кидок воротаря вважається виконаним, якщо кинутий воротарем м'яч перетнув лінію зони воріт.

Правило 13

Вільний кидок

Загалом судді можуть переривати гру і відновлювати її вільним кидком для команди суперника у випадку якщо:

команда, що володіє м'ячем, допускає порушення правил, що повинно призвести до втрати м'яча;

суперник допускає порушення правил, яке приводить команду, що володіє м'ячем, до його втрати.

Якщо призначається вільний кидок проти команди, яка володіла м'ячем до свистка судді, то гравець, що володіє м'ячем в цей момент, повинен опустити м'яч або покласти його поряд із собою.

Виконання вільного кидка

Вільний кидок звичайно виконується без свистка судді і, як правило, з того місця, де було допущене порушення.

При виконанні вільного кидка суперники повинні знаходитися на відстані не менше 3-х метрів від спортсмена, який здійснює кидок. Проте їм дозволяється стояти перед лінією зони своїх воріт, вільний кидок виконується на їх лінії вільного кидка.

Правило 14

7-метровий кидок

7-метровий кидок призначається, якщо:

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

має місце необґрунтований суддівський свисток при явній нагоді гола;

явна можливість забити гол зірвана із-за втручання особи, що не бере участі в грі, наприклад, глядача, що вийшов на майданчик, або свистка, що зупинив гравця. Аналогічно це ж правило застосовується у разі форс-мажорних обставин, таких, як раптове відключення електрики, яка зупиняє гру безпосередньо перед явною можливістю забити гол.

Виконання 7-метрового кидка

7-метровий кидок виконується в напрямку воріт протягом 3-х секунд після свистка судді.

Гравець, що виконує 7-метровий кидок, повинен знаходитися не більше ніж на 1 метр за лінією 7-метрового кидка. Після свистка судді гравець не повинен торкатися лінії 7-метрового кидка або перетинати її, поки

м'яч знаходиться в його руці.

Гравець, що виконує 7-метровий кидок, або його партнери по команді знов не можуть грати м'ячем доти, поки м'яч не торкнеться суперника або воріт.

При виконанні 7-метрового кидка члени команди гравця, що виконує кидок, повинні знаходитися за лінією вільних кидків, поки м'яч не покине руки гравця. Інакше буде призначений вільний кидок проти команди, що виконує 7-метровий кидок.

7-метровий кидок повторюється, якщо м'яч не потрапив у ворота, а воротар перетнув межу, тобто 4-х метрову лінію, до того, як м'яч покинув руку гравця, що виконує кидок.

Зміна воротарів не допускається, як тільки гравець, що виконує 7-метровий кидок, готовий його виконати, стоїть у правильній позиції з м'ячем у руці.

Перед виконанням кидка гравець, який кидає, повинен зайняти правильну позицію. М'яч повинен знаходитися в руках гравця, що виконує кидок. Частина однієї стопи гравця, що виконує кидок, повинна постійно торкатися підлоги при виконанні кидка. Іншу стопу можна неодноразово відривати і знову ставити на підлогу. Гравець, що виконує кидок, повинен залишатися в правильній позиції до безпосереднього виконання кидка.

Гравці повинні розташовуватися на позиціях, наказаних для відповідного кидка. Гравці повинні залишатися на своїх місцях, поки м'яч не покине руки гравця, що виконує кидок, за винятком ситуації. Під час кидка члени команди не повинні торкатися до м'яча або передавати його.

Гравці захисту повинні зайняти позиції, вказані для кидка, і залишатися на своїх місцях, поки м'яч не покине руки гравця, що виконує кидок.

Правило 15

Покарання

Попередження *може* бути винесено при:

- порушеннях правил щодо суперника;
- неспортивній поведінці гравця або офіційної особи команди.
- Суддя виносить попередження винному гравцю або офіційній особі за допомогою піднятої жовтої картки, яку фіксує секундометрист-секретар.

Видалення

Ухвалу на видалення (2 хвилини) *повинно* бути винесено при:

- порушеннях заміни, якщо додатковий гравець виходить на майданчик або якщо гравець неправомірно втручається в гру з лавки запасних;
- повторних порушеннях правил;

- повторній неспортивній поведінці гравця на майданчику або поза нього;
- випадку неспортивної поведінки, що повторюється, однією з офіційних осіб команди, після того, як один з них вже до цього одержав попередження;

Час видалення завжди дорівнює 2-ом хвилинам ігрового часу; третє видалення того ж гравця завжди супроводжується його дискваліфікацією. Видаленому гравцю не дозволяється брати участь у грі протягом часу його видалення, а команді не дозволяється випускати замість нього на майданчик гравця із заміни. Час видалення починає відлічуватися за свистком судді на відновлення гри. 2-х хвилинне видалення переноситься на другий тайм гри, якщо воно повністю не закінчилося до кінця першого тайму. Це правило діє і під час призначення додаткового часу і під час його дії. Якщо не закінчилося 2-х хвилинне видалення в кінці додаткового часу, це означає, що гравець не може брати участь у подальшому виконанні пенальті, тобто 7-метровому кидку.

Дискваліфікація

Дискваліфікація *повинна* виноситися:

у разі неспортивної поведінки однієї з офіційних осіб команди, після того, як один з них вже заздалегідь одержав попередження або двоххвилинне видалення;

під час порушень, які небезпечні для здоров'я суперника;

за грубу неспортивну поведінку гравця або офіційної особи команди на майданчику або поза нього за значну або таку, що повторюється, неспортивну поведінку під час пенальті, тобто 7- метрового кидка;

за напад з боку гравця поза ігровим часом, тобто до гри або під час перерви;

за напад з боку офіційної особи;

Після оголошення тайм-ауту судді повинні чітко показати дискваліфікацію винному гравцю або офіційній особі за допомогою піднятої червоної картки.

Дискваліфікація гравця або офіційної особи команди завжди діє до кінця ігрового часу. Гравець або офіційна особа команди повинні негайно покинути ігровий майданчик і зону заміни. Після цього ні гравець, ні офіційна особа команди не повинні мати ніяких контактів з командою.

Виключення з гри

Виключення з гри *повинно* бути винесено у разі нападу з боку гравця протягом ігрового часу на ігровому майданчику або за його межами.

Після призначення тайм-ауту судді повинні чітко показати

виключення винному гравцю за допомогою існуючого для цього жесту - у вигляді схрещених рук над головою.

Виключення з гри завжди діє до закінчення ігрового часу і команда повинна продовжувати гру, маючи на ігровому майданчику на одного гравця менше.

5.Правила надання першої (долікарської) допомоги

Удари, розтягнення

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутись зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця в місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15-20 хв.)

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється ськатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10-15 хв.

За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не можна дозволяти учневі з такою травмою самостійно йти в лікарню.

Переломи, вивихи

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток.

Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини – твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця пошкодження. У разі перелому кісток гомілки укладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахової западини пошкодженого боку до стопи, а другу – уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3-4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або

ліктьовому суглобі руку притискують до тулуба, закріплюють пов'язкою.

Утоплення

Витягнувши потерпілого з води, необхідно швидко очистити йому порожнину рота і витягнути язик, щоб він не западав у горлянку. Ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве стегно, упираючись ним у нижню частину грудної клітки. У ділянці нижніх ребер натиснути на спину, щоб звільнити від води та інших предметів дихальні шляхи. Потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, на тверду поверхню і почати штучне дихання способом — з рота в рот. Разом з штучним диханням здійснюють нагрівання розтиранням тіла.

Обмороження

Ознаки обмороження — оніміння пошкодженої частини тіла, збліднення, а потім посиніння шкіри і набряклість. Біль на початку не відчувається, але при відігріванні обмороженої ділянки з'являється різкий біль.

Для надання першої допомоги треба внести потерпілого в тепле приміщення, розведеним спиртом розтерти побілілі місця до появи чутливості шкіри, а потім накласти пов'язку з вазеліном. Потерпілого необхідно напоїти гарячим чаєм.

Якщо шкіра в місці обмороження набрякла і набула червоно-синюшного відтінку, розтирати його не можна. Необхідно протерти тими самими розчинами й накласти суху стерильну пов'язку.

Поранення

Під час надання першої допомоги у разі поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це неможливо — намазати пальці йодною настоякою. Доторкуватися до рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється обмивати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють йодною настоякою і накладають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швидкому зсіданню крові.

При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекису водню; виймають осколки скла і знову промивають рану спиртом або розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоякою

або розчином брильянтової зелені, перев'язують і звертаються в медпункт.

У разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмини під тиском судину, яка кровоточить, потрібно притиснути до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають джгут на 5-10 см вище від рани, під джгут необхідно підкласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання. Джгут не можна залишати на кінцівці довше ніж 1,5 год.

Контрольні запитання.

1. Опишіть систему змагань гандболістів.
2. Які бувають змагання і в чому полягає їх значення?
3. Які розділи входять в положення про змагання?
4. Перерахуйте основні вимоги, якими повинен керуватись суддя під час суддівства змагань.
5. Назвіть основні види підготовок, які входять в структуру підготовки суддів.
6. Правила надання першої (долікарської) допомоги.

Рекомендована література

Основна

1. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток// Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 6–10.
2. Бубка С. Історія розвитку, сучасний стан та місце олімпійського спорту в суспільстві / С. Бубка. - К.: Олімпійська література. 2013. 238 с.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. 464 с.
4. Гандбол. Міжнародні правила гри. Київ, 2010.
5. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю., Ячнюк – Чернівці: Рута, 2007. – 104 с.
6. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк. – Чернівці: Рута, 2006. 80 с.
7. Гандбол: конспект лекцій/ укл. : Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк,. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011.104 с.

Допоміжна

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

9. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. – Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 288 с.

10. 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.

11. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131.

Лекція 5-6. Удосконалення техніко-тактичних дій гандболістів різних амплуа.

План

1. Удосконалення техніко-тактичних дій лінійного нападника.
2. Удосконалення техніко-тактичних дій нападника першої лінії.
3. Удосконалення техніко-тактичних дій крайніх гравців.
4. Удосконалення техніко-тактичних дій нападника другої лінії.

Гандбол – це єдність техніки і тактики.

Техніка гандболу являє собою сукупність спеціальних ігрових прийомів, які використовуються різними способами у багаточисельних поєднаннях для ефективного вирішення рухових завдань, що забезпечують перевагу над суперником і спрямовані на досягнення поставленої мети. Відповідно спортивно-технічна підготовка може розглядатися як педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою гри), що відповідає особливостям гандболу і сприяє досягненню високих спортивних результатів.

У цьому контексті тактика гандболу пов'язана з вибором оптимального поєднання доцільних засобів правильного вирішення певної ігрової ситуації. Тактика гандболу є сукупністю форм, засобів та методів ведення змагальної боротьби із суперником, що проявляється у доцільних діях гравців, спрямованих на досягнення поставленої мети. Вона ґрунтується на активності й творчості усіх гравців команди. Тактичні дії окремого гандболіста мають вирішальне значення для досягнення перемоги. Чим вище тактичне мистецтво гравців, тим успішніше і раціональніше вони використовують свою техніку, фізичні якості, знання та вміння у різноманітних умовах. Відповідно спортивно-тактична підготовка може вивчатися як педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами, засобами і методами ведення спортивної боротьби у процесі специфічної змагальної діяльності.

Навчання та вдосконалення техніки і тактики гандболу необхідно проводити одночасно й безперервно. Техніко-тактична підготовка гандболістів виступає як нероздільний педагогічний процес, спрямований на оволодіння спортсменами відповідною системою рухів та уміннями вправно її використовувати у змагальній діяльності для досягнення перемоги. При цьому обидві складові цього цілеспрямованого процесу реалізується не тільки з кожним спортсменом, але й з різними групами гандболістів та з усією командою.

Удосконалення техніко-тактичних дій на основі диференційованого та індивідуального підходів включає підбір і використання відповідних ігровому амплуа гравця та його індивідуальним особливостям форм, засобів і методів навчання й виховання, які повною мірою забезпечують успішне вирішення загальних і спеціальних завдань цієї сторони спортивної підготовки.

1. Лінійний нападник

Лінійний нападник постійно знаходиться на вістрі атаки, серед захисників команди суперника і активно бореться з ними за м'яч. Тривалість володіння м'ячем лінійним нападником складає лічені секунди. Його майстерність полягає у тому, щоб у боротьбі із захисниками зайняти зручну позицію для розвитку атаки й отримання м'яча, після чого, в умовах протидії суперника, ефективно атакувати ворота.

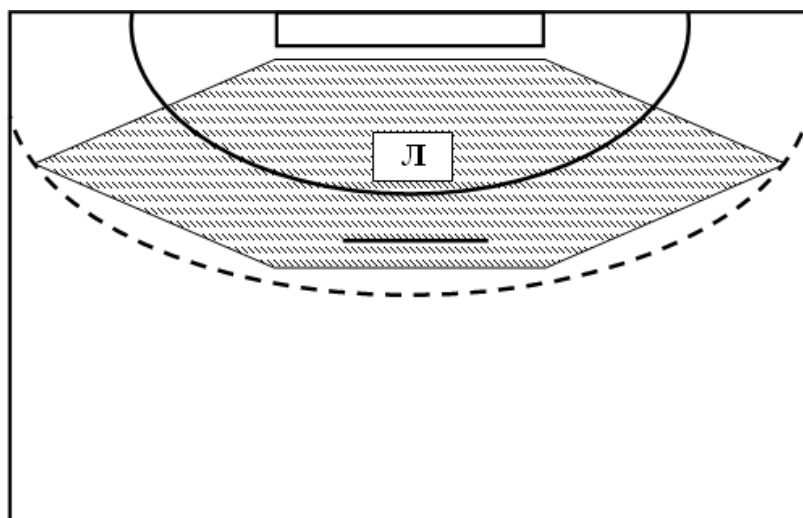
Бажано, щоб лінійний гравець був високим, міцним, рухливим та спритним, володів значними силовими здібностями і гарною реакцією, умів без найменших затримок виконувати необхідні дії.

Вправного лінійного нападника відрізняє широке різноманіття кидків: кидки в падінні з місця, у стрибку, з ходу та з поворотом; через захисника; з ловінням м'яча в стрибку; з добиванням м'ячів, що відскочили від воротаря або від воріт. Він повинен уміти підігравати іншим нападникам у зоні вільних кидків, бути особливо активним у постановці заслонів. У його обов'язки входить боротьба за м'яч, що відскочив після кидка від воротаря чи від воріт. Лінійний гравець має заважати воротарю команди суперника точно і

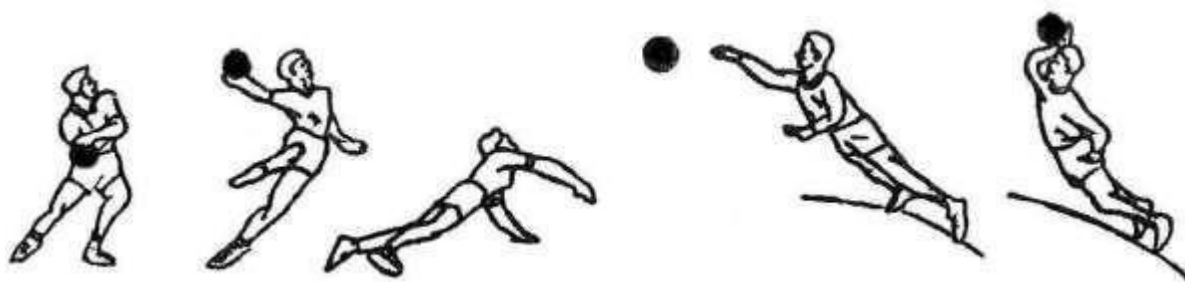
своєчасно уводити м'яч у

гру. Як правило, друга ігрова спеціалізація лінійного гравця атаки – 60
крайній нападник

Площа атаки лінійного нападника



Кидки лінійного гравця

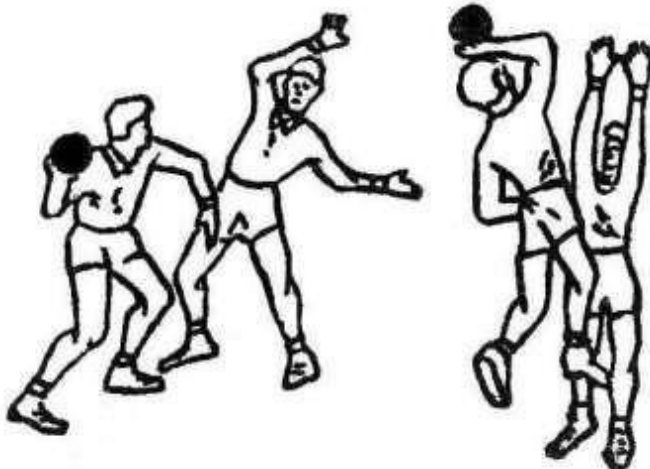
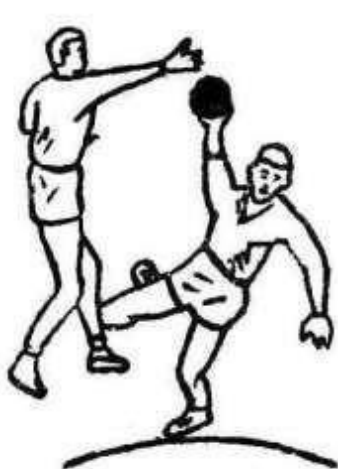


Кидок у стрибку в падінні

Кидок з місця в падінні

Кидок з ухилом у падінні

Кидок з ухилом у стрибку



Кидок з ухилом у падінні

Кидок з ухилом у стрибку



Кидок з ухилом з місця



Кидок у падінні в сторону



Добивання м'яча

Засоби вдосконалення рухових дій лінійного гравця

Рис. 1 – 3 — переміщення;

Рис. 4 – 8 — ловіння і передача м'яча;

Рис. 9 – 10 — ведення м'яча;

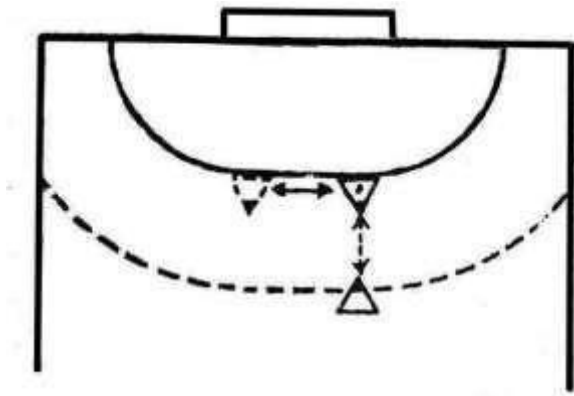
Рис. 11 – 20 — кидки м'яча; Рис.

21 – 22 — заслони.

Умовні позначки

•	м'яч
▲	нападник
▲ •	нападник з м'ячем захисник
● →	напрямок руху гравця
----->	траєкторія руху м'яча
~~~~~>	ведення м'яча
└	заслон

Рис. 1

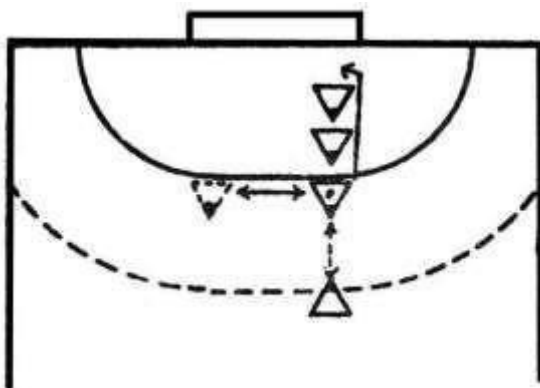


При навчанні техніки переміщень кожний елемент вивчається спочатку виокремлено, а потім – у поєднанні з іншими. Гравець пересувається лицем вперед,

спиною вперед, боком.

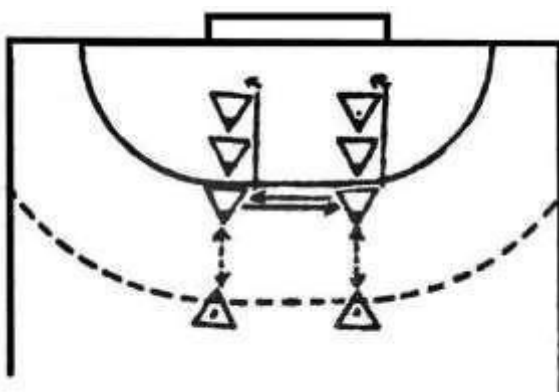
Вивчається правильне тримання м'яча.

Рис. 2



Переміщення кроком, біг зі зміною напрямку і швидкості руху, приставним і схресним кроком, з використанням обманных рухів.

Рис. 3

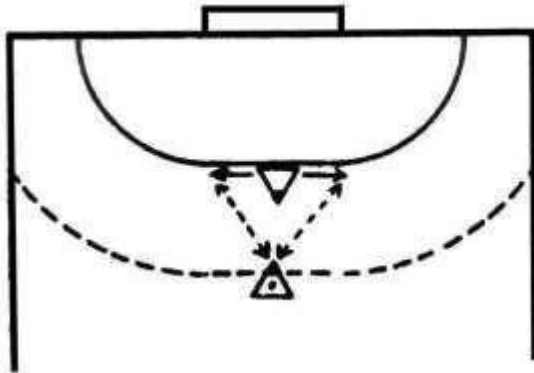


Схресне переміщення двох гравців з ловінням і передачею м'яча.

Ловіння і передача м'яча вивчаються одночасно.



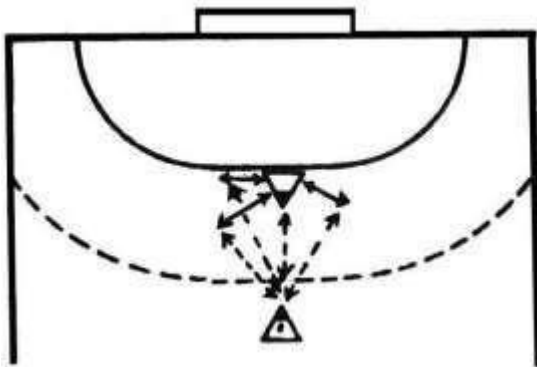
Рис. 4



Ловіння і передача м'яча після різновидів переміщень.

Навчання ловінню і передачі м'яча на місці та в русі з пасивною й активною протидією захисника.

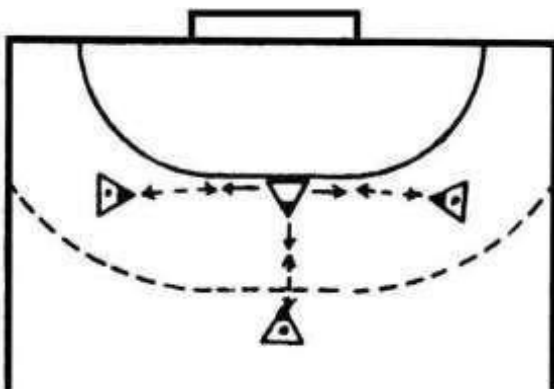
Рис. 5



Ловіння і передача м'яча (що летить прямо на гравця; в сторону від нього; у недодачу; котиться по майданчику).

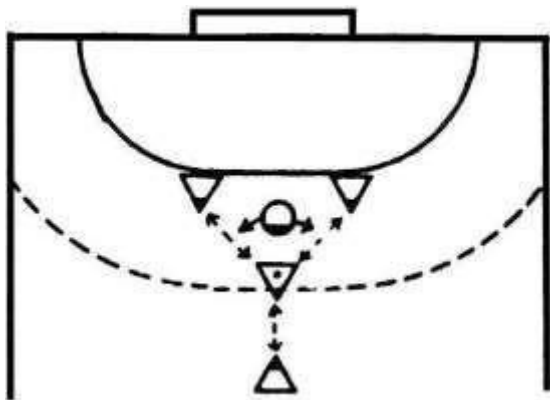
Ловіння м'яча на рівні грудей, над головою, на рівні пояса і нижче. Ловіння м'яча однією рукою.

Рис. 6



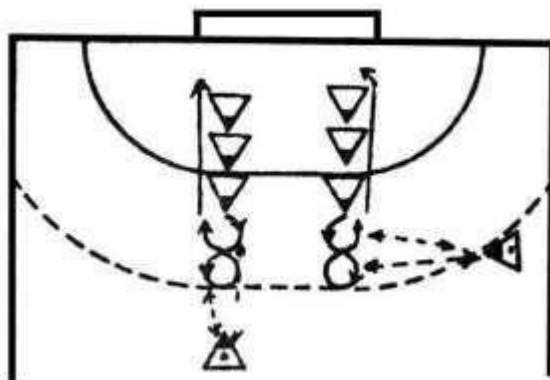
Ловіння і передача з виходом м'ячу. назустріч

Передача м'яча зігнутою рукою зверху і збоку, двома руками від грудей та зверху, поєднання передач з обманними рухами.



Ловіння і передача м'яча з активною протидією захисника.

Рис. 8



Ловіння і передача м'яча під час руху „вісімкою”.

*Основні помилки під час*

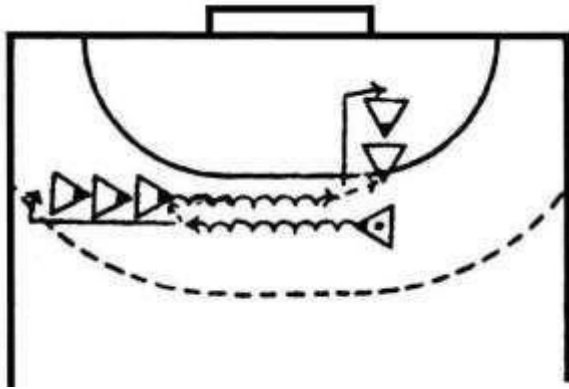
*ловіння м'яча:*

- м'яч приймається долоньями;
- м'яч ловиться пальцями напружених витягнутих рук;
- без зорового контролю.

*Основні помилки під час*

*передачі м'яча:*

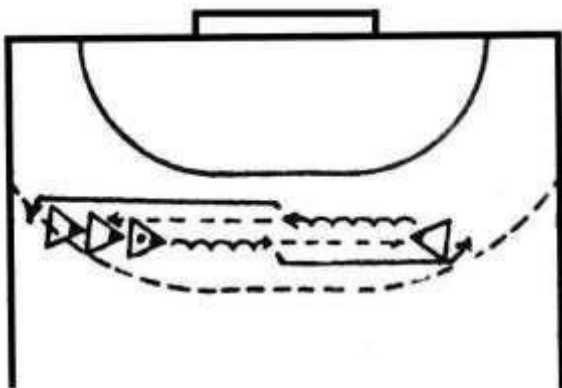
- руки напружені;
- ноги випрямлені;
- передача виконується поштовхом;
- замах надто широкий.



Ведення м'яча на місці, в русі: кроком і бігом.

Ведення м'яча поштовхами кисті рук з його відскоком від підлоги в стороні від стопи. Контроль м'яча здійснюється кінчиками пальців; переміщення на зігнутих ногах.

Рис. 10



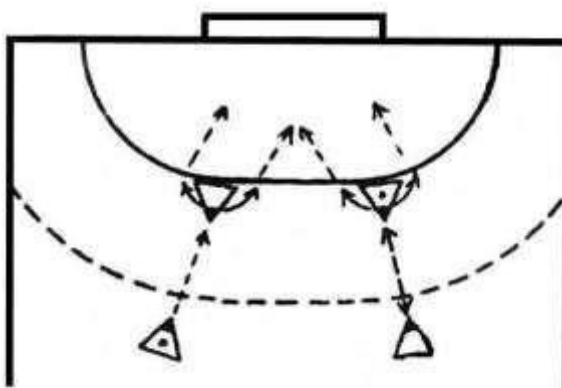
Ведення м'яча без зорового контролю у різних напрямках.

Ловіння і передача м'яча.

*Основні помилки під час ведення м'яча:*

- ведення на прямих ногах;
- поштовхи м'яча долонею;
- великий нахил тулуба.

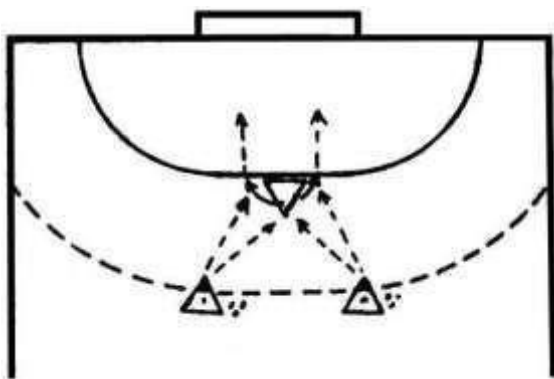
Рис. 11



Кидки з поворотом направо і наліво.

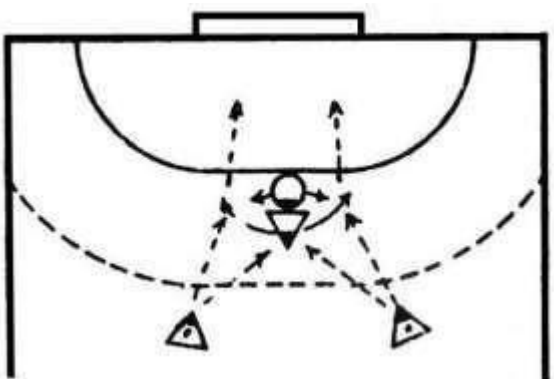
Кидки виконуються зігнутою рукою зверху, збоку і знизу.

Рис. 12



Ловіння м'яча справа і зліва.  
Кидки з поворотом.  
Кидки виконуються з  
опорного положення, у  
стрижку, в падінні.

Рис. 13

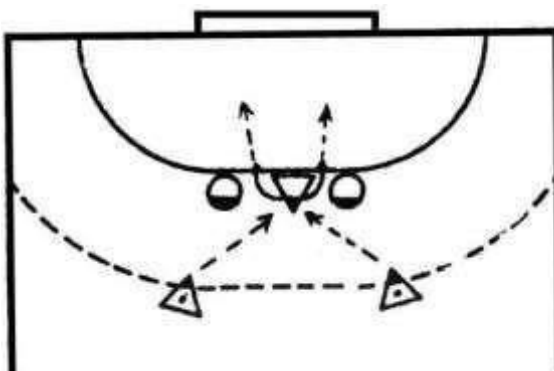


Ловіння м'яча і кидок з  
поворотом з активною протидією  
захисника.

Кидки виконуються змістя і  
з розбігу.

Рис.

Рис. 14



Різноманітні кидки з поворотом  
вправо та вліво, перебуваючи між  
захисниками.

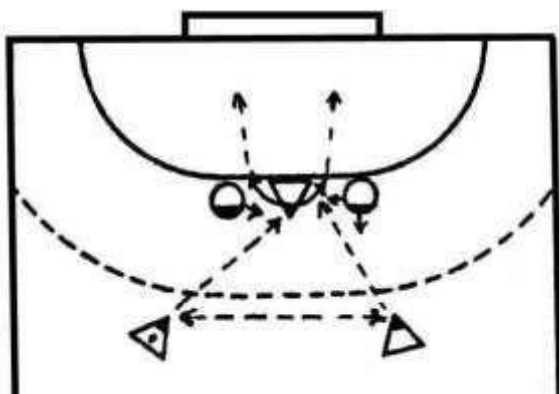


Рис. 16

Удосконалення вибору позиції для ловіння і кидка м'яча у ворота, знаходячись між захисниками.

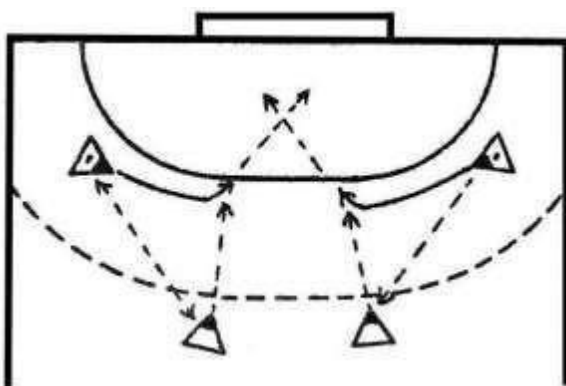
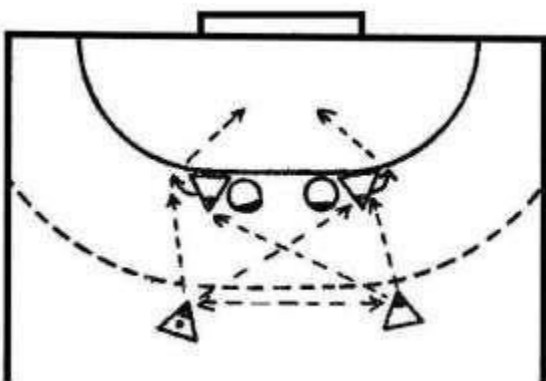


Рис. 17

Кидки з набіганням.

Послідовність навчання кидкам:

- з опорного положення (з місця і розбігу);
- у стрибку;
- в падінні.



Кидки з поворотом направо і наліво.

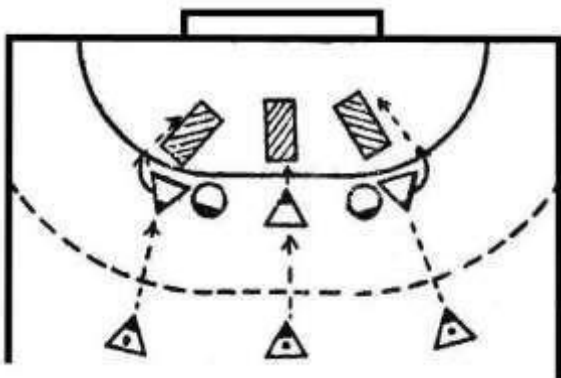
*Основні помилки під час кидків з опорного положення:*

- кидок виконується на прямих ногах;
- надмірне згинання руки у ліктьовому суглобі;
- центр ваги тіла не переноситься вперед



Кидки з протидією захисника. Обманні дії виконуються:

- з м'ячем і без м'яча;
- у поєднанні з поворотами, стрибками, передачею, веденням і з кидками м'яча.

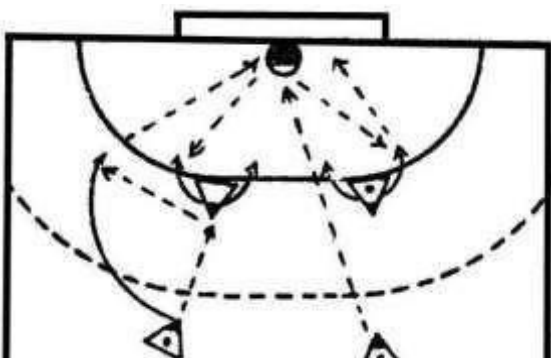


Кидки у падінні з поворотом вправо і вліво та протидією захисника.

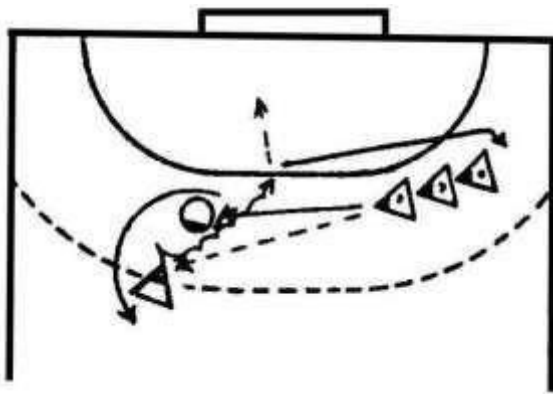
*Помилки під час кидків у стрибку:*

- під час замаху на кидок махова нога виноситься коліном вперед;
- відсутній різкий завершальний рух передпліччя і кисті руки, яка виконує кидок;
- після кидка гравець приземляється на обидві ноги.

Рис. 20



Добивання у падінні м'яча, що відскочив від рук воротаря.



Навчання заслонів.

- Виконання без м'яча та з

м'яче  
м.

- На місці і в русі.

Рис. 22



Вдосконалення виконання заслонів.

*Основні помилки під час виконання заслонів:*

- виконується у повільному чи швидкому темпі;
- блокування захисника руками або ногами, утримання його, охоплення руками, набігання та відтиснення суперника.

## 2. Нападник першої лінії

На позиції правого крайнього нападника зазвичай грає лівша, але з успіхом можуть діяти й гравці, які кидають м'яч правою рукою. Правий крайній нападник повинен досконало володіти всіма різновидами кидків з

кута: в стрибку; у падінні; в ближні і дальні кути воріт; з підкручуванням м'яча; з

відхиленням тулуба; перекиданням м'яча через воротаря; добивання м'яча тощо.

Дії нападника на правому фланзі складають уміння рухатись з великою швидкістю між захисниками вздовж майданчика воротаря, постановки заслонів та обігравання суперника. Нападак першої лінії має досконало володіти різноманітними кидками та обманними рухами (фінтами).

Сучасний правий крайній – це насамперед прудкий гравець, з добре розвинутим відчуттям моменту на відрив та контр відрив, який вміє своєчасно допомогти й підіграти нападникам другої лінії, активно і наполегливо «таранити» захист суперника у боротьбі за зручну позицію для кидка. В обороні правий крайній зазвичай також діє на фланзі, прагнучи нейтралізувати лівого крайнього нападника команди суперника. Інколи він може захищатися й у передній лінії.

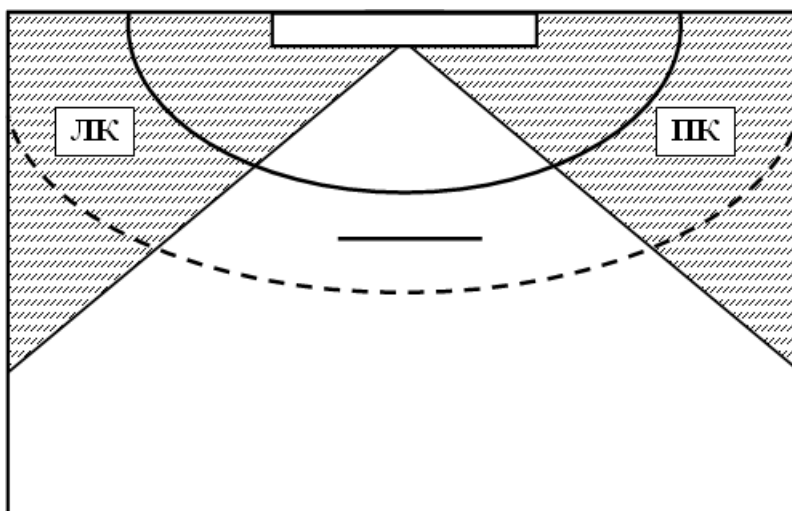
У різноманітних ігрових ситуаціях лівий крайній нападник використовує переважно праву руку. У цілому його ігрові дії аналогічні діям правого крайнього нападника. Проте, якщо на правому фланзі діє гравець, який насамперед веде гру в передній лінії атаки чим певною мірою дублює функціональні обов'язки лінійного нападника, то на протилежному – лівому фланзі необхідно добре відігравати на місці півсереднього, впевнено завершуючи атаки з позиції другої лінії. Під час зміни місць крайніх нападників їх тактичні дії змінюються відповідним чином.

Після виконання кидків у ворота з кутів крайні нападники ведуть боротьбу за м'яч, що відскочив (у таких моментах м'яч найчастіше відскакує саме в зону атаки лівого крайнього нападника). У випадку, коли один із крайніх нападників завершує атаку по центру, він зобов'язаний своєчасно відійти назад для протидії супернику в організації атаки з відривом.

Крайній нападник має бути спритним й прудким, він повинен уміти виконувати різноманітні кидки під будь-яким кутом до воріт, інші ігрові ³² прийоми на максимальній швидкості, відрізнитися вправною роботою ніг.



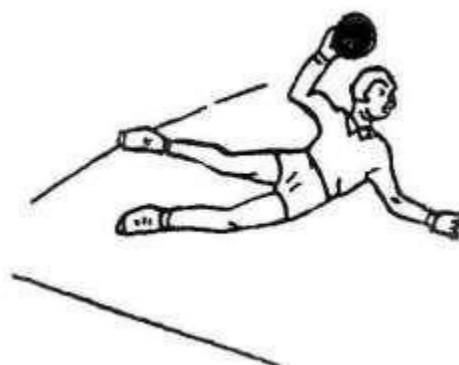
*Площа атаки нападника першої лінії*



*Кидки крайнього гравця*



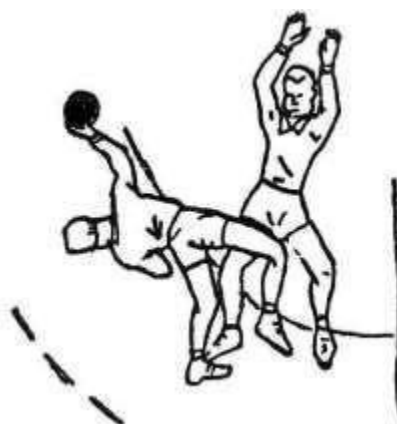
Кидок у стрибку



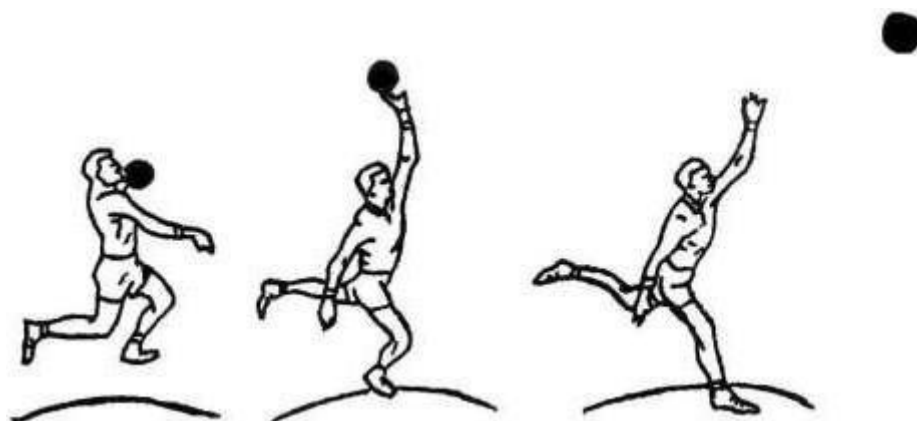
Кидок у падінні з уходом



Кидок знизу



Кидок з ухилом



Перекидання м'яча через воротаря



Кидок з кута

*Засоби вдосконалення рухових дій крайніх гравців*

Рис. 23 – 24 — переміщення;

Рис. 25 – 28 — ловіння і передача м'яча;

Рис. 29 – 30 — ведення м'яча; Рис. 31 –

40 — кидки м'яча;

Рис. 41 – 43 — заслони;

Рис. 44 – 45 — комплексні вправи.

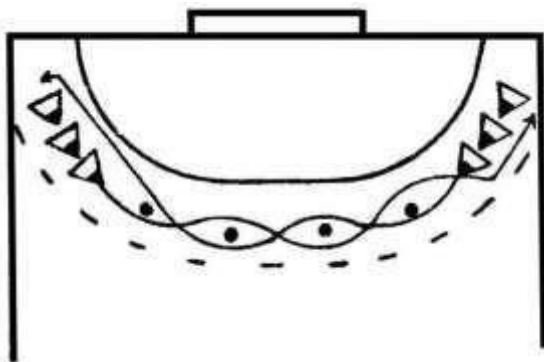


Рис. 24

Біг лицем і спиною вперед, правим й лівим боком, зі зміною швидкості та напрямку руху.

Розвиток стартової швидкості, швидкості реакції, спритності.

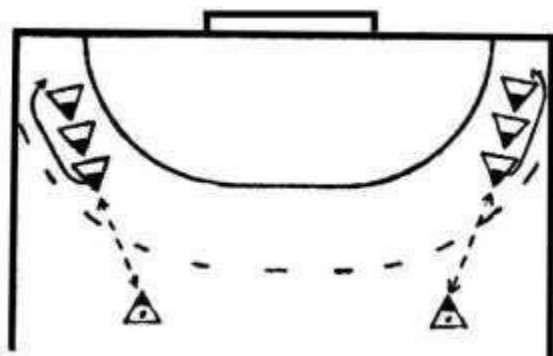


Рис. 25

Навчання ловінню і передачам м'яча у поєднанні з удосконаленням переміщень.

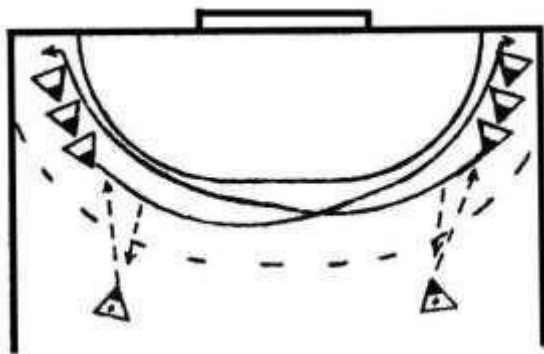
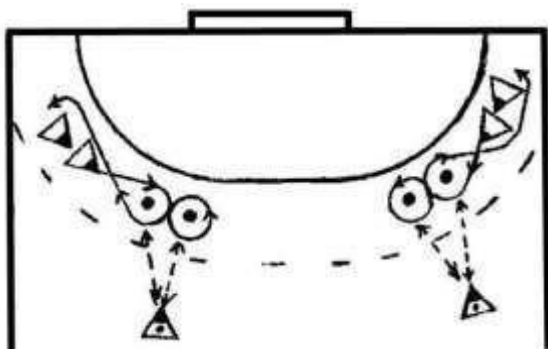


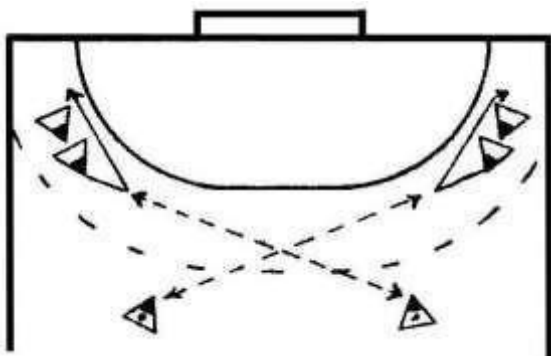
Рис. 26

Тримання м'яча: піднімання м'яча з майданчика, його випускання та ловіння після відскоку від підлоги.

Удосконалення ловіння та передач м'яча під час бігу зі зміною швидкості і напрямку руху. Ловіння м'яча здійснюється дещо зігнутими розслабленими руками з широко розставленими пальцям



Вдосконалення ловіння і передач м'яча під час виконання „вісімки”.

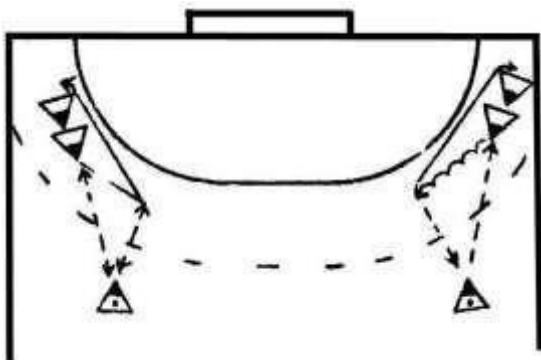


Вдосконалення довгої передачі м'яча, біг зі зміною швидкості і напрямку руху.

*Основні помилки під час виконання ловіння м'яча:*

- ловіння м'яча долонями;
- ловіння м'яча пальцями напружених рук;
- гравець приймає незручне положення для наступних ігрових дій.

Рис. 28



Вдосконалення ловіння і передачі м'яча на місці з варіантами переміщень.

*Основні помилки під час виконання передач м'яча:*

- надмірне напруження рук;
- неточність або незручність передачі;
- неврахування сили передачі м'яча при зустрічному русі партнера.

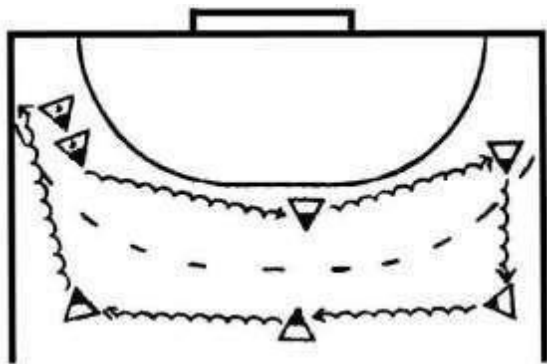
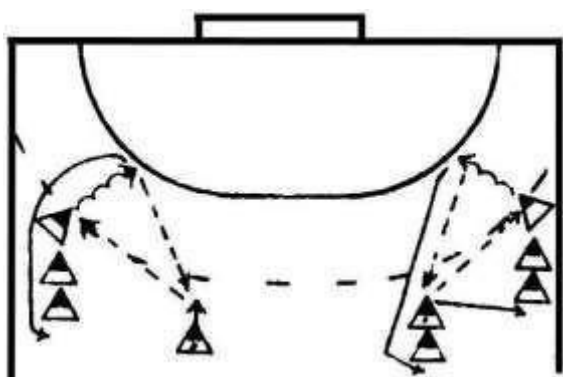


Рис. 30

Навчання і вдосконалення ведення м'яча зі зміною способу, напрямку і швидкості (за завданням).

Вимоги: м'яч знаходиться в стороні від стопи, м'які поштовхові рухи, контроль м'яча кінчиками пальців, переміщення на зігнутих ногах.

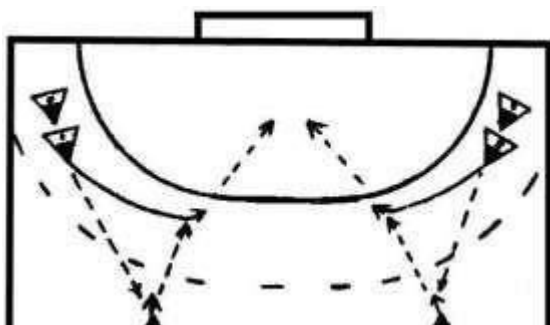


Вдосконалення ведення м'яча, ловіння і передачі м'яча.

*Основні помилки під час виконання ведення м'яча:*

- надмірний нахил тулуба;
- виконання ведення на прямих ногах;
- виконання поштовхів долонею, скованість рухів;
- суттєве зниження швидкості руху.

Рис. 31



Навчання різновидам кидка після передачі і ловіння м'яча. Кидки крайнього гравця – в стрибку, у падінні, знизу, з ухилом.

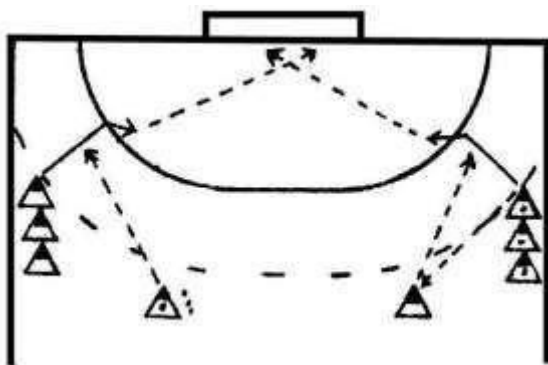
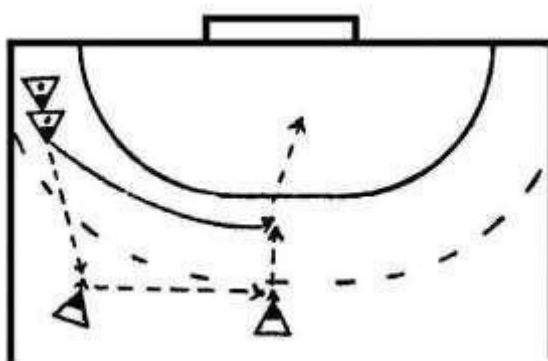


Рис. 33

Ловіння м'яча в русі з наступним кидком різними способами.

Вимоги: супроводження м'яча рукою, зберігання рівноваги, завершення кидка захльостом кисті, вибір способу кидка відповідно до ситуації.

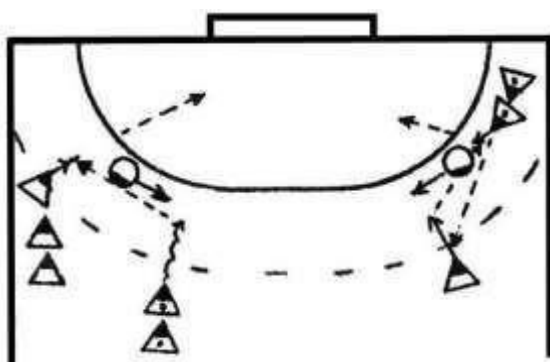


Вдосконалення передачі, ловіння і кидка при набіганні.

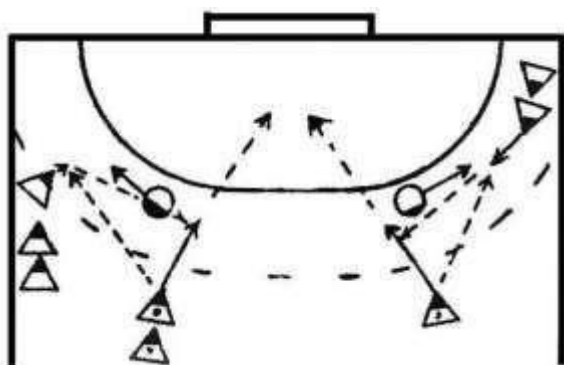
*Основні помилки під час виконання кидків м'яча:*

- неузгодженість рухів рук і ніг;
- втрата рівноваги і темпу рухів;
- відсутність завершального руху пальцями.

Рис. 34

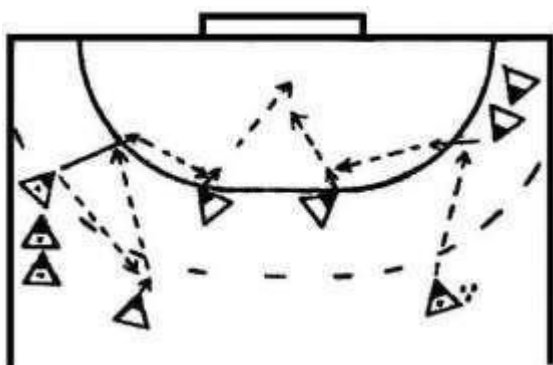


Відволікання захисника з наступним виконанням кидка.



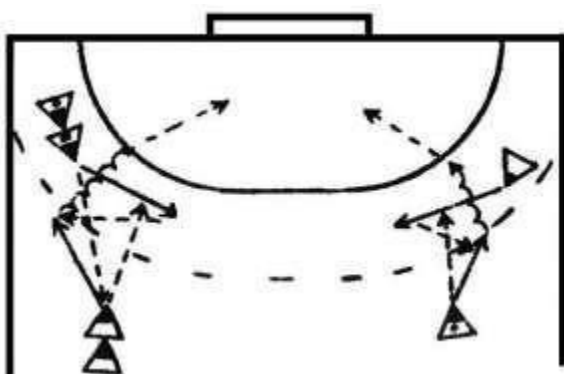
Навчання взаємодії двох нападників проти одного захисника.

Рис. 36



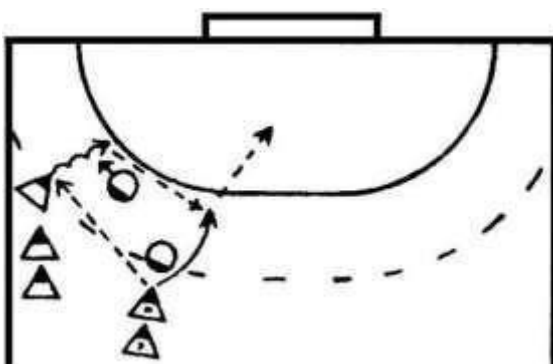
Навчання передачі м'яча лінійному нападнику після імітації кидка.

Рис. 37



Навчання схресному переміщенню з завершальним кидком.

Рис. 38



Навчання передачі м'яча гравцю, який звільнився від опіки захисника (спочатку захисник пасивний).

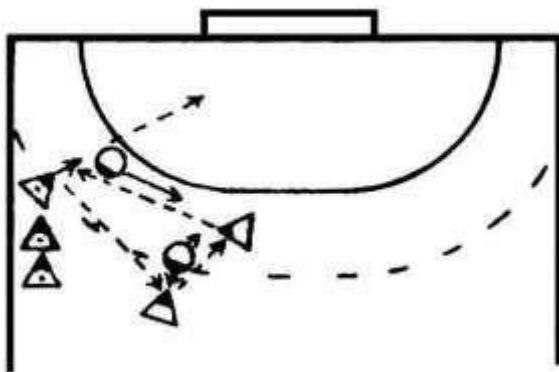


Рис. 40

Навчання взаємодії  
3-х  
нападаючих проти  
2-х захисників з  
наступним кидком.

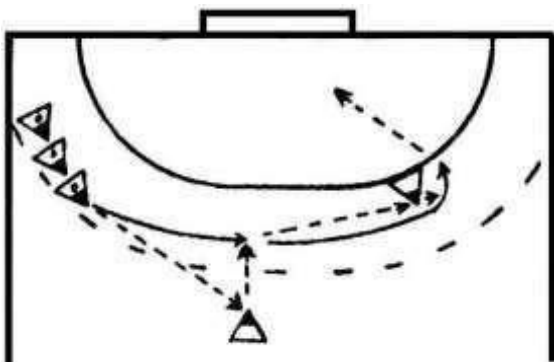


Рис. 41

Вдосконалення передачі і ловіння м'яча  
з наступним кидком з кута майданчика.

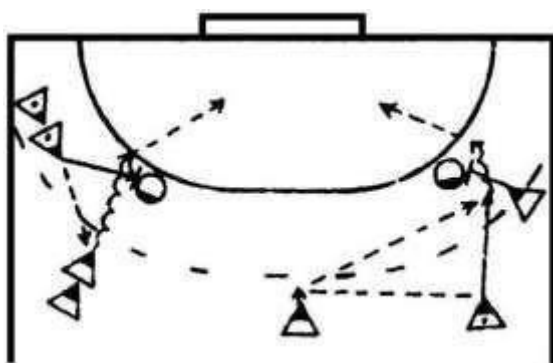
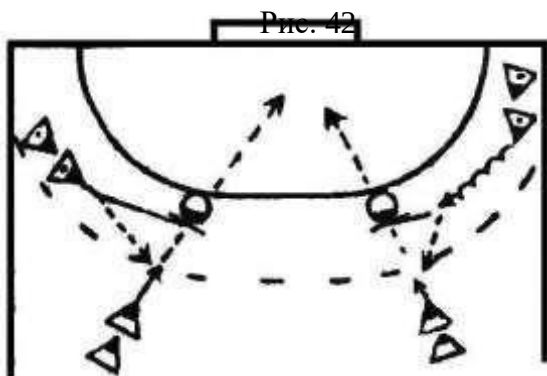


Рис. 42

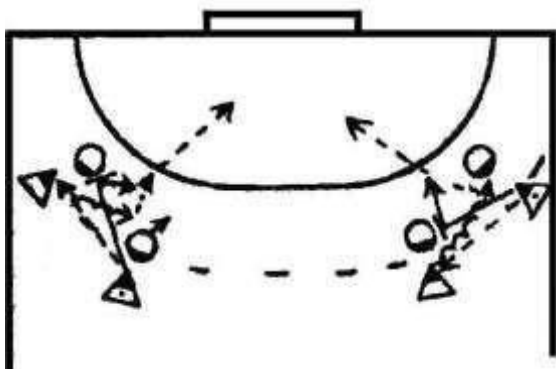
Навчання боковому заслону.

Гравець зупиняється на широко  
розставлених ногах збоку від захисника,  
перетинаючи йому шлях тулубом.  
Заслон виконується несподівано,  
правильно, без поштовхів.



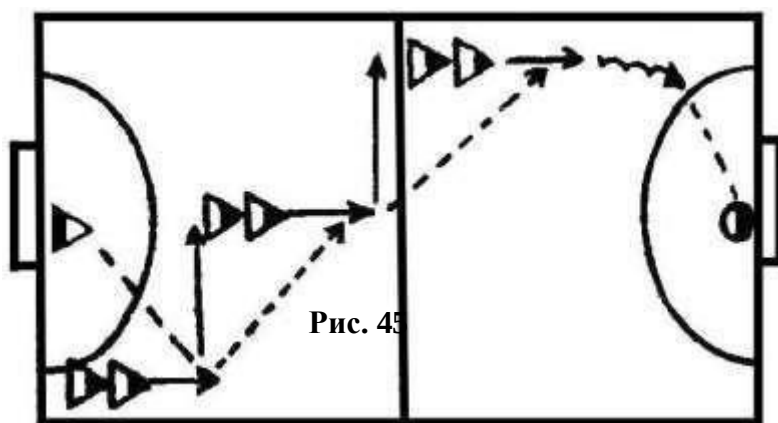
Навчання переднього заслону. Гравець  
встає перед захисником, щоб він не зміг  
завадити партнеру виконати  
кидок у ворота.





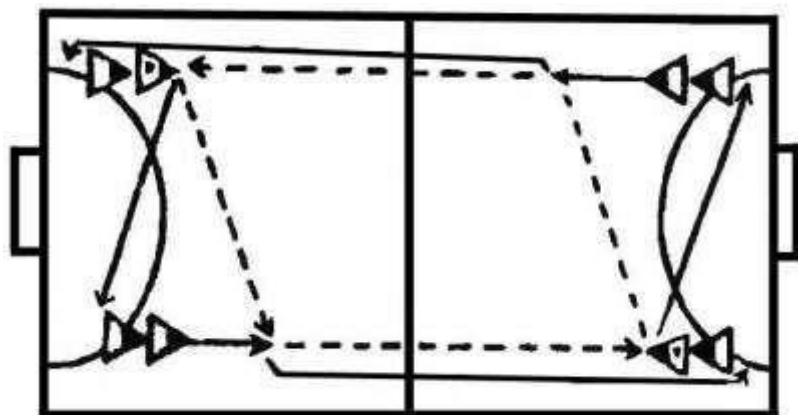
Вдосконалення заслонів.

Рис. 44



Удосконалення ловіння і передач м'яча після прискорення та різкої зміни напрямку руху.

Рис. 45



Удосконалення ловіння, передач м'яча і швидких переміщень.

### 3. Нападник другої лінії

Центральний нападник є організатором усіх атак команди, диспетчером, який допомагає взаємодіяти між лініями і флангами у нападі. Його основне місце – у середині задньої лінії нападу. Від уміння центрального нападника чітко виконувати свої функції значною мірою залежить загальний успіх команди. Адже при інших рівних умовах перемагає та команда, у діях якої більше ігрової творчості, ініціативи, особистої дисципліни, атакувального пориву, організованості. Центральний нападник, як вправний розігруючий повинен відмінно володіти передачами і ловінням м'яча, вміти імпровізувати й потужно кидати м'яч у ворота.

Бажано, щоб центральний нападник мав зріст вище середнього, був атлетично складеним і витривалим. Він більше за інших гравців повинен проявляти витримку, холонокровність, хоробрість, рішучість, розсудливість у найскладніших ситуаціях, добре розуміти гру, мати схильність до комбінаційних дій, а також передбачати розвиток подій на майданчику.

Правий півсередній нападник є одним із лідерів команди в атаці. Він має бути високим, сильним, спритним, добре володіти технікою швидкого ловіння і передачі м'яча, уміти потужно кидати з середніх і дальніх дистанцій. Тому важливо, щоб гравець цього амплуа був стрибучим і відрізнявся точністю кидків. Краще, якщо ведуча рука в нього – ліва.

Окрім того, правий півсередній нападник зобов'язаний володіти фінтами на прохід, на кидок і на передачу, ефективно виконувати кидки в опорному положенні з ходу між захисниками, у стрибку через блок та комбіновані. Важливою функцією правого півсереднього нападника є активна участь у грі на відрив. Зазвичай він завершує атаку в другому ешелоні і робить це на великій швидкості. При втратах м'яча першим відходить назад, організовує дії гравців в обороні.

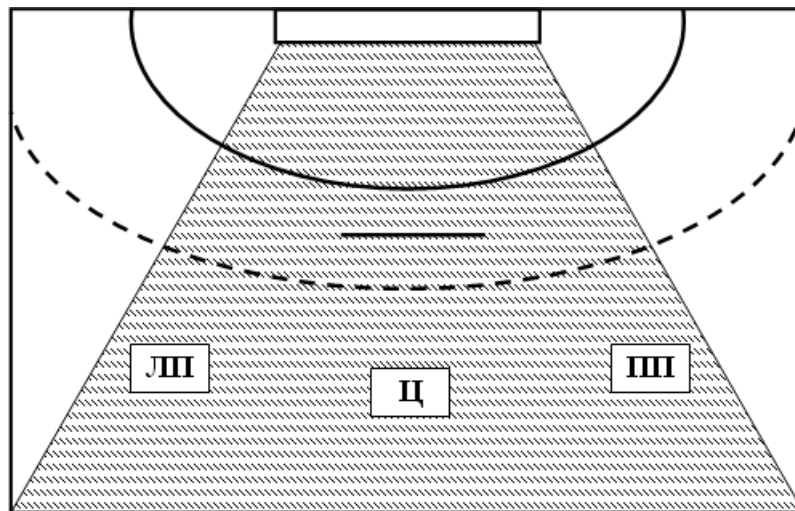
Основною характеристикою лівого півсереднього нападника є вміння вести атаку проти організованого захисту на швидкості, комбіновано, чітко і швидко пересуватись з м'ячем і без м'яча та взаємодіяти з партнерами. Лівий півсередній нападник – один з найпрацездатніших гравців на майданчику. За гру йому доводиться пробігати більше ніж іншим гравцям. Свої переміщення він повинен узгоджувати з діями партнерів на протилежному фланзі. На такій взаємодії будується тактика нападу, розігруються спеціальні комбінації.

У грі проти команд які сповідують активні системи захисту доцільно використовувати тактичні схеми які завершуються кидком з близької

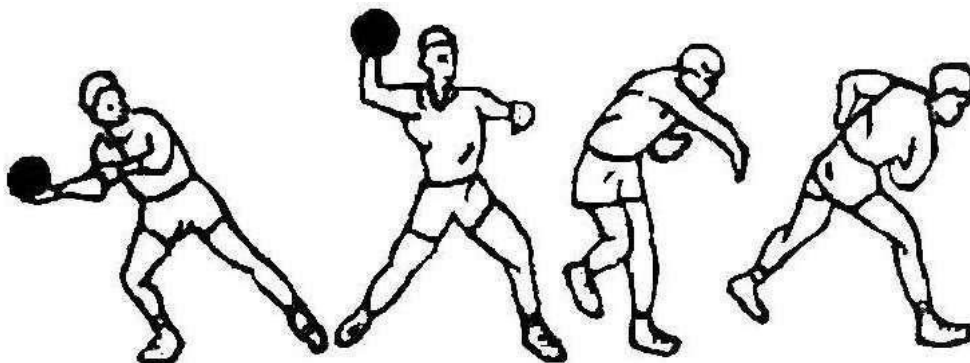
при подоланні менш активних захисних систем – тактичні дії із завершенням атаки з дистанцій понад 8 метрів.

Отже, нападник другої лінії повинен вправно переміщуватися без м'яча, володіти різноманітними сильними кидками здалеку, точними і несподіваними передачами та широким арсеналом обманних рухів.

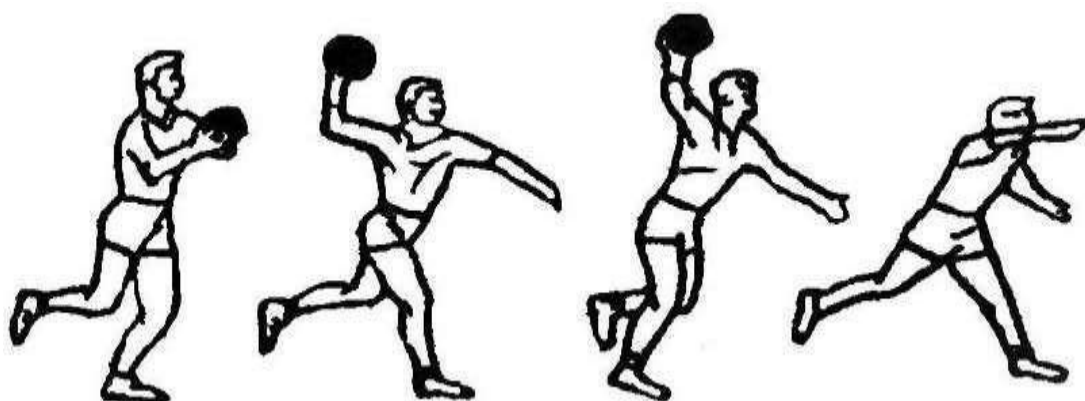
*Площа атаки нападника другої лінії*



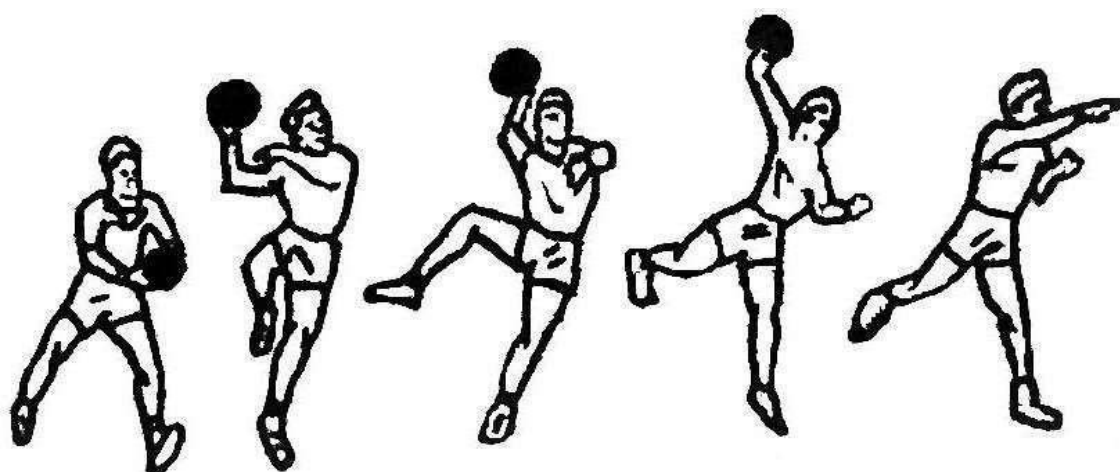
*Кидки гравця другої лінії*



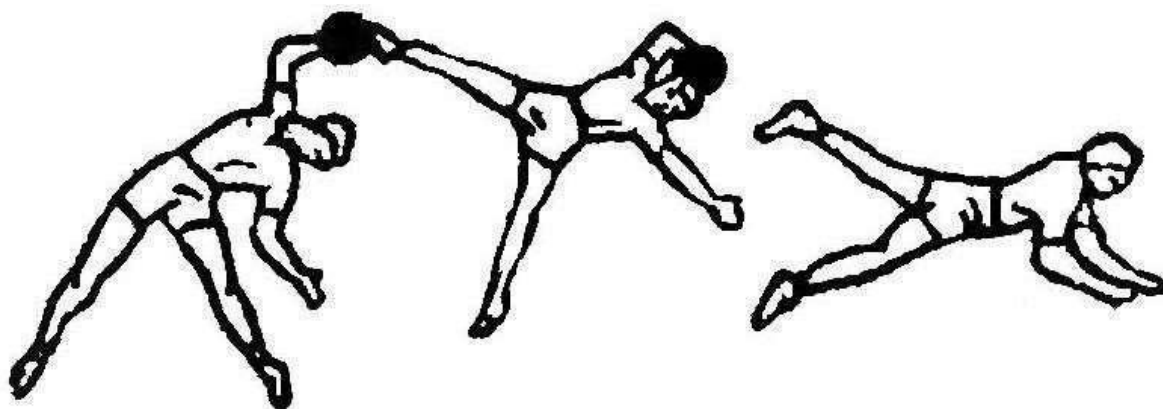
**Кидок зігнутою рукою зверху з місця**



Кидок зігнутою рукою зверху в русі



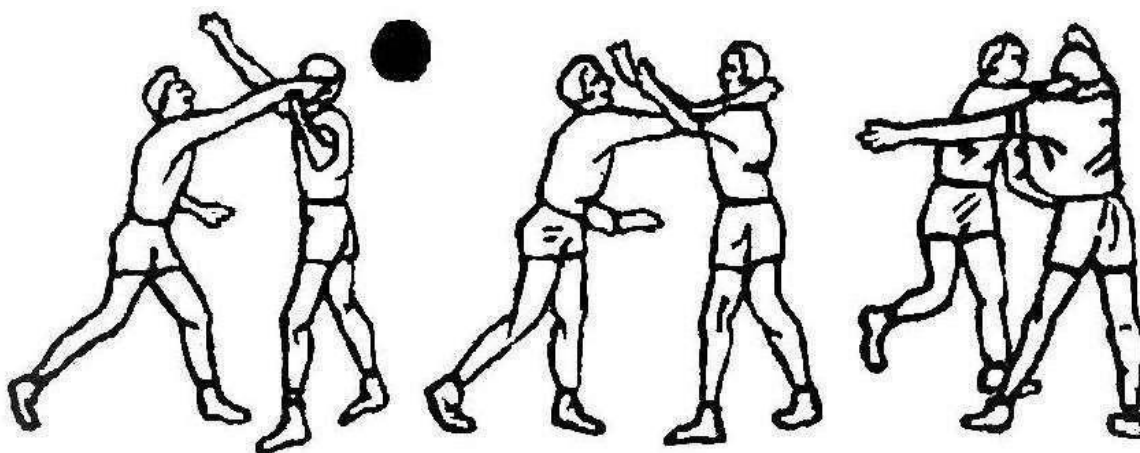
Кидок зігнутою рукою зверху в стрибку



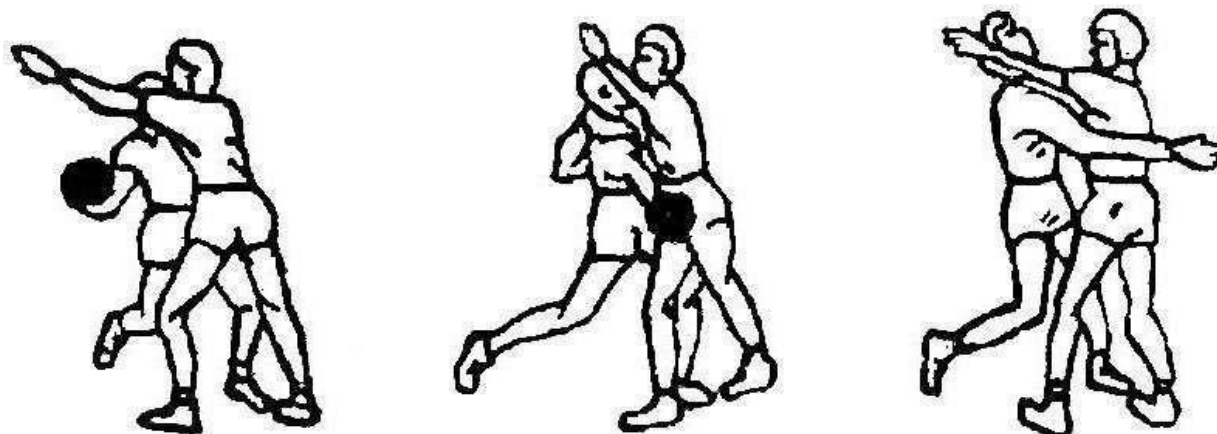
Кидок з ухилом з місця



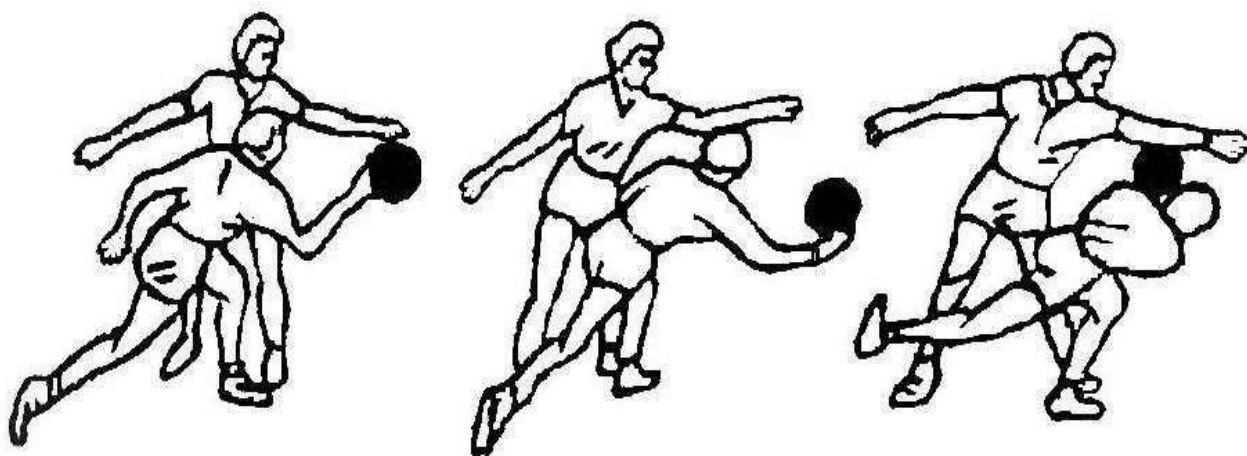
Кидок з ухилом у стрибку



Кидок над плечем захисника



## Кидок збоку від захисника



Кидок знизу

## *Засоби вдосконалення рухових дій гравців другої лінії*

Рис. 46 — переміщення;

Рис. 47 – 50 — ловіння і передача м'яча;

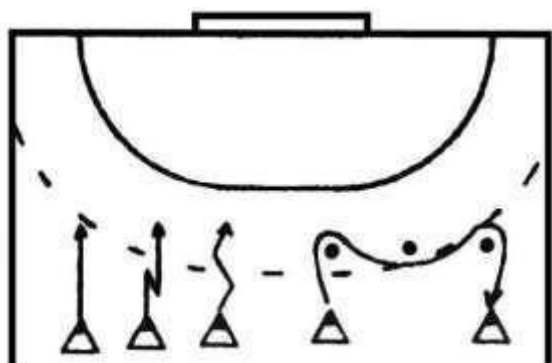
Рис. 51 – 52 — ведення м'яча; Рис. 53 –

60 — кидки м'яча;

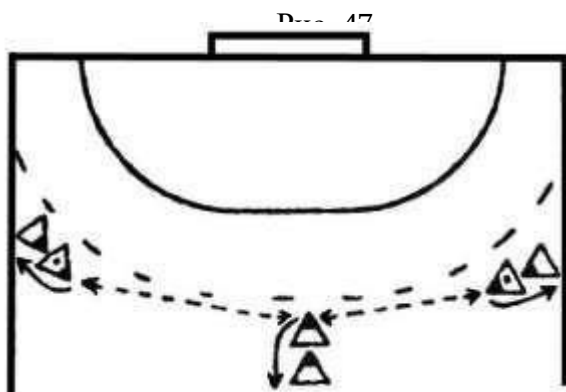
Рис. 61 – 63 — заслони;

Рис. 64 – 68 — комплексні вправи.

Рис. 46

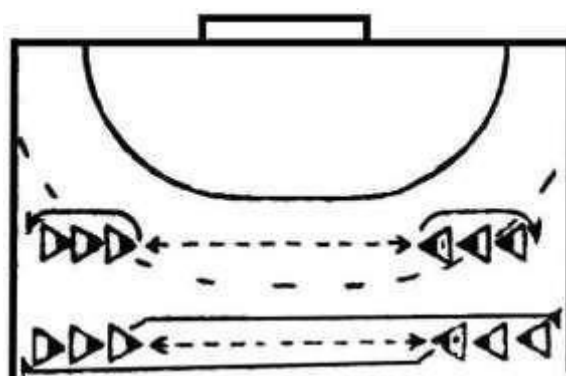


Навчання переміщенням: біг звичайний, зупинки; біг зі зміною напрямку і ритму; переміщення приставним, схресним кроком, боком і спиною вперед; прискорення, ривки, зупинки.



Навчання ловінню і передачі м'яча на місці: по прямій, за навісною траєкторією, нижче пояса, в сторону від гравця, вище голови з перельотом.

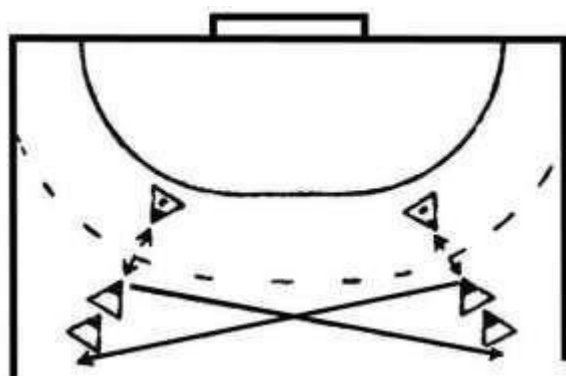
Рис.48



Передача і ловіння м'яча при зустрічному і зворотному бігу в колонах.

Послідовність навчання передачі: зігнутою рукою зверху, прямою рукою знизу, двома руками від грудей, двома руками від голови, у поєднанні з обманними рухами.

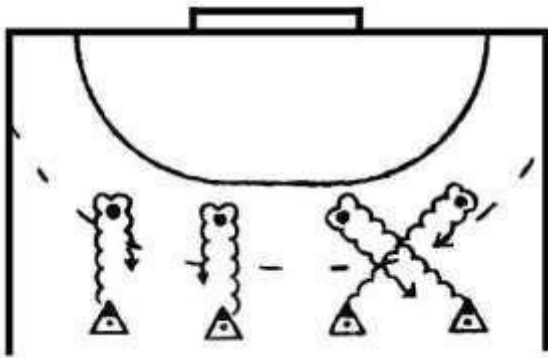
Рис. 49



Вдосконалення в ловінні і передачі м'яча з варіантами переміщень.

Послідовність навчання: створення уяви, ловіння і передача м'яча на місці, в русі з пасивним та активним захисником.

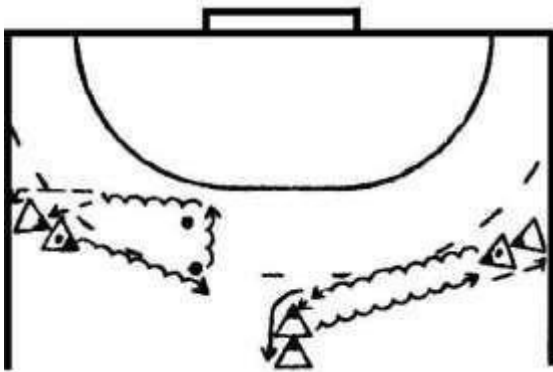
Рис. 51



Навчання веденню м'яча на місці, в русі – кроком і під час бігу.

Використовується: при швидкому прориві, для обведення захисника, для виходу гравця на зручну позицію.

Рис. 52

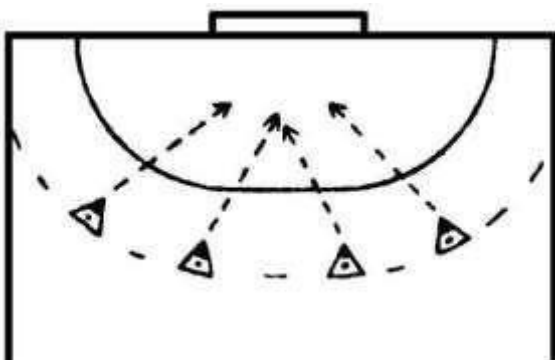


Ведення м'яча зі зміною його способу, напрямку і швидкості руху.

*Основні помилки під час виконання ведення м'яча:*

- ведення м'яча на прямих ногах;
- надмірний нахил тулуба вперед;
- ведення м'яча перед собою;
- зосередження уваги на м'ячі;
- виконання поштовхів долонею.

Рис. 53

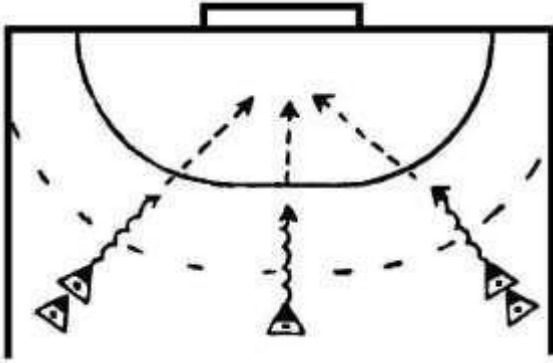


Навчання кидкам з місця.

Основні кидки: зігнутою рукою зверху з місця та в стрибку, з 48 ухилом з місця, в русі і в стрибку.



Рис. 54

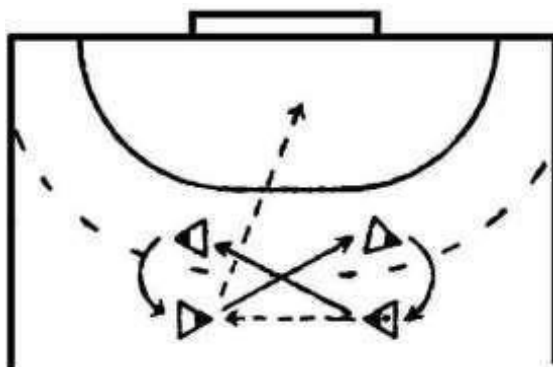


Навчання кидкам після ведення: з місця, в русі, у стрибку.

*Основні помилки під час виконання кидків м'яча:*

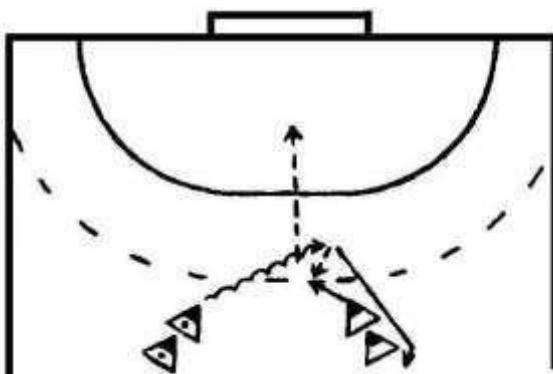
- неузгодженість рухів ніг і рук;
- у стрибку махова нога виноситься коліном вперед;
- відсутність завершального руху передпліччя і кисті.

Рис. 55



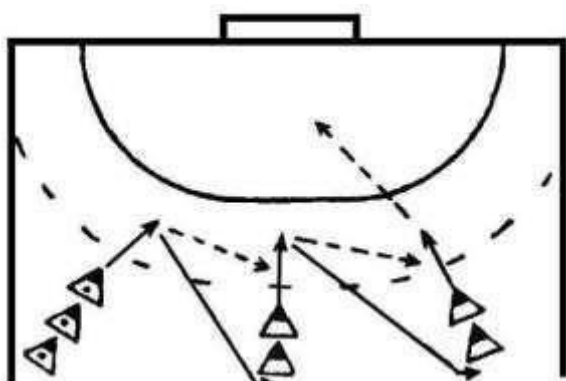
Кидки м'яча у ворота після передачі і переміщень „вісімкою”.

Рис. 56



Навчання чергуванню кидків і передач.

Рис. 57



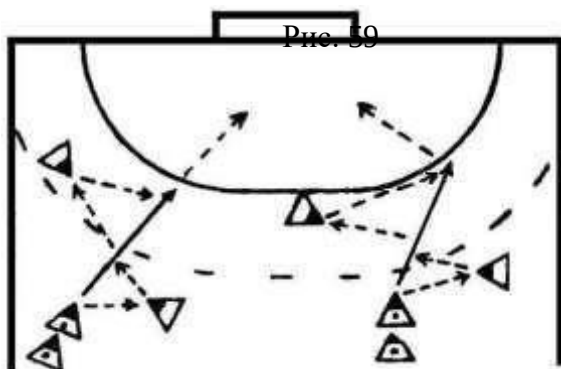
Вдосконалення кидків, що чергують з передачами.

Рис. 58



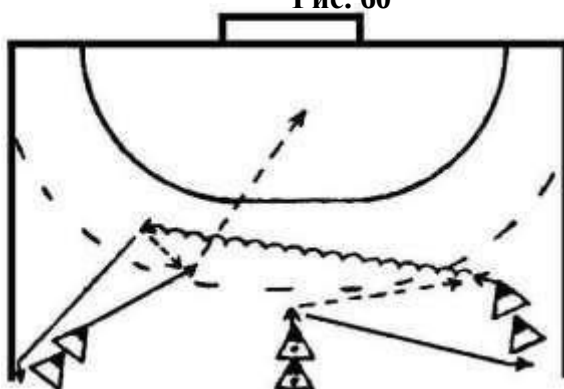
Взаємодія двох гравців з обігруванням захисника.

Рис. 59



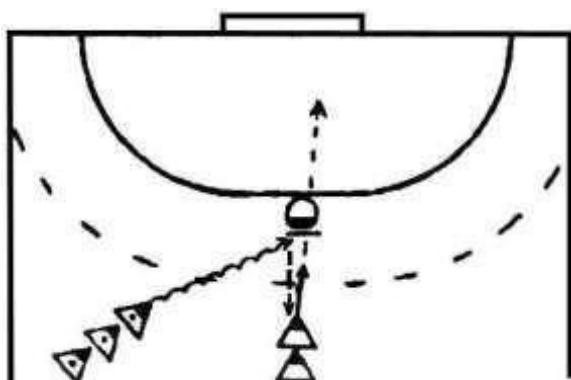
Вдосконалення передач і ловіння м'яча в русі з кидком у ворота.

Рис. 60



Взаємодія трьох гравців з завершальним кидком лівого півсереднього.

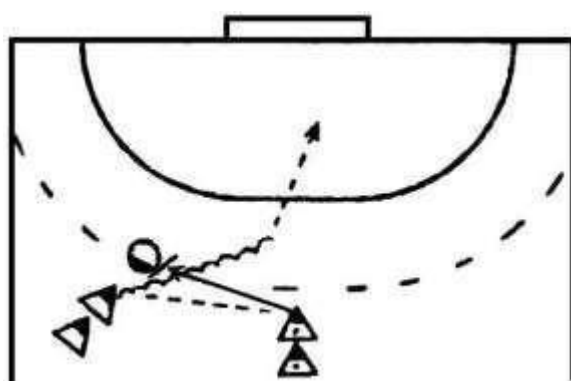
Рис. 61



Навчання внутрішньому заслону із завершальним кидком. Внутрішній заслін – це дія гравця, який знаходиться між партнером і захисником, перекриваючи шлях останньому для протидії.

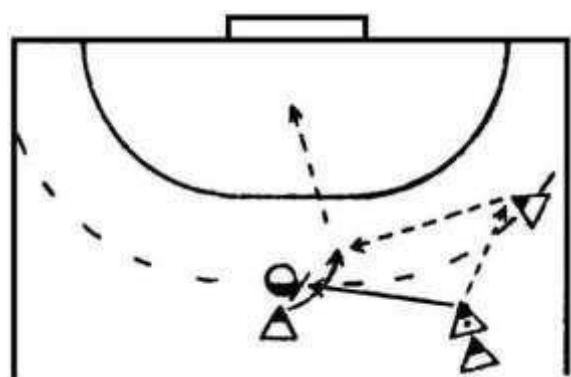
Ноги на ширині плечей, руки – опущені вздовж тулуба або тримаються на рівні грудей, очікуючи передачі.

Рис. 62



Навчання зовнішньому заслону із завершальним кидком. Зовнішній заслін – це взаємодія, при якій гравець, що перекриває захисника, знаходиться поза лінією атаки партнера, справа або зліва від нього.

Рис. 63



Вдосконалення

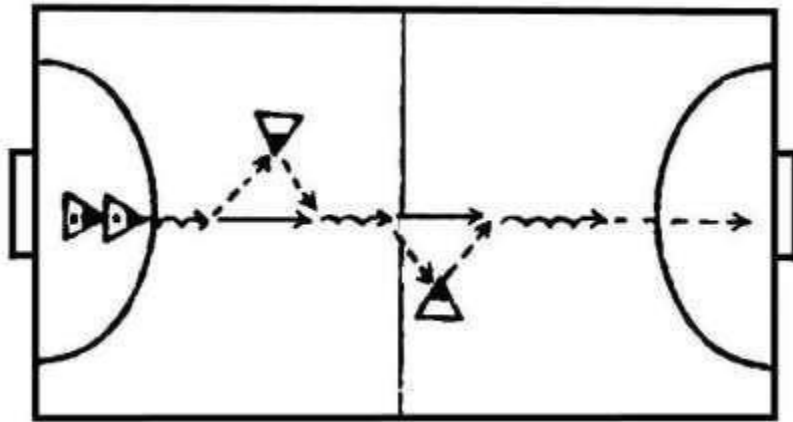
виконан

ня зовнішнього заслону.

*Основні помилки під час виконання заслонів:*

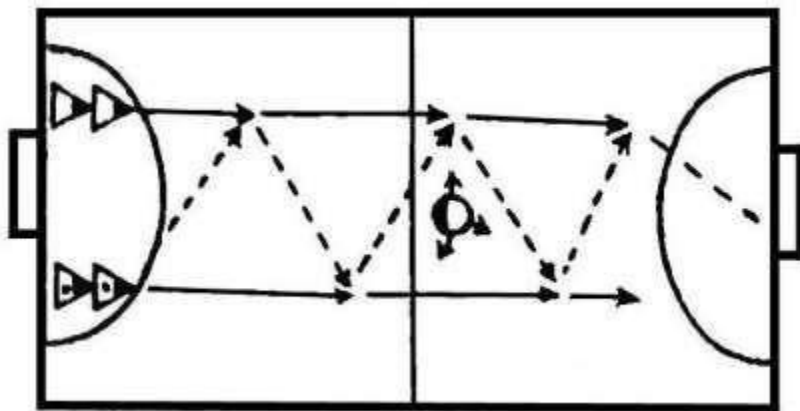
- повільний чи пришвидшений темп виконання;
- блокування захисника руками або ногами;
- тримання, набігання, відтиснення.

Рис. 64



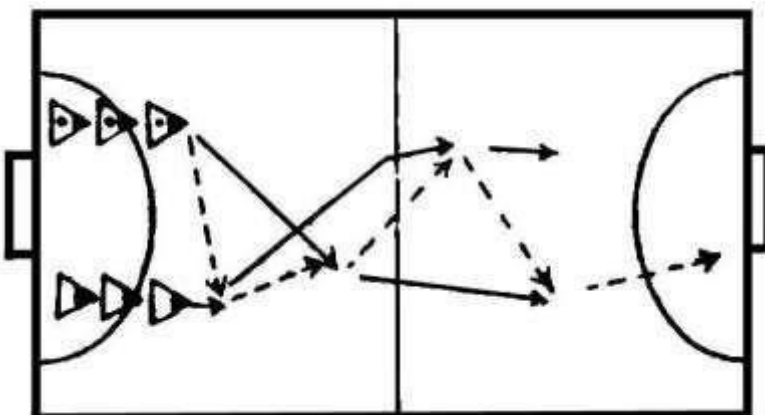
Вдосконалення передачі і ловіння м'яча з кидком у ворота в русі.

Рис. 65



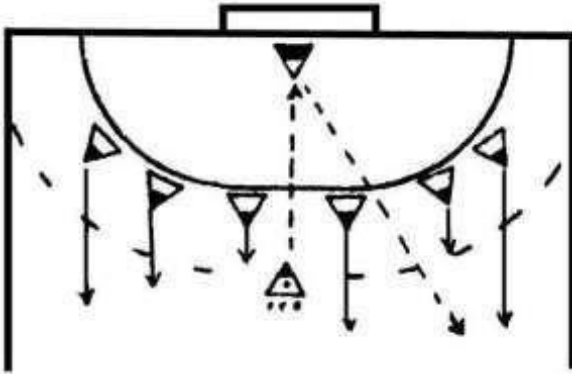
Передача і ловіння м'яча в русі з кидком у ворота в умовах протидії захисника.

Рис. 66



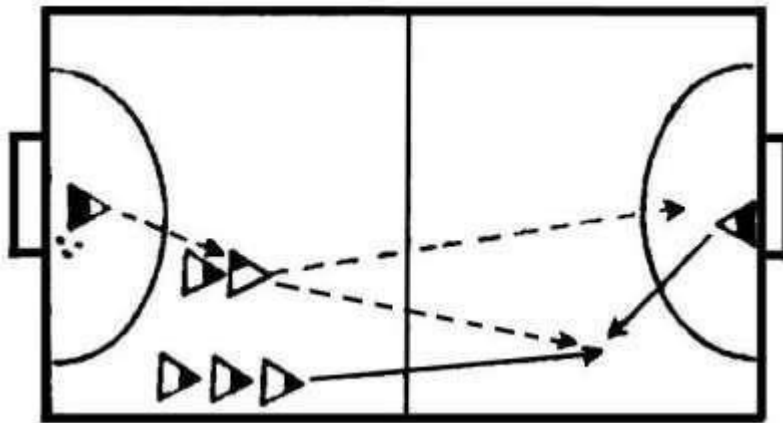
Вдосконалення передачі, ловіння і кидка м'яча під час перехресного переміщення.

Рис. 67



Удосконалення кидка у ворота при  
виходах воротаря в поле на  
перехоплення.

Рис. 68



Швидкий перехід у  
напад.

За сигналом —  
кидок м'яча у ворота

## Контрольні питання

1. Назвіть основні засоби вдосконалення рухових дій лінійних гравців.
2. Назвіть основні засоби вдосконалення рухових дій крайніх гравців.
3. Назвіть основні засоби вдосконалення рухових дій гравців другої лінії.
4. Які ви знаєте основні помилки під час :
  - ведення м'яча;
  - ловіння м'яча;
  - передачі м'яча;
  - кидків з опорного положення;
  - кидків у стрибку;
  - виконання заслонів.

## Рекомендована література

### Основна

1. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток// Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 6–10.
2. Бубка С. Історія розвитку, сучасний стан та місце олімпійського спорту в суспільстві / С. Бубка. - К.: Олімпійська література. 2013. 238 с.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. 464 с.
4. Гандбол. Міжнародні правила гри. Київ, 2010.
5. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк. – Чернівці: Рута, 2006. 80 с.
6. Гандбол: конспект лекцій/ укл. : Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк,. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011. 104 с.

### Допоміжна

7. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, Київ. – 2003. 150 с.
8. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. – Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 288 с.

9. 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.
10. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131.

## **2.Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.**

**Практичне заняття № 1. Тема 1.** Вивчення стійок та переміщення у гандболі, розвиток СФП швидкості, спритності, координації.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою пересування, стійок та переміщень у гандболі.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Методика вивчення стійок та переміщення у гандболі.
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка гандболіста.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.

Література: [1; 3; 12-14].

**Практичне заняття № 2. Тема 2.** Вдосконалення переміщення, розвиток СФП швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, вдосконалити техніку пересування, стійок та переміщень у гандболі.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у гандболі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості та витривалості.

Література: [14-16].

**Практичне заняття № 3. Тема 3.** Методика навчання передачі м'яча однією рукою зверху. Вдосконалення переміщення гравця по майданчику.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання передачі м'яча однією рукою. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у гандболі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
3. Методика навчання передачі м'яча однією рукою зверху.

Література: [14-18].



**Практичне заняття № 4. Тема 4.** Вдосконалення передачі м'яча однією рукою зверху. Методика навчання передачі м'яча однією рукою збоку та знизу.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання передачі м'яча однією рукою. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Методика навчання передачі м'яча однією рукою збоку та знизу.
2. Загально-розвиваючі вправи з гандбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
3. Вдосконалення верхньої передачі м'яча у гандболі.

Література: [2; 4; 7; 9].

**Практичне заняття № 5. Тема 5.** Вдосконалення передачі м'яча однією рукою зверху, збоку та знизу в парах, трійках. Рухлива гра «Віддай м'яч партнеру».

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання передачі м'яча однією рукою. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гандбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
2. Вдосконалення передачі м'яча однією рукою зверху, збоку та знизу.
3. Розвиток спритності, координації.

Література: [2; 4; 7; 9; 11].

**Практичне заняття № 6. Тема 6.** Вдосконалення переміщень гравців по майданчику. Вдосконалення передачі м'яча у русі. Методика навчання потрійного кроку в гандболі. Естафети.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання передачі м'яча, потрійного кроку. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
  2. Вдосконалення техніки переміщення та передачі м'яча у русі.
  3. Методика навчання потрійного кроку.
  4. Розвиток спритності, координації.
- Література: [2; 4; 7; 9; 11; 19-20].

**Практичне заняття № 7. Тема 7.** Вдосконалення потрійного кроку та передачі м'яча зверху, збоку та знизу. Методика навчання передачі м'яча двома руками.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
  2. Вдосконалення потрійного кроку та передачі м'яча зверху, збоку та знизу.
  3. Методика навчання передачі м'яча двома руками.
  4. Розвиток витривалості, швидко-силової підготовки.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 8. Тема 8.** Сприяння розвитку спеціальної швидкості. Методика навчання ведення м'яча. Вдосконалення передачі м'яча двома руками, потрійного кроку.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
  2. Методика навчання ведення м'яча.
  3. Вдосконалення передачі м'яча двома руками, потрійного кроку.
  4. Розвиток спеціальної швидкості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 9. Тема 9.** Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Методика навчання передачі м'яча у русі. Вдосконалення передачі м'яча двома руками, потрійного кроку.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки прямого нападаючого удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка гандболіста.

2. Методика навчання передачі м'яча у русі.

3. Вдосконалення передачі м'яча двома руками, потрійного кроку.

4. Розвиток спеціальної витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

**Практичне заняття № 10. Тема 10.** Методика навчання кидка м'яча. Вдосконалення передачі м'яча в колонах, потрійного кроку. Сприяти розвитку стрибучості.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка гандболіста.

2. Методика навчання навчання кидка м'яча.

3. Вдосконалення передачі м'яча передачі м'яча в колонах, потрійного кроку.

4. Розвиток стрибучості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 11. Тема 11.** Методика навчання кидка м'яча знизу, зверху збоку. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандболі. Сприяння розвитку спеціальної сили. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки гри в гандболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
  2. Методика навчання кидка знизу, зверху збоку.
  3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандбол: верхня та нижня передача м'яча, ведення м'яча.
  4. Розвиток спеціальної сили.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 12-13. Тема 12-13.** Методика навчання техніки переміщення гравця у захисті. Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку стрибковій витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
  2. Методика навчання техніки переміщення гравця у захисті.
  3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандболі: верхня та нижня передача м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча.
  4. Розвиток стрибкової витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 14. Тема 14.** Методика навчання техніки блокування гравця. Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
2. Методика навчання техніки блокування гравця.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандболі: верхня та нижня передача м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча.

#### 4. Розвиток витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 15. Тема 15.** Методика навчання блокування м'яча. Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку швидкості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
2. Методика навчання блокування м'яча.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандболі: верхня та нижня передача м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча.
4. Розвиток швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 16. Тема 16.** Методика навчання техніки гри воротаря у гандболі. Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку координації. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
2. Методика навчання техніки гри воротаря у гандболі.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандболі: верхня та нижня передача м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча.
4. Розвиток координації.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 17-18. Тема 17-18.** Методика навчання індивідуальних тактичних дій в нападі. Методика суддівства. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандболі. Сприяти розвитку швидкісній витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальних тактичних дій в нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
2. Методика навчання індивідуальним тактичним діям у нападі.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в нападі та захисті.
4. Розвиток швидкісній витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 19-20. Тема 19-20.** Методика навчання індивідуальним тактичним діям у захисті. Вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передач, кидків, блокування. Вивчення правил з гандболу. Навчально-тренувальна гра. Практика суддівства.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальних тактичних дій у захисті. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гандбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка гандболі.
2. Методика навчання індивідуальним тактичним діям у захисті. Правила з гандболу.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандболі: верхня та нижня передача м'яча, верхній та нижній кидок м'яча, блокування.
4. Практика суддівства.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 21. Тема 21.** Методика навчання індивідуальних тактичних дій воротаря. Закріплення та удосконалення раніше вивчених технічних елементів. Рухливі ігри та естафети.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальних тактичних дій воротаря. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка гандболіста.

2. Методика навчання навчання індивідуальних тактичних дій воротаря.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандбол.

Література: [ 2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 22-23. Тема 22-23.** Методика навчання та ознайомлення індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у гандболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандболі. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у гандболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка гандболіста.

2. Методика навчання та ознайомлення індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у гандболі.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандболі.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 24-25. Тема 24-25.** Методика навчання та ознайомлення з індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у гандболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандболі. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у гандболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка гандболіста.

2. Методика навчання та ознайомлення індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у гандболі.
  3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в гандбол.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 26-27. Тема 26-27.** Вдосконалення тактики володіння м'ячем в нападі в гандболі. Навчальна гра з додатковим завданням.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, практичні поради при навчанні тактичним діям у нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
  2. Удосконалення тактики володіння м'ячем в нападі в гандболі.
  3. Навчальна гра з додатковим завданням.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 28. Тема 28.** Споруди, обладнання, правила та жести суддів у гандболі. Ведення протоколу.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, ознайомлення з гандбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у гандболі. Методика ведення протоколу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гандбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка гандболіста.
  2. Ознайомлення з гандбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у гандболі.
  3. Методика ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 29-30. Тема 29-30.** Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у гандболі.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, організація та проведення практичних занять з гандболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.



### **Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення змагань з гандболу.
2. Написання положення про змагання з гандболу.
3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

### **Рекомендована література до практичних занять.**

#### **Основна**

1. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток// Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 6–10.
2. Бубка С. Історія розвитку, сучасний стан та місце олімпійського спорту в суспільстві / С. Бубка. - К.: Олімпійська література. 2013. 238 с.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. 464 с.
4. Гандбол. Міжнародні правила гри. Київ, 2010.
5. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк – Чернівці: Рута, 2007. – 104 с.
6. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк. – Чернівці: Рута, 2006. 80 с.
7. Гандбол: конспект лекцій/ укл. : Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк,. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011.104 с.
8. Енциклопедія Олімпійського спорту України за ред. В.М.Платонова. —Олімпійська література. Київ, 2005. – 462 с.
9. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. – 368 с.
12. Кушнірюк С.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини /С.Г.Кушнірюк, В.М.Осіпов; Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.
13. Левків В.І. Методичні рекомендації для студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання ігор(гандбол) / В.І. Левків, Н.В. Кудріна, В.Л. Згоба. - Львів: ЛДУФК, 2007. – 29 с.
14. Основи персонального тренування / Під. ред. Р.В. Ерла, Т.Р. Бехля. – К.: Олімпійська література, 2012. – 724 с.

15. Платонов В.Н. Переодизація спортивного тренування. Загальна теорія і практичне застосування / В.Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2013. – 624 с.
16. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і практика: підручник / В.Н. Платонов. – К.: Олімп. літ., 2015. – Кн. 2 – 2015. – 752 с.
17. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.
18. Тищенко В.О. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.О. Тищенко. - Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. – 232 с.
19. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник/ О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. – Хмельницьк: ХНУ, 2011. – 143 с.

### Допоміжна

20. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, Київ. – 2003. 150 с.
21. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. – Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 288 с.
22. 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.
23. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131.
24. Тищенко В.О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації / В.О. Тищенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С., – Харків: ХХПІ, – 2014. – №1. – С. 76-79.
25. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищ. навч. закладів : у 2 т. / ред. Ж. Л. Козіна; міністерство освіти і науки України, Харківській національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків: Точка, 2010. – 200 с.

### Електронні ресурси

27. <https://handball.net.ua/> офіційний сайт федерації гандбола в Україні
28. <https://handball.net.ua/ukr/pravila-gri-v-gandbol-01-07-2016-/> - офіційні правила гандболу.

### **3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.**

Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гандболу» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань для підвищення якості професійної підготовки кадрів.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гандболу» на самостійну роботу студентів відведено 96 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

Загальні вимоги до підготовки реферату. Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 10 балів (для дистанційної форми до 15 балів):

#### **Тематика рефератів**

1. Використання інвентарю та обладнання в гандболі. Організація та проведення змагань з гандболу.
2. Історія виникнення і етапи розвитку гри в гандбол.
3. Історія розвитку гандболу в Україні.
4. Основні правила гри в гандбол.
5. Ігровий майданчик та обладнання для гри в гандбол.
6. Склад суддівської бригади і обов'язки суддів для проведення змагань з гандболу.
7. Гандбол в Україні на сучасному етапі.
8. Відбір дітей до занять гандболом.
9. Планування навчального матеріалу за варіативним модулем «гандбол» у загальноосвітній школі.
10. Тенденції розвитку гандболу у XX-XXI століттях. Видатні світові та українські гандболісти.
11. Вимоги до змісту, методики проведення підготовчої, основної та заключної частини під час занять гандболом.

12. Методика навчання технічним прийомам гри у гандбол.
13. Методика навчання тактичним прийомам гри у гандбол.
14. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії гандболістів у нападі.
15. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії гандболістів у захисті.
16. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у гандбол.
17. Контроль змагальної діяльності у гандболі.
18. Засоби та методи тренування у гандболі.
19. Історичні аспекти розвитку гандболу на Донеччині (або іншому регіоні за вибором).
20. Місце гандболу в загальноосвітніх навчальних закладах.
21. Робота з юними гандбол в ДЮСШ.
22. Сучасні інформаційні технології, що використовуються в навчально-тренувальному процесі з юними гандболістами.
23. Основи методики розвитку силових якостей гандболістів.
24. Основи методики розвитку швидкості у гандболістів.
25. Основи методики розвитку спеціальної витривалості гандболістів.
26. Основи методики розвитку гнучкості гандболістів.
27. Основи методики розвитку координаційних здібностей гандболістів.
28. Основи методики розвитку стрибучості гандболістів.
29. Гандбол на Олімпіадах ХХІ ст.
30. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості гандболістів.
31. Тестування технічної підготовленості гандболістів.
32. Профілактика травматизму у гандболі.

*Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика викладання гандболу».*

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без	без оцінки	без оцінки

		оцінки		
7	У роботі використано літературу видану	2005-2025	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	10	5	без оцінки

### ***Зміст самостійної (індивідуальної) роботи.***

**Тема № 1.** Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан гандболу в Україні та світі. Вивчити ігрову діяльність команд регіону з якого родом.

Зміст теми:

- історія розвитку та становлення правил гри;
- історія створення, становлення та розвиток європейського та українського гандболу;
- які є гандбольні гуртки, команди регіону з якого родом.

**Література:** [5; 7; 10; 21].

**Тема № 2.** Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей гандболістів.

Зміст теми:

- фізіологічна характеристика організму під час занять спортивними іграми (гандбол);
- розвиток гнучкості та координації;
- розвиток сили та витривалості;
- розвиток швидкості та швидко-силових якостей.

**Література:** [5; 7; 10; 23-27].

**Тема № 3.** Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки в гандболі.

Зміст теми:

- сенситивні періоди розвитку для спеціальної фізичної підготовки в гандболі ;
- розвиток спеціальної гнучкості, координації, сили;
- підвідні вправи для оволодіння технічними прийомами.

**Література:** [5; 7; 10; 23-27].

**Тема № 4.** Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у гандболі.

Зміст теми:

- техніка пересувань гандболіста;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у нападі в гандболі;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у захисті в гандболі;
- форми, методи та засоби формування техніки гри у гандболі;
- вправи для навчання та вдосконалення техніки гри у нападі та захисті у гандболі.

**Література:** [5; 7; 10; 23-27].

**Тема № 5.** Характеристика тактичних систем гри в нападі. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі та захисті у гандболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в нападі у гандболі;
- аналіз та методика навчання командним тактичним діям в нападі у гандболі.

**Література:** [5; 7-8; 10; 23-27].

**Тема № 6.** Характеристика тактичних систем гри в захисті. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті у гандболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в захисті у гандболі;
- аналіз та методика навчання командним тактичним діям в захисті у гандболі.

**Література:** [5; 7-8; 10; 23-27].

**Тема № 7.** Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити жести суддів, знати ведення протоколу та вміти застосовувати на практиці.

Зміст теми:

- жести судді у гандболі;
- ведення протоколу матчу;
- судді на лінії їх обов'язки та функції;
- положення про змагання.

**Література:** [5-7; 10; 23-27; 28].

**Тема № 8.** Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з гандболу.

Зміст теми:

- види змагань;
- положення про змагання;
- системи розіграшу;
- виявлення переможців змагань;
- правила проведення змагань, суддівство.

**Література:** [5-7; 10; 23-27; 28].

### Рекомендована література

#### Основна

1. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток// Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 6–10.
2. Бубка С. Історія розвитку, сучасний стан та місце олімпійського спорту в суспільстві / С. Бубка. - К.: Олімпійська література. 2013. 238 с.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. 464 с.
4. Гандбол. Міжнародні правила гри. Київ, 2010.
5. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю., Ячнюк – Чернівці: Рута, 2007. – 104 с.
6. Гандбол. Навчально-методичний посібник./ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк. – Чернівці: Рута, 2006. 80 с.
7. Гандбол: конспект лекцій/ укл. : Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк,. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011.104 с.
8. Енциклопедія Олімпійського спорту України за ред. В.М.Платонова. —Олімпійська література. Київ, 2005. – 462 с.
9. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. – 368 с.
12. Кушнірюк С.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини /С.Г.Кушнірюк, В.М.Осіпов; Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.

13. Левків В.І. Методичні рекомендації для студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання ігор(гандбол) / В.І. Левків, Н.В. Кудріна, В.Л. Згоба. - Львів: ЛДУФК, 2007. – 29 с.
14. Основи персонального тренування / Під. ред. Р.В. Ерла, Т.Р. Бехля. – К.: Олімпійська література, 2012. – 724 с.
15. Платонов В.Н. Переодизація спортивного тренування. Загальна теорія і практичне застосування / В.Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2013. – 624 с.
16. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і практика: підручник / В.Н. Платонов. – К.: Олімп. літ., 2015. – Кн. 2 – 2015. – 752 с.
17. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.
18. Тищенко В.О. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.О. Тищенко. - Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. – 232 с.
19. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник/ О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. – Хмельницьк: ХНУ, 2011. – 143 с.

### Допоміжна

20. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, Київ. – 2003. 150 с.
21. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. – Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 288 с.
22. 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.
23. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131.
24. Тищенко В.О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації / В.О. Тищенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С., – Харків: ХХПІ, – 2014. – №1. – С. 76-79.
25. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищ. навч. закладів : у 2 т. / ред. Ж. Л. Козіна; міністерство освіти і науки України, Харківській національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків: Точка, 2010. – 200 с.



## 5. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни.

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Теорія і методика викладання гандболу» – 100 балів. При оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гандболу» оцінюється поточна успішність: Тестування або письмова, усна відповідь, складання контрольних нормативів та самостійна робота проводиться протягом семестру. (див. табл. 1).

Складові рейтингу з дисципліни наведені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

*Порядок оцінювання результатів навчання.*

	Види роботи	Характеристика	Бали	Термін виконання
1.	Самостійна робота 1	Написання реферату за обраною темою. (див. табл. 2)	20	Протягом вивчення дисципліни
2.	Самостійна робота 2	1. Скласти алгоритм вправ для навчання техніки гри в напад. 2. Скласти алгоритм вправ для навчання техніки гри в захисті. 3. Скласти алгоритм навчання командних тактичних дій в нападі та захисті.	20	4-10 заняття
3.	Здача контрольних нормативів	1. Верхня передача м'яча однією рукою в русі (пробігти 5 майданчиків).	10	15-30 заняття
		2. Кидки м'яча у ворота з воротарем (10 разів).	10	15-30 заняття
		3.Обведення фішок на швидкість.	10	15-30 заняття
4.	Тестування	Відповідь на тестування	10	40-52 заняття
5.	Проведення заняття	Проведення заняття	20	
Поточна успішність			100	

Таблиця 2

Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика викладання гандболу».

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2025	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	10	5	без оцінки

*Друга складова* – залік де студент набирає 40 балів. Підсумковий контроль з дисципліни «Теорія і методика викладання гандболу» здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

## Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання гандболу».

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

## ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ.

1. Передумови та історія виникнення гандболу.
2. Гандбол в програмі Олімпійський ігор. Виступ збірних команд СРСР та України на Олімпійських іграх.
3. Сучасний стан гандболу в світі.
4. Історія розвитку та сучасний стан гандболу в Україні.
5. Створення міжнародної федерації з гандболу.
6. Рухливі ігри в навчанні гандболу.
7. Естафети в навчанні та удосконаленні елементів техніки гри в гандболі.
8. Класифікація техніки гри в гандбол. Техніка гри в нападі
9. Класифікація техніки гри в гандбол. Техніка гри в захисті.
10. Аналіз техніки та методика навчання переміщенням в гандболі (стійка, перекочування).
11. Гігієнічні норми проведення занять та змагань з гандболі.
12. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань з гандболі.
13. Вимоги до спортсмена в процесі навчання та тренування гандболістів.
14. Майданчик для гри в гандбол, обладнання та інвентар для гри в. Офіційні розміри та допустимі відхилення.
15. Види підготовки гандболістів та їх характеристика.
16. Класифікація тактичних дій в нападі.
17. Класифікація тактичних дій в захисті.
18. Особливості набору дітей до занять в секціях з гандболу.
19. Документація по плануванню тренувальних занять. Річний, робочий плани, конспекти занять.
20. Документація тренера-викладача з гандболу.
21. Особливості проведення окремих частин заняття.
22. Фактори, що впливають на вибір ігрового амплуа.

23. Тактика як метод ведення гри.
24. Системи змагань. Їх переваги і недоліки
25. Проаналізувати індивідуальні тактичні дії нападаючого гравця.
26. Розглянути індивідуальні тактичні дії зв'язуючого гравця.
27. Розкрити тактичні дії гандболіста з м'ячем та без м'яча у захисті.
28. Виховне та освітнє значення змагань
29. Суддівські жести
30. Значення правил гри. Зміни в правилах як об'єктивна потреба викликана розвитком гри.
31. Протокол змагань. Правила ведення протоколу
32. Послідовність в засвоєнні технічного прийому
33. Судді. Їх права та обов'язки. Суддівські жести.
34. Звітня документація змагань з гандболу.