

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

*Валерія ТИЩЕНКО*



**ГАНДБОЛ**



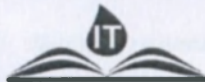
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

В.О. Тищенко

# ГАНДБОЛ

*Навчальний посібник*

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів  
вищих навчальних закладів



**АКЦЕНТ**  
Запоріжжя  
2014

УДК 796.322:796.05(075.8)  
ББК 4515.76я73+4511.51я73  
Т479

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів  
(лист № 1/11-12494 від 02.08.2013 р.)*

**Рецензенти:**

доктор педагогічних наук, професор, ректор Львівського ДУФК *Є.Н. Приступа*;  
доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри  
фізичного виховання Інституту гуманітарних і соціальних наук Національного університету  
«Львівська політехніка» *В.М. Корягін*;  
доктор педагогічних наук, професор кафедри спортивних ігор Запорізького національного  
університету *Р.В. Клопов*

**Автор:**

*Тищенко В.О.*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**Тищенко В.О.**

**Т479 Гандбол** : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.О. Тищенко. – Запоріжжя :  
Акцент Інвест-трейд, 2014. – 232 с.: іл.  
**ISBN 978-966-2602-57-IX**

Навчально-методичний посібник є продовженням низки публікацій автора, спрямованих на висвітлення питань історії, методики та практики сучасного гандболу в Україні та світі. Посібник розрахований на вирішення освітніх завдань для широкого кола фахівців і студентів денного та заочного відділення всіх спеціальностей факультетів фізичного виховання ВНЗ на лекційних, практичних і лабораторних заняттях з навчальних дисциплін «Спортивні ігри», «Спортивно-педагогічне вдосконалення (гандбол)», «Історія фізичної культури» тощо. Але видання розраховане не тільки на студентів та викладачів ВНЗ, а й на широке коло фахівців, які мають відношення до проблем спортивного тренування в сучасних фізкультурно-оздоровчих та спортивних закладах.

Усі розділи посібника побудовані у відповідності до робочих та навчальних програм вищезначених навчальних дисциплін, згідно з вимогами Болонської декларації. Посібник містить відомості про історію розвитку гандболу, підкріплену, у багатьох випадках, оригінальними та, навіть, унікальними світлинами. Автором у широкому обсязі висвітлюються доступні та найбільш поширені сучасні методики роботи з удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів, які ілюстровано необхідними схемами, основні види вправ та особливості методики їх навчання, а також структура та зміст тренувальної програми з гандболу, роль і місце тренера у навчально-тренувальному процесі, як складові частини наукових досліджень з цих питань.

Видання розраховане для використання в процесі навчання та самопідготовки у спеціалізованих дитячих і юнацьких спортивних школах та для професійної діяльності тренерів спортивних команд, а також для навчання студентів у вищих навчальних закладах спортивного профілю.

Автор видання подає матеріал крізь призму власного бачення та особистого досвіду як професійного спортсмена та професійного тренера.

УДК 796.322:796.05(075.8)  
ББК 4515.76я73+4511.51я73

© В.О. Тищенко, 2014  
© Акцент Інвест-трейд, друк, 2014

ISBN 978-966-2602-57-IX

## ПЕРЕДМОВА

З кожним роком, з кожним олімпійським циклом спорт вищих досягнень ставить перед спортсменами все більш жорсткі вимоги. Успішність їх підготовки на сучасному етапі залежить від ефективності методів організації, управління та контролю, раціонального застосування інноваційних технологій. Збільшення обсягу та інтенсивності навантаження у різних видах спорту за останнє десятиріччя підвищило важливість оптимізації методики навчально-тренувального процесу. Стрімкий розвиток спорту вимагає якісно нового підходу до організації підготовки спортсменів. Важливу роль відіграє знання загальних правил, принципів організації і здійснення підготовки спортсменів різної кваліфікації, закономірностей адаптації організму до фізичних навантажень, а також питання керування і контролю.

У методологічному аспекті будь-який прогресивний розвиток системи пов'язано з його ускладненням, що характеризується інтенсивним структуруванням і зростанням, інтеграцією і диференціюванням елементів, збільшенням діапазону доцільних функцій у процесі досягнення необхідного результату. Сучасна технологія підготовки спортсменів вищого класу спирається на результати наукових досліджень і має науково-методичне обґрунтування.

Вітчизняними вченими розроблено психолого-педагогічні основи діяльності спортсменів, а також основні аспекти їх підготовки (технічної, фізичної, психологічної та теоретичної). У той же час питання інтегральної підготовки з органічною ув'язкою всіх її компонентів в єдину педагогічну систему з налагодженим технологічним процесом, в основному, вирішуються й донині на інтуїтивно-емпіричному рівні. Порівняльний аналіз тенденцій розвитку світового гандболу дозволяє в якості системоутворюючих виділити наступні:

- підвищення мотивації та престижності вищих спортивних досягнень;
- зростання рівня техніко-тактичних дій.



Їх взаємодія зумовлює виникнення і розвиток найчастіше більш виражених прагнень. Результатом їх спільної дії є ускладнення змагальної та тренувальної діяльності із витісненням звичайної роботи складною у всіх ланках підготовки гандболістів вищої кваліфікації. Сучасний гандбол характеризується різким зростанням конкуренції команд, що зумовлює вдосконалення змагальної діяльності та підвищення вимог до підготовленості кваліфікованих спортсменів. Особливо акцентується увага на окремих складових системи підготовки у командних ігрових видах спорту. Це підтверджується наявністю значного арсеналу техніко-тактичних дій, різним рівнем гравців, неоднаковою спрямованістю їх ігрових функцій тощо.

У даному посібнику в доступній формі розглядаються основні положення, які пов'язані з навчанням і вдосконаленням техніко-тактичних дій в гандболі, подані базові знання щодо технологій підготовки кваліфікованих гандболістів у навчально-тренувальному процесі. Також представлені відомості про теоретико-методичні аспекти вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів, структура тренувальної програми з гандболу, роль і місце тренера у навчально-тренувальному процесі, історія виникнення та розвитку гри за кордоном і в СРСР, проаналізовано атакуючі та захисні дії гандболістів, а також рекомендації щодо поліпшення різних аспектів гри та системи підготовки.

Постійні дослідження та аналіз основних етапів розвитку світового та вітчизняного гандболу – необхідні передумови для розробки та вдосконалення ефективної системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації. Основним фактором досягнення стійких спортивних результатів є постійне вдосконалення технології підготовки. Так, наприклад, у результаті проведених у ГК «ЗТР» (м. Запоріжжя) досліджень, виявлено такі специфічні тенденції розвитку:

- інтенсифікація навчально-тренувального процесу;
- підвищення ролі і частки спеціальної фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі;



- прискорення процесу підготовки внаслідок постійного вдосконалення методики навчання зі швидкою девальвацією техніко-тактичних дій;
- уніфікація підготовки як результат швидкого розповсюдження в гандбольному світі прогресивних технологічних нововведень (TRX, Beep-test, SESAME і т.д.), що забезпечує вирішальну односторонню перевагу на змаганнях;
- персоніфікація індивідуальної підготовки в рамках стабілізованих параметрів тренувального навантаження за часом, кількістю тренувань і тренувальних днів;
- поєднання індивідуального та командного підходів у плануванні та програмуванні процесу підготовки команди;
- збільшення кількості контрольних ігор у річному макроциклі;
- доведення підготовленості гандболістів вищої кваліфікації до рівня перманентної готовності до змагальної діяльності;
- стирання граней між періодами підготовки з редукцією відновного періоду в річному циклі;
- інтенсифікація НДР із розробки та обґрунтування основних компонентів інноваційних технологій щодо підготовки тренажерів, пристроїв і технічних засобів контролю. У сукупності це дозволяє підвищити ефективність навчання і розвиток необхідних фізичних якостей.

Мета підготовки кваліфікованих команд полягає у досягненні запланованих спортивно-технічних результатів та нормативних показників на етапах багаторічного циклу. Методологічну основу концепції підготовки гандболістів становить перспективно-прогностичний підхід і принцип випереджаючого розвитку, реалізований шляхом створення оптимальної надмірності.

Базовою основою для цільового планування, програмування підготовки в макроциклах і створення граничної надмірності служать цільові перспективно-прогностичні моделі змагальної діяльності у матчах майбутнього циклу. Вони розробляються на основі аналізу тенденцій і перспектив розвитку європейського гандболу з оптимальним випередженням прогнозованої складності, якості





та надійності виконання техніко-тактичних дій основними суперниками і відповідного цьому функціонального запиту.

Сучасна технологія інтегральної підготовки передбачає розробку і використання таких цільових перспективно-прогностичних моделей:

- модель команди-переможниці;
- індивідуальна модель кращого бомбардира;
- індивідуальна модель кращого гравця при сукупності усіх ТТД.

У свою чергу, вони включають у себе:

- модель змісту і труднощів змагань;
- модель якості і надійності виконання техніко-тактичних дій;
- модель фізичної та функціональної підготовленості, працездатності і змагальної витривалості;
- модель психологічної підготовленості.

Крім того, розробляються і використовуються:

- модель навчально-тренувального процесу та тренувального навантаження;
- модель календаря змагань (основні, підвідні, відбіркові, контрольні з визначенням їх цілей і завдань).

Цільові моделі ускладнюються в кожному новому циклі підготовки. Вони є основою для вибору і розробки нових технічних засобів і методичних прийомів випереджаючого освоєння потрібного рухового майбутнього. Модельні характеристики усіх видів підготовленості розглядаються як цільові діалектичні орієнтири, що володіють властивістю варіативності і взаємокомпенсації з урахуванням індивідуальних особливостей гандболістів. Однією з найважливіших умов забезпечення зростання спортивної результативності в процесі багаторічної підготовки є розробка ієрархічно упорядкованого плану з постановкою конкретних завдань, які підпорядковані головній стратегічній цілі. Основні серед них такі:

- створення граничної надмірності (технічної, тактичної, фізичної, функціональної, психологічної та теоретичної);
- випереджаюче оволодіння новими надскладними вправами і своєчасне освоєння цільової моделі поточного макроциклу;





- забезпечення надійної та високорезультативної діяльності гандболістів в умовах більш складних, ніж змагальні.

Тактичні завдання в процесі багаторічної підготовки ставляться і вирішуються як завдання цілеспрямованого розвитку. Моделювання, планування, програмування та педагогічне проектування багаторічної інтегральної підготовки здійснюються в напрямку від кінця (перспективно прогнозованої мети) до початку (вихідного стану в циклі підготовки), як це прийнято в цільовому комплексному підході.

У посібнику подано оригінальне теоретичне обґрунтування принципів, що лежать в основі технічної і тактичної підготовки в спортивних іграх. Унікальна класифікація вправ технічної і тактичної спрямованості дає можливість тренеру практично безпомилково застосувати алгоритм планування для підготовки команд будь-якого віку та кваліфікації. Книга призначена для фахівців у галузі теорії та методики спортивних ігор. Текст викладено у логічній послідовності, доступний для сприйняття тренерами, викладачами ВНЗ різних рівнів, спортсменами, насичений ілюстраціями та поясненнями. Головна мета – доступно передати накопичений автором досвід багаторічної роботи з командами майстрів.







## Розділ I

## ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ

## 1.1. Історія виникнення гандболу у світі

Гандбол, як командний вид спорту, відомий здавен. Його корені сягають у глибоку давнину. Ще Гомер в «Одіссеї» розповідав про те, що Навсікая зі служницями, натершись маслом, грала в якусь гру з м'ячем. У творі Аполлонія Родоського «Аргонавтика» нереїди пустували, граючи з м'ячем – вони намагалися не впустити його на пісок. У багатьох гімназіях були спеціальні приміщення, в яких тренери прививали учням навички ігор з м'ячем. Та й більшість лікарів, у тому числі і Клавдій Гален, рекомендували всім для зміцнення здоров'я ігри з м'ячем на відкритому повітрі. Мінезингер німецького середньовіччя Вальтер фон дер Фогельвайде присвятив свої вірші аналогічним іграм. У давні часи першою грою на відкритому повітрі навесні була гра з м'ячем, тому поет млюсно чекає такі ігри в якості супутників бажаної весни. «О, якби я побачив знову на відкритому повітрі дівчат, що грають в м'яч, тоді б знову зазвучали для нас і пісні птахів»...

Якщо врахувати сукупність чинників спортивного, економічного, політичного характерів, то можна виділити три етапи в історії гандболу, які суттєво вплинули на розвиток гри:

- 1898–1936 рр. – I етап – зародження, розвиток гри (виникнення перших організаційних структур і проведення міжнародних змагань);
- 1937–1971 рр. – II етап – доолімпійський (подальше вдосконалення організаційної системи на міжнародному рівні, розвиток змагальної системи і вдосконалення правил гри);
- 1972 р. – III етап – олімпійський (включення гандболу в програму Олімпійських ігор, участь жінок у турніри з гандболу, зростання популярності, розширення географії розвитку, подальше вдосконалення правил гри).

Роком зародження гандболу прийнято вважати 1898 р. Саме тоді викладач фізичного виховання данського реального училища м. Ордруп Хольгер Нільсен запровадив на заняттях для дівчат рухливу гру з м'ячем. Таку гру у м'яч, в якій на невеликому полі змага-





лися команди із 7 чоловік, передаючи м'яч один одному і прагнучи закинути його у ворота, Х. Нільсен назвав «хаандболд» (від слів «хаанд» – рука і «болд» – м'яч).

Дослідження, які були проведені в останні роки, дають підставу стверджувати, що дату зародження гандболу треба віднести до більш раннього періоду. Так у Чехії (1890 р.) одержує поширення народний варіант гри з м'ячем, названий «хазена» (кидати). Гра зводилася до нерегламентованого перекидання і лову м'яча в змішаних групах без єдиноборства. Цікавим фактом в історії гандболу є те, що в самостійний вид спорту він перетворився саме в Україні. Саме на наших теренах були розроблені перші правила гри в ручний м'яч для команд гравців 7х7. Такий різновид гри у ручний м'яч, який успішно конкурував із гандболом для команд гравців 11х11, що набув поширення у Європі, називали українським гандболом.

Необхідно справедливо відзначити, що засновником українського гандболу був чех Едуард Малі, який жив і працював тоді в Україні. На початку минулого століття він і його співвітчизники зацікавили місцевих прихильників спорту незвичною грою. Перша офіційна гра тут відбулася в 1910 р. Вже в 1918 р. у місті була створена перша українська гандбольна ліга. В ці далекі роки Е. Малі розробив перше в світі зведення гандбольних правил, яке опублікував у 1914 р. Саме запропоновані ним правила українського гандболу стали найважливішою складовою частиною міжнародних правил гри, які були розроблені 20 років потому. У 1917 р. німець Макс Хейзер із двох ігор створив нову гру для жінок під назвою «ручний м'яч». Тому, починаючи з 1918 року, в Європі існувало дві протиборчі течії гри в гандбол: чеська «хазена» (на сході) і німецький гандбол (на півночі і заході).

Перші ігри на Кубок і першість Німеччини з ручного м'яча відбулися у Берліні в 1920 р. Через три роки були запроваджені нові правила змагань (зменшення розмірів гандбольного м'яча, введення правила «трьох секунд» і «трьох кроків»). Перша міжнародна зустріч із гандболу відбулася між збірними командами Австрії і Німеччини в 1925 р. Перемогу святкувала команда Австрії з різницею лише в один м'яч (6:5).





## 1.2. Визнання гандболу міжнародним видом спорту

Поштовхом до розвитку гри у більшості країн стало визнання гандболу міжнародним видом спорту в 1926 р. Міжнародна аматорська федерація гандболу (МАФГ), в яку входило 11 країн, була створена 1928 р. в Амстердамі. Гандбол (11х11) було вперше включено до програми XI Олімпіади в Берліні 1936 р., де олімпійським чемпіоном з гандболу стала збірна команда Німеччини. Зустрічалися лише чоловічі команди. Протестуючи проти безчинств нацизму, багато країн світу бойкотували Берлінську олімпіаду. У гандбольному турнірі взяли участь 6 команд. У 1936 р. шанувальники гандболу 7х7 на знак протесту проти його дискримінації організували перший міжнародний матч з «малого» гандболу серед чоловічих команд, в якому зустрілися спортсмени Швеції і Данії. Перемогли данці – 12:8, гідно захистивши звання родоначальників цієї гри. Через два роки відбувся перший Чемпіонат на малому і великому полі. Обидва змагання проводилися в Німеччині. Чемпіонами світу стали господарі поля. В іграх 7х7 призові місця вибороли австрійці і шведи, а в іграх 11х11 – шведи та угорці.

Від часу включення гандболу в програму Олімпійських ігор його популярність у світі почала стрімко зростати. Суттєвий поступ у розвиток гандболу надають зміни в правилах цієї гри, які ініціює Міжнародна Федерація. В Атланті (США) вперше введено перерву в гри на одну хвилину. Після першої частини гри, тривалістю півгодини, команди зупинялись на хвилинну перерву. Раніше, після I тайму гравці просто обмінювалися воротами. Гравці закидали м'яч, що трішки менший за футбольний, у ворота заввишки 198 см і шириною 3 м.

Новий підйом у розвитку гандболу почався після закінчення Другої світової війни. У Копенгагені в 1946 р. відбувся установчий конгрес Міжнародної федерації гандболу (IHF), в якому взяли участь 14 країн. Була затверджена програма дій, яка, намітивши плани проведення Чемпіонатів Світу з гандболу 11х11 за участю чоловічих та жіночих команд, була спрямована на відродження світового гандболу. У Будапешті в 1949 р. відбувся жіночий Чемпіонат Світу,





на якому перемогу здобули господарі – збірна Угорщини. Надалі Першості Світу проводилися раз на чотири роки. Всього було проведено 7 чоловічих і 3 жіночих Чемпіонатів з гандболу 11x11.

Якщо в останні передвоєнні роки намітилася відносна рівність «великого» і «малого» гандболу, то десятирічна історія його післявоєнного розвитку знову протікала в обстановці відвертої дискримінації «малого» гандболу. До 1954 р. був проведений ще один чоловічий Чемпіонат Світу з гандболу 11x11, що приніс перемогу спортсменам Федеративної Республіки Німеччини. Проте, до цього часу через нестачу футбольних полів і їх швидкого зносу в результаті ігор гандболістів, «футбольний» гандбол почав втрачати прихильників. Одночасно зміцнилися позиції «малого» гандболу. У Швеції в 1954 р. відбувся Чемпіонат Світу з гандболу 7x7 серед чоловічих команд. Жінки провели свій перший Чемпіонат з гандболу 7x7 в 1957 р. в Югославії. У цей період також удосконалюється міжнародна система змагань. На Іграх XV Олімпіади в Гельсінкі (1952 р.) відбулися показові змагання з гандболу 11x11.

До 1965 р. все більша кількість країн віддає свою перевагу гандболу 7x7, що й зумовило загальну популярність гандболу 7x7 і включення його в програму Олімпійських ігор. Це рішення багато в чому визначило долю гандболу 11x11. У 1966 р. відбувся останній Чемпіонат Світу з гандболу 11x11, що припинив своє існування в ранзі міжнародної гри. Пріоритет було віддано грі з українським походженням – гандболу 7x7.

Олімпійський дебют гандболу в Мюнхені був яскравим. Найсильніші команди світу, в тому числі і радянська, продемонстрували високу майстерність, надавши глядачам величезне задоволення. Це вирішило олімпійську долю гандболу (і чоловічого, і жіночого): він включений в програми Олімпіад в Монреалі і Москві. Першим олімпійським чемпіоном гандболу 7x7 серед чоловіків у Мюнхені стала збірна Югославії. Наші гандболісти опинилися на п'ятому місці.

І ось XXI Олімпіада в Монреалі (брало участь 16 країн). Радянські гандболісти, які зробили серйозні висновки зі свого невдалого попереднього виступу, впевнено переграють у фіналі найсильнішу команду світу – збірну Румунії (20:15) і завойовують





звання переможців Олімпійських ігор. Першим олімпійським чемпіоном з гандболу стала в Монреалі збірна жіноча команда СРСР. Тренували олімпійців Анатолій Миколайович Євтушенко, Юрій Іванович Предеха (чоловіча команда), Ігор Євдокимович Турчин і Володимир Ілліч Ковальов (жіноча команда).



З 1976 р. на Іграх XXI Олімпіади вже розігрувалися два комплекти медалей. Крім чоловічих команд олімпійські нагороди вперше оскаржували ще й жіночі. Починаючи з Монреалю, спортсмени Радянського Союзу практично на всіх Олімпійських іграх стають переможцями та призерами, що свідчить про

наявність якісної школи гандболу в Радянському Союзі.

Перші великі успіхи прийшли до наших збірних через півтора десятка років. Жіноча збірна команда стала переможницею на Чемпіонатах Світу 1982 р. (Угорщина), 1986 р. (Нідерланди), 1990 р. (Південна Корея), на Іграх XXI і XXII, срібними призерами – на XXIV і XXV, а також бронзовими – на XXVIII Олімпійських іграх.



На міжнародну арену чоловіча збірна команда СРСР вперше вийшла в 1960 р., жіноча – в 1962 р. Чоловіча збірна команда СРСР завоювала золоті медалі на Чемпіонаті Світу 1982 р., XXI, XXIV, XXV Олімпіадах, а також срібні нагороди – на Чемпіонатах Світу 1978 і 1990 рр. і XXII Олімпійських іграх.



У 1984 р. команди СРСР не брали участі через бойкот соціалістичних країн Ігор XXIII Олімпіади у Лос-Анджелесі, а в 1992 р. виступали вже об'єднаною командою СНД. Таким чином, у період 1936–1992 рр. найбільше – 6 олімпійських медалей різного гатунку – виявилось на рахунку чоловічих і жіночих команд колишнього СРСР – 4 золотих, 1 срібна, 1 бронзова.

### 1.3. Розвиток гандболу в Радянському Союзі

Вирішальна заслуга в розвитку гандболу в дореволюційній Росії належить докторові Е. Мали, який до 1914 р. завершує роботу зі створення високорухливої та ефективної гри з м'ячем і розробляє перші в нашій країні офіційні правила українського гандболу. За цими правилами, гра велася командою із сімома гравцями на майданчику 45x25 м. Поле було розділено на три зони: захисту, центрального поля і нападу. Площа воротаря обмежувалася лінією кидків по воротах із 4 м, складаючи прямокутник 4x8 м. Кидки м'яча виконувалися у ворота шириною 200 см і заввишки 225 см. Гра тривала два тайми по 30 хвилин. Український гандбол з'явився першим в світі закінченим варіантом гри спортивної спрямованості.



Перші достовірні відомості про початок розвитку гандболу і ручного м'яча в СРСР відносяться до 1922 р., тоді грали в гандбол





11x11. Перші зустрічі проходили в Москві на дослідно-показових майданчиках Всеобучу. Ініціатором став М. Козлов – засновник кафедри спортивних ігор ДЦОЛІФК (ГЦОЛІФК). Гру з 11-ма гравцями називали «ручний м'яч», в основному вона розповсюджувалася в РСФСР, а гру з 7-ма гравцями називали «гандболом». Ці назви гри в нашій країні зберігалися до кінця 40-х років. У 1928 р. гандбол було включено в програму I Всесоюзної спартакіади, невдалий дебют якого на багато років підірвав авторитет цього виду спорту. В кінці 30-х років інтерес до гри значно знизився. Активне відродження гри почалося лише в 1946 р. У 1948 р. затверджуються нові правила гри, які закріпили за гандболом назву «ручний м'яч 7x7». Федерація ручного м'яча СРСР була названа теж з дотриманням російської назви. З того часу виникла невідповідність термінів – гандболісти грають в ручний м'яч.

#### Як змінювалася гра (правила різних років)

РОКИ	1923	1948	з 1980
Розмір воріт:			
висота (м)	2,25	2,40	2
ширина (м)	2	2	3
Окружність м'яча (см)	68-70	64-68	54-56 – для жінок, 58-60 – для чоловіків
Вага м'яча (г)	400	360-425 – для жінок, 425-475 – для чоловіків	325-400 – для жінок, 425-475 – для чоловіків
Покриття майданчика	грав'яне	земляне, глинобитне	дерев'яне, тарафлекс, герфлор та ін.

Перші всесоюзні змагання збірних чоловічих і жіночих команд міст СРСР з ручного м'яча 11x11 відбулися в Ризі в 1955 р. Серед жінок переможницями стали київські студентки, серед чоловіків – рижани. Чемпіонат СРСР з гандболу серед чоловічих команд проводився з 1956 по 1991 рр., у сезоні 1991–1992 рр. проходив під назвою «Відкритий Чемпіонат СНД». Організацією змагань займалася Всесоюзна секція ручного м'яча (з 1959 р. – Федерація ручного м'яча СРСР).

У Радянському Союзі, у складі якого тривалий час перебувала республіка Україна, гандбол, як командна гра, набув значного поширення. Були створені дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву, аматорські і професійні гандбольні клуби, збірні команди різних рівнів, Федерація гандболу тощо.

У Радянському Союзі, у складі якого тривалий час перебувала республіка Україна, гандбол, як командна гра, набув значного поширення. Були створені дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву, аматорські і професійні гандбольні клуби, збірні команди різних рівнів, Федерація гандболу тощо.



У період з 1956 по 1961 рр. було проведено 6 Чемпіонатів СРСР з ручного м'яча 11x11, що зіграли певну роль у розвитку гри. З 1962 р. у зв'язку з тим, що у багатьох країнах Європи до того часу гра на великому полі остаточно втратила свої позиції, було прийнято рішення щодо скасування чемпіонатів СРСР з гандболу 11x11 і відбувся початок проведення чемпіонатів з гандболу 7x7. Усього було проведено 30 Чемпіонатів СРСР. Призерами першостей ставали команди з 9 міст Радянського Союзу, чемпіонське звання вигравали 8 різних клубів.

Гандбольний клуб ЦСКА (Москва) – 9-разовий Чемпіон СРСР (1973, 1976–1980, 1982, 1983, 1987 рр.), срібний призер чемпіонатів СРСР – 1974, 1975, 1984, 1986, 1988 рр., бронзовий призер 1985 р. (додаток 8). Переможець Кубка європейських чемпіонів 1988 р. Фіналіст Кубка європейських чемпіонів 1977, 1983 рр., 2-разовий володар Кубка Кубків 1985, 1987 рр., фіналіст Кубка ЄГФ 1991 р., 2-разовий чемпіон Росії 1994, 1995 рр., бронзовий призер чемпіонатів Росії (1993, 1996, 1997 рр.). У 1998 р. ЦСКА, об'єднавшись із московським «Спортакадемклуб», створили ЦСКА–«СпортАкадем», який очолив відомий фахівець Володимир Максимов.



Володимир Максимов грав на позиції напівсереднього за команди «Університет» (Краснодар), МАІ. Заслужений майстер спорту СРСР (1973 р.). Капітан збірної СРСР 1970-х рр. Олімпійський чемпіон (1976 р.), срібний призер Чемпіонату Світу (1978 р.), Чемпіон Світу серед студентів (1968, 1971 рр.), переможець Кубка європейських чемпіонів (1973 р.), Кубка володарів кубків (1977 р.), 3-разовий Чемпіон СРСР (1972, 1974, 1975 рр.), переможець Кубка СРСР (1977 р.). Кращий бомбардир Чемпіонату Світу – 1970 р.





(31 м'яч). У складі збірної СРСР провів 172 матчі, закинув 690 м'ячів (національний рекорд). Заслужений тренер Росії. Заслужений працівник фізичної культури РФ (1993 р.). Нагороджений орденами Трудового Червоного Прапора (1976 р.), «За заслуги перед Вітчизною» IV (1998 р.) і III (2001 р.) ступенів, кавалер Олімпійського ордену (1998 р.). Володимир Максимов приводив збірну країни до перемог на Олімпійських іграх у Барселоні – 1992 р. (в якості другого тренера) та в Сіднеї – 2000 р. (як головний тренер), на Чемпіонатах Світу (1993, 1997 рр.) та Чемпіонаті Європи (1996 р.).

Постійно протистояла ЦСКА команда МАІ, яку заслужений тренер СРСР А. Євтушенко 6 разів (1968, 1970, 1971, 1972, 1973, 1975 рр.) приводив до чемпіонства, 7 разів (1969, 1973, 1976, 1977, 1978, 1979, 1980 рр.) – до сріб-



них медалей і один раз (1987 р.) – до бронзи. У 1968 р. студентська збірна команда СРСР під керівництвом А. Євтушенка стала Чемпіоном Світу. У 1969–1990 рр. він очолював збірну СРСР, яка ставала: олімпійським чемпіоном Монреаля у 1976 р. і Сеула у 1988 рр.; срібним призером московської Олімпіади 1980 р.; Чемпіоном Світу 1982 р.; срібним призером Чемпіонату Світу 1978 і 1990 рр.



Беручи участь у вищій лізі, гандболісти СКА (Мінськ) на чемпіонатах СРСР у 1981, 1984, 1985, 1986, 1988, 1989 рр. завойовували золоті медалі; у 1982, 1983, 1987, 1990, 1992 рр. ставали срібними призерами чемпіонату СРСР, у 1991 р. – бронзовими призерами чемпіонату СРСР. У Кубку СРСР гандболісти Мінського СКА ставали триразовими володарями у 1980, 1981, 1982 рр. Тричі – у 1987, 1989, 1990 рр. – володарями Кубка Європейських чемпіонів. Двічі – у 1983 і 1988 рр. – завойовували Кубок Кубків європейських країн. У 1989 р. гандболісти СКА (Мінськ) – володарі Суперкубка Європи.



Білоруські гандболісти виступали у складі олімпійської команди СРСР. У 1980 р. на XXII Олімпійських іграх срібну медаль завоював Олександр Каршакевич.

У 1982 р., виступаючи у складі збірної команди СРСР, Чемпіонами Світу стали Олександр Каршакевич та Юрій Шевцов. Вони ж у 1984 р. – володарі Кубка Світу. На XXIV Олімпійських іграх в Сеулі в 1988 р. у складі збірної СРСР чемпіонське звання завоювали мінчани О. Каршакевич, Ю. Шевцов,



Г. Свириденко, О. Тучкін і К. Шароваров. У 1990 р. О. Каршакевич, О. Тучкін, М. Якимович, К. Шароваров отримали срібні медалі світової першості. У 1992 р. на XXV Олімпійських іграх в Барселоні олімпійськими чемпіонами стали М. Якимович, А. Барбашинський, А. Міневський.

З 1976 року до сьогоднішнього дня беззмінним головним тренером чоловічої гандбольної команди СКА (Мінськ) є Спартак Миронович – заслужений тренер СРСР (1977 р.)



і Білоруської РСР (1967 р.). З 1970 р. – тренер збірної команди юніорів СРСР – переможця Чемпіонату Світу серед юніорів (1977, 1979, 1983, 1985 рр.). У 1986–1992 рр. Спартак Миронович, будучи тренером збірної команди СРСР, домігся найвищих досягнень цієї команди – перемоги

на XXIV Олімпійських іграх в Сеулі і XXV Олімпійських іграх в Барселоні. З 1991 по 1997 рр. – член Виконавчого комітету Національного олімпійського комітету Республіки Білорусь.





#### 1.4. Історія розвитку українського гандболу та його сучасний стан

Український гандбол з'явився першим в світі закінченим варіантом гри спортивної спрямованості, якому в 2009 році виповнилося сто років. Основні елементи саме українського гандболу увійшли як найважливіша складова частина в міжнародні правила гри, які розроблені через 20 років після видання правил Е. Мали.

Перша офіційна гра спортивних гандбольних команд відбулася у Харкові в 1910 р., у 1918 р. була організована «гандбольна ліга». Виникнення вітчизняної гри відноситься до початку ХХ століття та пов'язано з проникненням в Україну сокільської системи фізичного виховання. Першоосновою українського гандболу стала чеська гра «хазена», яка культивувалася в товаристві «Сокіл» як гімнастична гра. І саме в Україні було запропоновано грати за схемою «7х7» гравців, тоді як практично по всій Європі на майданчик виходили 22 гравці.

Український жіночий гандбол упродовж кількох десятиліть вважався еталоном майстерності у світі. Жіноча збірна СРСР під керівництвом І.Е. Турчина по два рази виборювала звання олімпійських чемпіонок (1976, 1980 рр.) та Чемпіонок Світу (1982, 1986 рр.), була срібним призером Олімпіади в Сеулі (1988 р.), у 1975 і 1978 рр. – срібним призером світових першостей, у 1973 р. – бронзовим призером.



Київська гандбольна команда «Спартак» за свої унікальні досягнення занесена в Книгу рекордів Гіннеса, вона була базовою для збірної СРСР. У складі національної команди, що перемогла на



Олімпійських іграх 1976 і 1980 рр., 9–10 гравців із 14 були спартаківками Києва. Серед них: дворазові олімпійські чемпіонки Лариса Карлова, Тетяна Кочергіна (Макарець), Любов Одинокова (Бережна), Людмила Порадник (Боброва), Наталія Тимошкіна (Шерстюк), Зінаїда Турчина; переможці Ігор в Монреалі 1976 р. Тетяна Глуценко, Галина Захарова (Маноха), Людмила Коломієць (Панчук), Марія Літошенко і тріумфатори Олімпіади в Москві 1980 р. Ольга Зубарьова, Наталія Лук'яненко, Ірина Пальчикова.

*Найтитулованіші гравці клубу «Спартак» (Київ):*

- 20 перемог в чемпіонаті СРСР – Зінаїда Турчина (1969–1982, 1984–1988 рр.);
- 13 – Лариса Карлова (1975–1987 рр.);
- 12 – Людмила Порадник (Бобрусь) (1969–1980 рр.);
- 11 – Наталія Тимошкіна (Шерстюк) (1969–1975, 1977, 1979–1981 рр.);
- 10 – Тетяна Кочергіна (Макарець) (1972–1981), Марія Літошенко (Маршуба) (1969–1978 рр.);
- 9 – Ольга Зубарєва (1977–1985 рр.), Наталія Мітрюк (1978, 1980–1987 рр.);
- 8 – Лариса Боброва (1972–1979 рр.), Галина Захарова (Маноха) (1969–1976 рр.), Ірина Пальчикова (Білецька) (1977–1984 рр.);
- 7 – Світлана Дубініна (Пінчук) (1970–1976 рр.), Любов Одинокова (Бережна) (1978–1984 рр.);
- 6 – Марина Базанова (1983–1988 рр.), Тетяна Глущенко (1974–1979 рр.), Тетяна Горб (1983–1988 рр.), Ольга Дедусенко (1980–1985 рр.), Надія Лозбіна (1969–1974 рр.), Таміла Олексюк (1983–1988 рр.);
- 5 – Любов Панченко (Драга) (1973–1977 рр.), Євгенія Товстоган (1984–1988 рр.), Лідія Шевченко (1969–1973 рр.).

Український клуб 20 разів ставав чемпіоном СРСР (1969–1988 рр. і 13 разів – володарем Кубка Європейських чемпіонів (1970–1973, 1975, 1977, 1979, 1981, 1983, 1985–1988 рр.). Втім, усі ці здобутки пов'язували з роботою видатного тренера сучасності – Ігоря Євдокимовича Турчина. У 40 років





його назвали кращим тренером світу після того, як очолювана ним збірна, стала чемпіоном у дебютних для жіночого гандболу Олімпійських іграх-76. Нагороджений орденами Трудового Червоного Прапора (1976, 1980 рр.), орденом «Знак Пошани» (1971 р.), Орденом Дружби народів (1985 р.). Колись

заслужений тренер СРСР Ігор Євдокимович Турчин, старший тренер жіночої збірної команди СРСР, київського «Спартака» на запитання: «Що найголовніше в гандболі?» Відповів так: «Дружба, самовідданість, довіра, старання і цілеспрямованість. Не поспішайте в чемпіони! Спочатку пройдіть хорошу школу фізичної, технічної і тактичної підготовки»... Він пішов з життя, як йдуть маршали в сагах про війну, 7 листопада 1993 р. від серцевого нападу в Бухаресті в перерві матчу на Кубок ЄГФ з місцевою командою «Рапід»... Після трагічної смерті справи у цьому клубі, та й у виді спорту загалом, пішли на спад... Його стилю наслідували, на нього рівнялися, його обожнювали... Багато років поспіль у Києві, в листопаді, проходить міжнародний турнір пам'яті І.Є. Турчина...



У 2000 році, в результаті опитування, яке було проведено Міжнародною федерацією гандболу, колишній гравець київського «Спартака», заслужений майстер спорту Зінаїда Турчина була визнана кращою гандболісткою планети ХХ століття. Вона провела за збірну СРСР з 1965 р. по 1988 р. більше ніж 500 матчів. Її називали королевою майданчика і гросмейстером м'яча, мала дивовижний дар читати гру з листа, вибирати найбільш вдале, з можливих, завершення атаки. Всі воротарі світу здригалися при одному тільки імені Зінаїда Турчина. Такий



«снайпер-диспетчер» більше не з'являвся не лише на нашому спортивному небосхилі, але й на світовому...



Не поступалася високими досягненнями і жіноча гандбольна команда З11 під керівництвом головного тренера Л.А. Ратнера. Гандболістки вигравали чемпіонати УРСР у 1978, 1980, 1981, 1982 рр., 5 разів перемагали у чемпіонатах ДСТ «Буревісник», отримали 6 нагород «Зимових канікул», у 1978 р.

вибороли перемогу на змаганнях «Малого Кубка Світу» в СРСР. До складу гандбольної збірної команди СРСР, яка виграла Олімпійські ігри в Монреалі та Москві, входила наша землячка Валентина Лутаєва. До складу другої збірної країни входили також гандболістки З11 Ірина Перепада, Валентина Столярова, Любов Зайковська.



Правонаступник З11 – запорізький жіночий гандбольний клуб «Мотор» – чотирнадцятиразовий Чемпіон України, чотириразовий срібний призер Чемпіонату України, бронзовий призер Чемпіонату СРСР (1991 р.), бронзовий призер Відкритого чемпіонату СНД (1992 р.), дворазовий володар Кубка СРСР, володар Кубка України, вперше в історії – володар Кубка володарів кубків ЄГФ 2001 р., срібний призер Суперкубка ЄГФ 2001 р. Дев'ять гравців команди у складі збірної України під керівництвом Л.А. Ратнера вперше в історії України



серед ігрових командних видів спорту завоювали бронзові медалі Олімпіади-2004 р. (А. Бородіна, Г. Бурмістрова, І. Гончарова, Л. Заспа, Г. Маркушевська, О. Райхель, О. Цигиця, Л. Шевченко, Н. Ляпіна).



Український (запорізький) чоловічий гандбол тривалий час був лідером у Радянському Союзі, займаючи призові місця і впевнено тримаючи планку. У квітні 1983 р. гандбольна команда ЗП домоглася гучного успіху на міжнародній арені – виграла Кубок міжнародної федерації гандболу (IHF).

У нинішній безрадісний для українського гандболу час, думаємо, не зайвим буде згадати ці славні сторінки історії...

У квітні 1983 р. в Запоріжжі не знайдеш нікого, хто був би популярнішим ніж місцеві гандболісти. На самому початку місяця гравці ЗП пробиваються у фінал Кубка ІГФ. У півфінальному протистоянні запорізькі студенти обіграють грізного суперника – команду «Рейнікендорфер Фюксе» із Західного Берліна. Перший матч суперники проводять на майданчику німців. Перед грою не обійшлося без невеликого психологічного накачування. По приїзду до Берліна один з керівників делегації ЗП – полковник-ветеран – завів наших гандболістів до Рейхстагу і сказав: «Тут я зустрів перемогу в 1945 році. Подаруйте і сьогодні мені свято, хлопці». З «лисицями», як називали суперників наші студенти, запорожці б'ються із потроєною енергією – виривають на виїзді



перемогу з рахунком 19:15. Матч-відповідь проходить у запорізькій «Юності» при традиційному вже аншлагу – 5100 глядачів. І знову перемога – 17:15. Майже половину запорізьких голів – вісім – «відвантажує» німцям улюбленець публіки Леонід Беренштейн. Він і стає кращим гравцем півфіналу.



*Л. Беренштейн, Г. Зубков, О. Шипенко, О. Тищенко, О. Дяков, С. Кушнірюк*

Володаря Кубка ІГФ визначають два матчі між гравцями Запорізького індустріального інституту і шведської команди «Карлскруна». Першу гру на полі шведів виграють запоріжці – 22:20. Перед поєдинком-відповіддю у Запоріжжі панує гандбольний ажіотаж. Квитки на майбутній матч у «Юності» – дефіцит із дефіцитів. Місць у палаці спорту трохи більше 5000, а претендентів на них – в десятки разів більше. У підсумку багато любителів гандболу так на гру і не потрапляють... А гравці ЗІІ виграють і цей матч – 23:16. Під радість трибун капітан команди Сергій Кушнірюк приймає з рук президента Міжнародної федерації гандболу (ІНФ) Пауля Хегберга завойований Кубок. Згадаймо легендарну команду ЗІІ поіменно: воротарі – Олександр Шипенко і Микола Жуков; розігруючі – Леонід Беренштейн та Сергій Дзевель; крайні – В'ячеслав Дідушенко, Геннадій Жарик, Олег Дяков; лінійні – Сергій Кушнірюк, Олександр Педан та Олександр Резанов; напівсередні – Олександр Сокіл, Олексій Тищенко, Анатолій Саржевський, Георгій Зубков.







Через два роки команда ЗІІ буде в кроці від повторення свого успіху – на жаль, у фінальному протистоянні 1985-го року наші земляки лише одним м'ячем поступляться румунському «Мінаур» на останній секунді до закінчення гри. З радянських команд триумф ЗІІ зможуть повторити лише «Гранітас» з Каунасу та краснодарський СКІФ. У 1993 році за організацію турніру візьметься вже Європейська гандбольна федерація, і трофей отримає нове ім'я – Кубок ЄГФ. У списку його переможців ім'я ЗІІ буде вічно стояти поряд із такими іменитими клубами, як «Барселона», «Магдебург», «Кіль».

У 1985 р. команда стає фіналістом цього євротурніру. Крім того, вихованцями «ЗІІ» було п'ять олімпійських чемпіонів: Сергій Кушнірюк, Олександр Резанов, Михайло Іщенко, Юрій Лагутін, Микола Томін (Монреаль, 1976 р.), а також два чемпіони Світу – Сергій Кушнірюк та Олександр Шипенко (1982 р.). Після розпаду СРСР почалася нова віха в історії команди. Правонаступник славетного «ЗІІ» – «ЗТР» впевнено тримає переможні традиції в незалежній Україні. Команда – 14-разовий Чемпіон України, дворазовий володар Кубка України, дворазовий чвертьфіналіст Ліги чемпіонів Європи, чвертьфіналіст Кубка володарів кубків ЄГФ. Команда «ЗТР» була базовою командою збірних України на Чемпіонаті Світу серед студентів 1995 р. (ІІІ місце) і на молодіжному Чемпіонаті Світу 1997 р. (ІІ місце).





На сьогоднішній день спостерігаємо певний спад у розвитку чоловічого і жіночого гандболу. Однак Україна, як засновниця сучасного гандболу, має неабиякий потенціал. Тому головні перемоги українського гандболу, безсумнівно, ще попереду!

### Питання для самоконтролю і перевірки знань

1. Опишіть три етапи, які суттєво вплинули на розвиток гандболу.
2. Яка дата вважається датою зародження гандболу?
3. В якій країні гандбол перетворився на самостійний вид спорту?
4. Хто засновник українського гандболу?
5. Коли була створена перша українська гандбольна ліга?
6. В якому році гандбол було визнано міжнародним видом спорту?
7. Розшифруйте абревіатуру МАФГ.
8. Де і коли відбувся жіночий Чемпіонат Світу з гандболу?
9. Де і коли відбувся чоловічий Чемпіонат Світу з гандболу?
10. В якому році було прийнято рішення про скасування Чемпіонатів ЄСР з гандболу 11х11?
11. Назвіть видатного тренера, завдяки якому український клуб «Спартак» 20 разів ставав чемпіоном ЄСР і 13 разів – володарем Кубка європейських чемпіонів?
12. Хто вважається кращою гандболісткою планети ХХ століття?
13. Коли жіноча збірна з гандболу вперше в історії України стала призером Олімпіади серед ігрових командних видів спорту?
14. Який гандбольний клуб було занесено до Книги рекордів Гіннеса? Обґрунтуйте.
15. Скільки олімпійських чемпіонів підготовлено чоловічою гандбольною командою «ЗІІ»?



**Сергій КУШНІРЮК** – олімпійський чемпіон 1976 р., срібний призер Олімпіади 1980 р., заслужений майстер спорту СРСР, Чемпіон Світу серед молоді 1977 р., срібний призер Чемпіонату Світу 1978 р., Чемпіон Світу 1982 р. Провів у складі збірної СРСР 249 міжнародних матчів, закинув 294 м'ячі. Дворазовий володар срібних нагород Спартакіад народів СРСР (1975, 1979 рр.), Чемпіон Спартакіади народів СРСР 1983 р. На клубному рівні виступав за команди ЦСКА (Москва), «ЗІІ» (Запоріжжя). Чемпіон СРСР, п'ятиразовий бронзовий призер першості СРСР. Працював головним тренером національної збірної України. Нагороджений урядовими нагородами – 2 медалями «За трудову відзнаку». Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.



**Юрій ЛАГУТІН** (1949–1978 рр.) – олімпійський чемпіон 1976 р., учасник Олімпійських ігор (1972 р.), заслужений майстер спорту. Виступав за команду «ЗІІ» (Запоріжжя), з 1976 року – за СКА (Київ). Провів у складі збірної СРСР (1971–1977 рр.) 92 матчі, закинув 212 м'ячів. Нагороджений медаллю «За трудову доблесть». Його ім'я носить СДЮШОР у м. Запоріжжі.

**Михайло ІЩЕНКО** – олімпійський чемпіон 1976 р., воротар збірної команди СРСР з 1968 р., заслужений майстер спорту СРСР. Триразовий володар срібних нагород Спартакіад народів СРСР (1971, 1975, 1979 рр.). Переможець студентського Чемпіонату світу



(1971 р.), Чемпіон світу (1982 р.), срібний призер світової першості (1978 р.). М. Іщенко виступав на трьох Олімпіадах, починаючи з мюнхенської, на якій збірна



СРСР зайняла п'яте місце. Через чотири роки, в Монреалі, команда здобула звання олімпійських чемпіонів. На московській Олімпіаді збірна СРСР виборола срібні медалі. На клубному рівні виступав за команди «ЗМетІ» (Запоріжжя), з 1976 року – СКА (Київ). Нагороджений орденами «Знак Пошани» (1976 р.), «За заслуги» III ст. (2002 р.). Тренер національної збірної України.

**Микола ТОМІН** – олімпійський чемпіон 1976 р., воротар збірної команди СРСР, срібний призер Олімпіади 1980 р., заслужений



майстер спорту СРСР, срібний призер Чемпіонату Світу 1978 р. Виступав за команди «ЗПІ» (Запоріжжя), ЦСКА (Москва). Семиразовий Чемпіон СРСР. Переможець Спартакіади народів СРСР 1975 і 1979 рр. У складі збірної СРСР провів 128 матчів. Нагороджений медаллю «За трудову відзнаку».



**Олександр РЕЗАНОВ** – олімпійський чемпіон 1976 р., заслужений майстер спорту СРСР, срібний призер Чемпіонату Світу 1978 р. Провів у складі збірної команди СРСР 127 матчів, закинув 93 м'ячі, срібний та п'ятиразовий бронзовий призер Чемпіонатів СРСР, володар Кубка ІНФ (1983 р.) у складі «ЗПІ» (Запоріжжя). Триразовий володар срібних нагород Спартакіад народів СРСР (1971, 1975, 1979 рр.). Працював головним тренером збірної Турції, тренером національної збірної України та чоловічої команди «ЗТР» (Запоріжжя).





**Валентина ЛУТАЄВА (БЕРЗІНА)** – олімпійська чемпіонка 1980 р., воротар збірної команди СРСР (героїня фінального олімпійського матчу зі збірною НДР, відбила чотири пенальті із семи), заслужений майстер спорту СРСР. Виступала з 1979 по 1984 роки (з перервами) у складі збірної СРСР, у команді «ЗІІ», а потім ще протягом трьох років – у «Мотор» (Запоріжжя).



**Олександр ШИПЕНКО** – заслужений майстер спорту СРСР, триразовий бронзовий призер чемпіонатів СРСР у складі «ЗІІ» (Запоріжжя), володар Кубка ІНФ (1983 р.), Чемпіон Світу (1982 р.), дворазовий переможець молодіжних Чемпіонатів Світу (1977, 1979 рр.), дворазовий володар Кубка Світу та Суперкубку, переможець Ігор Доброї волі, чемпіон (1989 р.) і володар Кубка Тунісу (1990 р.). Працював генеральним менеджером чоловічої збірної України, віце-президентом Федерації гандболу України, віце-президентом гандбольного клубу «Портовик». Тренер чоловічої команди «ЗТР» (Запоріжжя).

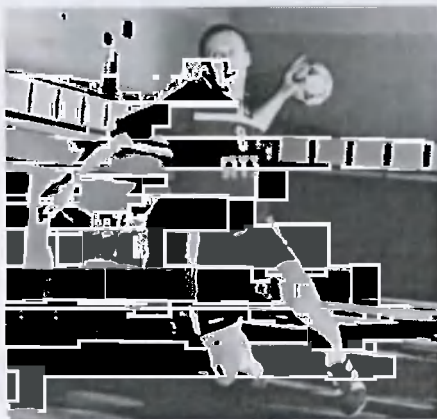


**Андрій ЩЕПКИН** – дворазовий призер першості СРСР у складі «ЗІІ» (Запоріжжя), бронзовий призер Олімпіади-2000 у складі збірної Іспанії, віце-чемпіон світу у складі збірної СРСР, віце-чемпіон Європи у складі збірної Іспанії, семиразовий переможець Ліги чемпіонів Європи (6 разів – із «Барселеною» (Іспанія), один – із «Кілем» (Німеччина)), 6-разовий Чемпіон Іспанії.



**Олег ВЕЛИКИЙ** (1977–2010 рр.) – один з кращих гравців «ЗТР», чемпіон світу (2007 р.), кращий бомбардир чемпіонату Європи (2000 р.), Чемпіон України (1998, 1999, 2000, 2001 рр.), фіналіст Кубка Німеччини (2003, 2006, 2007 рр.), володар Кубка ЄГФ (2005 р.). Це був феноменальний гравець, вундеркінд. Він володів ідеальними фізичними даними, силою, розумом, стрибучістю, технікою. З приходом О.

Великого «ЗТР» став не тільки непереможним на внутрішній арені, а й боездатним на континентальному рівні. Задню лінію запоріжців і, відповідно, збірної України стали називати в перспективі однією з найсильніших у світовому гандболі. Двічі поспіль, в сезонах 1999–2000 і 2000–2001 рр., запоріжці виходили до чвертьфіналу Ліги чемпіонів, а Великий в дебютному для себе турнірі Євроліги став кращим бомбардиром змагань.





**В.М. ЗЕЛЕНОВ** (1939–2006 рр.) – почесний майстер спорту, заслужений тренер СРСР, заслужений тренер України. Виступав за «СКІФ» (Львів), «ЗАД» (Запоріжжя). Чемпіон та багаторазовий призер чемпіонатів СРСР. Виступав за збірні СРСР і УРСР. З збірну СРСР провів 450 матчів. Учасник чемпіонатів світу (1964, 1967, 1970, 1974 рр.). Протягом декількох років був капітаном збірної СРСР. Переможець Всесвітнього фестивалю молоді й студентів у Софії (1968 рр.).



Працював головним тренером гандбольного клубу «ЗТР» (Запоріжжя).



**В.О. ЦАПЕНКО** (1938–2010 рр.) –

почесний майстер спорту, заслужений тренер УРСР (1977 р.), заслужений тренер СРСР (1982 р.). Виступав за «Буревісник» (Київ), ЗАД (Запоріжжя). дворазовий призер чемпіонату СРСР (1964 р.), триразовий призер чемпіонатів СРСР (1965, 1968 рр.). У складі збірної СРСР провів 62 матчі. Учасник Чемпіонатів Світу (1964, 1967 рр.). Один із кращих воротарів радянського гандболу 1960-х років. Неодноразово визнавався кращим воротарем країни. Був директором СДЮШОР з гандболу «ЗАС» (Запоріжжя), тренером чоловічої збірної СРСР, головним тренером чоловічої команди «ЗІІ» (Запоріжжя), жіночої ко-



манди «Мотор» (Запоріжжя). Очолював кафедру спортивних ігор Запорізького національного технічного університету (ЗНТУ), в останні роки життя – професор кафедри спортивних ігор ЗНУ. Кандидат педагогічних наук. Нагороджений медаллю «За трудову відзнаку».

**Л.А. РАТНЕР** – «найспокійніший» тренер, який проводить «відкриті уроки» для багатьох тренерів світу, демонструючи тактичне мистецтво, вміння підвостити команду до піку форми в чітко визначений момент. Він здатний не тільки вселити впевненість в гравців, але й вчинити психологічний вплив на суддів та глядачів... Заслужений тренер України, заслужений тренер СРСР, заслужений працівник фізичної культури і спорту. У 1973 р. засну-



вав у Запоріжжі жіночу гандбольну команду, яка виступала під назвами «ЗМетІ», «ЗІІ», з 1988 р. – «Мотор». Під його керівництвом цей клуб вигравав бронзові нагороди чемпіонату СРСР (1977 р.) та СНД (1992 р.), Кубок СРСР (1989, 1990 рр.), чотири рази – золоті медалі чемпіонатів України, двічі – срібні. Протягом низки років Леонід Ратнер очолював молодіжну та юніорську жіночі збірні команди СРСР. П'ять разів (1983, 1985, 1987, 1989, 1991 рр.) він приводив молодіжку до золота світових чемпіонатів. Радянські юніорки під керівництвом Л. Ратнера сім разів перемагали у міжнародних турнірах «Дружба». У 1990-ті роки він був головним тренером національної жіночої команди України. Знову очоливши її в 2002 р., привів український жіночий гандбол в квартет сильніших команд Чемпіонату Світу – 2003 р., а на літніх Олімпійських іграх 2004 р. в Афінах – до бронзових нагород.







**В.І. ЦИГАНОК** – заслужений тренер України. Під його керівництвом студентська збірна на Чемпіонаті світу посіла 3 місце, молодіжна збірна на Чемпіонаті Світу – 2 місце, національна збірна на Чемпіонаті Світу 2001 р. у Франції – 7 місце. Працював головним тренером чоловічої команди «ЗТР» (Запоріжжя), тренером жіночої команди «Мотор» (Запоріжжя).



**Ю.Є. ШЕБАЛКІН** – заслужений тренер України та Росії. Він був тренером і вчителем вищого воротарського мистецтва. Всі успіхи жіночого гандболу часів незалежної України пов'язані з голкіперами, які пройшли інститути Юрія Євгеновича... Як у наставника в нього було багато успіхів: перемоги радянської жіночої молодіжної збірної на Чемпіонаті Світу, золото збірної команди Росії на Спартакіаді народів СРСР, титул найсильнішого клубу СРСР і Кубок Кубків ростовського «Ростсільмаша», медалі національних чемпіонатів України броварського «Автомобіліста» та львівської «Галичанки». Ця людина прожила кілька спортивних епох, в яких завжди знаходилась на перших ролях...





Майбутні Чемпіони Світу 1971 р. серед студентів на тренуванні (Німеччина, Ганновер). Ю. Чурсін, О. Тищенко, В. Кульов, В. Максимов, В. Іл'їн.

Чемпіони УРСР 1970 р.  
 Верхній ряд: М. Іщенко,  
 (І). Тищенко, головний тренер С.І. Полонський,  
 (К). Шульга, Ю. Лагутін, тренер В.І. Волков, Б. Горелік,  
 О. Резанов; нижній ряд:  
 М. Томін, В. Шкарлат,  
 А. Артамонов, М. Євпак,  
 Ю. Чурсін.



Збірна України на Спартакіаді народів СРСР (1971р.). В. Шкарлат, А. Артамонов, М. Томін, О. Резанов, Ю. Чурсін, О. Тищенко, Ю. Шульга, Ю. Лагутін.





Нелегко даються перемоги (ЗМС О. Шипенко, МСМК Л. Беренштейн, МСМК О. Тищенко).



Молодіжна збірна СРСР 1971 р. Верхній ряд: О. Тищенко, О. Хрипов, Ю. Лагутін, член КНГ, М. Гулбіс, тренер С.І. Полонський, В. Морозов, А. Столяров, В. Гасій, Ю. Безуглов, Я. Піільпярк; нижній ряд: А. Скрипник, М. Томін, Ю. Чурсін, М. Косік, В. Шкарлат, В. Колотов, член КНГ.

Перша перемога команди ЦСКА в Чемпіонаті СРСР, 1973 рік. «Командирський годинник» чемпіонам вручає міністр оборони СРСР А.А. Гречко.





Збірна СРСР – срібний призер Чемпіонату Світу в Данії, 1978 р.  
У фінальному поєдинку наші гандболісти поступилися команді ФРН лише один м'яч – 19:20.



Олімпійські ігри в Москві,  
1980 р. С. Кушнірюк, Є. Чернишов,  
О. Каршакевич.

Турнір пам'яті олімпійського  
чемпіона Ю. Лагутіна.





В кого кращий кидок? Колишній міністр освіти І.О. Вакарчук, голова національного банку України С.І. Кубів.

В.І. Волков – незмінний начальник жіночої команди «Мотор», заслужений тренер України, почесний майстер спорту – з Кубком володарів кубків.



Вони стояли у витоків «ЗТР»: О. Тищенко, С. Іванісов.

Гандбол підкорив і президента України Л. Кучму.





Король Іспанії Хуан Карлос I де Бурбон та її величність королева Софія Іспанська після чвертьфіналу Ліги Чемпіонів «Барселона» – «ЗТР».



В. Клічко, Я. Спектров,  
О. Тищенко



О. Тищенко і В. Максимов  
(Німеччина, ГанOVER, Чемпіонат  
Світу серед студентів, 1971 р.)



Жіноча команда «МОТОР» з Кубком володарів кубків





А за чотири роки до Афін наші дівчата на чолі з Л.М. Євтушенком стали віце-чемпіонами Європи (у фіналі команда поступилася збірній Угорщини з рахунком 30:32).



заслужений тренер України  
Л.М. Євтушенко,  
М. Вергелюк, О. Цигиця,  
Л. Харланюк, Н. Борисенко,  
І. Гончарова, Т. Ярьсько,  
О. Попович, Т. Драбинко  
(Салозуб), О. Радченко,  
Г. Маркушевська;  
заслужений тренер України  
О.Г. Кубраченко,  
Т. Ворожцова,  
Л. Столпакова, О. Резнір,  
О. Яценко, Г. Сюкало.





Олімпіада – 2004.



Н. Борисенко,  
 А. Бородіна,  
 Г. Бурмістрова,  
 М. Вергелюк,  
 І. Гончарова, Л. Заспа,  
 Н. Ляпіна,  
 Г. Маркушевська,  
 О. Радченко,  
 О. Райхель,  
 Г. Сюкало,  
 О. Цигиця,  
 Л. Шевченко,  
 Т. Шинкаренко,  
 О. Яценко.



Славнозвісна чоловіча гандбольна команда «ЗІІ»





Чоловіча збірна команда СРСР з гандболу - чемпіон XXI Олімпійських ігор у Москві



8 лютого 1984 г. • 4 стр.

8 листопада 1984 г. • 4 стр.

ФОТОКОНКУРС «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»-84

ФОТОКОНКУРС «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»-84



*Гандбольна команда «Мотор»,  
Чемпіонат України, 1992 р.*

*Вони були  
першими не тільки  
на тренуваннях*





*Два тренери, дві тактики*



*Бувало і таке...*



*Л.А. Ратнер: останні настанови*



*Сльози радості*



*З колишнім міністром освіти України І.О. Вакарчуком*



*Андрій Щепкін з авторкою*





Команда «Шикуйсь!» обернулась такою несподіванкою...



Кубок Європи, гандбольна команда «Галичанка», Греція, 2005 р.





*З суддею міжнародної категорії  
І. Ткачук*



*Вшанування ГК «Галичанка»,  
2006 р.*



*ЗМС О. Цигиця,  
головний тренер ЗНТУ-ЗАД  
МСМК В. Лочман*



*Заслужений тренер  
Г.О. Воронов,  
ЗМС О. Райхель*



*Перша перемога  
у ГК «Спартак»*



*Гандбольна команда «Спартак» 1995 р.*





*ЗМС О. Цигиця, Г. Маркутевська, Т. Ворожцова, О. Радченко і головний тренер чоловічої збірної України А. Портной*



*Ректор ЛНАУ В.В. Снітинський і ректор ЛДУФК Є.Н. Приступа на вшануванні Гандбольної команди «Галичанка»*







Кубок Турчина

КУБОК ТУРЧИНА-12



Ігор і Зінаїда Турчин

# «СПАРТАК» КИЇВ



**Жіноча гандбольна команда «Спартак» (Київ)**

Чемпіон СРСР 1979 р., володар Кубка європейських чемпіонів 1979 п., чемпіонки літньої Спартакіади народів Східної Європи володарки кубка «Спартак» (Київ).

Старі (імена вивернені): Софія Величина, Ольга Дегуріна, Ольга Турбіна, Зінаїда Турчина, старший тренер команди Ігор Клеонімович Турчин, наставник Юрій Владімірович Івницький, Любов Пушкар, Галина Шамарова, Лариса Малова, Гета Габриелюк, Ольга Ячмаренко, Тетяна Дашчанова, Лариса Воробєва, Наталія Мітурська, Людмила Коралюк, Тетяна Дашчанова, Лариса Воробєва, Юлія Гондольна команда «Спартак» (Київ) — 11-кратний чемпіон СРСР, 7-кратний володар Кубка європейських чемпіонів.

Чемпіон СРСР 1979 г., володарки Кубка європейських чемпіонів 1979 г., члени 7-ї літньої Спартакіади народів СРСР міжсекторна гандбольна команда «Спартак» (Київ).

Старі (імена вивернені): Софія Величина, Ольга Дегуріна, Ольга Ячмаренко, Валентина Калачова, Любов Пушкар, Галина Шамакова, Лариса Малова, Зінаїда Турчина, старший тренер команди Ігор Клеонімович Турчин, наставник Юрій Владімірович Івницький, Любов Пушкар, Галина Шамакова, Лариса Малова, Гета Габриелюк, Ольга Ячмаренко, Тетяна Дашчанова, Лариса Воробєва, Наталія Мітурська, Людмила Коралюк, Тетяна Дашчанова, Лариса Воробєва, Юлія Гондольна команда «Спартак» (Київ) — 11-кратний чемпіон СРСР, 7-кратний володар Кубка європейських чемпіонів.

Члени 7-ї літньої Спартакіади народів СРСР міжсекторна гандбольна команда «Спартак» (Київ).



Міжнародний турнір по гандболу  
 5.08.2011 - 9.08.2011  
 11:00 - 17:00  
 в. Свободи, ул. Шевченка, 27  
 Спортивно-літній БУВБ  
 вхід вільний

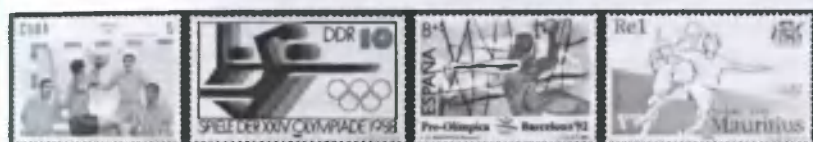
**ПАМ'ЯТЬ ВЕЛИКОГО**  
**Олега Великого**



Олег Великий

Турнір на пам'яті Олега Великого







## Розділ II

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ****2.1. Передумови ефективного управління підготовкою  
спортсменів ігрових командних видів спорту**

Узагальнення значної кількості науково-методичних робіт засвідчує, що при комплексному розгляді процесу підготовки важливо сконцентрувати увагу на наступних складових кваліфікованих гандболістів: дослідження та аналіз усіх чинників, які впливають на підготовленість; прогнозування спортивних досягнень і моделювання змагальних характеристик, комплектування гандбольної команди та обґрунтований відбір кандидатів у збірні команди різного рівня, удосконалення системи тренувань та змагань, індивідуальна підготовка і самовдосконалення кваліфікованих спортсменів; підвищення кваліфікації тренерів гандболу, матеріально-технічне, санітарно-гігієнічне і побутове забезпечення тренувального процесу, змагальної діяльності та відновлення гандболістів. Одним із основних напрямків удосконалення системи тренувального процесу в спортивних іграх взагалі, і гандболу зокрема, є розробка та застосування науково обґрунтованих програм підготовки з урахуванням різних її сторін.

Дослідження змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів є важливою складовою частиною комплексного педагогічного контролю. Тому для управління підготовкою спортсменів різної кваліфікації необхідна об'єктивна інформація, що враховує рівень розвитку виду спорту. Підвищення ігрової майстерності гандболістів, як в індивідуальному, так і в командному розумінні, покращення результатів у чемпіонаті України, престижних міжнародних змаганнях – наполегливо формує потребу в акцентованому вдосконаленні системи техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Техніко-тактична підготовка кваліфікованих гандболістів, поряд з іншими чинниками підготовленості, є важливою запорукою досягнення успіху в змагальній діяльності. Враховуючи, що самі



специфіка гри визначає спрямованість тренувального процесу, стає цілком зрозумілим, що для ефективної техніко-тактичної підготовки необхідно використовувати оптимальний режим роботи, який передбачає використання відповідних засобів та методів тренування, які водночас повинні відповідати характеру змагальної діяльності. Тому дослідження теоретико-методичних аспектів, які стосуються вдосконалення системи техніко-тактичної підготовки кваліфікованих гандболістів, і на основі цього розробка методів і моделей ефективного управління цими процесами, є важливим науково-педагогічним завданням.

Процес багаторічної підготовки спортсмена повинен орієнтуватися на ефективну актуалізацію його потенційних можливостей і мінімізацію педагогічних помилок при визначенні режимів тренувальних навантажень і відновлення працездатності. Саме цю ідею необхідно конкретизувати для підвищення ефективності техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів шляхом обґрунтування програми їх підготовки та управління цим процесом. Надзвичайно важливим питанням є досягнення узгодженості системи управління процесом багаторічного спортивного вдосконалення і специфічних вимог змагальної діяльності в конкретних спортивних дисциплінах. Однак у цьому сенсі теорія техніко-тактичної підготовки кваліфікованих гандболісток потребує подальшої розробки.

В узагальненому вигляді управління означає впорядкування системи, тобто приведення її у відповідність до об'єктивної реальності, яка діє в даному середовищі. З позицій системно-структурного підходу, управління розглядають як процес перетворення складної мобільної системи із одного стану в інший шляхом цілеспрямованого впливу на ті мінливі чинники, які саме і визначають функціонування такої системи. Тому наукового дослідження конкретизації ступеня впливу потребують важливі чинники, які суттєво впливають на техніко-тактичні дії спортсменів в ігрових видах спорту загалом та у гандболі зокрема.

Складність управління підготовкою кваліфікованих гандболістів, що беруть участь у змаганнях рівня Чемпіонату України, полягає у тривалому змагальному періоді. Водночас, упродовж цього періоду діяльність тренера щодо ефективного впливу на підготов-





леність спортсменів є обмеженою об'єктивними чинниками: безпосередній календар змагань, завдання керівництва команди на змагальний сезон, небезпека формування стану перетренованості внаслідок кумулятивного ефекту ґрунтовних тренувальних і змагальних впливів та ін.

Найважливішою умовою створення та освоєння нових теоретичних і методичних цінностей у спортивній практиці є інтеграція різних галузей науково-спортивних знань і технологічних інновацій в єдиному науково-технологічному просторі, розробка і послідовна реалізація індивідуальних стратегій і тактик багаторічної спортивної підготовки.

Дане визначення цілком справедливе, оскільки орієнтує на комплексне застосування «знань» та «інновацій» в процесі управління підготовкою кваліфікованих спортсменів ігрових видів спорту, однак не враховує рівня підготовленості кваліфікованих гандболістів до ефективної змагальної діяльності. Цілком зрозумілим є те, що у цілісній системі управління підготовкою кваліфікованих спортсменів ігрових видів спорту мають бути представлені модельні характеристики об'єкта (суб'єкта) управління у їх початковому стані, а потім на певний момент часу – такі ж характеристики у тому стані, який потрібний, щоб отримати запланований результат. Таким чином, важливим у підготовці кваліфікованих гандболістів вважаємо виявлення саме тієї множини модельних характеристик, які є значущими для досягнення ефективного результату змагальної діяльності спортсменів і ведуть до бажаного результату з врахуванням періодизації процесу підготовки у річному макроциклі.

Спортивне досягнення у будь-якому виді спорту обумовлено впливом багатьох чинників. Одним із вирішальних, який безпосередньо впливає на досягнення певного результату, є чинник цільової спрямованості підготовки спортсменів, у результаті якої оволодаються і вдосконалюються раціональні форми рухів. Розвиваючи головні свої природні задатки, спортсмен досягатиме розвитку саме тих здібностей і навичок, які необхідні для його динамічного прогресу в даному виді спорту. При цьому із зростанням кваліфікації змінюються акценти й у структурі техніко-тактичної підготовки, спрямованість безпосереднього вивчення техніко-тактичних





...їх удосконалення в умовах тренувального заняття з врахуванням змінних умов змагальної діяльності.

Відомо, що підготовка спортсменів ігрових видів спорту є складною багатокомпонентною системою. Цілісний процес та, зокрема, сама програма повинні містити наступні фази, які можна окреслювати у НТЗ кваліфікованих гандболістів: безпосередні спортивні змагання з динамічно-жорсткими умовами протидії, використання інших чинників за межами тренувань і змагань, які підсилюють ефект останніх або прискорюють відновлення після значних ігрових навантажень. Ефективне управління спортивною підготовкою є надзвичайно складною системою. Її значущість та результативність значно залежить від дієвості та об'єктивно ґрунтовних тренувальних впливів щодо гравців на тренуваннях.

Під спортивним тренуванням, зазвичай, розуміють процес підготовки спортсменів до найвищих досягнень. У спортивній науковій літературі відокремлено два основні підходи до поняття «спортивне тренування», які не суперечать одне одному, але чинять певний вплив на його розгляд як цілісної системи. Згідно з першим з них, спортивне тренування є основним компонентом і основною формою підготовки спортсмена. Це визначення стосується також командних видів спорту. Таке тренування науковці розглядають як педагогічно організований, керований і контрольований проект, який характеризується всіма основними ознаками чітко спрямованого процесу навчання, виховання і самовиховання спортсмена. Методологічну основу такого проекту підготовки формує система методів навчання спортсмена виконанню вправ, які побудовані так, щоб досягти найбільшого розвиваючого ефекту, та управління процесом його подальшого вдосконалення. Тобто, тут мова йде не лише про частку його тренування, а про спортивну підготовленість загалом. Таку підготовку спортсменів необхідно розглядати як проект, від задуму до отримання бажаного результату змагальної діяльності. За такого бачення частковий процес, який базується на виконанні цілеспрямованої фізичної роботи спортсменом, або спортивне тренування, у вузькому розумінні цього слова, є хоча і провідною, але лише складовою частиною всього проекту підготовки.





Поряд із тренуванням в такому розлогому розумінні, розгортаються інші часткові процеси, такі як умови життя і навчання (роботи), транспортне забезпечення та спортивне екіпірування, санітарно-гігієнічні умови та медичне обслуговування, матеріальне стимулювання і моральна зацікавленість спортсменів. Необхідною умовою тривалого ефективного виступу кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді (Чемпіонатах України серед команд супер- та вищої ліг) є підтримання набутого у міжсезоння рівня підготовленості впродовж усіх змагань. Цей чинник підсилюється тим, що у змаганнях на цьому рівні тривалість змагального періоду макроциклу може сягати 8–9 місяців.

Прагнення перетворити спортивне тренування на запланований, керований і контрольований процес вимагає застосування всіх основних функцій і процедур управління з тих галузей знань, які сформульовані наукою про управління проектами і програмами а також системою знань галузі фізичного виховання та спорту.

Розроблено достатньо ефективний інструментарій управління системою підготовки, який цілком можливо і необхідно застосовувати до процесів техніко-тактичної підготовки кваліфікованих гандболістів. У такому проекті головну роль керуючої системи виконує тренер, а керованою системою є гандболісти, їх фізичний, психологічний і моральний стан. Окрім цього, у структурі техніко-тактичної підготовки особливе місце відведено реалізаційній складовій, що передбачає ефективне виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими спортсменами безпосередньо в умовах змагальної діяльності. Принципова схема управління підготовкою кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту, у тому числі і вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів, полягає в логічному виконанні наступних кроків:

- накопичення інформації про психологічно-моральні якості спортсмена, його змагальну діяльність, рівень фізичної готовності і техніко-тактичну майстерність;
- опрацювання та інтуїтивно-логічний і статистичний аналіз отриманої інформації;



- прийняття рішень (розробка ефективної програми підготовки, планування її впровадження й управління нею, визначення віх контролю досягнутих результатів);
- управління впровадженням прийнятої програми та етапами контролю за її ефективністю;
- завершальний моніторинг і контроль за ходом реалізації плану підготовки та внесення необхідних коректив і змін.

Надзвичайно важливим у підготовці спортсменів ігрових видів спорту, в тому числі і кваліфікованих гандболістів, є постійний контроль за виконанням прийнятих рішень. Він повинен здійснюватися на всіх стадіях і етапах реалізації таких проектів. Його вимагають як психологічно-моральні якості спортсмена, рівень фізичної готовності і техніко-тактичної майстерності, допустимі навантаження і дії на змаганнях, так і психологічний стан.

Сукупність вищевказаних чинників дозволяє чітко орієнтуватися на цілеспрямовані позитивні зміни в програмах підготовки гандболістів за сторонами навчально-тренувального процесу. Усі складові елементи комплексного впливу із властивими причинно-наслідковими зв'язками представлені як керована система, тобто як явище, що є і змінюється як єдине ціле. Існують наступні основні напрями в управлінні підготовкою спортсменів для збереження їх працездатності, що може бути застосоване для гандболу, в тому числі й для вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді макроциклу:

1. Ефективне планування тренувального процесу з урахуванням етапу підготовки спортсменів, їх віку та функціонального стану, побутових умов.
2. Оптимальна організація і програмування тренувань в мікро-, мезо- і макроциклах.
3. Правильне поєднання загальних і спеціальних методів підготовки.
4. Органічне поєднання тренувальних і змагальних навантажень.
5. Раціональне чергування різних мікроциклів для відновлення працездатності.
6. Проведення тренувань в гірських умовах та на морі.
7. Інтенсивне використання засобів для відновлення.





8. Постійний тренерський, лікарський і самоконтроль спортснів, а, відтак, необхідна корекція тренувального процесу.

9. Педагогічно і методично правильна побудова кожного заняття.

10. Контроль усіх етапів і циклів спортивної підготовки.

На підставі вищезазначеного, можемо стверджувати про об'єктивну складність та динамічність процесу вдосконалення підготовки спортсменів різного рівня майстерності, що обумовлене значною кількістю чинників впливу на досягнення командою максимального для себе результату. В умовах тренування піддаються одночасній дії всі три складових управлінського комплексу.

У підготовці кваліфікованих гандболістів провідна роль належить тренувальним навантаженням, оскільки саме під їх впливом відбувається вдосконалення фізичного стану, а це, відповідно, викликає позитивні якісні і кількісні зміни в комплексі їх зовнішніх дій та сприяє відповідному приросту спортивного результату. Крім цього, для досягнення загальнокомандного успіху надзвичайно важлива також техніко-тактична підготовленість гравців. Тому, для вирішення проблеми підвищення ефективності управління процесом підготовки кваліфікованих спортсменів, значну увагу приділяють питанням планування, реалізації і контролю тренувальних навантажень з урахуванням показників змагальної діяльності.

## 2.2. Чинники ефективності змагальної діяльності у гандболі

Створення необхідних умов, які б забезпечили всебічну підготовку кваліфікованих гандболістів до участі у змагальній діяльності є головною метою планування спортивної підготовки. Зазначимо, що досить часто виникають труднощі з об'єктивною оцінкою ефективності змагальної діяльності спортсменів або окремих ланок гри команди на основі загальної кількості та результативності техніко-тактичних дій. Важливим є якісний показник – результат матчу чи турніру, однак це не завжди перемога чи поразка. У цьому випадку значущості набувають показники техніко-тактичних дій, особливо тих, які мають суттєвий вплив на результативність гри.



По-перше, це показники стабільності технічних дій за відносно стійкого впливу факторів, які перешкоджають правильному виконанню технічних ігрових прийомів та їх поєднань. По-друге, показники визначеної варіативності – в умовах постійної зміни ігрової ситуації навик ігрової дії під час змагальної діяльності повинен зацікавитися відносно стійким та забезпечувати позитивний результат. Показники варіативності (здатність гандболіста до оперативної корекції рухових дій в залежності від змагальної боротьби) та стабільності, на перший погляд, є несумісними, але за сутністю вони є невід'ємною характеристикою рухових навичок – «динамічного стереотипу», які виражають різні сторони процесу. Обсяг та різноманітність комплексу навичок із техніки змагальних прийомів – це показники кількості таких навичок у гандболіста і ступінь їх різнобічності.

Тактика змагальної діяльності у гандболі охоплює як розумові операції та стереотипні моделі, які визначають стрижневі лінії поведінки спортсменів у грі, так і практичні форми змагальної діяльності, які спрямовані на реалізацію цих форм у поєдинку. Розумовими засадами спортивної тактики є здібності спеціалізованого спортивного мислення, яке розвивається у гравця під час навчально-тренувального процесу і практики змагальної діяльності, та конкретний тактичний план (модель) на кожен матч.

Прийняття раціональних (оптимальних) тактичних рішень гравцем під час гри також є невід'ємним компонентом розумових засад спортивної тактики. Тому контроль за дотриманням кваліфікованими гандболістами спортивної тактики є тією характерною особливістю гандболу, яка потребує пильної і постійної уваги з боку тренерів та інших фахівців. Вимірювання фізіологічних і біохімічних реакцій організму гандболістів під час змагань та безпосередньо після їх закінчення, а також контроль психічного







стану – теж надзвичайно важливий аспект змагальної діяльності. Не менш важливим компонентом є усвідомлення гандболістом власної техніко-тактичної оснащеності, особливостей індивідуалізації недоліків. Спортсмен повинен розуміти взаємозв'язок між підготовчими діями та головними засобами ведення гри, своєчасно приймаючи ініціативу, правильно використовувати певні маневри, бути витриманим, розумно ризикувати, регулювати свій психічний стан.

Сучасні спортивні ігри з гандболу стали набагато динамічнішими і вимагають від усіх гравців граничної точності у виконанні техніко-тактичних прийомів. Високий темп ігрової діяльності в умовах безпосереднього зіткнення із суперником в боротьбі за м'яч, швидка зміна ігрових ситуацій, висока емоційність, суттєвий дефіцит часу на прийняття рішення – все це ставить надвисокі вимоги до рухової, функціональної і психічної роботи гандболістів. Усе це в комплексі забезпечує ефективну індивідуальну і командну діяльність під час гри. У цьому особливу увагу необхідно звернути на процеси обробки інформації, і на основі цього – прийняття єдиного правильного рішення у кожному ігровому випадку. Як би спритно і швидко не діяв гандболіст на майданчику, яким би не був фізично досконалим, яку б філігранну техніку не демонстрував, – неправильно вибрана оцінка миттєвої ігрової ситуації стане причиною прийняття помилкового рішення, яке зведе нанівець всі її переваги і може призвести до поразки всієї команди.

Під час гри гандболістам доводиться мати справу з великою кількістю інформації: техніко-тактичного, психологічного, емоційного та іншого характеру. Ця інформація повинна співвідноситись із тими завданнями, які миттєво виникають перед ними в кожній ситуації поединку і поставлені у грі в цілому. Для вирішення конкретного ігрового завдання інформація про ситуацію повинна бути гандболістом блискавично опрацьована у співвідношенні до загального тактичного плану, який розроблено в тренувальному процесі, та оцінена наді крізь призму власного досвіду, який накопичено під час попередніх змагань. Активний аналіз і обробка вхідної оперативної інформації є одним із найважливіших завдань тактичної підготовки. Гандболіст у грі приймає активні і швидкі рішення, які побудовано на вивченні власного психічного і фізичного стану для вибору найефективнішого





дій кожного гандболіста (рис. 2.2). Моделювання стану кваліфікованих гандболістів є процесом побудови модельних характеристик спортивних дій за основними параметрами їх рухової діяльності на основі спрямованого управління їх психофізіологічним станом одночасно з урахуванням запланованого прогресу на тренувальний період.

Якщо підсумувати, можна виділити наступні практичні аспекти змагальної діяльності у гандболі:

- форми поєднань і перетворень техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності, які обумовлені логікою спортивної боротьби і динамікою змагальних ситуацій (комбінування та вирішування атакуючих і контратакуючих дій);
- способи раціонального розподілу фізичних зусиль та їх відтворення в процесі розгортання змагальної діяльності на різних її етапах (відбіркові та фінальні турніри);
- способи тактико-психологічного впливу на суперників, які можуть ефективно подіяти на форми змагальної діяльності гравців команди суперника (демонстрація високого ступеня готовності до двобою та психологічної впевненості у його позитивному результаті).

## Інформаційний цикл



Рис.2.2. Схема інформаційного циклу



Ефективність змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів (поряд із фізичною, технічною, тактичною, психічною підготовленістю) значно залежить від швидкого та адекватного специфічного мислення, тобто від швидкості сприйняття інформації, тривалості її аналізу та опрацювання, а також втілення у відповідних техніко-тактичних діях.

Орієнтування в просторі та часі, сприйняття і переробка інформації, прийняття рішення та виконання дій у спортивних іграх ускладнені різнобічним емоційним фоном. При цьому багаторазові (в одних змаганнях) контрастні зміни емоцій пов'язані зі стресовими, а іноді й екстремальними, впливами умов змагальної боротьби на організм спортсменів. Ці умови визначаються безкомпромісністю змагань в присутності численних вболівальників, які не завжди доброзичливо налаштовані; суб'єктивною оцінкою правильності чи неправильності дій суперників; рішеннями суддів, які можуть бути і помилковими; необхідністю багаторазового розвитку максимальних фізичних і психічних зусиль, залежно від ігрової ситуації, а потім нетривалим періодом перепочинку.

Заключним акордом техніко-тактичних дій у змагальній діяльності гандболу є кидок м'яча у ворота. Йому підпорядковується вся діяльність гравців у процесі матчу. Таким чином, тренувальна робота, у всіх її формах організації, повинна бути спрямована на ефективну підготовку спортсменів з метою полегшення умов вирішення



основного завдання – закидання м'яча. Однак, зрозумілим є те, що реалізація атакуючих дій спортсменів має свої особливості у відповідності до тривалості змагального періоду та турніру загалом.

У гандболі чинники, що впливають на влучність кидків, поділяють на дві основні групи: зовнішні (суб'єктивні) та внутрішні (об'єктивні). До зовнішніх чинників відносяться: дистанція, з якої виконується кидок, траєкторія польоту м'яча, протидія захисників, умови гри («своє-чуже» поле), доцільність та ефективність безпосередньої підготовки до матчу, практична реалізація вказівок тренера



під час гри, об'єктивна оцінка кожного тайму, тактика заміни гравців, якості капітана команди, дії медико-фізіотерапевтичних засобів та ін. До внутрішніх чинників необхідно віднести: техніку виконання кидка м'яча у ворота, поведінку спортсмена, рішення суддів, ставлення глядачів, місце проведення матчу, погодні умови, спортивний одяг, втомленість та стан психічних і аналізаторних систем організму спортсмена. Тобто такі чинники, які залежать від внутрішнього його стану.

На основі аналізу структури змагальної ігрової діяльності гандболістів, визначення значущості компонентів у відношенні до бажаного спортивного результату можна виділити наступні найважливіші чинники, від яких залежить ефективність змагальної діяльності та рівень спортивних досягнень:

- майстерність володіння спортсменами прийомами гри (арсенал техніки);
- рівень навичок спортсменів у тактичних діях (арсенал тактики);
- вміння гандболістів використати в повному обсязі техніко-тактичну готовність (техніко-тактичний арсенал);
- ефективність техніко-тактичних дій спортсменів в умовах жорсткого протистояння під час матчу;
- активність, ігровий інтелект, рівень вольових і моральних якостей спортсменів, які спрямовані на ефективне виконання тактичного плану гри та максимальну мобілізацію зусиль команди при екстремальних умовах змагань;
- злагоджене функціонування системи, що об'єднує всю сукупність заходів, які спрямовано на ефективну підготовку гандболістів.

Відомі на сьогодні способи оцінювання та аналізу змагальної діяльності використовують, в основному, кількісні показники, які не завжди є достатньо інформативними для прийняття обґрунтованих рішень в управлінні тренувальним процесом. Складність оцінки ефективності змагальної діяльності та процесу підготовки кваліфікованих гандболістів пов'язана з необхідністю впродовж усього часу підтримувати високі показники реалізації техніко-тактичних дій, що неможливо застосувати без відповідного рівня спеціальної фізичної підготовленості.



### 2.3. Взаємозв'язки змагальної діяльності та сторін підготовленості кваліфікованих гандболістів

Спортивний результат залежить від ефективної реалізації низки основних результативно-значущих компонентів змагальної діяльності гандболістів, які значним чином незалежні один від одного. Отже, система вдосконалення більшості аспектів підготовки кваліфікованих гандболістів повинна найтіснішим чином пов'язуватися із необхідністю встановлення вузлових компонентів діяльності команди на змаганнях, оскільки між ними існує чітка кореляційна залежність. Вказана система включає наступні параметри:

- спортивний результат, як інтегральна характеристика підготовленості спортсменів;
- основні компоненти діяльності гандболістів на змаганнях;
- інтегральні показники спортсменів, які визначають ефективність виконання основних складових змагальної діяльності;
- основні функціональні параметри;
- інші показники.

Однією з найважливіших складових гандболу, як і будь-яких спортивних ігор, є техніко-тактична підготовка. Від рівня її розвитку в значній мірі залежить ефективність змагальної діяльності. У теорії та методиці спорту під терміном «технічний прийом» розуміють наступне: система рухів, подібних за змістовою структурою та направлених на вирішення приблизно одного і того ж ігрового завдання. Різноманітність умов, в яких застосовується той чи інший прийом, стимулює формування і вдосконалення способів виконання кожного прийому. Кожний технічний прийом є певним руховим навиком, який має своєрідну біомеханічну структуру, що визначається відповідними кінематичними та динамічними характеристиками руху (шлях, швидкість, прискорення, величина і напрям зусиль). Техніка гандболіста на кожному етапі розвитку гри є найбільш ефективним, апробованим практикою засобом, який дає можливість спортсменові в рамках правил успішно діяти в складних ситуаціях змагальної боротьби, нападаючих та захисних діях. Для досягнення найкращих результатів в ігрових ситуаціях, які миттєво виникають і постійно змінюються, гандболіст повинен володіти великою кількістю різнома-





нітних технічних прийомів і засобів, вмінні вибирати найбільш прийнятний прийом чи комбінацію прийомів, швидко і точно їх виконати. Саме тому критеріями вищої спортивної майстерності вважаються:

- якісне володіння оптимальним обсягом прийомів і засобів повноцінного виконання визначених ігрових функцій у поєдинку з двома-трьома «коронними» прийомами нападу і захисту;
- точність і ефективність вказаних вище прийомів;
- стабільність виконання прийомів в умовах таких стримуючих факторів, як значна фізична втома, психологічне напруження, важкі зовнішні умови та ін.;
- здатність керувати фазами технічного прийому, залежно від конкретних варіантів протидії суперника;
- надійність виконання прийомів, яка визначається здатністю підтримувати високий рівень точності й ефективності впродовж багатоденного турніру від матчу до матчу без суттєвих негативних відхилень.

З точки зору педагогічної науки, великий та різноманітний за складом обсяг технічних прийомів в гандболі доцільно розділити на окремі групи за певними ознаками, тобто класифікувати їх щодо можливості чітко програмувати технічну підготовку гравців на різних етапах річного циклу тренувань, організаційно та методично пов'язати її з іншими складовими тренувального процесу. Над будь-якою технікою необхідно працювати за такими принципами:

- правильне розуміння техніки;
- прогресуючий, ступінчастий підхід, поділ складного на просте;
- від основ до загального розуміння;
- від повільного до швидкого (кроком, повільним бігом, на повній швидкості);
- поступове збільшення рівня складності (від простого до складного, від роботи без опору, поступовий перехід до повного опору).

Техніка гандболу поділяється на два великі розділи: техніку нападу і техніку захисту. В кожному із розділів виділяють ще по дві окремі групи: в техніці нападу – техніку переміщень і техніку володіння м'ячем, а в техніці захисту – техніку переміщень і техніку відбору м'яча та протидії супернику. В свою чергу, в кожній із груп свої прийоми і способи виконання. Майже кожний спосіб виконання



Виконання прийому має декілька різновидів, які розкривають окремі деталі єдиної структури руху. Крім того, на динамічну структуру способу мають певний вплив умови виконання, які уточнюють специфіку переміщень гравця, вихідні положення, напрями і дистанції. Принципова схема класифікації техніки гри з наведеним нижче конкретним прикладом може виглядати наступним чином:

- розділ техніки – техніка нападу;
- група техніки – техніка володіння м'ячем;
- прийом – кидок м'яча по воротах;
- спосіб – прямою рукою зверху в стрибку;
- різновид – з опорного положення з переводом в дальній кут;
- умови виконання – в стрибку, після обіграння суперника, із відхиленням тулуба.

Однією з найважливіших складових підготовленості спортсменів є також тактика гри. В основі логічно обґрунтованих тактичних побудов команди лежить злагодженість дій гравців, їх взаєморозуміння, поєднання індивідуальних і командних дій. Різноманітність тактичних побудов гри є основою успіху змагальної діяльності в сучасному гандболі. При цьому важливо відзначити, що вибір і визначення тактичного кредо команди в значній мірі залежить від рівня технічної майстерності гандболістів, їх фізичної та психологічної підготовленості. Високий рівень та арсенал тактичної озброєності дозволяє команді раціонально використовувати свій ігровий потенціал, розумно вибирати тактичні дії залежно від гри конкретного суперника і швидко перебудовуватись в ході матчу, у зв'язку зі зміною тактики гри внаслідок співвідношення сил тощо. У реальних умовах змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів, за відносної рівномірності в різних видах підготовленості, успіху досягає команда із вищим рівнем реалізаційної складової техніко-тактичного арсеналу.

#### 2.4. Напрями вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів

Якість будь-якої колективної діяльності, в тому числі й ігрової, направлена на досягнення певної чітко окресленої мети, а то-





му вимагає оптимальної організаційної структури, чіткого розподілу функціональних обов'язків між виконавцями, їх ефективне виконання та контролю, від рівня їх техніко-тактичних дій, підвищення якого потребує застосування гнучких методичних підходів до підготовки спортсменів. Загальноприйняте уявлення про спорт як складної динамічної системи, в якій керуючим чинником виступає тренер і здійснювані ним педагогічні заходи впливу, а керованим – спортсмен, його стан та змагальна діяльність, обумовлює використання основних положень процесу управління. До обов'язкових умов ефективності даного процесу входить наявність повної та різнобічної інформації (інформаційної моделі) про діяльність, що розглядається. Оскільки, виходячи із основних законів функціонування адаптаційних механізмів, власне на її основі відбираються засоби дії (тренувальні вправи) та встановлюється їх обсяг, направленість та динаміка.

У теорії і практиці сучасного гандболу одним із основних напрямів удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів небезпідставно вважається моделювання спортивної підготовки спортсменів до змагань. Такі терміни, як «модель», «модельювання» широко використовуються в теорії і практиці спорту. У спорті вищих досягнень метод моделювання може бути застосований для таких цілей:

- підготовки висококваліфікованого спортсмена – модельні характеристики його майстерності, модель прогнозування його результату;
- удосконалення системи спортивного тренування і системи спортивної підготовки – моделювання умов тренування, модель його планування;
- удосконалення системи розвитку спорту в країні – модель розвитку спортивних досягнень в країні;
- удосконалення системи глобального розвитку спорту в світі і, насамперед, олімпійського спорту.

При розробці науково-обґрунтованої системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації велике значення надано розробці моделей. Модельні характеристики – це характеристики стану спортсмена, в якому він може показати найвищі результати, я



відповідають кращим світовим досягненням. Стосовно умов змагальної діяльності в спортивних іграх, модельні характеристики – це такі з них, які чинять вирішальний вплив на результат боротьби, показують міру відповідності змагальної діяльності найсучаснішим тенденціям її розвитку, і можуть об'єктивно оцінювати як змагальну діяльність у цілому, так і кожен вид дій зокрема. Одним із засобів прогнозування основних цілей і конкретних завдань спортивної підготовки є розробка моделей ігрової діяльності як окремих гравців, так і команди в цілому. Процес підготовки висококваліфікованих гандболістів буде більш ефективним, якщо модель річного циклу підготовки включатиме в себе:

- зростання рівня різноманітних сторін підготовленості відповідно до об'єктивних закономірностей становлення їх складових і календарного розкладу змагань;
- врахування індивідуальних особливостей протікання адаптаційних реакцій при вдосконаленні різноманітних компонентів спортивної майстерності;
- реалізацію композиційного планування, що інтегрує різноманітні види, форми і структуру підготовки в єдину і стійку систему, в якій всі ланки направлені на формування модельних характеристик змагальної діяльності і підготовленості.

Моделювання річної підготовки гандболістів високої кваліфікації є процесом побудови, вивчення і використання моделей різноманітних структурних утворень, які забезпечують досягнення модельного рівня змагальної діяльності, підготовленості і морфофункціональних можливостей гравців різного амплуа. При цьому моделі малих структур тренувального процесу (тренування, заняття, окремі дні, фрагменти, мікроцикли) будуються з врахуванням закономірностей термінової адаптації і передбачають «розведення» найближчих тренувань з відповідними ефектами на основі їх величини, направленості та послідовності включення. Моделі триваліших структур (блоки, мезоцикли, етапи і періоди) формуються на основі закономірностей стійкої і довготривалої адаптації з переважним використанням однонаправлених дій.

Створюються моделі підготовленості, змагальної діяльності команди в цілому, спортсменів різного ігрового амплуа та гравця





зокрема. Вони розробляються на основі специфіки гандболу, визначення чинників, які обумовлюють досягнення високих результатів. Досягнення оптимального рівня реалізації техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів та команди у змагальній діяльності з боку сторони підготовленості та морфофункціональних характеристик гравців з відповідною специфічною активністю ігрової діяльності спортсменів різних амплуа забезпечується раціональною послідовністю та тривалістю включення навантажень конкретної направленості. Це стосується формування відповідних функціональних систем, розвитку провідних рухових якостей та здібностей, вдосконалення видів (загальна та спеціальна фізична, техніко-тактична, психологічна, інтелектуальна) і форм (індивідуальна, групова, командна) підготовки. Саме тому в процесі спортивної підготовки гандболістів різної кваліфікації все більшого значення набуває врахування особливостей змагальної діяльності. Зазначимо, що процес підготовки повинен включати дані з основних досліджень специфіки гандболу, виділення головних чинників, які обумовлюють досягнення високих результатів. Інтеграція всіх складових в програму річного циклу і методика їх реалізації здійснюється за допомогою композиційного планування.

Враховуючи тенденції розвитку сучасного гандболу, важливо з великої кількості методів та моделей тренування відібрати такі, які дозволяють оптимізувати навчально-тренувальний процес. Це в свою чергу, виведе гандболістів на якісніший рівень техніко-тактичної готовності та сприятиме досягненню запланованого результату у змагальній діяльності. Для цього вважається необхідним:

- забезпечення конкуренції та психологічного напруження на тренуваннях;
- планування і проведення тренувань в екстремальних умовах (на морському пляжі, в горах і т.д.), як засобу інтенсифікації процесу адаптації організму спортсменів до значних навантажень.



## Питання для самоконтролю і перевірки знань

1. На що повинен орієнтуватись процес багаторічної підготовки гандболіста?
2. Якими чинниками обумовлено спортивне досягнення у будь-якому виді спорту?
3. Дайте визначення поняттю «спортивне тренування».
4. У чому полягає принципова схема управління підготовкою кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту?
5. Опишіть основні напрями в управлінні підготовкою спортсменів для збереження їх працездатності.
6. Виділіть практичні аспекти змагальної діяльності у гандболі.
7. Від чого залежить ефективність змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів?
8. Перерахуйте найсуттєвіші чинники, від яких залежить ефективність змагальної діяльності та рівень спортивних досягнень.
9. Які існують критерії вищої спортивної майстерності?
10. На які розділи поділяється техніка гандболу?
11. Для чого може бути застосований метод моделювання у спорті вищих досягнень?
12. Дайте визначення поняттю «модельна характеристика у гандболі»?
13. Що є засобом прогнозування основних цілей і конкретних завдань спортивної підготовки?
14. Перерахуйте основні критерії для досягнення запланованого результату у змагальній діяльності.



## Розділ III

## ТРЕНЕР ЯК НАСТАВНИК І ЛІДЕР

Тренер несе відповідальність за гравців, які залучені в команду. Він зобов'язаний всіляко стимулювати їх інтерес до гандболу. Це можна зробити, якщо він переконає своїх вихованців у тому, що від гри можна отримувати задоволення. Тренер повинен сам постійно демонструвати свою зацікавленість і відданість гандболу, працювати не тільки над підвищенням рівня своїх знань, а й над умінням спілкуватися. Якщо перефразувати відомого визнаного авторитета в світі Інтернет-технологій Ігоря Ашманова, то можна стверджувати: «Посадові інструкції та правильні процедури – далеко не все. Тренер, в першу чергу, вступає в людські стосунки з колегами, виконавцями, підлеглими». Успішний тренер приносить на тренування не тільки свої навички та досвід, професійну техніку, але й усього самого себе. Сильна особистість притягує, надихає своїм прикладом. Ясна точка зору, енергія та ентузіазм, впевненість у собі, віра у справу – це досить важливі складові успіху.

Структуру особистості тренера ми розглядаємо виходячи з відомої концепції К.К. Платонова, згідно з якою в особистості можна виділити чотири підструктури. В першу підструктуру входять світогляд та моральні якості особистості тренера, що визначають мотиваційну спрямованість його педагогічної діяльності, стійке бажання і прагнення передати соціальний і професійний досвід. У другій підструктурі виділяються набуті, у процесі професійної діяльності, якості тренера: здатність організувати навчання та відпочинок підлеглого, професійно-ділові якості, звички і традиції. До ділових якостей тренера відносяться: знання конкретного виду спорту і володіння конкретними спортивними вміннями, якість викладання, організаторські здібності, ставлення до роботи, вимогливість, строгість, принциповість, об'єктивність. У третій підструктурі виділяються індивідуально-психологічні риси: ерудиція, розум, пам'ять, мислення, почуття співпереживання, воля, емоції. У число емоційно-вольових якостей, наприклад, входять: врівноваженість, терплячість, рішучість, життєрадісність. Остання, четверта, підструктура характеризується динамічними вла-



востями: віком, статтю, темпераментом та ін. Такий підхід дозволяє розуміти загальні та специфічні риси особистості тренера. Щоб встановити, чи відповідає тренер вимогам, треба виявити в нього певні властивості, що задовольняються ними. Але це має бути не просто навіщо, а деяка їх структура, яка свідчить про провідні якості тренера. Спортсмени вибачать своїм тренерам і суворість, і сухість, і навіть іскіпливість, але не пробачать поганого знання своєї справи.

Зарубіжні вчені виділили цілий ряд особистісних характеристик, які тренер повинен уважно проаналізувати у світлі власних можливостей і особливостей поведінки: 1) дозволеність – контроль; 2) пасивність – енергійність; 3) агресивність – підтримка; 4) розпливчастість – ясність; 5) заохочення – байдужість до активної участі у процесі навчання; 6) стриманість – яскравість; 7) заохочення до обміну думками; 8) доброзичливість, теплота – холодність, стриманість. Усе це дозволяє припустити, що «ідеальний» тренер енергійний, досить емоційний, розумно агресивний, чітко висловлює свої думки.

Структуру знань тренера складають суспільно-політичні, психолого-педагогічні, медико-біологічні та спеціальні знання. Суспільно-політичні знання складають теоретичну основу світогляду тренера, методологічну базу для професійних знань. Психолого-педагогічні знання визначають сутність професійної підготовки тренера. Щоб управляти поведінкою спортсмена, тренеру необхідно володіти мистецтвом проникнення у внутрішній світ, що неможливо без знання психології особистості. Знання предметів медико-біологічного циклу: анатомії, біомеханіки, фізіології, гігієни, лікарського контролю та лікувальної фізкультури – становить специфічну особливість структури знань тренера. Знання в цій галузі дозволяють йому грамотно впливати фізичними вправами на різні органи і системи організму спортсменів з урахуванням їх вікових та статевих диференціацій.

Передумовою успішної змагальної діяльності є висока професійна майстерність тренера та його розвинені педагогічні здібності, які не тільки тотожні знанням, навичкам і вмінням, а й досвіду тренера. У структуру педагогічних здібностей входять такі види:

- Перцептивні здібності включають педагогічну спостережливість, що дозволяє проникати у внутрішній світ вихованця, ро-





- зуміти його переживання і стан, бачити тенденції зміни його особистості, помічати позитивні якості і максимально використовувати їх у процесі виховання, виявляти його інтереси і схильності, прихильності, найбільш авторитетних для нього осіб і використовувати їх вплив у педагогічному процесі.
- Конструктивні здібності є умовою успішного проектування і формування особистості в команді. Завдяки їм тренер здатний передбачати результати своєї діяльності і поведінку вихованця в різних ситуаціях. Цьому сприяє педагогічно спрямована увага і педагогічний склад розуму. Конструктивні здібності допомагають тренеру аналізувати ситуацію і вибирати єдиний правильний, у кожному окремому випадку, засіб впливу на особистість і команду в цілому.
  - Дидактичні здібності дозволяють найбільш дохідливо передавати викладене, відповідним чином конструюючи його й адаптуючи до особливостей особистості вихованців, стимулювати її самостійну думку, мобілізувати увагу, подолати розслабленість, млявість і апатію на тренуваннях. Ці здібності допомагають тренеру постійно вдосконалювати методи передачі знань спортсменам. Експресивні здібності проявляються в найбільш ефективному, із педагогічної точки зору, вираженні своїх думок, знань, переконань, почуттів за допомогою мови, міміки і пантоміміки.
  - Мова тренера завжди повинна відрізнятися внутрішньою силою, переконаністю. Безумовно велике значення має культура мови, хороша дикція, емоційна, але чітка побудова фраз, відсутність стилістичних і граматичних помилок, вміння говорити експромтом. Жести і міміка поживляють мову, роблять її більш виразною, емоційно насиченою. Тренер повинен урізноманітнити її гумором, жартом, доброзичливою іронією.
  - Комунікативні здібності допомагають тренеру встановлювати з вихованцями найбільш сприятливі взаємини. Велике місце в них займає емпатія, тобто здатність емоційно відгукуватися на переживання інших. Комунікативність тренера найбільш яскраво проявляється в його педагогічному такті, вмінні уникати конфліктів.



- Організаторські здібності тренера проявляються у встановленні ділових внутрішньоконандних зв'язків і відносин. Вони включають здатність оцінювати обстановку, приймати рішення і домагатися їх виконання. Організаторські здібності залежать від цілого комплексу особистісних якостей тренера.
- Академічні здібності необхідні тренеру для постійного вдосконалення в галузі психології та педагогіки, впровадження у свою діяльність науково-дослідних методів роботи.
- Авторитарні здібності полягають у вмінні швидко завойовувати авторитет (здатність до вольового впливу на вихованців). У цьому велику роль відіграє знання ним своєї справи, відповідальне ставлення до роботи і зацікавленість у її результатах.

Тренер повинен створювати емоційний підйом у спортсменів, «запалювати» їх, впливати на формування їх переконань і цінностей. Особистість тренера повинна бути вище особистості кожного – це життєво необхідно. Для того, щоб у гандболістів сформувалися потрібні знання, вміння, навички та, насамперед, душевне задоволення, тренер повинен бути вмілим методистом і досвідченим педагогом. Працюючи з командою, йому потрібно керувати її увагою, динамікою, забезпечувати всі необхідні організаційні моменти. Якщо тренер не контролюватиме команду, довго він не протримається. Спортсмени повинні розуміти, що він контролює все. Команда – це клубок соціальних зв'язків і конфліктів, і саме учасники команди можуть привести її до краху або перемоги. Тому наступні десять аспектів є важливими для розвитку майстерності спілкування і, як наслідок, потрібні для досягнення найвищих спортивних вершин.

### 1. Спілкування задля встановлення довіри.

Довіра, ймовірно, є головним моментом ефективності спілкування. Дуже важливо розвивати її тому, що вона позитивно діє на сприйняття особистості тренера і ставлення до нього. Домагаючись довіри, переконайтеся, що Ви добре знаєте те, про що говорите з гравцями.

- Ніколи не кажіть, що Ви все знаєте.
- Будьте чесним, раціональним і чуйним.







- Спілкування має бути чітким, зрозумілим і предметним.
- Спілкування повинне бути дружнім і привітним.

### *2. Виробляйте в собі позитивний підхід.*

Основними складовими позитивного підходу у тренерській роботі є заохочення і подяка; педагогічний такт, який полягає, насамперед, в умінні дотримуватися почуття міри, витримки і врівноваженості.

Приклад негативного підходу. Тренер: «Ти зовсім не намагаєшся, я тільки даремно витрачаю на тебе свій час». Підсумком такого негативного підходу найчастіше буває:

- посилення страху помилитися;
- зниження рівня настрою (мотивації);
- втрата довіри.

Приклад позитивного підходу. Тренер: «Ти правильно зайняв позицію, вчасно зробив перехоплення, але пам'ятай про те, що ти повинен постійно контролювати не тільки м'яч, а й гравців. Це дозволить тобі ще краще орієнтуватися на майданчику». Позитивний підхід дозволить:

- зберегти і розвинути правильну самооцінку;
- посилити настрій (мотивацію);
- створити хороше взаєморозуміння між тренером і гравцем.

### *3. Пояснюйте зрозуміло і просто, уникайте загальних і хитрих мудрих висловів.*

Деякі тренери думають, що свисток на ший і титул «Тренер» дають йому право діяти тільки як суддя – безапеляційно, безумовно, самовпевнено. Вони постійно критикують своїх гравців, відзначаючи їх помилки, кажучи їм: «Що ти робиш?! Хто так грає?!» Не має сенсу в тому, щоб говорити своїм спортсменам, що вони роблять щось не так, якщо Ви не можете точно визначити причини помилки і вказати шлях її виправлення. Успішні тренери не судять за помилки. Вони вміло навчають і направляють, є майстрами спілкування – чіткого, спокійного, впевненого. Звичайно, потрібно вказати гравцеві, що він робить правильно і що неправильно, дру-



желебно і зрозуміло пояснивши йому, що він повинен зробити як виправити помилки.

Загальна фраза: «Ти зовсім не контролюєш м'яч! Не так кидаєш воротах!» – це не ефективний шлях. Конкретне звернення до гравця дає набагато більше: «Наступного разу пам'ятай про те, що треба розвернутися боком, ліва рука повинна відштовхувати праву (для правшів) назад догори. Це допоможе тобі кидати міцно, різко і точно».

#### 4. Будьте конструктивним, а не деструктивним.

Відзначайте позитивні моменти в грі, в діях гандболістів, пропонуйте нові кроки, що поліпшують ігровий рівень. Загальна фраза: «Ти не допрацьовуєш. Що з тобою відбувається? Давай зберися на решті!» – це явно неефективний шлях. Конструктивний підхід: «Руку ти зараз виніс правильно. Якщо ти будеш пам'ятати про це постійно, доведеш виконання кидків у такому положенні до автоматизму, чим значно поліпшиш реалізацію».

#### 5. Визначте межі індивідуальних можливостей гравців, фіксуйте зміни, що відбуваються у їх розвитку.

Допоможіть гравцеві визначити і повірити в реальний рівень його можливостей, навчіть його фокусуватися на тому, що потрібно змінити і покращити, допоможіть встановити реальні цілі і вкажіть шлях до їх досягнення. У попередньому прикладі увага гравця концентрувалася на тому, щоб він правильно виносив руку при кидках. Як тільки гравець засвоїв це, продовжуйте йти далі: «Добре, ти вже правильно робиш». Якщо хочете поліпшити його кидок, додайте: «А тепер спробуй кинути м'яча, відвернувши кисть вправо, щоб надати йому обертання. Воротар піде по твоїй руці в свій правий кут, а за рахунок кистьового переводу ти заб'єш гол у лівий кут». Це буде набагато доречніше і краще.

#### 6. Підказуйте відразу, а не потім.

Зворотний зв'язок стає більш цінним, якщо розмова відбувається негайно після завершення дії. Вигода в тому, що гравець поки ще має чітке уявлення про те, що він зараз зробив і сприйняття інформації буде кориснішим.



### 7. Переконайтеся, що ваші інструкції зрозумілі і прості.

Цього можна досягти, попросивши гравця переказати те, що Ви йому сказали. Якщо переказ Вашої інструкції буде правильним, підсилюйте враження: «Молодець! Ти все правильно зрозумів, я як раз це й мав на увазі!»

### 8. Будьте послідовні.

Якщо тренер хоче впливати і керувати своїми гравцями, опираючись на їх повагу, він повинен бути послідовним у своїх діях і вчинках. Існує немало ситуацій та обставин, які можуть стати причиною непослідовних дій і розладнати налагоджені взаємини. Тренер повинен пам'ятати про них і вміти їх уникати. Ось кілька таких прикладів:

- наставник вимагає, щоб гравці з повагою ставилися один до одного, але сам часто забуває про це;
- тренер вимагає, щоб гравці грали вільніше, а сам критикує за кожну помилку;
- тренер вимагає від гравців пунктуальності, а сам дозволяє собі запізнюватися;
- тренер неоднаково ставиться до своїх вихованців.

### 9. Будьте уважні до своїх гравців.

Завжди тримайте в голові наступне:

- уважно вислухайте те, що кажуть Вам гравці;
- поважайте їх точку зору;
- намагайтеся завжди стримувати негативні емоції.

### 10. Розвивайте здатності невербального спілкування.

Невербальне спілкування — вид спілкування, для якого характерне використання невербальної поведінки і невербальних комунікацій як головного засобу передавання інформації, організації взаємодії тощо за допомогою жестів, міміки, постав тіла, через які передають стан, почуття, психологічні установки. За твердженнями вчених, приблизно 60–80% інформації передається у безпосередньому спілкуванні саме невербальними засобами, які сприймаються різними сенсорними системами: зором, слухом, тактильними



...ни відчуттями тощо. Зробіть висновки з власних прикладів. Гравці  
...есом можуть більше зрозуміти, дивлячись на те, як Ви себе пово-  
...ите, ніж слухаючи те, про що Ви говорите. Як Ви поведетеся перед  
...повідальним матчем? Як Ви переносите невдалі моменти в грі  
...оманди? Як Ви ставитеся до неправильного свистка арбітра? Чи  
...наєте Ви, як потрібно гідно поводитися не тільки перемагаючи,  
...й програючи? Видатні тренери є майстрами такого виду спілку-  
...вання. Ніколи не показуйте свої сумніви або невпевненість.

### Питання для самоконтролю і перевірки знань

1. Для чого тренеру необхідне вміння спілкуватись з гравцями?
2. Які аспекти є важливішими для розвитку майстерності спілкування?
3. Які саме твердження не можна використовувати в розмовах із спортсменами?
4. Як Ви розумієте підаспект «спілкування для встановлення довіри»?
5. Наведіть приклади довірливого спілкування.
6. Наведіть види педагогічних здібностей.
7. Для чого в тренерській роботі потрібно виробляти в собі позитивний підхід?
8. Наведіть приклад конструктивного підходу при спілкуванні.
9. Для чого потрібно визначати межу індивідуальних можливостей гравця?
10. Яке сприйняття інформації буде кориснішим – одразу після дії або після гри?
11. Для чого гравцеві потрібен переказ тренерської вказівки?
12. Наведіть приклади послідовних дій і вчинків.
13. Дайте визначення поняттю «невербальне спілкування».
14. Скільки відсотків інформації передається у безпосередньому спілкуванні невербальними засобами?
15. Якими сенсорними системами сприймається інформація при спілкуванні невербальними засобами?
16. Наведіть приклади невербального спілкування.





## Розділ IV

## ПАМ'ЯТКА, ЯК ПОЛІПШИТИ АТМОСФЕРУ СПІЛКУВАННЯ

Спілкування – це природна потреба кожної людини, воно життєво велике значення, оскільки дозволяє не тільки зберегти якість нашого життя, а й наше почуття ідентичності. Багато питань постає стосовно покращення взаєморозуміння між тренером і командою. Отже, пропонуємо деякі захисні механізми особистості, які можуть заважати спілкуванню:

1. *Діфлексія* – основний механізм, властивий більшості людей. Справжні емоції або проблеми ховаються за довгими абстрактними міркуваннями або виражаються невідповідно ситуації.

2. *Ретрофлексія* полягає в тому, що людина робить з собою те, що хотіла би зробити з іншими. Зазвичай це агресія або (рідше) схвалення. Визначити її неважко за жестами і рухами тіла. Слухаючи людину (або спостерігаючи за собою), зверніть увагу – в які моменти вона починає ретрофлексувати. Шукайте протиріччя між жестами і значенням слів!

3. *Проекція* – це приписування зовнішньому світу своїх емоцій і реакцій.

Наведемо приклади правильної поведінки щодо уникнення ситуацій, які найчастіше зустрічаються.

*Як створити сприятливий клімат для процесу навчання і тренувань?*

Ставте реальні цілі. Створіть на тренуваннях таку атмосферу, при якій гравці, працюючи, могли б робити помилки, не призводячи до персональної відповідальності.



*Як досягти дисципліни і старанності?*

Переконайте гравців у необхідності дисципліни і старанності. Залучайте гравців до створення ряду правил і традицій поведінки.



дайте їм можливість брати участь у визначенні та формулюванні політики дисципліни.

*Як ставитися до індивідуальних і командних порушень?*

Будьте послідовними і об'єктивними. Ніколи не ображайте гравців. Зверніть увагу, що даний факт стосується всіх і лежить у сфері інтересів всієї команди, і що кожен відповідає за всіх і всі – за одного. Не закривайте очі на порушення, але не налаштовуйтеся проти гравця або всієї команди.



*Що говорити перед, під час і після матчу?*



Перед матчем скажіть своїм гравцям: «Застосовуйте техніку, яку ви вивчали. Старайтесь і не думайте про те, як це вийде або те, що суперник може. Тільки працюючи з повною віддачею, в інтересах команди, можна домогтися особистого успіху. Грайте сміливіше і ви відчуєте задоволення». Настроюючи гравців під час матчу, зберігайте позитивний настрій, концентруйте на успішних діях. Якщо це необхідно, змініть стратегію. Залишайтеся спокійним і стримуйте себе за будь-яких обставин. Концентруйтеся на грі.

Будьте прикладом, залишаючись оптимістом, контролюйте свої емоції. Уникайте емоційних сплесків по відношенню до когось із гравців. Після матчу, розмовляючи з гравцями, похваліть їх за хороші моменти матчу, навіть якщо



прогнали. Підтримайте, якщо вони дуже засмучені. Виділіть те, що було добре: «Я розумію, що ви дуже засмучені, але ви хоробро боролися. Я задоволений, як грала команда. Ми добре грали в захисті. Ми ще обговоримо і виправимо помилки, яких ми припустилися,





пізніше. А зараз відпочивайте. Побачимося в понеділок у 10:00. Усім дякую».

Завжди розглядайте перемогу або поразку з точки зору перспективи. Будьте позитивно налаштовані, оптимістичні і не дозволяйте собі виділяти когось. Неважливо, що сталося і за яких обставин. Підведіть гравців при обговоренні їхніх дій і гри в цілому, обговорення наступних моментів:

- що вони робили добре;
- що суперник робив добре;
- їхнє ставлення до результату;
- їх душевний стан;
- проблеми та пропозиції щодо їх вирішення.

Підводячи результати гри, підсумуйте думку гравців і Ваш власний погляд. Використовуйте обговорення, налаштовуючи гравців на роботу під час найближчих тренувань. Проаналізувавши матч, ознайомте гравців із виробленою стратегією поліпшення гри.

### Питання для самоконтролю і перевірки знань

1. Які аспекти є важливими для розвитку майстерності спілкування?
2. Наведіть приклад конструктивного підходу при спілкуванні.
3. Наведіть приклади послідовних дій і вчинків.
4. Наведіть приклади і дайте визначення поняттю «невербальне спілкування».
5. Як створити сприятливий клімат для процесу навчання і тренувань?
6. Як добитися дисципліни і старанності?
7. Як ставитися до індивідуальних порушень?
8. Як ставитися до командних порушень?
9. Що тренеру потрібно говорити під час матчу?
10. Що тренеру потрібно говорити після матчу?



## Розділ V

## ТРЕНЕР: ПЛАНУВАННЯ І КЕРІВНИЦТВО

Після закінчення сезону, тренер повинен визначити цілі, стратегію реалізації, розробити і виконати програму підготовчого періоду, яка враховує потенційні можливості гравців і здійснює індивідуальну програму загальнорозвиваючої підготовки. Планувати і керувати процесом вивчення всіх аспектів гандболу, в силу своїх здібностей, треба таким чином, щоб гравці не тільки досягли спортивного успіху, а й полюбили гру, розуміли вплив і внесок її в усі сфери їх життя. Гравці думають: «Навіщо нам планувати тренування надовго вперед?» Жорстке орієнтування на успіх, що виходить від тренера, часто стимулює гравців до систематичної індивідуальної фізичної підготовки. Тому довгострокове стійке покращення результатів можливе лише при наявності наступних чинників:

- довгострокове систематичне планування;
- індивідуальна структура тренінгу;
- індивідуальний підхід до проведення тренувань, орієнтований на якість кожного окремого гравця;
- комплексність в проведенні тренувань.

Необхідність використання системи комплексного контролю в спорті високих досягнень обґрунтовується тим, що з позиції теорії управління така динамічна система як організм людини є системою самокерованою. У цій системі центральна нервова система людини виконує роль керуючої і координуючої підсистеми, а рухлива і вегетативна підсистеми – ефекторних підсистем. У реальній діяльності тренерів і спортсменів розповсюджені наступні види контролю:

- оперативний, який полягає в отриманні інформації про негайні реакції організму спортсмена на тренувальні навантаження під час занять;
- поточний, який передбачає отримання інформації про динаміку стану організму спортсмена в мікроциклах;
- етапний, який полягає в отриманні інформації про кумулятивний ефект впливу тренувальних мезоциклів;





- поглиблений, який дає змогу оцінити психофізіологічні параметри організму в макроциклі.

Необхідність цих трьох документів планування обумовлюється наступними обставинами. Мета тренування – це вплив на стан спортсмена. В результаті такого впливу стан зміниться.

Сталий (етапний) стан можна підтримувати відносно довго тижні або навіть місяці. Комплексна характеристика етапного стану спортсмена, що відображає його можливості до демонстрації спортивних досягнень, називається підготовленістю, а стан оптимальної (найкращої для даного моменту тренування) підготовленості – спортивною формою. Очевидно, що протягом одного декількох днів не можна досягти стану спортивної форми або втратити його. Етапний стан є наслідком багатьох тренувальних занять, вплив яких поступово підсумовується. Тому справедливим є твердження, що в основі етапних станів лежить кумулятивний тренувальний ефект.

Поточний стан характеризується повсякденними коливаннями рівня підготовленості (етапного стану) спортсменів. Навантаження будь-якого із занять підвищує або знижує цей рівень. Але, зазвичай, такі зміни усуваються в інтервалах відпочинку між заняттями. В їх основі лежить відставлений тренувальний ефект. Поточний стан спортсмена визначає навантаження тренувальних занять в міжциклі тренування. Окремий випадок поточного стану, що характеризується можливістю показати в найближчі дні результат, близький до максимального, називається поточною готовністю.

Стан спортсмена під час гри (або відразу ж після її закінчення) називається оперативним. Він хиткий і швидко змінюється після відпочинку, в ході тренувального заняття. Цими змінами тренер може управляти, якщо буде правильно планувати тривалість та інтенсивність вправ, інтервали відпочинку, число повторень.

У залежності від кількості приватних завдань, обсягу показників, включених до програми обстежень, розрізняють поглиблений виборчий і локальний контроль. Поглиблений контроль пов'язаний з використанням широкого кола показників, які дозволяють дати всебічну оцінку підготовленості спортсмена, ефективності змагальної діяльності, якості навчально-тренувального процесу на





минулому етапі. Вибірчий контроль проводиться за допомогою групи показників, які дозволяють оцінити будь-яку із сторін підготовленості або працездатності, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу. Локальний контроль, заснований на використанні одного або декількох показників, які дозволяють оцінити відносно вузькі сторони рухової функції, можливостей окремих функціональних систем і т.д.

Поглиблений контроль зазвичай використовується в практиці оцінки етапного стану, виборчий і локальний – поточного та оперативного.

Залежно від застосовуваних засобів і методів контроль може носити педагогічний, соціально-психологічний та медико-біологічний характер.

У процесі педагогічного контролю оцінюється рівень техніко-тактичної і фізичної підготовленості, особливості виступу в змаганнях, динаміка спортивних результатів, структура і зміст тренувального процесу та ін.

Соціально-психологічний контроль пов'язаний з вивченням особливостей особистості спортсмена, його психологічного стану і підготовленості, загального мікроклімату й умов тренувальної та змагальної діяльності та ін.

Медико-біологічний контроль передбачає оцінку стану здоров'я, функціональних можливостей різних систем, окремих органів і механізмів, що несуть основне навантаження у тренувальній та змагальній діяльності.

У даний час в теорії та методиці спортивного тренування, в практиці спорту усвідомлена необхідність використання всього різноманіття видів, методів, засобів контролю у сукупності, що й призвело, зрештою, до виникнення поняття комплексний контроль.

Під комплексним контролем слід розуміти паралельне застосування етапного, поточного та оперативного видів контролю в процесі обстеження спортсменів, за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів.

Мета етапного контролю – отримати інформацію, на підставі якої можна скласти плани підготовки на період, етап або якийсь



інший відносно тривалий термін. Програма етапного контролю формується наступним чином. Один блок становлять спільні багатьох видів спорту неспецифічні тести. Вони призначені оцінки фізичного стану спортсмена. Критеріями фізичної працездатності в таких тестах є:

- 1). Час, протягом якого спортсмен міг виконати завдання.
- 2). Обсяг роботи (він визначається як добуток середньої потужності на час тесту).
- 3). Максимальне споживання кисню.

Крім того, безпосередньо вимірюються або розраховуються такі показники, як максимальна легенева вентиляція, концентрація молочної кислоти в м'язах і артеріальної крові, максимальний кисневий борг і т.п. Значення всіх цих показників порівнюються з вихідними (показниками спокою) і з обсягом роботи в тесті. На підставі вихідних даних і результатів порівняння робиться висновок про здоров'я і фізичну працездатність спортсменів.

Другий блок – це специфічні тести, структура яких має відповідати структурі змагань. Міра їх інформативності визначається за величиною коефіцієнтів кореляції між результатами у змаганнях і досягненнями в тестах.

Етапний контроль передбачає реєстрацію досягнень у змаганнях і тестах (або тільки в тестах) на початку і наприкінці чергового етапу підготовки. Аналіз результатів контролю проводиться на підставі оцінки залежності між приростами досягнень у змаганнях вправах і тестах, з одного боку, і особистими об'ємами навантажень за етап – з іншого. Для цього особистісні обсяги спеціалізованих і неспеціалізованих вправ, а також вправ різної спрямованості зіставляються з показниками кумулятивного тренувального ефекту. У процесі зіставлення виявляються зони навантажень і вправи, застосування яких призвело до збільшення спортивних результатів, показників працездатності і т.п.

При організації етапного контролю слід на всіх етапах підготовки використовувати одні й ті ж тести (такі тести називають «наскрізними»). У цьому випадку можна отримати динаміку показників і проаналізувати її. Але в деяких випадках доцільно доповнювати цей блок іншими тестами. За їх результатами перевіряють

рішення специфічних завдань етапу. Наприклад, якщо в ході його проведеної концентрованої силової підготовки, в програму контролю потрібно включити спеціалізовані силові тести.

Основне завдання поточного контролю – збір та аналіз інформації, необхідної для планування навантажень або їх корекції в мікроциклах тренування. Ефективність такого регулювання виявляється в наблизенні реальних результатів тренування до належних. Крім того, у тренера поступово накопичується інформація про те, до яких наслідків приводять різні схеми нормування навантажень в мікроциклах. Він систематизує її і надалі більш обґрунтовано розподіляє обсяг і зміст навантажень по днях мікроциклу. Головним у такому підході є вибір метрологічно коректних тестів поточного контролю. Інформативність їх визначається на основі зіставлення щоденної динаміки результатів у тестах з наступними критеріями:

- досягненнями в комплексі тестів;
- показниками виконаного тренувального навантаження.

У першому випадку у спортсмена щодня реєструють результати за декількома тестами. Може виявитися, що динаміка цих результатів однонаправлена. У такому випадку потрібно вибрати з цієї групи тестів один і використовувати його для поточного контролю. Найбільш інформативними вважаються ті тести, результати яких найбільшою мірою змінюються після виконання тренувальних завдань. Наприклад, після навантажень швидкісно-силового характеру (стрибків, швидкісних вправ з обтяженнями тощо) збільшується твердість розслаблених м'язів. Отже, значення твердості, виміряні за допомогою міотометрії, можна використовувати для поточного контролю.

Надійність тестів поточного контролю виявляється високою, якщо дисперсія повторних вимірювань, проведених в один із днів, буде набагато меншою, ніж дисперсія результатів щоденних вимірювань. Наприклад, надійність силового тесту буде високою, якщо коливання повторних вимірювань (в один день) складає плюс-мінус 50 Н, а коливання сили від дня до дня –  $\pm 500$  Н.

Основне завдання оперативного контролю – експрес-оцінка стану, в якому знаходиться спортсмен у момент або відразу після закінчення серії вправ, заняття. У змісті цього різновиду контролю



входить також термінова оцінка техніки вправ і тактики. Оперативний контроль є найважливішим, оскільки за його результатами починають відповідність реального тренувального ефекту до запланованого. Надійність тестів оперативного контролю залежить перш за все: а) від точності відтворення величини навантаження в повторних спробах; б) від незмінності підготовленості спортсменів у різні етапи тестування.

Залежно від запланованої спрямованості тренувальних вправ утримання оперативного контролю і використовувані критерії стають для спортсмена змінюються. Наприклад, в тренувальних заняттях аеробної та змішаної спрямованості інформативним критерієм є ЧСС у діапазоні від 130 до 180 уд/хв її значення лінійно пов'язані з потужністю навантаження і споживанням кисню. Тому, якщо тренер реєструє у спортсмена в одному випадку ЧСС 150 уд/хв, а в другому – 170 уд/хв, то він може бути впевнений, що споживання кисню зростає.

Але в заняттях анаеробної спрямованості ЧСС перестає бути інформативним показником, оскільки вона нічого не говорить про ступінь інтенсифікації анаеробних процесів. Тому, якщо у спортсмена в одному випадку ЧСС дорівнює 200 уд/хв, а в іншому – 220 уд/хв, то це не свідчить про більшу активність енергетичних механізмів, що є основними в такій роботі.

Контроль змагальної діяльності гандболістів здійснюють, використовуючи різні методи запису ігрових дій спортсменів. Зазвичай наставники реєструють ті дії, які, на їх думку, є найцікавішими або нестандартними у грі. При цьому кожен із фахівців таких досліджень (як правило, діючі тренери професійних команд або збірних команд різного рівня) розробив для себе і пропонує іншим власну методику, яка покликана сприяти вирішенню таких дослідницьких питань.

Обов'язкова вимога – це регулярна детальна реєстрація (моніторинг) індивідуальних фізичних даних гравців (рис. 5.1). Зібрані дані дозволяють своєчасно коригувати тренувальний процес і режим для кожного спортсмена, виходячи з його індивідуальних особливостей організму з метою досягнення піку спортивної форми до змагань.





*Рис. 5.1. Орієнтовна схема реєстрації і візуалізації індивідуальних фізичних даних гравців і їх розвитку*

Критерієм ефективності побудови тренувального процесу може бути лише комплексний контроль результатів, як сукупність впорядкованих, взаємопов'язаних та взаємодіючих підсистем створення (моделювання) навантажувальних дій на спортсмена і автоматизованої математичної обробки результатів вимірювань, об'єднаних спільною метою, з одночасною об'єктивною оцінкою рівня підготовленості спортсмена на різних етапах підготовки. Така оцінка покликана скласти об'єктивне уявлення про його стан та визначити базові характеристики, що дозволить ефективно спланувати підготовку, оцінити майстерність гравців, визначити внесок кожного спортсмена у загальнокомандний результат і згодом стати підставою для доцільної корекції і необхідної індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

### 5.1. Підготовчий період

Рационалізація тренувального процесу – реальний резерв підвищення ефективності підготовки гандболістів, який забезпечить стабільність успішних виступів на офіційних змаганнях. Розглянемо основні закономірності побудови тренувального процесу в підготовчому періоді з урахуванням останніх наукових даних та

узагальнення практичного досвіду. Побудова тренувань завжди пов'язана із трьома рівнями в її структурі: рівнем мікроструктури – структурою окремого тренувального заняття і малих циклів (мікроциклів), що складаються з декількох занять; рівнем мезоструктури – структурою середніх циклів (мезоциклів), що включає відносно кінчений ряд мікроциклів; рівнем макроструктури – структурою великих (піврічних, річних і багаторічних) тренувальних циклів (макроциклів).

Згідно з цією структурою, підготовчий період складає два етапи: загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. Загальнопідготовчий етап складається з двох мезоциклів: втягуючого і багаторівневого розвиваючого. Спеціально-підготовчий – з базового стабілізуючого і передзмагального. Кожен мезоцикл – це кілька мікроциклів. Ось чому саме мікроцикл правомірно вважати найбільш значущою структурною ланкою тренувального процесу. Залежно від завдань кожного тренувального етапу структура і зміст мікроциклів змінюються. Тому в теорії і методиці спортивного тренування розрізняють мікроцикли: власне-тренувальний, відновлювальний (або розвантажувальний), підвідний і змагальний. Тренувальні мікроцикли розподіляють (за змістом) на загально-підготовчі та спеціально-підготовчі, за спрямованістю і величиною навантажень – на ординарні й ударні. На початку підготовчого періоду, на етапі передзонної підготовки у втягуючому мезоциклі проводяться загальнопідготовчі ординарні мікроцикли тривалістю від 5 до 7 днів (додаток 1). Основне завдання кожного такого мікроциклу – забезпечення поступового впрацьовування всіх систем організму і підвищення їх функціонального стану після відпочинку.

Спрямованість тренувальних занять у мікроциклі з позиції біологічної енергетики, в основному, аеробна. За видами підготовки вона (у швидкості забезпечення більшого тренувального ефекту) варіюється відповідно з певними закономірностями (додаток 2, 3). Так, заняття для розвитку сили, швидкості та спритності доцільні на початку мікроциклу (їх ефективність буде значно вищою на відносно «свіжому» тлі невтомленого організму). Крім того, взаємодія тренувальних занять і завдань, що підсилюють тренувальний ефект, буде позитивнішою, якщо вони алактатно-анаеробної спрямованості.



(швидкісні, швидкісно-силові) передують анаеробно-гліколітичній (на швидкісну витривалість), алактатно-анаеробній – аеробній (на підвищення загальної витривалості), анаеробно-гліколітичній – аеробній спрямованостям.

У першому мікроциклі загальнопідготовчого етапу не слід практикувати швидкісні вправи (виконання таких вправ викликає граничні напруження м'язів, до яких в цей час гандболіст ще не готовий). Мета занять із силової підготовки у даному мікроциклі зводиться до ґрунтового опрацювання основних м'язових груп. Як метод, доцільні повторні зусилля з малими і середніми обтяженнями. Спрямованість робочого дня в мікроциклі визначають за основним заняттям, у ході якого вирішують головні завдання дня. Тому, навантаження повинні бути дещо вище. Решта тренувань робочого дня в одних випадках посилюють тренувальний вплив, в інших – сприяють швидшому відновленню організму після великих навантажень основного заняття. У цьому зв'язку, ранкове заняття призначене для підвищення загального тонусу і працездатності, а наступні заняття не повинні бути навантажувальними (в іншому випадку ранкове заняття негативно відіб'ється на ефективності наступних).

Для даних мікроциклів типове широке коло засобів загальної фізичної підготовки, що забезпечують всебічний вплив на органи і системи організму. Динаміка показників тренувального навантаження в першому мікроциклі носить хвилеподібний характер: у перші чотири дні – значне збільшення (головним чином, за рахунок різкого нарощування обсягу і незначного підвищення інтенсивності), в кінці мікроциклу – зниження з переходом на активний відпочинок у поєднанні з відновлюючими заходами.

Побудова мікроциклу в базовому розвиваючому мезоциклі відрізняється від розглянутого, головним чином, обсягом і змістом тренувального навантаження. Щодо послідовності тренувальних занять різної спрямованості по днях мікроциклу, то вона теж дещо змінюється. Зміст мікроциклу набуває більш виражений специфічний характер за рахунок включення засобів і методів підготовки, більш адекватних гандболу, з використанням колового і поточного тренувань в режимі ігрової діяльності спортсмена.





Загальнопідготовчий етап об'єднує 3–4 подібних мікроциклів (лише за величиною навантаження вони можуть бути ординарними або ударними). Для ударних є характерним значне збільшення навантаження за рахунок підвищення інтенсивності виконання вправ, наміка навантаження в даному мікроциклі також хвилеподібна. Однак на відміну від мікроциклу, раніше розглянутого, крива сумарного навантаження має дві вершини (припадають вони на другий і п'ятий дні) і помітно знижується в третій і шостий дні, утворюючи дві мікрохвили. Приблизно такі ж зміни зазнають показники обсягу та інтенсивності. Подібна динаміка показників навантаження в мікроциклі більш специфічна і адекватна режиму змагальних етапів, що визначаються календарем матчів.

На спеціально-підготовчому етапі низка занять різної спрямованості у тренувальний день і по днях мікроциклу відповідає раніше розглянутим закономірностям. Більшість занять присвячено техніко-тактичній підготовці, які на даному етапі – основні, проводиться у вигляді стереотипних, динамічних та адаптаційних тренувальних завдань в єдності зі спеціальною фізичною підготовкою. Динаміка сумарного навантаження, як й у попередньому мікроциклі, хвилеподібна. У четвертий і п'ятий дні мікроциклу сумарне тренувальне навантаження досягає великих величин – головним чином, за рахунок підвищення інтенсивності СФП.

Наведені як приклад тижневі мікроцикли найбільш оптимальні, оскільки являють відносно закінчений фрагмент тренувального процесу і дозволяють плановірно і послідовно впливати на всі види підготовки та на фізичні якості, раціонально регулювати обсяги і співвідношення навантажень різної спрямованості, забезпечувати позитивне перенесення рухових навичок і якостей. Проте, в ряді випадків (залежно від конкретних завдань і від умов підготовки, а також від стану команди), можна успішно практикувати і скорочені мікроцикли (4–5 днів). Запропоновані варіанти побудови мікроциклів у підготовчому періоді далеко не вичерпують рішення цієї дуже важливої і вагомої проблеми. Їх слід розглядати лише як певну відправну канву побудови тренувального процесу для кваліфікованих гандболістів у підготовчому періоді. Керуючись нею, можна реалізовувати положення від конк





Реттних завдань і умов, від контингенту спортсменів. Таким чином, ми підводимо ефективність тренувального процесу на більш високий якісний рівень.

## 5.2. Передсезонні тестування

Багато починає сезон зі всебічного тестування.

- Будьте об'єктивні і неупереджені. Переглядайте всіх гравців. Ви можете бути приємно здивовані успіхами деяких з них.
- Переконайтеся, що команди суперників пройшли адекватну підготовку.
- Дозвольте собі якомога більше спостерігати команду в грі, використовуючи незалежне суддівство.
- Не дозволяйте гравцям у командах організувати угруповання.

Як тільки будуть проведені відбіркові тести і випробування, проведіть більше товариських матчів, включивши їх в програму підготовки до основних змагань. Використовуйте ці матчі для визначення слабких сторін і позиційних перестановок. Це дозволить отримати впевненість, що гравці команди правильно розташовані на ігрових позиціях для нового сезону. Гандболісти повинні розуміти, що ці товариські матчі – частина селекційної роботи і склад команди ще буде змінюватися. Тренери різних вікових груп повинні намагатися разом переглядати всі матчі і допомагати у відборі гравців до провідної команди.

Пам'ятайте про те, що навіть найвідоміший тренер буде мати не дуже великий шанс на успіх, якщо не спробує відібрати кращих. Тому відбіркові випробування мають дуже велике значення. Закінчіть комплектування команди після п'ятих товариських матчів так, щоб у гравців був ще час на те, щоб відчути себе єдиною командою, виробити командний дух.





### 5.3. Перед- і післяматчеві планування

Підтримуйте і поважайте перед- і післяматчеві традиції та ритуали. Вони можуть включати в себе:

- проголошення командного девізу або кличу;
- передача по колу завойованого трофею;
- участь у загальній молитві;
- традиційне перед- і післяматчеве привітання команди суперників;
- стояння в колі;
- післяматчеві збори.

Підготовка команди до гри в роздягальні повинна проходити відповідно до обставин.

Тренер повинен першим з'явитися в роздягальні. Будьте вповнені, що мова вашого тіла говорить про ваш позитивний настрій. Посміхайтесь. Постарайтеся проявити до кожного гравця особистий інтерес (рукостискання, поплескування по плечі і т.п.). Переконайтеся в тому, що Ви підбадьорили кожного гравця. Зберігайте спокій протягом усього матчу. Не кричіть на гравців під час матчу. Не вигукуйте зауваження на адресу рефері. Намагайтеся не робити



жодних негативних реплік під час матчу, це вкрай непрофесійно. Тим більше, якщо Вас хтось чує. Тренер повинен провести аналіз проведеного матчу і, не відкладаючи, почати підготовку до наступного тренування. Планування та підготовка до наступної гри повинні розпочатися негайно.

Після матчу тренери і гравці повинні обов'язково зібратися разом. Підтримайте і налагодьте спілкування з гравцями в роздягальні незалежно від результату зустрічі. Тренер повинен поговорити з ко



ниці гравцем один на один, розмова повинна бути специфічною і носити позитивний характер. Не обговорюйте гру окремих гравців, особливо тих, хто не показав очікуваної від нього гри або в кого не склалася гра в матчі. Будьте професійно етичні і поважні при спілкуванні з представниками інших команд та особами, що оточують Вас.

Тренер і капітан повинні привітати і подякувати команді суперників, суддів. Особливо це стосується суперників, суддів, батьків. Візьміть участь в післяматчевих заходах, ігнорування створить про Вас негативне враження.

#### 5.4. Командні збори

На командних зборах необхідно почати налаштовувати команду на наступну гру і продовжувати робити це на кожному тренуванні. Проведіть розбір матчу, дотримуючись наступних рекомендацій:

- перегляд відеозапису матчу (якщо можливо) і статистики;
- відзначте успішні дії команди;
- згадайте поставлені завдання, план гри, якщо це необхідно;
- проаналізуйте дії суперника, його стратегію гри, тривалість і ефективність ваших атак та тиск на суперника;
- проаналізуйте окремі елементи гри (індивідуальну гру, комбінації);
- під час проведення розбору спостерігайте, щоб він проходив відверто, чесно, конструктивно, уникайте негативної критики;
- звертайте увагу на можливості гравців, а не на їх особисті якості;
- добийтеся зворотного зв'язку (дізнайтеся думку гравців);
- проінформуйте гравців про майбутні тренувальні плани і обговоріть їх з ними.

Під час тренувань дійте професійно, послідовно, тримайте під контролем весь процес. Будьте позитивні, конструктивні і добре налаштовані. Намагайтеся посилити командний, клубний або шкільний дух. Починайте тренування з оголошення плану, над чим повинні попрацювати і чого хочете досягти. Обговоріть майбутній матч. Налаштуйте гравців на те, що чим більша віра в себе і в свої сили, тим кращий результат. За день до гри Ви повинні на тренуванні витратити приблизно півгодини на ті моменти гри, які вима-





гають уваги. День перед грою належить капітанові. Дайте спеціальні інструкції. Капітан керує тим, що відбувається на данчику. Команда відпрацьовує напад при захисті, який використовує команда противника, розіграш 9-м, контратаки і т.п. Якщо зроблена помилка, треба повторювати все з початку. Гравці повинні знати ознаки та причини цього, що допоможе краще все зрозуміти. Але не тільки відзначаєте помилки, а й хваліть за правильні дії. Такий вид тренування дасть можливість капітану навчитися швидко приймати рішення під пильним контролем тренера.

### 5.5. Планування тренувань

У цитаті з Мануала говориться: «Не забувайте урізноманітнити план тренувань, оскільки монотонність занять негативно позначається на загальному стані гравців». Тому, звісно, плануючи чергове тренування, переконайтеся, що включено наступні компоненти:

- розминка (розігрів);
- розвиваючі фізичні вправи;
- робота над фізичною підготовкою для спеціальних елементів гри;
- індивідуальна і групова техніка;
- загальнокомандні дії;
- стратегія;
- стретчинг.

Розминка включає в себе:

- Розігрівуючі вправи, спокійний біг з м'ячем і т.п. Використовуйте даний час для ознайомлення з новою тактикою.
- Вправи на гнучкість. Поясніть, які м'язи працюють і як. Зверніть увагу на безпеку, яку можуть містити в собі певні вправи і на неефективне їх виконання.
- Вправи на розвиток сили.

Почніть з індивідуальної роботи, потім переходьте до відпрацювання в ланках. Вправи повинні бути функціональні, в руслі основної теми тренування, прості і реалістичні. Для вдалого втілення в життя і вдосконалення техніко-тактичних дій ми надаємо декілька рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей.





### *Рекомендації щодо розвитку силових якостей:*

- індивідуалізувати підхід до складання програми силових тренувань на підставі результатів показників аналізу;
- змінювати навантажувальні характеристики протягом сезону;
- здійснювати комплексне тренування різних груп м'язів;
- проводити силове тренування в комбінації з навантаженнями чутливо-рухового апарату;
- особливу увагу необхідно приділяти мускулатурі торса (маятник Ньютона);
- брати до уваги природні осі обертання суглобів;
- при проведенні тренувань чергувати методи одного і декількох підходів.

### *Рекомендації щодо розвитку витривалості:*

- використовувати під час тренувань стратегії чергування є важливим фактором розвитку витривалості у спортсменів;
- необхідно здійснювати спочатку загальні, а потім – специфічні для гандболу вправи (гра з постійним чергуванням прискорень і уповільнень) (вправи, які спрямовані на оптимальний розвиток загальної витривалості, повинні мати високий пріоритет при складанні програми тренувань!);
- проводити щоденні тренування на розвиток витривалості не більше 60–90 хвилин, котрі пов'язані з великими витратами вуглеводів (проблема, яка може виникнути, це перевантаження організму. Як наслідок, коливання результативності протягом сезону, підвищення травматизму та частоти інфекційних захворювань);
- обов'язковий індивідуальний підхід при виборі інтенсивності навантажень;
- необхідно домінування вправ на витривалість, специфічних для гандболу.

### *Рекомендації щодо розвитку швидкісних якостей:*

Такі якості, як стрибучість, спринтерська швидкість і швидкість ривка з місця пов'язані між собою і залежать від силових якостей. Під час другої фази підготовчого етапу треба акцентувати увагу на силі стрибка, кидка і спринтерської швидкості.

Команда, яка грає технічно, але повільно, починає робити елементарні помилки, як тільки супротивник збільшує темп гри.





Це відбувається тільки тому, що неможливо контролювати і вправляти рухи, а тим більш виправляти помилки за ходом руху. Одна і та ж дія, яка виконується з різною швидкістю, має однакові просторові характеристики, але зовсім різні динамічні та швидкісні. Треба не забувати, що тренування швидкісних якостей – це якість нервово-м'язових регуляторних процесів. Тому важливими аспектами розвитку швидкісних якостей є:

- уважність, концентрація, воля;
- строгий тимчасовий контроль;
- вибір специфічних стимулюючих факторів;
- максимальна і надмаксимальна інтенсивність;
- повні паузи;
- якість виконання вправи.

### Питання для самоконтролю і перевірки знань

1. Обґрунтуйте необхідність використання системи комплексного контролю в спорті високих досягнень.
2. На що повинна бути спрямована програма підготовчого періоду?
3. Що є критерієм ефективності побудови тренувального процесу?
4. Які існують види контролю змагальної діяльності?
5. Назвіть два базових методи, які можна використовувати для розвитку сили.
6. На що слід звертати особливу увагу під час передsezонних тестувань?
7. Що передбачає перед- і післяматчеве планування?
8. На що треба звертати особливу увагу тренерові під час командних зборів?
9. Яка послідовність плану тренування?
10. Обґрунтуйте рекомендації щодо розвитку швидкісних якостей.
11. Від яких якостей залежить ефективність виконання технічних прийомів під час змагань?
12. Розробіть декілька комплексів вправ щодо вдосконалення технічних прийомів в умовах, максимально наближених до ігрових.



## Розділ VI

## АНАЛІЗ АТАКУЮЧИХ ДІЙ

Сучасна техніка гри у гандболі склалась історично. На різних етапах її розвитку кількість прийомів, способи їх виконання, критерії оцінки змінювались і вдосконалювались з врахуванням основних компонентів нападу і захисту. Визначальними чинниками, які вплинули на перебудову технічного арсеналу кваліфікованих гандболістів, стали зміни в правилах гри, а також зростання рівня спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості гандболістів. Активізація нападу та захисту (70% ривків на короткій відстані відбувається в діапазоні від 1 до 10 м) призвели до скорочення підготовчої фази і амплітуди рухів під час передач і кидків по воротах (на 20–30% збільшились вибухові кидки), розширення арсеналу швидкісних передач в умовах дефіциту часу і простору (обманні маневри ефективні лише тоді, коли вони виконуються з максимальною швидкістю). Крім того, постійна зміна ритму вимагає здатності до прискорення в будь-який проміжок часу, тому що ігрова ситуація найчастіше потребує від контратакуючих гандболістів максимальної швидкості.



Кидок у ворота (завершення атаки) – це фінальний етап нападу, я якому є дві фази: початкова фаза (підготовка) і заключна фаза. Фаза підготовки включає в себе дії і переміщення гравців проти певного варіанту захисту, а завершальна фаза описує дії, за допомогою яких, гравець нападу може вийти на позицію для кидка. Фаза підготовки – найбільш важлива частина нападу, тому що при підготовці атаки відтворюється саме та схема нападу, яка властива певній команді. Без якісної підготовки атаки неможливо буде вивести гравця для реалізації кидка. Уся команда бере в ній участь, незалежно від того отримують вони м'яч чи ні. Кожен гравець знає свою позицію і виконує власну роль у нападі: або відволікає гравця на себе, або навпаки веде вбік, тим самим звільняючи місце для партнерів. Зміна антропометричних







даних гравців створює необхідність виконання стрибків і кидків максимальній швидкості. Переміщення, взаємодія з гравцями, ками здійснюється проти певного захисту і ситуативних дій, які ментально виникають під час матчу. Тому від гравців вимагається максимальна швидкість моторики та прийняття рішень.

Подальший розвиток стрибучості гандболістів в поєднанні зі збільшенням середнього росту сприяв появі кидка з переводом, відхиленням тулуба в завершальній фазі, кидка в стрибку з отриманням м'яча над зоною воріт («парашут») та інших. Хотілося б зупинитися на такому складному технічному елементі, як кидок у стрибку з отриманням м'яча над 6-метровою воротарською зоною («парашут»). Для його виконання гравець повинен не тільки вискокачати, але і бути дуже координованим. Потрібно володіти лігранною технікою, аби знати, коли вистрибнути, зуміти опанувати і зробити в повітрі м'яч, побачити, яке положення займає воротар, і зробити кидок. Накидає м'яч у зону кутовому гравцеві переважно розігруючий. Тобто він зобов'язаний зробити замах із імітацією кидка по воротах і несподіваним рухом вкинути м'яч у зону. Запорізька команда ЗІІ, володар Кубка ЄГФ, використовувала в своїх тактичних діях «подвійний парашут». Розігруючий направляв м'яча на вліт кутовому, який у повітрі, після отримання, навішував м'яч у зону протилежному напівсередньому, який і здійснював кидок у порожні ворота (воротар повністю йшов у кут і чекав кидка суто від крайнього гравця). Таким чином, можна зробити висновок, що на сучасному етапі розвитку гандболу далеко не всі можливості вдосконалення фізичної, технічної, тактичної, функціональної і психологічної підготовленості використані в повному обсязі для підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів.

Напад починається з моменту оволодіння м'ячем і є однією з основних функцій команди в грі у гандбол. Протидія між нападом і захистом перебуває в постійному динамічному розвитку. Вибір тактичних дій команди у нападі багато в чому залежить від підготовленості гравців. Під час гри ситуація на майданчику постійно змінюється на великих обертах. При таких нестандартних умовах чимале значення набуває вміння гравця орієнтуватися і вибирати найбільш ефективний спосіб продовження гри. Атакуючи, особли-



ю складно орієнтуватися на майданчику, оскільки гандболіст м'ячем одночасно діє проти захисника і проти воротаря. Вибір тактичних дій у нападі залежить від кваліфікації гравців. Добре підготовлена команда завжди може змінити тактику нападу, миттєво переключитись з одних техніко-тактичних дій на інші, враховуючи при цьому сильні і слабкі сторони захисту.

У практиці гри в гандбол склалося три види нападу: атака на спинах (швидкий перехід від захисту в напад), проти організованого захисту та швидкий розіграш м'яча після забитого в центрі. Варіант «швидкий перехід» може бути здійснений після невдалих дій суперника в нападі, що передбачає вдале перехоплення, «на гравця», блок і т.д. Атаку на спинах здійснюють безпосередньо після заволодіння м'ячем, коли всі гравці команди суперників не встигають повернутися, не можуть захищати свої ворота. Крім цього, важливу роль відіграє швидкий розіграш м'яча після пропущеного. Поки гандболісти святкують закинутий м'яч, команда-супротивник стрімко прискорюється до центральної лінії для початку атаки.

Складовими дій команди в нападі є індивідуальні, групові або командні дії, котрі спрямовані на організацію і виконання завершального кидка м'яча при найбільш сприятливих умовах біля воріт суперника в рамках правил. У сучасному гандболі використовуються дві тактики побудови гри:

- перша, за якою гравці, які впевнено володіють техніко-тактичними прийомами в нападі, беруть участь тільки в атаці;
- друга, при якій гравці, які впевнено володіють техніко-тактичними прийомами в захисті, беруть участь тільки в обороні своїх воріт.



Індивідуальні дії – основа успіху всіх тактичних побудов. Ефективність їх визначається тим, наскільки своєчасно і доцільно гравець застосував прийом або ігрову дію в даній ситуації. Висока якість індивідуальних дій залежить не тільки від рівня фізичних якостей і підготовленості, але й від озброєності гравця тактичними знаннями, активності його дій, швидкості, вміння маскувати свої наміри, добре орієнтуватися на майданчику, вміння вести розвідку





противника і правилі визначати дистанцію. Дивідуальні дії можуть бути без м'яча і з м'ячем. У завдання дій без м'яча входить: вибір найбільш сприятливої позиції отримання м'яча; своєчасний вихід на обрану позицію; створення умов, які полегшують здійснення завдання парт-

рам по команді. Успішність при використанні будь-якого з них досягається застосуванням ривка, зміною темпу і напрямку.

Дії гравця з м'ячем повинні бути доцільними й ефективними. Тому прийом, який буде застосовуватися, повинен виконуватися швидко, раніше, ніж противник зуміє на нього зреагувати. У будь-якому випадку треба намагатися викликати противника на помилку, а це можна зробити за допомогою маскування фінтами або виконуючи потай. Для цього необхідно знати деякі тактичні особливості застосування окремих прийомів. При ловлі м'яча необхідно завжди виходити назустріч м'ячу, не чекати його на місці, з тим щоб оволодіти ним якомога швидше і надійніше.

У зв'язку з цим, розрізняють вирішення наступних тактичних завдань: подолання відстані (довгі і швидкі передачі); підготовка тактичної комбінації (конструюючі передачі з кута в кут, із напівсереднього на протилежний кут і т.д., або при зустрічному русі дозволяють підготувати комбінацію); створення «гострих» умов для миттєвої атаки (атакуючі передачі). Назвемо індивідуальні тактичні дії нападу: маневр, переміщення, зупинки, вибір позиції, звільнення від опіки суперника, обманні рухи, виконання ведення м'яча, виконання передачі м'яча, виконання кидків м'яча з відкритих та закритих позицій, перехоплення м'яча, застосування відволікаючих дій з м'ячем і без нього, взаємодії з партнером і т.п.



у своїх індивідуальних тактичних діях гравець повинен використовувати особливості гри суперника, його слабкості фізичної або технічної підготовки.

Для гандболу характерні швидкі раптові переходи від нападу до захисту. Команда, несподівано втративши м'яч у нападі, майже завжди вступає в боротьбу із суперником не всім своїм складом, а частиною команди, групою у два, три і чотири спортсмени. Оскільки в момент, коли м'яч втрачений, гравці перебувають на різних відстані від своїх воріт, а отже, одночасно повернутися в захист усім гравцям команди неможливо. Тактичні дії команди вирішуються за допомогою та взаємодією малих груп з двох-трьох чоловік. Вони будуються на використанні території, взаєморозташуванні гравців або наданні взаємодопомоги партнерам. Зазначені принципи взаємодії часто виступають у комплексах. Групові так-



тичні дії нападу можуть являти собою єдиний тактичний прийом, організаційно оформлений у вигляді тактичної комбінації. Функціональний розподіл атакуючих гравців може бути заснований на специфічному прояві психофізіологічних властивостей особистості. Необхідною умовою успішності діяльності групи є узгодження дій партнерів, яке повинно мати свою форму і механізм та визначитися керуючою особою – ситуативним лідером. Побудова навчально-тренувального процесу вдосконалення групових тактичних дій має ґрунтуватися не тільки на організаційній структурі, а й враховувати функціональний розподіл атакуючих гравців і механізм узгодження дій партнерів.

До командних дій відносяться взаємодії всіх гравців команди для виконання поставленого завдання в боротьбі із суперником, які організовуються за допомогою різних систем. Оскільки ці дії відбуваються в захисті та нападі, то команда повинна володіти різними системами, чому повинні бути підпорядковані групові та індиві-



дуальні дії. Системою гри називають сукупність дій гравців, в обумовлені функції кожного гравця і відповідно до цих функцій визначають розташування гравців на майданчику. Всі системи різняться одна від іншої функціями, які виконуватимуть гравці, а отже, і схемою розташування гандболістів. Застосовуючи певні системи, команда полегшує собі боротьбу із суперником. Рациональна розстановка гравців повинна поєднуватися з доцільними колективними діями, широко використовувати індивідуальні якості гравців.

Командні дії нападу розподіляються на стрімкий напад (найбільш ефективний) та позиційний напад, який будують у дві лінії гравці першої лінії (крайні і лінійні нападники) й другої лінії (центральні і напівсередні нападники). Стрімкий напад залежить від швидкого переходу від захисту, з метою створення чисельної переваги над супротивником. Оскільки успіх команди в даній системі залежить від швидкості передач і пересування гравців, переважається наявність спритних і рухливих гандболістів переважно середнього зросту, що володіють точними передачами і відмінною реакцією на високих швидкостях. Ця система виключає затримку в передачах або застосування ведення. Використання саме швидкого прориву нівелює переваги різних систем захисту.

При позиційному нападі тренер обирає систему нападу для команди, засновуючи рішення на своїй компетентності й на вмінні гравців. Команда повинна прагнути до максимальної ефективності в межах загальних здібностей усіх. Потрібно рационально використовувати всі кращі якості гандболістів. Хороші розігруючі повинні володіти м'ячем більшу частину часу, протягом якого діють гравці, та найкраще виконувати проходи. Напівсереднім треба постійно створювати умови для виконання кидка.

Залежно від кількості гравців у лініях системи позиційного нападу поділяють на 3-3 або 4-2.

#### *Система нападу «3-3».*

Троє гандболістів атакують з кутівих і центральних позицій у лінії площі воротаря (передня лінія). Три



Гравці другої лінії атакують ворота з далеких і середніх дистанцій, вони повинні володіти точним кидком з 10–11 м і розташовуються за 9-м (задня лінія). Гравці обох ліній, застосовуючи різноманітні переміщення і передачі м'яча, намагаються створити на одних з ділянок атаки ситуацію, при якій кількісна перевага є сприятливою для виконання кидка. Лінійний гравець постійно готовий прийняти м'яч. Він часто переміщується уздовж зони воротаря, постійно ставлячи заслони. Йому допомагають кутові гравці, які то стягують, то розтягують зону, залежно від тактичних дій. Активність гравців першої лінії сприятиме виведенню на вирішальний кидок гравців другої. І навпаки, при правильній організації атаки гравцями задньої лінії, створюються умови для кидків гравцями передньої лінії.

#### *Система нападу «4–2».*

Застосовуючи систему нападу «4–2», гравці розташовуються таким чином: четверо з них грають у передній лінії, два – атакують із задньої лінії. Чотири гравці передньої лінії сковуватимуть своїми активними діями гравців захисту, створюючи всілякі передумови для кидків з далеких і середніх дистанцій гравцями другої лінії нападу. Система нападу «4–2» характеризується значною кількістю заслонів, швидкими, різкими і точними передачами м'яча вимагає чіткої взаємодії нападників. Велика рухливість гравців першої лінії викликає додаткові ускладнення для захисту і створює певні умови для атак кутових. Дії гравців нападу підпорядковані певним принципам. Виділимо такі з них:

- принцип кількісної переваги;
- принцип різноманітності дій;
- принцип дотримання ігрової дисципліни;
- принцип взаємодопомоги.

#### *Гра в більшості.*

При чисельній більшості напад грає проти одного з варіантів зонного захисту 5–1, 4–0, 3–0. Основною помилкою нападників, зазвичай, буває поспішність у діях. Кожна атака повинна готуватися спокійно, з відносно тривалим розігрешем м'яча, з обов'язковою умовою дати «попрацювати» захисту суперника



більше, ніж зазвичай. Тільки після цього треба реалізувати чисельну перевагу.

### *Гра в меншості.*

Головне завдання команди – утримати м'яч і виграти. Нападники діють спокійно, без ризикованих кидків у ворота, відходять далі від захисників суперника. М'яч може передаватися і воротареві (на своїй половині поля). За необхідності кидок у ворота готується швидкими переміщеннями, несподіваними переводами м'яча на один з флангів, а також високотехнічними індивідуальними діями гравців. Принципам переміщення м'яча має бути приділена спеціальна увага. Також важливо позначити майбутні обманні рухи та шляхи переміщення гравців, як індивідуальні, так і колективні, що полегшують досягнення запланованих цілей. Від індивідуальної ініціативи створення ситуації один в один, реалізованої на кутах, до загального колективного плану гри – всі вони повинні бути важливою частиною змісту гри і загальної системи гри команди. Планування групових варіантів гри й основних стратегій захисту внесе істотний внесок у розвиток гандболу.

### Питання для самоконтролю і перевірки знань

1. Оцініть сучасну техніку.
2. Скільки фаз є в нападі? Назвіть їх.
3. Що включає в себе фаза підготовки до атакуючих дій?
4. Який технічний елемент називають «парашут»?
5. Скільки видів нападу Ви знаєте?
6. Назвіть складові техніко-тактичних дій команди в нападі.
7. Скільки існує тактик побудови гри?
8. Які тактичні дії виділяють в нападі? Обґрунтуйте.
9. Що відноситься до індивідуальних тактичних дій?
10. Що відноситься до групових тактичних дій?
11. Що відноситься до командних тактичних дій?
12. Назвіть системи позиційного нападу залежно від кількості гравців.
13. Охарактеризуйте систему нападу «3–3».
14. Охарактеризуйте систему нападу «4–2».

## Розділ VII

## АНАЛІЗ ЗАХИСНИХ ДІЙ

Усі дії двох супротивних гандбольних команд на ігровому майданчику підпорядковані вирішенню таких найважливіших тактичних завдань: подолання опору на шляху до воріт суперника і забезпечення недоторканності своїх воріт.

За своєю важливістю і значенням, обидва ці завдання рівні. Проте, необхідно сказати, що лише відлагоджений, правильний та вміло побудований захист забезпечує успіх команди, який досягається у нападі. Він накладає відбиток на характер усіх дій команди під час поєдинку.

Природні рухи – біг, стрибки та ігрове орієнтування складають основу гри в захисті. Різновид бігу, як способу пересування гравця по майданчику, посідає одне з основних місць. Це обумовлюється необхідністю не тільки застосовувати той або інший різновид для вибору позиції, але і тим, що біг є складовою частиною інших засобів гри в захисті – стрибків і блокування гравців.

Тактичне вдосконалення можливе тільки при швидкісному гандболі. Зростання фізичних навантажень під час матчу і часті короткочасні прискорення до максимальної швидкості потребують розвитку фізичних даних, таких як:

- максимальна швидкість психомоторики та прийняття рішень (швидкість рухової реакції);
- силові якості для стабілізації корпусу (сила опорно-рухового апарату);
- фізична сила для ведення гри і стрімкої зміни напрямків;
- спеціальна працездатність.

Виконуючи захисні функції, гравці переміщуються по майданчику короткими ривками по 4–10 метрів, долаючи, в середньому, за гру до 640 метрів. Ці ривки поєднуються зі швидкими зупинками і блокуванням суперника, характеризуються великою початковою





швидкістю і розмаїттям прийомів. Стрибки, як спосіб переміщення гравців у просторі, використовують в захисті для заволодіння м'ячем, що високо летить, та для блокування м'яча під час передач або кидків. Для цього виконується стрибок у висоту з розгону поштовхом однією ногою або стрибок з місця поштовхом обох ніг. У перебігу гри кожен гандболіст виконує, в середньому, 24–26 одноманітних стрибків, причому близько половини з них здійснюється під час гри у захисті.

Кожна дія викликає протидію. І якщо нападники прагнуть до головної мети – забити гол, то у захисників наміри протилежні – не дати м'ячу залетіти в сітку своїх воріт. Команда, яка не вміє захищатися, приречена на програш. Їй не допоможуть ні потужні команди нападаючих, ні хитрі комбінації. Значних зусиль вимагає вдосконалення індивідуальних і колективних дій в захисті. Це викликано тим, що помилка у нападі може бути в якійсь мірі виправлена партнерами по команді, але помилка в захисних діях в більшості випадків непоправна.

Зазвичай, вивчення захисних дій, в основному одноманітних, викликає значне нервове стомлення в силу їх монотонності, тому не завжди подобаються гандболістам. Особливо не люблять грати в захисті високорослі спортсмени, яким не дуже легко безперервно перебувати в русі, виконувати сотні нахилів, кроків вліво і вправо. Під час кидка, особливо з близької відстані, м'яч розвиває величезну швидкість, і вийти назустріч такому кидку або підставити під нього своє тіло – справа не проста. Іноді, не витримуючи нервового напруження боротьби, захисники починають грубіянити, намагаючись силою заповнити відсутність майстерності. Цей шлях небезпечний, бо за нестриманість розплачується не тільки один гравець, але і вся команда. Про це треба пам'ятати завжди.

Гандболісти, які впевнені в своєму захисті, не бояться йти на загострення, впевненіше атакують ворота суперника з будь-якої дистанції, активніше борються за м'яч при відскоку і в центрі поля, різноманітніше грають у нападі. Під час організації захисту неодмінно потрібно враховувати сильні сторони нападу суперника та вирішувати такі основні завдання:

- порушувати взаємодію між гравцями нападу суперника;



- протидіяти у всіх пересуваннях і підготовчих маневрах суперника;
- заважати гравцям суперника кидати м'яч у ворота;
- відбирати м'яч у суперника й організовувати атакуючі дії своєї команди.

Захист, в основу якого закладено поєднання чіткої та організованої оборони своїх воріт із постійним прагненням до перехоплення м'яча у суперника і негайної контратаки, дає змогу нав'язати суперникові свою ініціативу та найбільш несприятливий для нього тактичний план гри. Так само, як у нападі, гра в захисті складається із індивідуальних, групових і командних дій гравців.



*Індивідуальні тактичні дії* полягають у виборі місця на майданчику і тактико-технічних прийомів протидії нападникам (із м'ячем і без м'яча). Успішні дії захисту залежать, перш за все, від уміння кожного із захисників команди опікати нападників суперника – правильно вибрати місце поблизу опікуваного гравця чи гравців суперника, а також застосувати найефективніші прийоми захисту, що заважають їм проводити атакуючі дії. Вибір місця здійснюється пересувальним бігом вперед і спиною назад, а також в сторони приставними кроками (вправо чи вліво). Захисник повинен постійно прагнути завладати м'ячем. Несподіване перехоплення м'яча – це основа успішної контратаки власної команди. Для цього захиснику потрібно заздалегідь підготувати себе до можливого ривка, прагнучи випередити нападника. Перехоплення м'яча на місці в момент передачі виконується в різних ігрових ситуаціях. Особливо часто проводиться за рахунок вдало обраної позиції захисника, що перекрив найбільш імовірні шляхи передачі м'яча від одного нападника до іншого. Перехоплення м'яча в русі в момент передачі його нападниками проводиться за рахунок стрімкого ривка захисника у бік траєкторії переданого м'яча.

Основним способом боротьби з гравцем суперника, який кидатиме м'яч у ворота, є блокування м'яча. Основні прийоми блокування нескладні: це стрибки вгору з високо піднятими руками, на-





хили в різні сторони з підставленням рук під м'яч та кроком зустріч м'ячу.

Групові тактичні дії захисників полягають в ефективній взаємодії двох або трьох гравців. Ці дії свідомо направлені на допомогу (підстраховку) одного чи декількох гандболістів іншому чи іншим в кожному окремому ігровому епізоді. Переключення – ще один вид групових дій, при якому захисники міняються зі своїми надаючими. Це можна використати за зустрічним або перехресним рухом, при заслоні тощо. Перемикання – основний спосіб збереження захисниками опіки над гравцями суперника, які володіють сильним кидком. Групове блокування застосовується захисниками тоді, коли вони не встигають зблизитись із гравцями суперника, не вистачає часу на вихід і переривання атаки. У цьому випадку блок ставиться 2–3 гравцями захисту. Таке блокування застосовують і при блокуванні вільних кидків із 9-метрової лінії.



Прослизання дозволяє уникати заслонів і зіткнень між собою за опікою. Найчастіше застосовують за особистим і змішаним захистом. Особливо наочно взаємодія захисників проявляється в ситуації, коли суперник має локальну чисельну перевагу, при заслонах, груповому відборі м'яча і блокуванні. Ці тактичні комбінації використовуються незалежно від застосовуваної командою системи захисту в даній грі.

Під час гри захисники повинні вміти діяти в трьох основних ситуаціях, а саме: за чисельної меншості, рівноваги і переваги. При чисельній рівності гравців взаємодія захисників полягає у страхуванні, парному перемиканні (взаємозаміна гравців місцями), індивідуальному прослизанні і груповому блокуванні. Прослизання виконують при щільному утримуванні гравця команди суперника, який прагне звільнитися від опіки за допомогою заслону. Взаємострашування гравців захисту застосовують проти гравців суперника, які в даний момент володіють м'ячем.



Командні захисні дії застосовують тоді, коли в захисті перебуває вся команда. Залежно від завдань даного матчу, командні захисні дії можуть бути трьох видів: персональний захист, зонний захист і змішаний захист. Розрізняють три варіанти персонального захисту: на всьому полі, на своїй половині поля та в зоні вільних кидків. Персональний захист на всьому полі передбачає активну боротьбу за м'яч відразу після того, як його втрачено. Захисники розподіляють, заздалегідь визначених або найближчих до них, гравців і невідступно супроводжують їх, позбавляючи можливості вільно отримувати і передавати м'яча.



У міру наближення до воріт ступінь активності захисників зростає. Застосування такого захисту доцільно, коли суперник технічно слабкий або не вміє нападати, коли він навмисне затягує час або коли захисники грають в більшості. За особистим захистом на своїй половині команда повертається назад і розбирає заздалегідь розподілених гравців поблизу середньої лінії. Чим ближче до них гандболіст, тим щільніше опіка. Щоб максимально ускладнити дії нападників, захисники можуть застосувати щільне тримання всіх гравців по всьому майданчику або в зоні вільних кидків. Пресинг доцільний при закиданні м'яча з кутового або в останні хвилини гри, коли команда програє і різниця в рахунку мінімальна. Ефективність персонального захисту цілковито залежить від того, наскільки ретельно й якісно виконуватиме свої завдання кожен захисник.

Застосування захисту на всьому полі доцільно, коли команда, яка захищається:

- має чисельну перевагу;
- зустрічається із суперником, що не вміє атакувати саме за такої системи захисту;





- навмисно зтягує час для збереження переваги в рахунку.

При зонному захисті для кожного гравця визначається зона дії. Пасивний за своїм характером, зонний захист останнім часом зазнав помітних змін і значно активізувався.



Розташування гравців по зонах все частіше виконується як початкова розстановка для постійної персональної опіки нападників гравців команди суперника. Варіанти зонного захисту залежать від порядку розташування гравців, починаючи від лицьової лінії. До найбільш поширених варіантів належать 6-0, 5-1, 4-2, 2-4, 3-3.

Варіант захисту 6-0 застосовується проти команд, гравці яких не володіють сильними кидками в стрибку з далеких позицій. Захисники розташовуються в одну лінію вздовж площі воріт. При початковому навчанні гравці захищаються за принципом «гравець проти гравця», за можливості підстраховуючи дії сусіда по захисту. Оволодівши елементами гри, захист ведеться за принципом постійної подвійного блоку кожному небезпечному нападаючому. При цьому гравці стоять ближче один до одного, і кутові захисники не так далеко відтягуються на краю. Ефективність гри підвищується в разі виконання захисником виходу проти небезпечного нападника. У такій ситуації партнери з оборони зміщуються вздовж лінії площі воріт у звільнену зону і

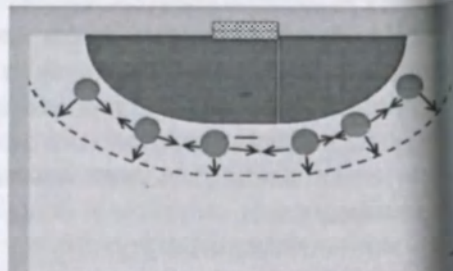


СХЕМА ЗАХИСТУ 6-0



стають при цьому захисника, який вийшов вперед. Нейтралізувавши нападника, захисник відходить назад на своє місце, а його партнери також займають свої місця. При виконанні зазначених взаємодій не повинно бути порушень у початковій розстановці. Виходи вперед на нападаючого з м'ячем ведуться не далі 8–9 метрів від воріт.

При захисті 5–1 п'ятеро захисників, рівномірно розосереджуючись, займають місця вздовж лінії площі воріт, а один виходить вперед і знаходиться в центрі захисту на лінії вільних кидків. Передній захисник (найбільш рухливий, досвідчений і витривалий) виконує велику за обсягом роботу. Він атакує будь-якого нападника з м'ячем у центрі, перешкоджає передачам м'яча, переміщенням гравців і руйнує зав'язування комбінацій у центрі.

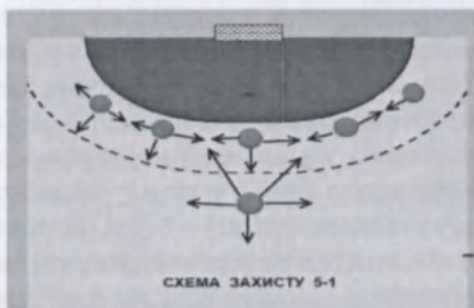


СХЕМА ЗАХИСТУ 5-1

Активізація захисту передбачає висунення напівсередніх захисників на найбільш небезпечних нападників, які володіють м'ячем. У цьому випадку необхідна чітка взаємодія між партнерами з оборони: передній захисник страхує центральну зону, якщо туди вривається нападник, а центральний захисник контролює дії лінійного. Необхідна чітка взаємодія захисників при проходах нападників із флангів за спиною напівсередніх захисників, які вийшли вперед. Важливо, щоб крайні захисники блокували цей рух нападників, супроводжуючи при цьому нападника і передаючи його своєму сусідові. Для цього подаються сигнали голосом. Захист з виходом напівсередніх може з успіхом застосовуватися проти будь-якої команди.

Період з середини 60-х – початку 70-х років характеризувався як період, в якому домінувала система захисту 5–1. Яскравим прик-



ладом служить гра чоловічої збірної Румунії, яка в 1970 і 1974 ставала Чемпіоном Світу з гандболу.

### *Вправи для відпрацювання захисту 5–1:*

1. Майданчик ділиться на коридори шириною 3 м кожен. Вг проводиться в парах потоково в межах коридорів. Один з них захник, інший – нападаючий. Відстань між черговими парами 8–10 м. Нападник біжить зигзагоподібно (в межах коридору), постійно, нуючи швидкість і напрям бігу, щоб обійти захисника. Захисник намагається дотримуватися дистанції. Відстань між ними і нападаюмає бути не ближче витягнутої руки (захисник прагне не допустити нападника впритул до себе). Для цього захисник відступає назад іодночасно в сторону, щоб своєчасно припинити вихід нападника на зручну позицію для атаки.

2. Дві-три колони гравців розташовуються у 10–12 м від воріт. На лінії площі воріт займають місце захисники. Гандболісти проводять прийоми в строго певному порядку. Захисник висувається на 8–9 м до нападаючого, нападник утримує м'яч двома руками на рівні пояса. Він має право зробити крок у будь-яку сторону, щоб обійти захисника і виконати кидок у ворота. Захисник намагається за рахунок своєчасного переміщення нейтралізувати дії нападника. У даній вправі нападаючому, який програв початкову фазу єдиноборства, дозволяється змінити напрям проходження для безперешкодної атаки воріт (у цьому випадку захисник не повинен йому заважати). Після 2–3 повторень – заміна.

3. Гра «Малий гандбол» (1×1). Гандболісти діляться на трійки, як грають в квадратах 3×3 м або в квадратах 5×5 м з п'ятьма гравцями в кожній команді: капітан, два нападники, два захисники. У цій грі капітана не опікують. Він виконує функції підіграючого (передає м'яч нападаючому, коли він вільний від опіки). Після передачі капітан вибігає на вільне місце і готується прийняти зворотну передачу від нападника. Нападник, якого переслідує захисник, безперервно вибігає на вільне місце, різко змінюючи напрямок і швидкість, щоб прийняти передачу від капітана. Зловивши м'яч, нападаючий за допомогою обманних рухів, намагається піти від захисника і відкритися в ту сторону, де знаходиться капітан. Після виконання не менш одного фінту

нападаючому дозволяється передати м'яч назад капітану. Капітану і нападникам не дозволяється робити передачі дугою (тобто поверх голови захисника). Захисник переслідує нападника, намагається перехопити м'яч і заважає зробити пряму передачу. Через короткий проміжок часу гравці міняються ролями. Зміна проводиться раніше встановленого часу, якщо захисник перехопив м'яч або м'яч з вини капітана або нападаючого вийшов за межі майданчика.

*Варіанти:*

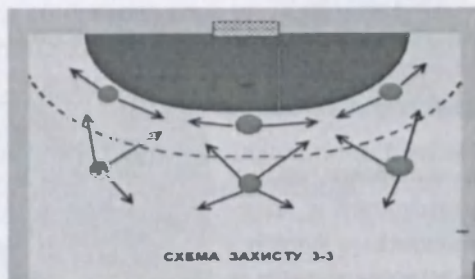
*а) те ж, що й у вправі 3, але капітану дозволяється після виконання обманного руху вести м'яч до тих пір, поки не представиться можливість передати м'яч вільному партнеру;*

*б) квадрати позначаються поблизу лінії вільних кидків, нападаючому дозволяються дії, які пов'язані з кидком м'яча у ворота.*

4. Три гравці розташовуються на лінії площі воріт. Один виконує вихід на кидаючого гравця. Завданням партнерів є страхувати зону гравця, який вийшов.

5. Гравець переміщається в ліву і праву сторони, на кожні 6–8 переміщень виконує вихід – блокування.

Слід зазначити, що розробка систем нападу ґрунтується на знанні того, яку систему захисту буде використовувати суперник в майбутній зустрічі. У ситуаціях, коли команда застосовує нову систему захисту, необхідний час для того, щоб знайти ефективні форми протидії їй. Такий епізод стався із застосуванням югославської збірної системи захисту 3–3. Це стало цілковитою несподіванкою для інших команд, що і дозволило команді Югославії виграти Олімпійські ігри 1972 р.



У хорошому виконанні вона значно ускладнює здійснення комбінаційних задумок суперника, помітно знижуючи результатив-

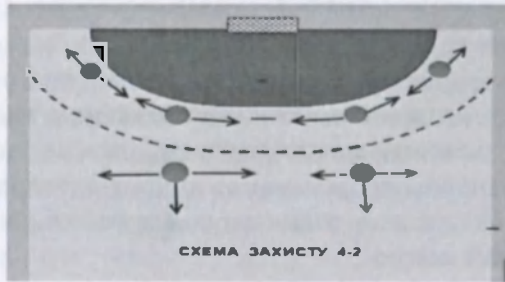






ність напівсередніх нападників, на частку яких припадає великий відсоток кидків із дальньої дистанції. Нелегко в таких ситуаціях доводиться і розігруючим. Але не слід забувати, що ця система оборони вимагає неабиякої витривалості, швидкості, високої індивідуальної майстерності гравців.

При захисті 4-2 залишаються чотири гравці і створюють широким заслін у лінії, а два інших займають зону попереду, у 9-метровій лінії, готові запобігти атаці через центр і з напівсередніх позицій.



Мірилом класу команди є рівень гармонії атаки та оборони. Ця гармонія залежить від організації захисної діяльності команди в обороні. Мета оборони – дезорієнтація суперника, позбавлення його можливості вести колективну гру, прагнення змусити діяти індивідуально і в результаті – помилятися. Поразку своєї команди часом пояснюють її непродуктивними атаками, проте головною причиною такого результату матчу слід шукати у високоорганізованій обороні суперника. Не даремно кажуть: «Грати та перемагати треба від захисту».

Основні закономірності виконання захисних дій полягають у наступному:

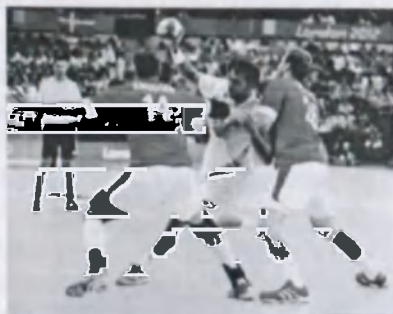
**1. Вилучення зв'язку в активній зоні.**

Основними засобами здійснення цієї закономірності є індивідуальні дії захисників – негайна атака гравця, що володіє м'ячем із блокуванням можливого його кидка, а також взяття під персональну



опіку найближчих гравців у активній зоні з метою перехоплення м'яча і блокування цих нападників. Важливими технічними прийомами гри під час захисних дій при вилученні зв'язку в активній зоні є перехоплення м'яча, вибивання м'яча при веденні і блокування кидка.

2. Створення кількісної переваги на атакованій ділянці зони захисту. Ця закономірність в організації захисних дій здійснюється шляхом підстрахування захисників, що направлене проти гравців суперника, які володіють м'ячем. Вона полягає в колективному зсуві захисників до найбільш небезпечного місця атаки суперника в даний момент. Наприклад, почалась стяжка з кута. Проти атакуючого грає у захисті кутовий гравець і підстраховує його напівсередній і т.д. Цим досягається короткочасна локальна кількісна перевага своїх гравців на даній ділянці захисту.



### 3. Закон протидії суперника.

Цей закон застосовується для збереження захисниками опіки над гравцями суперника, які виконують зустрічні і перехресні пересування, застосовують заслони. Треба уважно слідкувати за діями супротивника, доводити свого гравця і приймати наступного, обходити вчасно заслон, не заступаючи при цьому в зону. Основними способами здійснення цього закону є прослізання і перемикання.





### Питання для самоконтролю і перевірки знань

1. Які основні завдання вирішує захист?
2. У чому полягають індивідуальні тактичні дії?
3. У чому полягають групові тактичні дії?
4. Коли застосовують командні захисні дії?
5. Коли застосовують персональний захист?
6. Перелічіть варіанти захисту.
7. У чому полягають основні закономірності виконання захисних дій?
8. Які основні засоби здійснення вилучення зв'язку в активній зоні?
9. Як здійснюється кількісна перевага?
10. Коли застосовується закон протидії суперника?
11. Наведіть приклад вправ для відпрацювання захисту 6–0.
12. Наведіть приклад вправ для відпрацювання захисту 5–1.
13. Наведіть приклад вправ для відпрацювання захисту 3–3.



## Розділ VIII

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОЛІПШЕННЯ ГРИ  
ПРОТИ АКТИВНОГО ЗАХИСТУ

У практиці гандболу існують різні методи покращення гри нападників проти активного захисту. Перш за все, це:

- поліпшення індивідуальної майстерності нападників на базі високої техніки обіграшу та орієнтування в складних ситуаціях на майданчику;
- пожвавлення гри без м'яча, як кожного гравця окремо, так і всієї команди в цілому;
- спеціальна тактична підготовка до початку гри проти захисників, які діють активно.



При персональній опіці напад повинен грати маневрено, рухливо. На майданчик виходять гравці, що володіють високою технікою лову, передачі та ведення м'яча, обманних дій, схильні до колективної творчої гри, високої ігрової дисципліни. Дуже важливо активно грати без м'яча, швидко відкриватися. Необхідно «змінюватися» захисниками при схресних переміщеннях, щоб проти найсильнішого нападника опинявся слабший захисник суперника. Інші нападники відводять при цьому захисників далі від місця можливої атаки воріт.

Ми не акцентуватимемо увагу на тому, що всі відомі методи покращення гри нападу проти активного захисту неможливі без спеціальної функціональної підготовки і навіть без переваги в цьому компоненті у підготовці.

У даному посібнику ми зупинимося на рекомендаціях щодо покращення гри без м'яча і на застосуванні деяких тактичних схем. Усі висловлювані рекомендації апробовані в роботі зі збірною командою України.





### Гра без м'яча

Отримавши м'яч, багато вітчизняних гандболістів уміють не його передати партнерові, точно кинути у ворота і здійснити



тактичні задуми команди. Проте все це добре виконується лише якщо захист суперника не застосує активних дій з виходами з 9-10-метрових рубежів, а займе вичікувальну позицію (до кидка до завершального пасу, до завершальної атаки окремої ланки команди), тобто грає пасивно.

Ось інший приклад: гравець нападу, отримавши м'яч, потрапляє під жорстку опіку. Він не може використати свою перевагу «першого кроку» та інші атакуючі дії – виникає необхідність передати м'яч партнерам, а вони закриті захисниками. Отже, постає ігрова проблема: «аби не втратити м'яч». Внаслідок цього створюється ситуація, коли гравець, що володіє м'ячем, робить щось для продовження атаки, а його партнери пасивно вичікують подальших дій. Подібна гра – основна «хвороба» українського гандболу. Ми граємо тільки з м'ячем, і всі дії виконуємо суто з місця. Для усунення вищезгаданого недоліку українським гандболістам необхідно освоїти прийоми гри без м'яча. У чому полягає сенс? Гравці нападу повинні виконувати обманні рухи до отримання м'яча, тобто нападник повинен заздалегідь застосувати обманні рухи (фінти) – по різні сторони, вперед, назад і так далі, у миті, які передують прийому передачі.

Нападник повинен швидко орієнтуватися в ігровій ситуації, уникати майбутнього зіткнення із захисником, йти від опікувача на зустрічному русі, якщо він намагається блокувати корпус або проскакувати за спину. Якщо захисник в русі неуважний і, йдучи від «свого» захисника, стягує на себе ще одного гравця оборони, для створення вільних зон своєму партнерові з нападу.

Крім того, екстремальність умов змагань визначається ускладненням сприйняття інформації, прийняття рішень та їх реалізація через постійну зміну ситуацій, які мають варіативне повторення.



Це відбувається на фоні просторових та часових обмежень, згідно з правилами, а також невизначеністю моменту початку дій. Усі ці фактори ускладнюють, як оцінку спортсменом ігрової ситуації, що склалась, так і виконання спеціалізованих дій, ставлять підвищені вимоги до його функціональних можливостей, підсилюють психічну напруженість його змагальної діяльності.

Гравці першої лінії нападу зобов'язані виконувати стрімкі ривки для «відведення» захисників, які їх опікують із зон захисту, і, таким чином, організувати оперативний простір своїм партнерам. Нападники також повинні ставити заслони (внутрішні, зовнішні, із супроводом), виконувати перехресні обманні переміщення із гравцями другої лінії нападу, з метою виводу останніх на кидок і відходом нападників першої лінії в глибину захисту.

Усі ці прийоми гри повинні відпрацьовуватися у всіх вікових категоріях спортсменів і в командах класифікацій. Викладачам і тренерам необхідно підбирати такі вправи, в яких систематично виробляються навички гри без м'яча, вправи, що підводять до вищезгаданого. Ефективність моделей для орієнтації і корекції тренувального процесу особливо висока при роботі з юними гандболістами і дорослими, що не досягли вищої майстерності. Однак для кваліфікованих гандболістів узагальнені моделі не завжди підходять, оскільки у спортсменів часто спостерігається висока підготовленість за декількома її показниками при значно нижчому рівні інших компонентів. Кваліфіковані спортсмени рідко відповідають узагальненому зразку за всіма напрямками підготовленості.

Окремий технічний прийом в нападі може бути як невдалим, так і успішним. Один і той же елемент не може реалізовуватися багато разів за одну гру, і тим більше, при використанні під час попередніх матчів. Команда супротивників готова і чекає цього для ефективної нейтралізації. Тому для кидкової реалізації необхідно обмежуватися кількома спробами за гру. Наведемо деякі приклади правильного застосування гри без м'яча.

Нападник під № 2 готується передати м'яч партнерові з нападу під № 1, який побачив цей задум, виконує обманний ривок вліво, відволікаючи цим за собою захисника під № 1, а потім швидко пересувається вправо для отримання м'яча (рис. 8.1). Нападник під



№ 2 повинен стежити за діями свого партнера під № 1 і передати йому м'яч саме в той момент, коли останній знаходиться в най

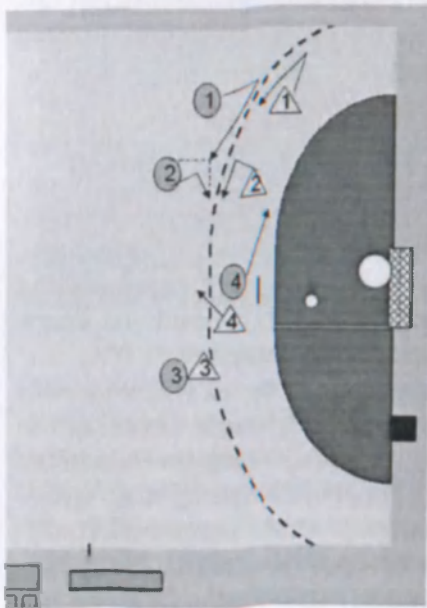


Рис. 8.1

активнішій фазі переміщення. Тобто, припустимо, він обіграє «свого» захисника і вільно проходить до 6-метрової лінії між захисниками під № 1 і № 2. Окрім цього, нападник під № 2 повинен встигнути не тільки оцінити ситуацію, але і сам виконати дії, що призведуть до обіграшу суперника. Наприклад у момент передачі м'яча партнерові під № 1, швидко виконати зсув до нього, нібито для отримання зворотного пасу, що змусить захисника під № 2 також зміститися за ним з метою підстрахування захисника під № 1. Після цього, нападник під № 2 ривком вправо відкривається на вільне місце між захисни-

ками під № 2 і під № 4. Нападник під № 1, який володіє м'ячем, зобов'язаний так само виразно бачити, що відбувається. Коли він пішов вправо від «свого» захисника під № 1, то повинен встигнути атакувати захисника під № 2 (при цьому «стягнути» ще одного захисника на себе) і своєчасно і точно передати м'яч партнерові під № 2. Саме своєчасно, оскільки «вікно» в захисті утворюється лише на мить, а вже наступної миті воно буде ліквідовано захисником під № 2, що виправляє свою помилку, і захисником під № 4, що страшує свого партнера під № 2. Рухи нападника під № 4 повинні бути своєчасні, логічні і швидкі. Він зобов'язаний добре орієнтуватися в ситуації, що склалася, і швидко приймати рішення. Якщо захисник під № 4 змістився у бік захисника під № 2 для підстрахування, то нападник під № 4 зобов'язаний швидко піти вправо на вільне місце і запропонувати себе для отримання м'яча.



Якщо захисник під № 4 виконує рух вперед на нападника під № 2 для блокування або попередження можливої передачі, то нападник під № 4 повинен дочекатись доки його не заблокують і потім піти вправо, «відводячи» свого захисника, створюючи цим самим вільний оперативний простір гравцеві під № 2. Такі дії, виконані нападником під № 4, ми надалі називатимемо «відведенням», а всі спільні (колективні) дії нападників під № 1, 2 і 4, які виконані разом з бічними, – зсувами і почерговим «стягуванням» на себе двох або більше захисників. На перший погляд, у цих «відведеннях» і «стягуваннях», все здається простим і логічним, але весь сенс в їх виконанні криється в своєчасності, узгодженості і точності колективних дій нападників.

### Гра з м'ячем

Неадекватність сприйняття інформації звужує обсяг, погіршує розподіл, переключення та концентрацію уваги. Результативність змагальної діяльності залежить як від рівня фізичної, технічної, тактичної підготовки, так і від адекватності сприйняття та швидкості сприйняття інформації, характеру її відображення, часу на прийняття рішення, своєчасного його втілення у відповідних діях. Тому потрібно використовувати тільки вдалі моменти гри, знаходити недоліки в діях суперника. Але на це йдуть частки секунди, а рішення потрібно приймати негайно. Завдяки цьому напад буде стрімким. Хоча швидка атака не означає ефективно реалізовану. Кожна команда знає, як грати на контратаці. Команди міцніші з тієї причини, що вони просто сильніші, досвідченіші, з великим багажем знань. Слабкі команди саме тому слабкі, що не знають як грати краще, довше й якісніше.

На рис. 8.2 ми бачимо «стягування» за участю лінійного нападника під №4. Нападник під № 2 володіє м'ячем і має намір передати його партнерові під № 1. Нападник під № 1, який побачив це, виконує фінт вліво, потім вправо, отримує м'яч і «стягує» на себе захисника під № 1. Нападник під № 2 виконує обманний рух вліво, що допомагає «стягнути» захисника під № 2. Захисник під № 2 зобов'язаний зміститися для підстрахування захисника під № 1.







Нападник під № 2 здійснює швидкий відхід вправо для отримання м'яча і атаки в зоні захисника під № 4, який блокує лінійного нападника під № 4. Захисник під № 4, природно, закриваючи «свого» підлеглого нападника під № 4, прагнучим блокувати кидок, що виконує нападник під № 2, а захисник під № 2 також стрімко зміщується на «свого» нападника під № 2, щоб виправити свою помилку після підстрахування. Ось саме у цей момент лінійний під № 4 зобов'язаний зміститися вправо і відкритися на вільне місце.

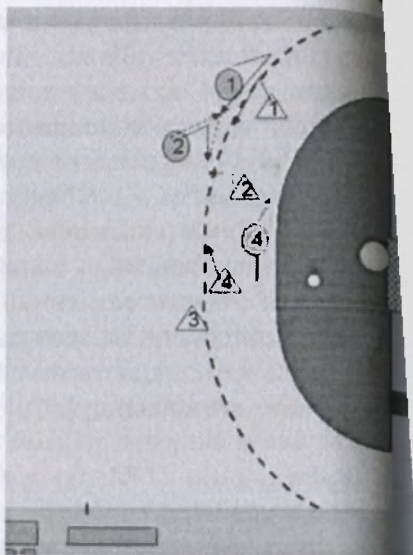


Рис. 8.2

Усі дії здаються простими і примітивними, але саме в своєчасності переміщення і своєчасності пасу, тобто в зіграності партнерів, і криється глибокий сенс цього прийому. Всі сильні команди світу бездоганно володіють цим прийомом і майже зовсім не вміють його виконувати наші лінійні нападники. Вищевказане «стягування» з використанням лінійного нападника має дуже

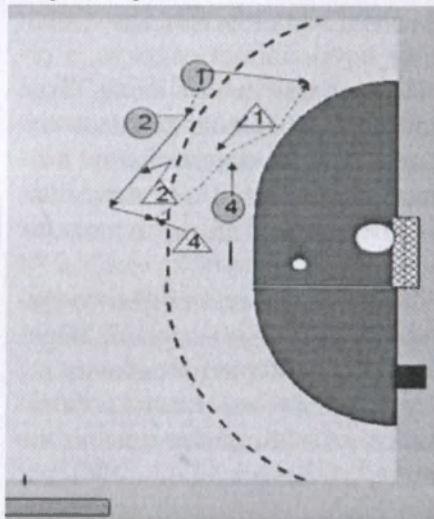


Рис. 8.3

ефективне стандартне продовження, так званий «зворотний пас на кут». Розглянемо цей тактичний прийом на рис. 8.3.

Нападник № 1 починає рух вправо і віддає м'яч нападнику під № 2, який зробив ривок вліво і вийшов йому назустріч (зазвичай на цьому місці грають високорослі гравці з відмінною атле-





тичною підготовкою). Останній, після отримання передачі, різко йде вправо, обіграє захисника під № 2. Захисник під № 4 повністю перемикається на нападника під № 2, щоб перешкодити йому пройти в лінію або провести кидок у ворота із середньої дистанції. При цьому лінійний нападник під № 4 звільняється від опіки. Захисник під № 1 зміщується в центр, прагне закрити лінійного під № 4. У цей час нападник під № 1 на зустрічному курсі із захисником під № 1 різко йде вліво до лицьової лінії і опиняється в положенні, вигідному для кидка. Нападник під № 2 по високій траєкторії повертає передачу партнерові під № 1 (або віддає пас лінійному під № 4). У цьому випадку захисник під № 1 часто не встигає перешкодити кидку у ворота.

Цей прийом прийнято називати «зворотний» пас в кут. Участь усіх нападників із послідовним поверненням м'яча може завершитись кидком із протилежного кута, де в цю мить немає захисника, і серед тренерів має назву «повне стягування». Якщо кидок з протилежного від початку стягування кута не вийшов, і гравці виконують послідовне стягування на себе захисників в протилежному напрямі, таке «стягування» називається «зворотнім», або «стягування яке виконано в обидві сторони». Спосіб командного нападу з виконанням «стягувань» достатньо простий і ефективний. Нападники, що добре володіють грою «стягування», змушують захисників до виконання швидких ривків до «своїх» підопічних нападників після підстрахування партнерів у захисті. З часом у захисників виробляється звичний стереотип руху – ривок на підстрахування в один бік і ривок на «свого» підопічного в інший. Тому, якщо нападник після чергової послідовної передачі м'яча раптом різко виконує рух в протилежну від напряму передачі м'яча сторону і йому несподівано повертається м'яч, то захисник виявляється не підготовленим для додаткового переміщення в неочіковану для нього сторону. Нападник у цьому випадку отримує вільний простір для атаки за спиною «свого» захисника. Подібна дія нападників називається у вітчизняному гандболі «атакою на зворотному зсуві» або «атакою зі зворотним пасом».





### Питання для самоконтролю і перевірки знань

1. Які існують методи покращення гри нападу проти активне захисту?
2. Що передбачає гра без м'яча?
3. Наведіть тактичні схеми гри без м'яча.
4. Як повинен грати напад при персональній опіці?
5. Що таке «стягування»?
6. Опишіть атаку зі зворотним зсувом.
7. Обґрунтуйте стрімкий напад.



## Розділ IX

## ЕВОЛЮЦІЯ ТАКТИКИ ГРИ В ЗАХИСТІ

Включення гандболу в програму Олімпійських Ігор визначило початок нового періоду в розвитку цього популярного виду спорту і, отже, вимагало від тренерів пошуку нових форм і методів підвищення рівня та видовищності гри. Аналіз тактики гри різних команд дозволить краще осмислити хід еволюції гандболу в період з середини 60-х до кінця 90-х рр.

Період з середини 60-х – початку 70-х років характеризувався тим, що в ньому домінувала система захисту 5–1. В її основі була наявна загальна побудова 5–1, однак особливість виконання полягала в тому, що захисники, які знаходяться поблизу 6-метрової лінії, грали «гравець в гравця». При цьому обов'язковим було виконання наступних положень. Для полегшення передачі (зміни) нападника між захисниками, останній намагався не допустити розташування суперника (лінійного гравця) поперек 6-метрової лінії. Захисник, порушуючи правила, входив у воротарську площу і виштовхував вперед нападника, в результаті чого досягався кращий контроль і «обмін» із найближчими партнерами. Кожен гравець починав захисні дії тільки тоді, коли його підопічний нападник заволодів м'ячем і спрямовувався до воріт. З метою перехоплення м'яча при довгих поперечних пасах гравці застосовували вихід вперед. Якщо подібні дії не могли перешкодити виходу нападаючого на позицію для кидка, високорослі гравці, захищаючись в центральній зоні, піднімали руки вгору, утворюючи так звану «стінку».

Етап розвитку гандболу з середини 70-х до середини 80-х можна охарактеризувати, як атакуючий з наявністю в командах гравців, що володіють потужним і точним кидком в опорному положенні і в стрибку, здатних вразити ворота суперника з різних дистанцій. Загальний рівень технічних елементів гри в нападі різко зріс, що дозволило одному гандболістові успішно виступати на декількох позиціях, як у нападі, так і в захисті. Ігрова імпровізація була на самому піку. Все це не сповільнило позначення на захисних побудовах гандбольних команд, які змушені були шукати і застосовувати нові, більш ефективні форми



захисту. Яскравим прикладом тому є Олімпійський гандбольний турнір 1976 р., який проводився в Монреалі і наступні за ним чотири роки до XXII Олімпійських ігор.

Основоположним моментом гри команд було домінування захисних дій над нападом за рахунок спеціального підбору гравців, здатних реалізувати оборонний стиль гри. Чітко проглядалося постійне прагнення команд до досконалості гри в обороні. Активна форма захисту 3-1 практично зникла, система 3-2-1 залишалася на час, що не перевищує десяти хвилин від загального ігрового часу, система побудови 4-2 де що довша. Думка фахівців того часу була одностайною: починаючи з монреальського турніру кількість команд, що застосовували систему захисту 6-0, різко зростає. Система захисту 6-0 ґрунтувалася на грі гандболістів, що володіють великим зростом, як правило, за два метри, і значною масою тіла, що значно знижувало рухливість цих гравців. Особливо це було виражено у грі в нападі, що знижувало атакуючі можливості команди. На зміну яскравим зіркам нападу прийшли фахівці оборони. Потужні центральні захисники, високі воротарі наглухо закрили підступи до воріт. Захист став домінувати над нападом, час атаки подовжився. До Олімпіади-80 напад в цілому зміг (за рахунок більш широкої та різнобічної технічної підготовки гравців) помітно компенсувати відставання і, в свою чергу, ускладнити завдання захисту в плані підготовки «спеціалістів» оборони. Команди шукали нові шляхи для підвищення ефективності гри у нападі. Югославські, румунські та німецькі фахівці пішли шляхом індивідуалізації гри за рахунок удосконалення технічних елементів.

Що стосується дій в захисті, то в гандболі 80-х переважали активні форми. Вони стали основою гри провідних збірних команд світу. Збільшилася кількість м'ячів, закинутих із швидкого відриву. Збірні СРСР та Югославії при організації відриву використовували першу передачу, яку виконував воротар дальньому гравцеві. Гандболісти шведської збірної воліли не ризикувати і при організації відриву використовували передачу ближньому до воротаря гравцеві. Цей прийом могли скористатися лише ті команди, які змогли не пропустити м'яч у свої ворота, і як наслідок, отримували перевагу за рахунок можливості організації контратаки. Саме з оборони своїх воріт починалася атака на ворота суперника. Більшість збірних команд того часу мала у своєму арсеналі кілька систем захисту. В основі оборонних



дії збірної команди НДР, Олімпійського Чемпіона 1980 року, лежала система захисту 3–3. У хорошому виконанні вона значно ускладнює здійснення комбінаційних задумок суперника, помітно знижує результативність напівсередніх нападників, на частку яких припадає великий відсоток кидків з дальньої дистанції.

Радянські гандболісти для захисту своїх воріт застосовували побудову 6–0. Дану схему не слід розуміти буквально, вона була тільки основою, яка в процесі гри за рахунок виходів вперед і різних переміщень гандболістів перетворилася в інші системи захисту. Вона відрізнялася гнучкістю і можливістю застосовувати в ході матчу різні варіанти. Гравці використовували дальні виходи на нападників, блокуючи основних бомбардирів суперника на відстані 10–11 метрів від воріт, вдало переміщалися в зоні перед воротами, взаємодіяли з воротарем, постійно прагнули перехопити м'яча. Ця система захисту повною мірою виправдала себе в той час на багатьох великих міжнародних турнірах.

Гандбол від кінця 80-х до середини 90-х характеризується боротьбою системи захисту 5–1 з системою нападу 5–1, яка в процесі гри перетворюється в систему нападу 4–2. В основі захисних побудов провідних гандбольних команд світу, таких як збірні Франції, Росії, Швеції лежить саме ця система захисту.

Позитивною стороною системи захисту 5–1 є те, що за рахунок активних дій переднього захисника можливо порушити зв'язок між гравцями другої лінії нападу і створити ситуацію, при якій різко зростає кількість неточних передач між нападниками, а також буде можливість збити темп атаки суперника. Використання різних варіантів даної системи, застосовуваної провідними командами, залежить від поставленого перед гравцями завдання. Збірна Росії використовує варіант, коли передній захисник, який опікує центрального нападника, за рахунок завчасного виходу до гравця, не дає можливості останньому отримати м'яч на 9–10 метрах. Цим він змушує нападаючого відходити назад для прийому м'яча, тим самим втрачається темп атаки. При переміщеннях центрального нападника уздовж 9-метрової лінії, передній захисник продовжує його опікати, навіть у тих ситуаціях, коли нападник зміщується на позицію одного з напівсередніх. Цією дією передній захисник спонукає напівсереднього з м'ячем,





що намагається передати м'яч центральному нападаючому, повернути м'яч назад кутовому гравцеві і почати переміщатися в «звільнену» центральну зону захисту. Початок цього пересування чекають захисники, які знаходяться на 6-метровій лінії, які за рахунок виходу вперед перешкоджають нападаючому виконати кидок м'яча в ворота і зупиняють його подальше просування вперед.

Команда Франції застосовувала варіант системи захисту 5-1, при якому передній захисник виконував свої функції стрілою в центральній зоні на відстані 7–10 метрів від воріт. Цей варіант системи захисту 5-1 має такі особливості. У ситуації, коли центральний нападаючий входить в зіткнення з захисниками, які виконують свої функції на відстані 6–7 метрів від воріт, передній захисник припиняє опікати гравця, який увійшов, і переключається на опіку напівсереднього гравця з м'ячем, що переміщується в центральну зону захисту. При такій взаємодії захисників досягається максимально ефективний «розбір» гравців нападу.

Наступною особливістю даного варіанту захисту є пересування переднього захисника, коли напівсередній нападаючий з м'ячем починає рух в центральну зону захисту. При цьому центральний нападник не переміщується в зону захисту 6–7 метрів від воріт, як це описувалося вище, а залишається у своїй зоні нападу на відстані 10–11 метрів від воріт. У цій ситуації передній захисник виконує кілька кроків назад і в сторону з 9–10 метрів до 7–8 метрів до гравця з м'ячем. Цим зміщенням передній захисник перешкоджає подальше просуванню вперед нападника і перекриває траєкторію можливої передачі від правого напівсереднього нападника лівому. Але передача м'яча центральному нападаючому можлива тільки тоді, коли останній не рухається вперед. В іншому випадку він опиниться за спиною у переднього напівсереднього.

Команда Швеції при початковій побудові гравців оборони за системою 6-0 за рахунок виходу вперед, із 6 метрів на 8–9 метрів від воріт, одного з центральних захисників перебудовується в систему захисту 5-1. Вихід центрального захисника вперед здійснюється в момент передачі м'яча правим напівсереднім – центральному нападаючому. Цим переміщенням гравець шведської команди так само, як і передній захисник французької команди, перекриває траєкторію



передачі з одного флангу атаки на інший і перешкоджає подальшому просуванню вздовж 9-метрової лінії нападаючого з м'ячем.

Система захисту 5–1 має безліч варіантів її виконання. Для більш глибокого осмислення поданого матеріалу слід коротенько зупинитися на відмінностях у виконанні цих варіантів. Рух переднього захисника (при початковій розстановці гравців за системою 5–1) або центрального захисника (при початковій розстановці гравців за системою 6–0) починається в момент готовності зробити передачу правим напівсереднім центральному нападаючому, при зміщенні напівсереднього в центральну зону захисту. У цей момент передній захисник збірної Росії пересувається вперед до нападаючого з 9-метрової лінії на 10–11 метрів від воріт і далі. Передній захисник збірної Франції виконує кілька кроків назад з 9-метрової лінії на 7–8 метрів від воріт. Центральний захисник збірної Швеції виконує вихід вперед з 6-метрової лінії на 7–8 метрів від воріт. Ці відмінності в переміщеннях є особливостями команд при виконанні однієї системи захисту. Одним з основних завдань нападників є застосування таких тактичних схем, які змушували гравців оборони використовувати менш ефективні, менш відпрацьовані системи захисту для протидії їм, тобто гравці нападу повинні «нав'язувати» супернику свою схему гри.

Наприклад, при підготовці до майбутньої зустрічі з конкретним суперником тренер команди, на підставі наявного у нього матеріалу, визначає сильні і слабкі сторони гри в захисті та в нападі. Якщо тренер виявив, що суперник у захисті успішно застосовує систему 5–1, то йому необхідно порушити відпрацьовані взаємозв'язки між захисниками. Для вирішення цього завдання під час атаки воріт суперника гравці нападу переходять від застосування системи нападу 5–1 до системи 4–2. У результаті такого перебудування гравці оборони змушені перейти до застосування інших систем захисту, таких як 6–0, 4–2, або 5–1, при якій передній захисник зміщується із центральної зони захисту на один із флангів атаки і починає опікати одного з напівсередніх гравців нападу. Можна зробити висновок, що застосування різних систем нападу в ході однієї атаки є ефективним засобом ведення боротьби проти гравців оборони та отримало широке розповсюдження серед провідних команд світу.







## Розділ X

ВЗІРЦЕВІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИКІВ  
ГРИ БЕЗ М'ЯЧА10.1. Удосконалення навиків здійснення обманних рухів  
перед отриманням м'яча

Дуже важливо гандболістові мати навик здійснення обманних бокових рухів перед тим, як отримати м'яч для атаки. Бажано, щоб спортсмен вмів виконувати зворотні рухи як у ліву, так і в праву сторону (однокроковий або багатокроковий, залежно від ігрового епізоду). Так само важливо, щоб спортсмен вмів після

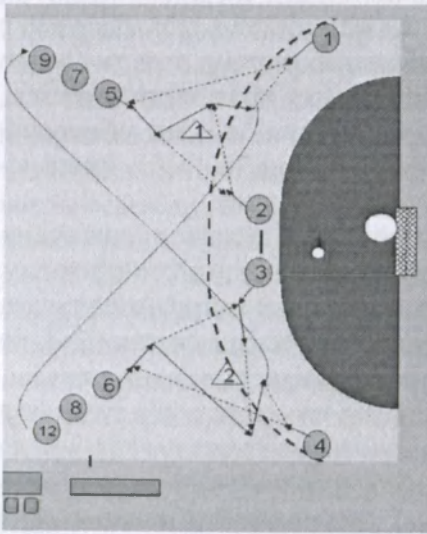


Рис. 10.1

прийому м'яча легко продовжити переміщення, куди він рухався, або різко змінити напрям руху. Гандболіст повинен реалізовувати ці рухи без м'яча широко, тобто здійснювати обманні дії з великою амплітудою бокових переміщень (на 1,5–2 метри). Саме це вміння особливо ускладнюватиме дії захисника. Для вивчення і розвитку вищезгаданих обманних переміщень без м'яча, ми рекомендуємо у всіх вправах на відпрацювання передачі виконувати парні бічні однокрокові і двокрокові переміщення (рис. 10.1).

Кутовий гравець під № 1 віддає пас лівому напівсередньому під № 5, який в один дотик переводить м'яч вправо лінійному гравцеві під № 2, обіграє без м'яча вліво захисника під № 1, отримує зворотний пас і атакує ворота. Після виконання кидка – приско-



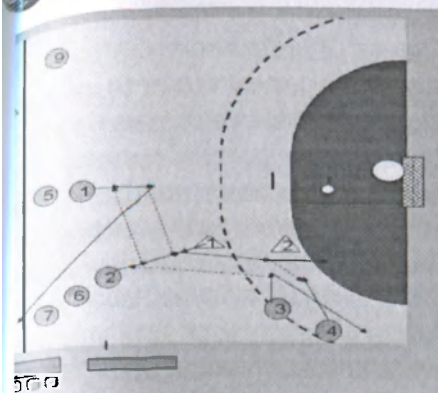


Рис. 10.2

напівсереднього між захисником під № 1 та № 2. Гравець під № 1 після передачі виконує прискорення в колону протилежну колоні гравця під № 7. Гравець, підготовлений у якійсь вправі до прийому м'яча, повинен спочатку здійснити однокрокове або двокрокове переміщення в один бік з одночасним показом корпусу в напрям наступного руху. Потім, щонайшвидше, – в інший, так само з максимально можливою імітацією руху в цей бік. Лише після цього гравець отримує передачу, і вже з м'ячем виконує справжнє переміщення, яке він повинен реалізувати за логікою ігрової ситуації.

Нападники (рис. 10.3) у трьох колонах розташовуються на 11–12 м від лицьової лінії на позиціях напівсередніх та розігруючого.

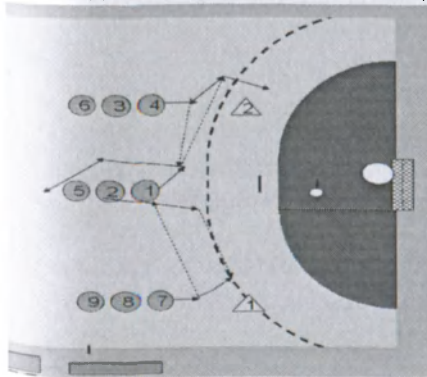


Рис. 10.3

рення за нападника з протилежної колони під № 12. Так само вправа здійснюється з правого боку.

На рис. 10.2 правий кутовий нападник під № 3 передає м'яч правому напівсередньому під № 2 та робить прискорення в кінець своєї колони за гравця під № 4. Гравець під № 2 дає пас в центр гравцеві під № 1, той в один дотик віддає зворотний пас для прослизання правого

напівсереднього між захисником під № 1 та № 2. Гравці на лівому напівсередньому виконують кидок по воротах після зворотного паса від розігруючого, проходячи за захисником під № 2. Гравці на правому напівсередньому, які отримали пас, кидають після показу вправо на захисника під № 1 та відходом до центру. При здійсненні цієї вправи спортсменам потрібно звертати увагу на якість і швидкість виконання

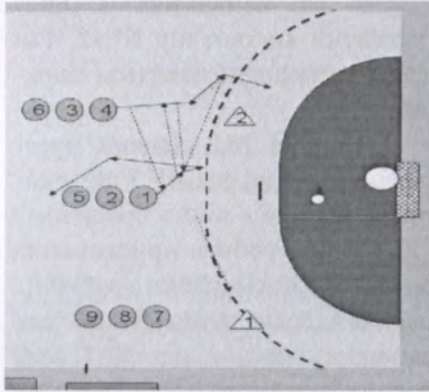


Рис. 10.4

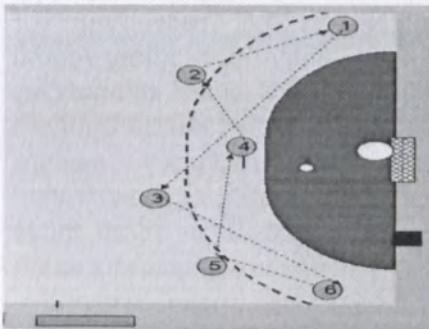


Рис. 10.5

редачі. Передача повинна виконуватися спортсменом у момент закінчення ним обманних рухів. Гравець, який виконує передачу, перш ніж віддати пас, повинен виконати обманні фінти (рухи) на кидок, ведення м'яча або його передачу в інший бік.

Наступна права виконується в парах (рис. 10.6). Гравець під № 1 передає м'яч гравцеві під № 3, просуваючись вперед. Гра-

обманних рухів, своєчасність передачі м'яча.

Нападники (рис. 10.4) розташовуються так само як на рис. 10.3 на 11–12 м від лиця лінії на позиціях напівсередніх та розігруючого, але ж перед виконанням фінта та кидка у ворота розігруючий з напівсередніх передає декілька разів м'яч з імітацією атаки (захисник під № 2 – пасивний).

Нападники розміщуються (рис. 10.5) на своїх початкових ігрових місцях. М'яч в руках у гравця під № 2, і він передає його своєму партнерові під № 1. Далі в послідовності, яка вказана на рис. 10.5, гравці здійснюють пе-

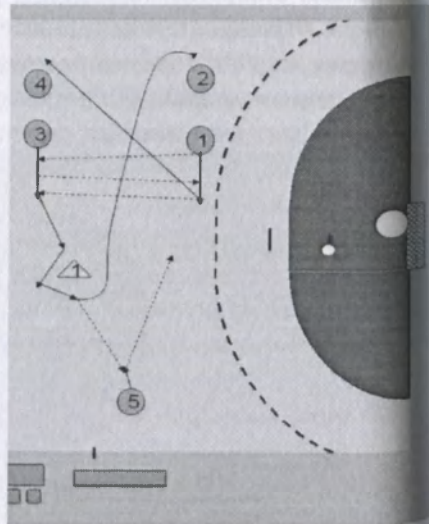


Рис. 10.6



вещь під № 3 обіграє захисника під № 1, віддає пас гравцеві під № 5 і прискорюється в кінець колони за гравцем під № 2, який починає вправу, отримавши пас від гравця під № 5. Гравець під № 1 прискорюється в кінець колони за гравцем під № 4. Для розширення амплітуди обманних рухів без м'яча можна використовувати спеціальні стійки, прапорці або медичинболи, які розставляють парами по обох боках у місцях атаки кожного гравця на відстані (спочатку) 1,5–1,75 м від початкового місця спортсмена. Перед отриманням м'яча, гандболіст повинен спочатку виконати ривок за одну бічну стійку, потім за іншу, і лише після цього, прийняти пас та реалізувати наступні дії. З метою підвищення темпу виконання вправи, її можна виконувати з одночасним використанням двох м'ячів.

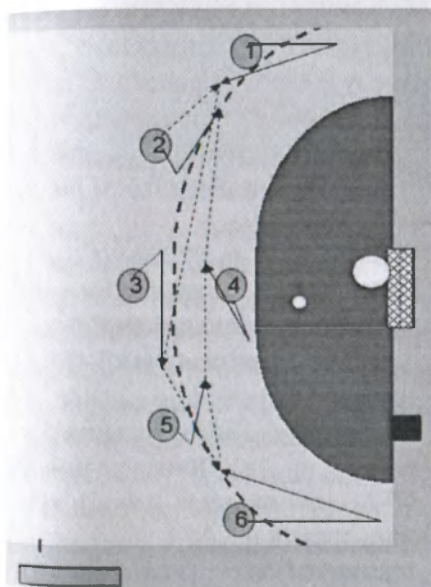


Рис. 10.7

На рис. 10.7 показана вправа з одночасним використанням двох м'ячів. У початковому положенні м'ячі знаходяться у гравців під № 2 і під № 6. Послідовність виконання вправи: гандболіст під № 2 після обманного руху віддавав пас гравцю під № 1, № 6 – № 5, № 1 – № 3, № 5 – № 4, № 3 – № 6 і № 4 – № 2. Далі вправа повторюється. Дана вправа широко застосовується в тренувальному процесі збірної команди України при виконанні спеціальних тренувальних режимів «Р», «К» і «Т». Де «Р» – розвиток загальної витривалості (загальної працездатності)

і всіх видів спеціальної витривалості; «К» – розвиток рухових якостей (швидкість, сила, стрибучість), а також точність диференціювань у висококоординованих діях; «Т» – підтримка функціонального стану організму на бажаному рівні, а також вдосконалення техніко-тактичної підготовки. Фахівцям, що працюють із командами





майстрів, рекомендуємо наступний режим виконання вказаної вправи: робота – 60 с, пауза (відпочинок) – 45 с, робота – 90 с, пауза – 60 с, робота – 90 с, пауза – 60 с, робота – 60 с і пауза (відпочинок) перед переходом на наступний режим (з більшою тривалістю часу роботи і відпочинку) 60 – 90 с, 90 – 120 с та 180 – 270 с.

Спортивний результат залежить не лише від рівня розвитку окремих фізичних якостей, але й від правильного і своєчасного сприйняття та адекватної обробки інформації. Саме тому для майбутніх впевнених перемог треба відпрацьовувати кожен рух. За підсумками виконання спеціальних групових вправ можемо оцінити розподіл уваги гандболістів, як їх схильність до довільного переключення уваги, а також як здатність до швидкого переходу від одного виду діяльності до іншого. У підготовці спортсменів слід розрізняти поняття рівня техніко-тактичної підготовленості, що визначається в умовах навчально-тренувального процесу та реалізації дій нападу в умовах змагальної діяльності. Беззаперечним є те, що ці дві сторони підготовленості спортсменів є взаємопов'язаними. Проте варто зазначити, що у значній кількості випадків диспропорція рівнів цих складових є значною.

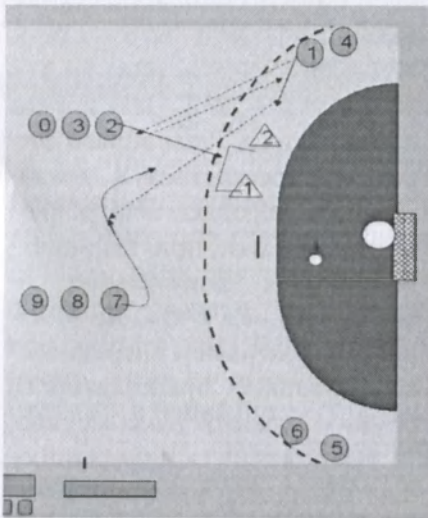


Рис. 10.8

### 10.2. Удосконалення у спортсменів тактичного прийому «стягування»

На рис. 10.8 зображено фрагмент гри 2х2. Нападаючий під № 2, який отримав пас від кутового гравця під № 1, намагається поставити заслон захиснику під № 1 для прослизання правого напівсереднього під № 7 між гравцем під № 1 та гравцем під № 2. Якщо стягнеться захисник під № 2, одразу йде передача на кут нападаючому під № 1 для завершення атаки.



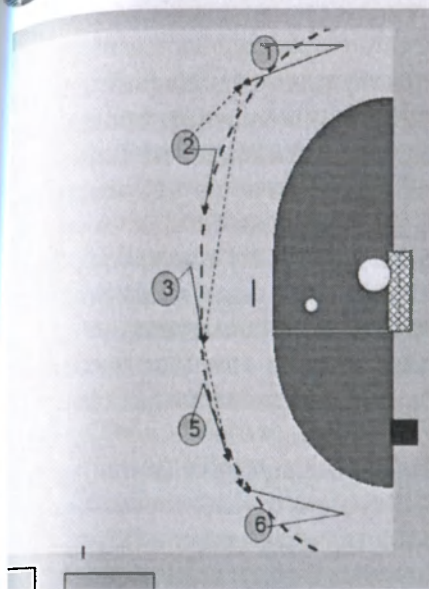


Рис. 10.9

Вправу для навчання і вдосконалення навичку гри без м'яча і обманних рухів за участю 5-ти нападників (без лінійного) зображено на рис. 10.9. Вздовж 9-метрової лінії на відстані 5,5–5,6 м встановлюють 6 стійок. Спортсмени розташовуються між стійками на відстані 2,5–3 м від кожної. Вправа виконується в наступному порядку. М'яч знаходиться у гравця під № 2, і він має намір передати його партнерові під № 1. Гравець під № 1 на максимальній швидкості прискорюється до стійки X1, а потім до стійки X2. В цю мить гравець під № 2 передає йому м'яч, а сам виконує ривок між

стійками X2 і X3. Гравець під № 1 після імітації кидка у ворота повертає м'яч партнерові під № 2, що знаходиться в положенні за стійкою X3. Останній спортсмен повторює вправу у вказаній послідовності. Після того, як гравець під № 5 передав м'яч гравцю під № 6, вправа виконується у зворотному порядку, тобто виконується «зворотне стягування». Саме під час виконання імітації атаки з кута гравцем під № 6, гравець під № 5 виконує зворотний ривок від стійки X5 за стійку X4, де і отримує м'яч від гравця під № 6 і так далі.

Серія подібних рухів гравців зліва направо з послідовною передачею м'яча від № 1 до № 6 буде виконанням звичайного «стягування» (маємо на увазі, що гравці під № 1, 2 і 3 – правші), а серія подібних рухів гравців з передачею м'яча від гравця під № 6 до гравця під № 1 буде «зворотнім стягуванням». Сенсом цієї вправи є неперервне виконання серії прямих і зворотних «стягувань». З метою закріплення навичку гри без м'яча у спортсмена шляхом проведення звичайного і зворотного «стягувань» рекомендуємо наступний режим: навантаження – 90 с, пауза – 60 с, навантаження –





90 с, пауза – 60 с, навантаження – 90 с, наступна пауза – відповідна до режиму виконання вправи.

Для сучасного гандболу є характерним несподіваний і непередбачуваний хід розвитку гри, у зв'язку із значним зростанням техніко-тактичної майстерності на високій швидкості і різними комбінаційними схемами. Тому великого значення набувають активність атакуючих і захисних дій та їх ефективність, що є однією з основних характеристик змагальної діяльності в гандболі. Вона відображає кількість успішно виконаних техніко-тактичних дій і складається з індивідуальної, групової та командної. Групова ефективність відтворює гру окремих зв'язків команди (розігруючий-лінійний, кутовий-напівсередній), а індивідуальна ефективність відображає гру окремо кожного гравця.

Досягнення оптимального рівня реалізації техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів і команди в грі забезпечується раціональною послідовністю і тривалістю включення навантажень конкретної спрямованості. Це стосується формування відповідних функціональних систем, розвитку провідних рухових якостей і здібностей, удосконалення видів (загальна і спеціальна фізична, техніко-тактична, психологічна, інтелектуальна) і форм (індивідуальна, групова, командна) підготовки.

### 10.3. Виконання вправи для вдосконалення технічного прийому «стягування» і кидків у ворота

За команду тренера до вправи «стягування» можуть вноситися різні доповнення, наприклад:

- кидки з кутів виконують гравці під № 1 і під № 6, тільки після зворотного «стягування»;
- кидки виконують тільки напівсередні нападники під № 2 і під № 5, після зворотного «стягування»;
- кидки виконує тільки центральний нападник під № 3 із другої лінії.





Варіантів виконання і завершень атак є безліч, але найголовніша умова – якісне виконання стягування, наприклад:

- крайній гравець почав стяжку, віддав пас напівсередньому і різко йде подалі в кут. Напівсередній, після отримання м'яча, в один дотик повертає зворотний пас для виконання кидка;
- те ж саме, доводячи м'яч до розігруючого, який повертає в один дотик м'яч напівсередньому або відразу на кут (або «парашут») і т.д.;
- те ж саме, але передача йде від центрального по стяжці з продовженням, минаючи напівсереднього, на кут;
- використання різкої передачі з одного напівсереднього на протилежний;
- перевід м'яча з правого напівсереднього на лівий кут.

У даній вправі слід стійки замінити чотирма, п'ятьма або шістьма захисниками і відпрацьовувати, як передачу м'яча, з виконанням обманних рухів перед прийомом м'яча, так і кидки у ворота при активному опорі захисників. Однак головною вимогою в даній вправі є виконання обманних ривків (обманних рухів) без м'яча зі збереженням або навіть збільшенням амплітуди бічних переміщень. Застосування зазначеної вправи в тренувальному процесі дозволяє спортсменові набути і закріпити навички гри без м'яча (здійснення обманних рухів до отримання передачі), виконання «стягування» і кидків у ворота, а також групової взаємодії. Крім цього, вправа допомагає спортсменові розвивати периферійний зір, «відчуття» партнера.

#### **10.4. Удосконалення навичок гри без м'яча в окремих ланках нападу**

Постійне повторення вправ для вдосконалення техніко-тактичних дій допомагає розвивати швидкість виконання рухових дій і швидкість реакції, сприяє досягненню гарної фізичної кондиції, покращує мікроклімат у команді, надає впевненості в собі. Гравці повинні безперечно володіти м'ячем на високій швидкості, вибирати моменти й умови для виконання ефективного кидка, вда-







ло обводити суперників, якісного перехоплювати тощо. Сьогодні в гандболі спостерігається тенденція до інтенсифікації ігрових дій на базі швидко-силової підготовки в поєднанні зі стрімким виконанням технічних прийомів. Тактика і техніка невід'ємні одна від одної, оскільки тактика – мистецтво застосування технічних прийомів. Тому невідповідність технічних прийомів тактичним задумам загрожує поразкою в грі. Бідна техніка призводить до спрощеної тактики і, навпаки, хороша техніка створює передумови досконалої тактики. Тактично правильна дія, але виконана технічно погано, також як і відмінно виконана дія, але несвочасно і неадекватно застосована, як правило, не досягає мети і навіть може призвести до поразки. Взаємозв'язок між тактикою та технікою можна виразити таким чином. Техніка повинна відповідати тактичним задумам гандболіста і, навпаки, задуми не повинні виходити за межі технічних можливостей. Тільки гармонійне поєднання мудрої тактики з автоматизованою технікою – запорука успіху.

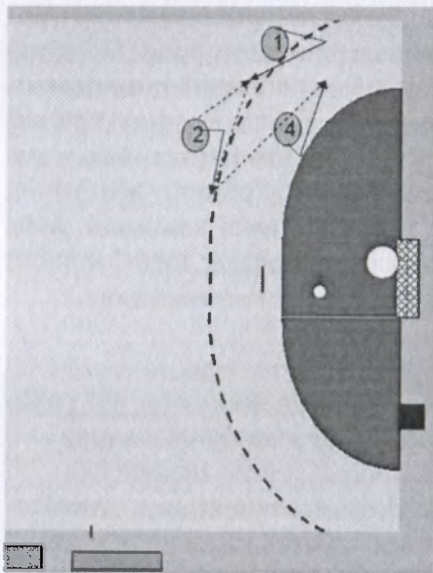


Рис. 10.10

Для цього треба відточувати свою майстерність, кожен елемент, будь-який фінт. Обманні рухи без м'яча (до отримання передачі) можуть відпрацьовуватися і в ланках, в яких спортсмени вдосконалюють ігрові навички в нападі.

На рис. 10.10 показана трійка гандболістів: лівий крайній нападник № 1, який розташовується між двома стійками XI і X2, напівсередній нападник № 2 – між стійками X2 і X3, які обмежують його бічні переміщення, лінійний нападник № 4.

Крайній нападник № 1 перед прийомом м'яча і виконанням кидка з кута, тобто зліва від стійки XI, спочатку виконує рух без м'яча до стійки X2, а потім зворотний рух власне для кидка.



З метою реалізації «стягування» він виконує переміщення навпаки – спочатку обманний рух вліво – до стійки XI, а потім вправо – до стійки X2, щоб отримати м'яча й атакувати.

• Напівсередній нападник під № 2 виконує рухи між стійками X2 і X3, чергуючи обманні рухи без м'яча з імітацією кидка у ворота, і так само відпрацьовує зворотний пас в кут, скидаючи м'яча лінійному нападнику під № 4.

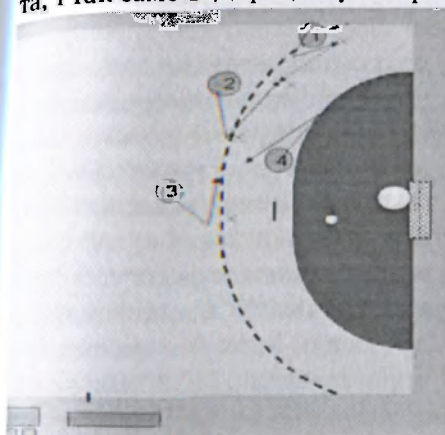


Рис. 10.11

Цю вправу можна втілювати за участю чотирьох нападників (рис. 10.11). При цьому тренер визначає місця встановлення стійок, залежно від підготовленості спортсменів і завдання тренування. Найголовніше – якість виконання вправи, темп, точність, різкість і своєчасність передач м'яча, правильні рухи гандболістів.

Наступна вправа потрібна для вдосконалення прийому передачі м'яча партнерами. Два гравці (рис. 10.12) – № 3 та № 4 – займають місця на напівсередніх, навпроти захисників № 1 та № 2. Гравець під № 4 віддає пас гравцеві № 3, № 3 – гравцеві № 2, № 2 – № 1, № 1 –

Лінійний нападник під № 4 відпрацьовує вихід на отримання м'яча («пас в лінію»), прагнучи переважно виконувати рухи у зворотному напрямі по відношенню до напрямі переміщення партнерів з м'ячем № 1 або № 2. У цій вправі можлива робота і над кидками у ворота з виконанням обманних рухів без м'яча.

Цю вправу можна втілювати за участю чотирьох нападників

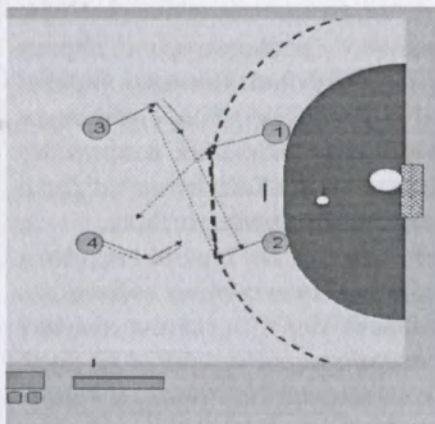


Рис. 10.12





на початок вправи № 4. Усі передачі виконуються в швидкому темпі з набіганням та відволікаючими діями.

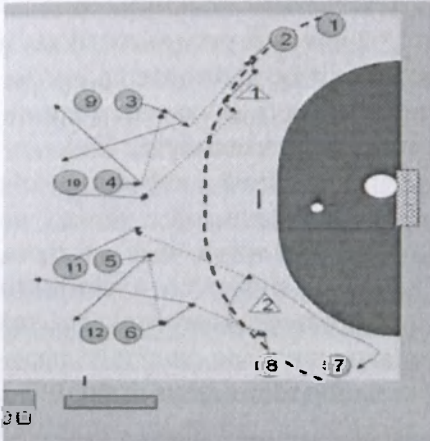


Рис. 10.13

Гравці на рис. 10.13 розташовані в 6 колонах. На лівому (№ 1, № 2) та правому (№ 7, № 8) кутах, на правому (№ 6, № 12) та лівому (№ 3, № 9) напівсередніх і на місцях, трохи зміщених до напівсередніх, розігруючих (ближче до лівого напівсереднього – гравці № 4 та № 10, а ближче до правого напівсереднього – гравці № 5 та № 11). Гравець під № 5 віддає пас гравцеві № 6, який набігає та в один дотик переводить м'яч гравцеві № 8 (звернути

особливу увагу на виконання обманних рухів № 8 і, лише після цього, прийняти пас та виконати наступні дії). Передача від гравця № 6 повинна бути тільки у момент закінчення гравцем під № 8 обманних рухів. Після цього, продовження гравцем № 11, який розпочинає вправу з новими нападниками. Гравці № 5 та № 6 після передачі виконують прискорення в протилежну колону. Так само необхідно виконувати з іншого боку.

Якщо не використовувати підготовку до атаки і після декількох передач, єдина дія, яку запам'ятають гравці – це буде гра на «короткій нозі», у короткий пас і кидок. Закріплення навиків гри без м'яча у гандболіс-

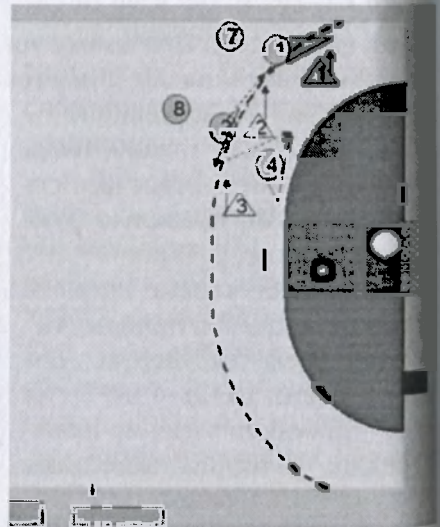


Рис. 10.14



тів необхідно розвивати в ігрових вправах із кидками в ланках проти активних захисників. Причому дана вправа може виконуватися в різних кількісних співвідношеннях – 3х3, 4х3, 4х4 і т.д. (рис. 10.14).

У цих вправах за завданням тренера гравці можуть відпрацьовувати елементи «стягування», зворотний пас на край, різні види заслонів, виходи крайнього нападника в лінію, кидки із зворотних пасів і тому подібне. Проте, основною вимогою при цьому повинен бути суворий контроль тренера за обов'язковим виконанням обманних рухів без м'яча перед прийомом передачі і застосування кожним захисником виходів на 8–9 дистанції. Захисники повинні виходити не тільки для атаки гравців, що володіють м'ячем, але також і для попередження можливої передачі м'яча нападнику, який готовий для прийому м'яча. У вказаних ігрових вправах ми рекомендуємо виконувати почергову атаку спочатку крайніх нападників (№ 1 і № 2), а потім напівсередніх (№ 2 і № 8) (рис. 10.15). Тобто, на початку вправи 3х3 напад працює до завершального кидка у зв'язці № 1–№ 7 і № 2–№ 8, а потім без зупинки на перелаштовану зв'язку № 7–№ 8–№ 4. Доки № 1 і № 2 займають початкове положення і отримують м'яч, їх дублери № 7 і № 8 виконують ті ж вправи.

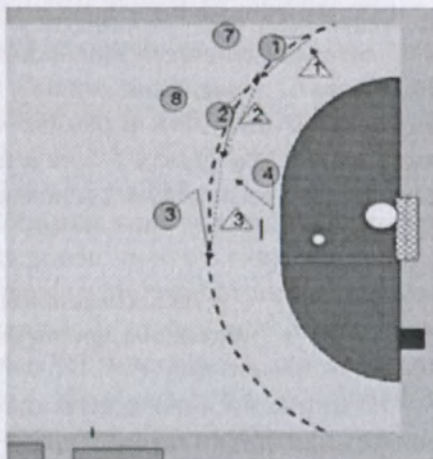


Рис. 10.15

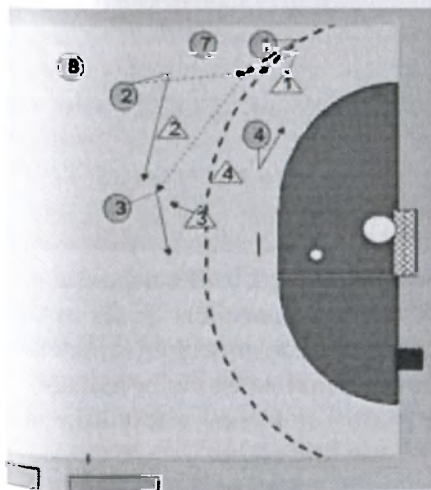


Рис. 10.16



У вправі 4x3 і 4x4, відповідно, спочатку нападає зв'язка №1-№2-№3-№4, а потім – №7-№8-№3-№4. Тобто, міняються лише крайні і напівсередні нападники, але не захисники і центральні нападники першої і другої лінії (рис. 10.16). Це майже удвічі збільшує інтенсивність виконання вправи, що приводить і до вищої частоти проведення кидків у ворота. Описані вправи ми рекомендуємо виконувати в режимі «Т», в якому передбачена тривалість виконання вправи 7–8 хв із подальшою паузою активного відпочинку 3–5 хв перед наступною вправою.

### **10.5. Посилення командної гри без м'яча проти активного захисту**

З метою посилення командної гри без м'яча проти активного захисту нападники повинні вміти виконувати швидкі переміщення на ширину майданчика для створення чисельної переваги в окремих ділянках. До таких переміщень можна віднести різноманітні «входи» крайніх нападників за 6-метрову лінію в глибину захисту суперника, «проходи» (забігання) поза межами оборони суперника, застосування взаємних переміщень з окремими партнерами другої і першої ліній нападу і т.д. До таких же переміщень можна віднести «входи» центрального розігруючого в глибину зони захисту суперника, тобто до 6-метрової лінії, і різні переміщення напівсередніх нападників, як в глибину зони захисту суперника («входи» напівсередніх), так і за межами захисту («забігання» напівсередніх). Усі ці переміщення більше відносяться до тактики гри, і ми тут не зупинятимемося на рекомендаціях щодо їх вдосконалення.

Розглянемо орієнтовні вправи для відпрацювання переміщень без м'яча і розвитку ігрових навичок в завершальних фазах атаки проти активного захисту. Для уникнення малорухливої («стоячої») гри нападників при активному протиборстві захисників нападники, крім раніше рекомендованих індивідуальних відволікаючих дій, які передують отриманню м'яча, повинні вміти:

- виконувати переміщення (поздовжні, поперечні, навколишні) по ширині і глибині майданчика, як з м'ячем, так і без нього;



- застосовувати в боротьбі з активними захисниками різні заслони (ковзаючи, відсікаючий – зовнішній і внутрішній);
- проходити за спиною атакуючого напівсереднього («відведення» захисника – «стягування»);
- вести активну гру в глибині оборони суперника (поблизу 6-метрової лінії);
- мати стійкі навички точної і своєчасної передачі, «виходу» на вільне місце для отримання м'яча і атаки воріт суперника;
- володіти різноманітними кидками у ворота.

Особливо важливо мати стабільний навик «виводу» на кидок протилежних напівсередніх нападників при високих зустрічних швидкостях переміщення. Треба не тільки чітко дотримуватись переміщень, згідно з командною тактикою нападу, але й приймати рішення щодо активної індивідуальної імпровізації, що призведе до результативних кидків або до створення вигідних положень для кидків своїх партнерів по команді.

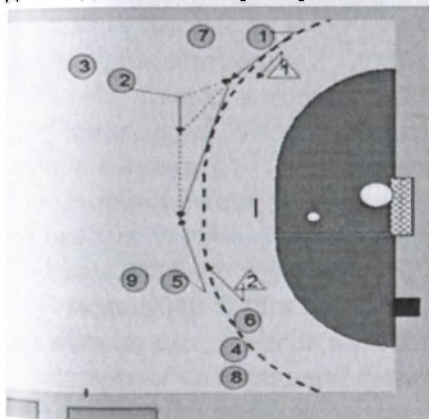


Рис. 10.17

Для роботи над розвитком вищезгаданих дій, нижче показаний невеликий набір спеціальних вправ (рис. 10.17). Гравці № 1, № 7, № 6, № 4, № 8 – нападаючі першої лінії, а гравці № 2, № 3, № 5, № 9 та ін. – нападаючі другої лінії, № 1 і № 2 – захисники. Гравець № 2 передає м'яч крайньому нападаючому № 1, який, виконавши обманні рухи без м'яча, приймає м'яч і виводить нападника під № 2 на кидок у зоні захис-

ника № 1. Напівсередній № 2, так само до виходу на кидок, виконує відволікаючі дії без м'яча. Гравець № 1, який передав м'яч гравцеві № 2, здійснює швидке переміщення назустріч протилежному напівсередньому № 5. Причому, коли він пробігає перед атакуючим партнером № 2 або і за його спиною, під час руху ставить ковзаючий (притискуючий) заслін захисникові № 1. Гравець № 2,





не знайшовши зручного положення для кидка, передає м'яч партнеру в тому напівсередньому № 5, який набігає після виконання обманних рухів і займає місце за гравцем під № 3.

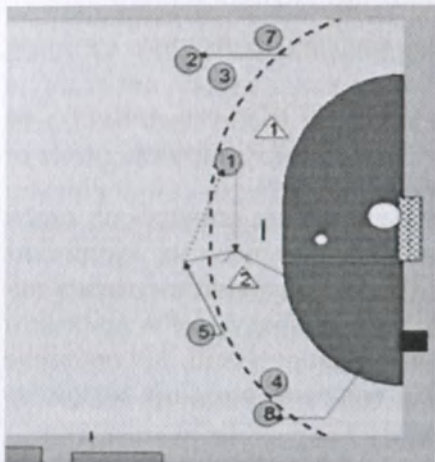


Рис. 10.18

крайньому нападнику під № 8. Якщо зв'язка гравців № 1–№ 5 виявилася незручною для виконання кидка, то нападаючий № 1 виводить на кидок крайнього нападника № 8. Цей гравець спочатку виконує серію обманних рухів, ловить м'яч і проводить

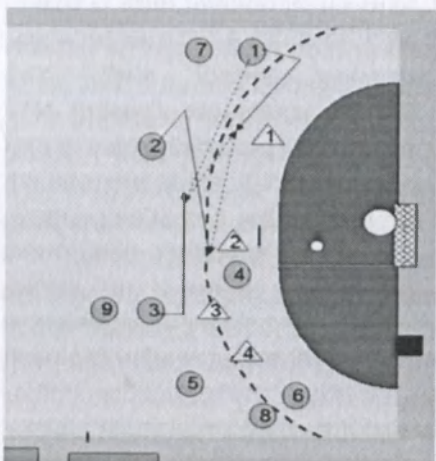


Рис. 10.19

атакуючі дії проти захисника № 2 в зв'язці із партнером № 1. Інший варіант – він довгим пасом виводить на атаку лівого напівсереднього нападника № 3 і разом з ним проводить дії проти захисника № 1 аналогічними діями своїх партнерів № 1 і № 5.

У наступній вправі (рис. 10.19) крайній нападник № 1 передає м'яч центральному розігруючому гравцеві № 3, який після виконання обманних









за захисником № 4, прагне виконати «двійку» з партнером № 1 який увійшов до зони захисту між захисниками № 3 і № 4. До цього моменту напівсередній під № 2 повернувся до свого первинного положення, центральний розігруючий під № 3 зайняв положення для атаки з дальньої дистанції між боковою лінією і напівсереднім № 2, лінійний нападник № 4 перебуває в русі, в зоні між захисниками під № 1 і № 2, а напівсередній нападник № 5 повернувся для повторної атаки зі свого первинного місця.

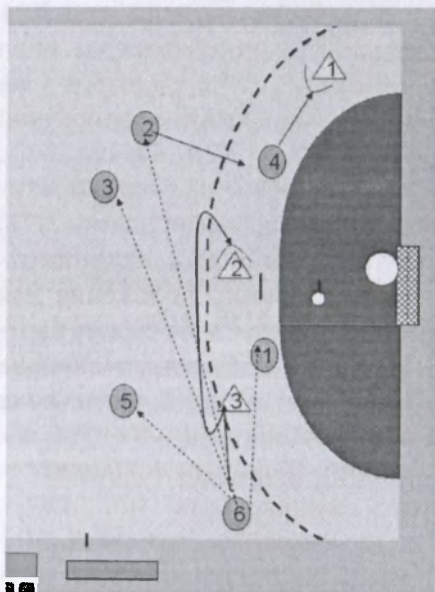


Рис. 10.21

Крайній нападник (рис. 10.21) № 6 спочатку намагається виконати «двійку» із партнером № 1, а потім має можливість передати м'яч напівсередньому нападнику № 5. Для забезпечення його атаки з дальньої дистанції треба «притиснути» захисника № 3 і, пройшовши з м'ячем центральну зону захисту суперника, вивести на кидок одного з паралельно атакуючих партнерів № 3 або № 2. Сам же нападник під № 6 прагне одночасно поставити заслін захисникові № 2. Якщо гравцеві № 6 виведення на кидок партнера № 3 видається не вигідним, він пере-  
дає м'яч гравцеві № 2, який набігає. У гравця № 2 видається зручна ситуація для кидка між захисниками № 1 і № 2, особливо, якщо захисника № 1 бічним заслоном відсікає лінійний нападник № 4, або для виконання «двійки» із лінійним нападником під № 4, або для виводу на кидок в центрі гравця № 2.



Наступна вправа призначена для вдосконалення навичку гри без м'яча і засвоєння деяких тактичних переміщень гравців нападу проти варіанту активного захисту 3х3 або 5х1, з періодичною опікою центрального розігруючого гравця, яка у практиці гандболу називається «прихват розігруючого» (рис. 10.22-а).

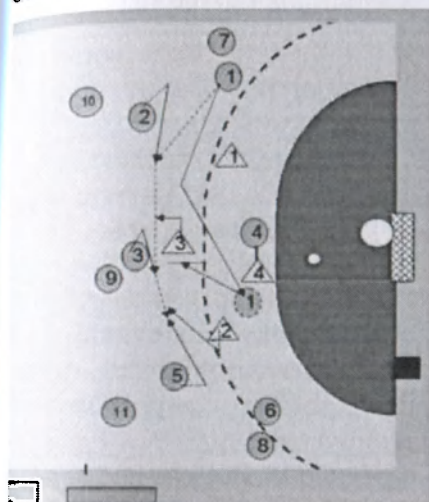


Рис. 10.22-а

Крайній нападник № 1 виводить на атаку напівсереднього гравця № 2 і входить в зону захисту гравця № 1. Коли нападник № 2 закінчує атаку, захисник № 3 розпочинає персонально опікати центрального розігруючого і намагається завадити йому отримати м'яч. У цей момент розігруючий під № 3 виконує серію відволікаючих дій і зобов'язаний отримати м'яч від гравця № 2, зіграти в «стінку» з правим напівсереднім гравцем під № 5 (тобто віддати й отримати назад пас від партнера № 5). Напівсередній під № 2 за цей час зміщується до бокової лінії, розширюючи фронт своєю повторною атакою. Отримавши зворотний пас від напівсереднього № 5, розігруючий № 3 із м'ячем переміщується назустріч напівсередньому № 2, який набігає для повторної атаки та відводить за собою з центру захисника № 3. Тобто, розігруючий № 3 після взаємного переміщення із напівсереднім № 2, виводить цього гравця на атаку. В цей час крайній нападник № 1 виходить з глибини захисту і під час свого руху ставить зовнішній заслін (справа) захисникові № 3. Потім нападник № 1 відкривається на вільне місце за захисником № 1, а лінійний нападник № 4 на граничній швидкості переміщується вправо на місце крайнього нападника № 1, в тил захисника № 2. Напівсередній нападник № 2



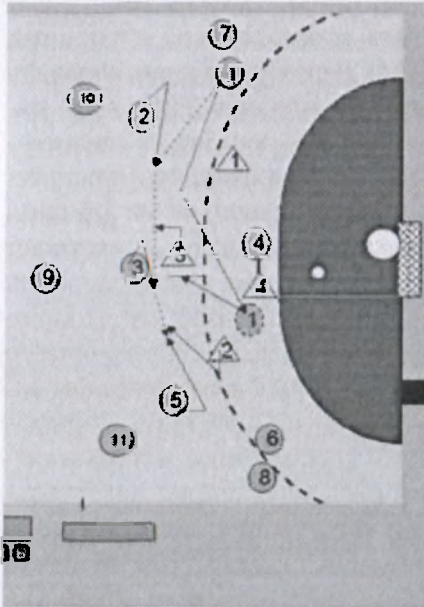


Рис. 10.22-6

отримує вигідне положення для кидка м'яча у ворота, для передачі м'яча крайньому, що відкрився, № 1, для «скидки» лінійному № 4 і для зворотного пасу на повторну атаку напівсередньому № 5.

Вправа продовжується (рис. 10.22-6) із симетричним початком справа, тобто первинним пасом крайнього під № 8 напівсередньому № 11 і з подальшим виведенням для кидка напівсереднього № 10, навколишнім переміщенням, розігруючого № 9 із напівсереднім № 11. Сенс цієї вправи у відпрацюванні належних рухів центрального розігруючого № 3

для отримання м'яча в умовах персональної опіки і в подальшому відведенні з центру переднього захисника. Особливу увагу необхідно приділити відпрацюванню правильного руху напівсередніх назустріч розігруючому для атаки за захисником № 3, що відсівається (внутрішнім або зовнішнім) заслоном.

### **10.6. Вправи для розвитку навичу гри без м'яча і відпрацювання входів напівсередніх**

Первинне розташування гравців звичайне, м'ячі знаходяться в руках крайніх нападників, які першими передають своїм півсереднім і починають вправу (рис. 10.23-а). Крайній нападаючий № 1 виводить напівсереднього нападаючого № 2 на атаку між захисниками № 1 і № 3.

Для того, щоб з'ясувати можливість атаки у цьому місці, тобто можливість звільнитися від опіки захисника № 1, нападник № 2



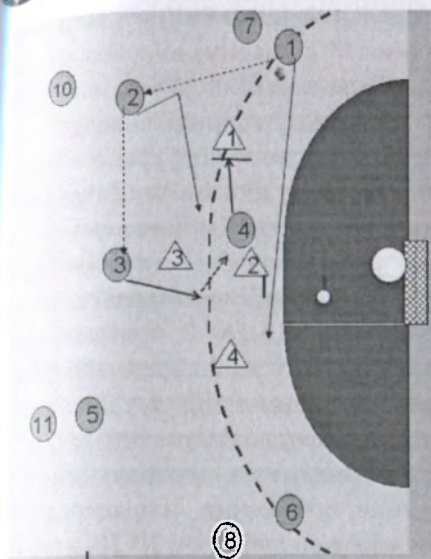


Рис. 10.23-а

захисникові № 1 і відкривається на вільне місце у центрі 6-метрової лінії захисту. Саме у центрі, не далі і не ближче, що значно усклад-

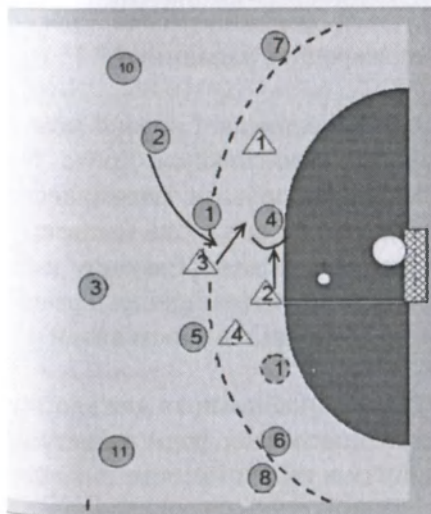


Рис. 10.23-б

зобов'язаний виконати серію обманних рухів без м'яча. Допустимо, що це йому вдалося. Він не тільки звільнився від опіки захисника № 1, але й «стягнув» на себе захисника № 3, надавши можливість центральному розігруючому № 3 провести атаку воріт між захисниками № 3 і № 2. У цей час крайній нападник № 1 здійснює вхід в глибину оборони суперника до шестиметрової лінії в зоні захисника № 2, відводячи за собою центрального захисника № 4. Лінійний нападник № 4 пропускає крізь себе нападаючого № 1, ставить заслін справа захисникові № 1 і відкривається на вільне місце у центрі 6-метрової лінії захисту. Саме у центрі, не далі і не ближче, що значно усклад-

нить завдання оборони воріт центральному захисникові № 4. Центральний розігруючий № 3 робить спробу провести кидок між захисниками № 3 і № 2 або передає м'яч в лінію нападаючому № 4. Якщо обидва ці варіанти не можуть бути реалізовані, він передає м'яч правому напівсередньому (лівшій) нападнику № 5 і, поволі відступаючи на своє початкове місце, готується зміститися вліво. Нападник № 5 після серії обманних рухів без м'яча проводить атаку між захисниками № 2





і № 3, прагнучи максимально «стягнути» їх на себе (рис. 10-23). У цей момент напівсередній нападник № 2 виконує вхід без м'яча, тобто швидко проходить за спиною захисника № 3 до шестиметрової лінії в зону захисника № 3. До цього часу крайній нападаючий № 1 виходить вперед і ставить заслон захисникові № 2 або вільно йде на місце в колону за крайніми гравцями № 6 і № 8. Центральний розігруючий під № 3 стрімко зміщується на вільне місце напівсереднього № 2, де і може провести результативну атаку. Напівсередній нападаючий № 5, в якого у цій ситуації знаходиться м'яч повинен, відволікаючи на себе захисників № 3 і № 2, прийняти рішення про продовження атаки: передати м'яч напівсередньому нападнику № 2 (якщо він вільний), передати м'яч лінійному нападнику № 4, або передати м'яч вліво центральному розігруючому № 3.

Після виконання кидка одним із нападників, центральний розігруючий № 3 займає своє первинне положення, напівсередній нападник № 2 повертається на своє місце за дублером № 10, напівсередній нападник № 5 таким же чином займає місце за дублером № 11, для подальшої участі у вправі, кутовий № 1 вже знаходиться в правій колоні за нападниками № 6 і № 8, а лінійний нападник № 4 зміщується вправо для виконання вправи справа, тобто в зоні захисника № 2. Вправа продовжується переміщеннями справа, а саме: першу атаку проводить напівсередній нападник № 11 (також лівша).

На початкових етапах навчання вищеописаної вправи можна встановлювати захист лише з трьома захисниками, тобто без центрального захисника № 2, або не виконувати переміщення крайніх нападників, тобто відпрацьовувати лише входи напівсередніх крізь лінійного № 4, який знаходиться в центрі захисту шестиметрової лінії. До речі, такі колективні переміщення гравців іменуються в практиці роботи збірної команди, як прості входи напівсередніх.

Наведені вище рекомендації і деякий набір вправ для вдосконалення навичок гри нападників проти активних форм захисту не є абсолютними, а лише одним із напрямів творчої роботи викладачів та тренерів команд різних кваліфікацій.





### Питання для самоконтролю і перевірки знань

1. Наведіть приклади вправ щодо вдосконалення навичок здійснення обманних рухів перед отриманням м'яча.
2. Розшифруйте спеціальні тренувальні режими «Р», «К» і «Т».
3. Як удосконалити тактичний прийом «стягування»?
4. Наведіть приклади вправ щодо вдосконалення навичок гри без м'яча в окремих ланках нападу.
5. Як посилити командну гру без м'яча проти активного захисту?
6. Обґрунтуйте методику вдосконалення навичок гри без м'яча проти варіанту активного захисту (3x3 або 5x1).
7. Наведіть приклади вправ щодо розвитку навичку гри без м'яча і відпрацювання входів напівсередніх.





## Розділ XI

**ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ,  
ГРУПОВИХ І КОМАНДНИХ ДІЙ**

1. Нападники переміщуються вздовж лінії вільних кидків, змінюючи темп, ритм і швидкість руху. Нападники прагнуть збільшити встановлену відстань від опікуна.

2. Гравці знаходяться у лівому кутку майданчика, ближче до лицьової лінії, і один за одним переміщуються вздовж лінії воротарського майданчика в стійці захисника. Гравці можуть імітувати блокуючі дії руками. Потім повертаються назад, переміщуючись бігом вздовж лінії вільних кидків. Нападники розташовуються за ігровими амплу та імітують атакуючі дії.

3. Те ж, що й у впр. 2, але захисники виконують блокуючі дії в стрибку, а нападники передають м'яч один одному, імітує кидок у ворота.

4. Гравці знаходяться в правому кутку майданчика, а захисник виконує щільну опіку. Нападник переміщується вздовж 6-метрової лінії і намагається звільнитися від опіки для отримання м'яча від тренера, який розташовується на позиції протилежного напівсереднього нападника.

5. Те ж, що й у впр. 4, але гравець повертається назад, намагаючись отримати другий м'яч від гравця, розташованого на позиції іншого напівсереднього.

6. Те ж, що й у впр. 4, але гравець після отримання м'яча намагається виконати кидок у ворота.

7. Вправа виконується в трійках. Два гравці – нападники – розташовуються в трьох метрах від лінії воротарського майданчика, передають м'яч один одному з максимальною швидкістю. Захис-



ники в зручний момент прагнуть перервати передачу, виконують вихід вперед, потім повертаються на попередню позицію і т.д.

8. Управа виконується в трійках. Два крайні гравці – нападники – володіють м'ячами, а середній гравець – захисник. Гравці просуються по майданчику (в одній лінії). Захисник переміщується по черзі до кожного нападника й активно перешкоджає їх діям.

9. Нападник з м'ячем переміщується вздовж лінії вільних кидків та імітує кидки м'ячем у ворота. Один з двох захисників виходить вперед і щільно опікає нападника, другий – займає його місце і виконує блокуючі дії. Потім захисники міняються функціями.

10. Гравці розташовуються по парах на відстані 3–4 м один від одного. Один з них виконує різні атакуючі дії. Його партнер повторює їх. За сигналом тренера перший гравець імітує кидок м'яча у ворота, а другий – імітує блокуючі дії.

11. Управа виконується в трійках. Один гравець здійснює ведення м'яча, два інших супроводжують його і прагнуть діяти як захисники.

12. Зустрічна передача м'яча, побудована в дві або чотири колони. Виконавши передачу, гравець грає як захисник і надалі переміщується в зустрічну колону.

13. Гравці розташовуються у три колони. Гравці колони «1» володіють м'ячем. Гравець колони «1» передає м'яч направляючому колони «2» і займає місце замикаючого в цій колоні. Гравець колони «2», отримавши м'яч, виконує пряму атаку і кидок м'яча у ворота. Після виконання кидка м'ячем гравець займає місце замикаючого в колоні «3». Ведучий колони «3» займає позицію центрального захисника і виконує функції блокуючого гравця у момент кидка м'яча у ворота, після чого займає місце замикаючого в колоні «1».

14. Два захисники розташовуються у лінії воротарського майданчика на відстані двох метрів один від одного. Навпроти, за лінією







вільних кидків, знаходяться два нападники та передають м'яч один одному. Захисник виконує вихід вперед до того нападаючого, що отримав м'яч, і після його передачі партнерові займає початкову позицію. Вправа може виконуватися за схемою «3-3» або «4-4».

15. Шість захисників у захисті «6-0» і шість нападників. У кожного нападника є м'яч. Нападники по черзі виконують пряму атаку і кидок м'яча у ворота. Захисники зміщуються у бік активного нападника з метою створення чисельної переваги і виконання блокуючих дій.

16. Те ж, що і у вправі 15. Один з нападників займає позицію центрального гравця першої лінії нападу. У момент атаки воріт нападник може кинути м'яч у ворота або передати партнерові в лінію. Захисники виконують свої функції.

17. Те ж, що у впр. 16. Нападники по черзі здійснюють пряму атаку з імітацією кидка м'яча у ворота. Захисники виходять вперед і активно протидіють нападникові. Пряму атаку можуть виконувати одночасно всі нападники або декілька нападників (3, 2, 1).

18. Побудова захисників «6-0». Нападники розташовуються у дві колони, на місцях напівсередніх. Нападники виконують пряму атаку з подальшою імітацією кидка м'яча у ворота. Захисники виходять вперед по діагоналі, протидіють нападникам і повертаються в протилежні колони. Те ж здійснюють і нападники.

19. Побудова захисників «6-0». Нападники у дві колони. Нападники на позиції №1 виконують пряму атаку без м'яча, прагнуть перешкодити виходу захисників на позиції № 1 вперед. Нападники на позиції № 2 здійснюють пряму атаку на ворота з подальшою імітацією кидка м'ячем. Захисники на позиції № 1 (і так далі), вступаючи в єдиноборство з нападниками без м'яча, обходять їх і заважають виконанню атакуючих дій гравців з м'ячем.



20. Захисники розташовуються у воротарському майданчику (справа), нападники – у дві колони. Нападники колони «1» передають м'яч тому, хто веде колону «2». Гравець, отримавши м'яч, в русі до воріт виконує обведення захисника в будь-який бік і кидає м'яч у ворота. Гравці міняються місцями в своїх колонах.

21. Нападники розташовуються у дві колони, навпроти однієї колони знаходиться захисник. Нападники колони «2» передають м'яч тому, хто веде колону «1» і який швидко переміщується вздовж лінії вільних кидків. Отримавши м'яч, гравець здійснює обведення захисника в будь-який бік і кидає м'яч у ворота. Вправа виконується справа і зліва від воріт.

22. Побудова захисників «6-0». Нападники знаходяться зліва в кутку майданчика, у кожного м'яч. Нападники переміщуються вздовж лінії вільних кидків. Захисники по черзі зустрічають нападника, щільно опікають його і «передають» своєму партнерові.

23. Те ж, що у впр. 22, але застосовуються два нападники на місцях напівсередніх. Нападники з м'ячами, переміщуючись зліва направо уздовж лінії вільних кидків, атакують ворота. Захисники активно протидіють їм. Гравець, виконавши в атаці ведення м'яча, передає його гравцеві другої лінії, атакує без м'яча і, отримавши м'яч назад, продовжує атаку.

24. Гравці розташовуються в три шеренги і по черзі активно виконують функції захисників і нападників.

25. Нападники шикуються в дві колони напроти одного захисника (нападники біля лінії вільних кидків, а захисник – на 7-7,5 м). Захисник по черзі блокує гравців, які виконують кидки м'яча у ворота.

26. Двох захисників розташовано у лінії воротарського майданчика, нападники – у дві колони біля 7-метрової лінії. Захисники, переміщуючись приставними кроками уздовж лінії воротарського майданчика, виконують блокування кидків м'яча у ворота.





27. Захисники і нападники розташовуються парами в зоні виконання своїх функцій. Нападники, передаючи м'яч один одному, виконують пряму атаку у ворота з імітацією кидка. Захисники ходять вперед і активно опікають нападників. Після активних дій захисники стають замикаючими в своїй колоні, те ж виконують і нападники.

28. Вправа здійснюється по парах. Нападники володіють м'ячем і з веденням намагаються обійти захисників, виконуючи відволікаючі дії. Захисники, переміщуючись в стійці, активно протидіють їм.

29. Вправа виконується в трійках. Нападак з м'ячем атакує захисника, який прагне не пропустити нападника і перешкодити йому зробити передачу м'яча партнерові. Після того, як м'яч переданий іншому нападнику, захисник виконує свої функції проти цього нападника.

30. Чотири захисники розташовуються у воротарському майданчику (у центрі воріт), нападники – у дві колони навпроти захисників. Нападники під № 1 і № 2 по черзі передають м'яч гравцеві (тренерові), виконують атаку у бік воріт, отримують м'яч і кидають його у ворота будь-яким способом. Після кидка займають місце того, хто замикає свою колону. Захисники протидіють нападникам.

31. Шість захисників протидіють чотирьом нападникам, які прагнуть закинути м'яч у ворота.

32. Нападники розташовуються в дві колони проти одного захисника. Два нападники, володіючи одним м'ячем, виконують атаку з подальшим перехресним переміщенням. Нападак, що володіє м'ячем, «приховано» передає його своєму партнерові (може тільки імітувати передачу). Захисник прагне випередити гравця, що володіє м'ячем, і блокувати його дії. Після атаки нападники повертаються у свої колони.

33. Нападники – у дві колони, зліва (позиція крайнього) і справа (позиція напівсереднього). Два захисники біля лінії воротарського



майданчика. Крайній нападник рухається уздовж лінії вільних кидків, імітує атаку воріт. Напівсередній нападник виконує перехресне переміщення і, отримавши приховану передачу, кидає його у ворота. Захисники, контролюючи дії першого нападника, своєчасно повинні «передати» його один одному і активно протидіяти нападникам.

34. Два гравці (нападники) розташовуються на позиції напівсередніх за 9-метровою лінією і виконують 5–7 передач м'ячем між собою, потім віддають м'яч воротареві. У момент передачі воротареві два гравці (захисники) прискорюється до протилежних воріт і отримують м'яч від воротаря. Гравці, які виконували передачі м'ячем, відступають до протилежних воріт і перешкоджають виконанню передач і кидку.

35. Дві підгрупи гравців розташовуються в кутах майданчика. У вправі беруть участь по черзі два гравці. Гравець під № 2 передає м'яч воротареві і швидко відступає спиною вперед до інших воріт. Воротар передає м'яч гравцеві під № 1, що виконує ривок до воріт. Гравець під № 1, отримавши м'яч, продовжує атаку з м'ячем і долає опір гравця під № 2.

36. Гравці розташовуються двома підгрупами (нападники і захисники) «3–3», «4–4». Нападники атакують ворота, долаючи опір захисників. За сигналом тренера м'яч передається воротареві і захисники виконують функції нападників, нападники – захисників (рис. 11.1).

37. Два гравці розташовуються обличчям один до одно-

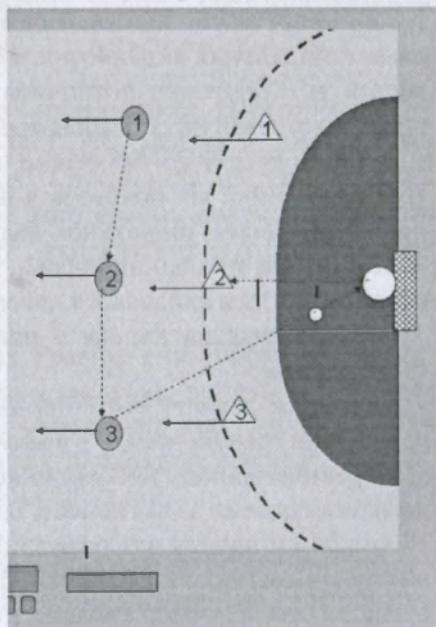


Рис. 11.1





го на відстані 3–4 м. Один з них нападник, інший – захисник. Нападник намагається торкнутися м'яча, який знаходиться поза сферою захисника. Захисник тілом перешкоджає йому виконати це завдання.

38. Гравці розташовуються у пари (нападник – захисник). Нападник з м'ячем. Відстань між гравцями 4–5 м. Захисник піднімає руки вгору, в сторону (ліву або праву). Нападник виконує кидки м'яча. Завданням захисника є блокування кидка (на початку пасивне, потім активне блокування).

39. Світловий тест 1 (СвТ1) дав можливість визначити швидкість переключення уваги і спеціальну працездатність гандболістів в умовах активного вибору корисної інформації. Структура виконання вправи полягала у наступному: на центральній частині 9-метрової лінії розташовувались 5 стійок зі світлодіодними лампами, які використовувалися як сигнальний подразник. Загоряння тої чи іншої лампи відбувалося за допомогою комп'ютерної програми стандартних випадкових чисел. Відстань між стійками становила 1 м. Спортсмен розпочинав виконання вправи із середини 6-метрової лінії. За сигналом тренера, гандболіст виконував ривок з високого старту до тієї стійки, над якою загоралося світло, після торкання стійки він повертався на вихідне місце. Під час виконання вправи вівся підрахунок кількості торкань стійок впродовж 30 секунд. На виконання вправи, для отримання кращого показника, гандболістам надавалося дві спроби.

Ця контрольна вправа у повному обсязі відтворює моменти гри, при яких:

- гравцям захисту потрібно активними діями реагувати на переміщення гравців нападу з врахуванням розташування м'яча;
- гравцям нападу необхідно корегувати свої дії у відповідності до зміни системи за активності захисту;
- гравцям нападу для реалізації заздалегідь обумовлених групових та командних взаємодій необхідно діяти за поданням умовних сигналів при розіграші стандартних положень тощо.



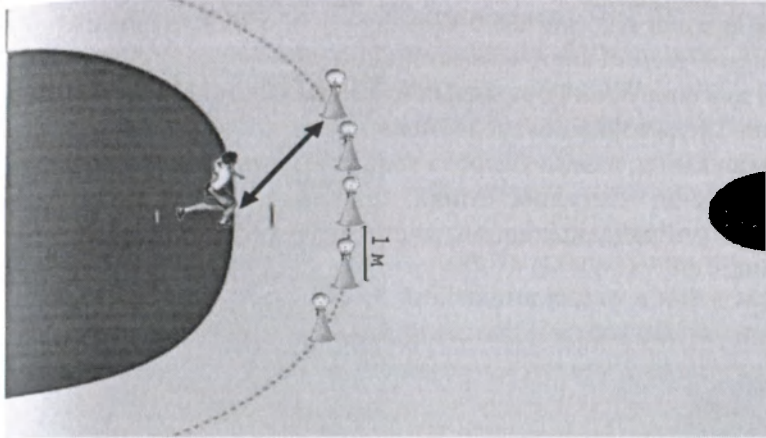


Схема виконання світлового тесту 1 (СвТ1)

40. Єдиноборство «нападник – захисник». Нападникові дозволяється виконувати будь-яку кількість ведень. Захисник повинен не допустити кидка м'яча у ворота.

41. Двоє нападників проти одного захисника. Нападник атакує захисника і намагається обійти його або виконати кидок м'яча у ворота. З метою неперервної атаки і поєднання дій з м'ячем і без м'яча нападник може передавати його своєму партнерові, а той, отримавши його, продовжує атаку. Захисник виконує свої безпосередні функції.

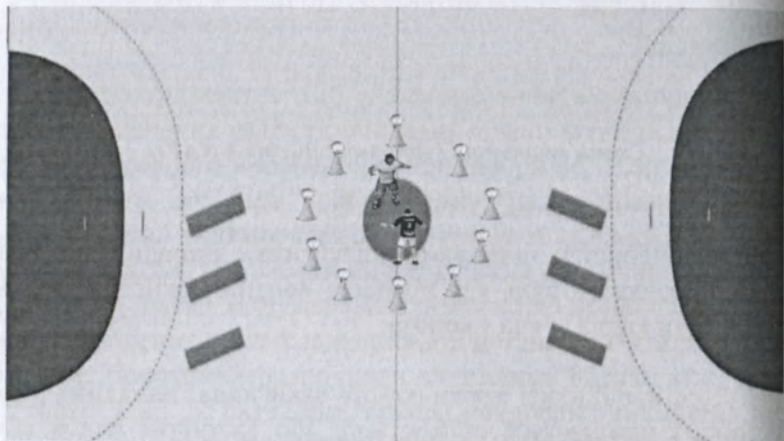
42. Вправа виконується у парах. Гравець в стійці захисника (руки в боки, злегка зігнуті в ліктьових суглобах, напружені). Нападник з м'ячем повинен подолати силовий опір захисника і пройти до воріт. Вправа виконується в межах 30 с. Надалі відбувається зміна функцій гравців у виконанні ними своїх дій.

43. Світловий тест 2 (СвТ2) побудований на об'єктивному показнику часу інформаційного пошуку. Виконання СвТ2 передбачало розташування у центрі майданчика кола діаметром 6 метрів, де





на однаковій відстані було розміщено 10 стійок із світлодіодними лампами (різний колір при загорянні). У центрі цього кола перебували два спортсмени, за якими був закріплений певний колір загоряння. Після торкання спортсмени не повертались на вихідне місце розташування, а слідували за вмиканням чергової лампи та робили ривок до наступної стійки. Проводився підрахунок кількості торкань стійок (закріпленого за спортсменом кольору) впродовж 40 секунд.



*Схема виконання світлового тесту 2 (СвТ2)*

44. Вправа виконується у парах. Нападник здійснює ведення м'яча на місці. Захисник розташовується в 2–3 м від нападника. Захисник, виконуючи швидкі виходи вперед, намагається вибити м'яч у нападника.

45. Захисник розташовується проти 2 нападників, які володіють м'ячами. За сигналом тренера нападники виконують кидки у ворота в заздалегідь обумовлене місце. Захисник прагне блокувати кидок.

46. Те ж, що і у впр. 45. Кидки виконуються в різні кути воріт. Захисник прагне блокувати кидок.



47. Те ж, що і у впр. 46. Після кидка м'яча у ворота захисник, виконавши блокування, повертається обличчям до воріт і швидко оволодіває м'ячем, що відскочив. Після цього здійснюється наступний кидок.

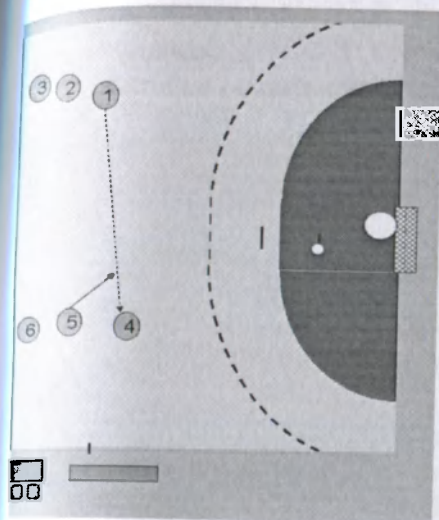


Рис. 11.2

48. Те ж, що і у впр. 47. Після виконання кидка м'яча у ворота захисник і нападник вступають в боротьбу за м'яч, що відскочив.

49. Зустрічна передача м'яча. У момент отримання м'яча гравцем № 4, його партнер № 5 прагне виконати ривок і перехопити м'яч (рис. 11.2).

50. Захисники розташовуються в кутку майданчика, нападники вздовж лінії вільних кидків. На лінії вільних кидків лежать чотири гандбольні м'ячі (за кількістю нападників). Кожен із нападників володіє м'ячем. Захисник № 1 вибігає до першого м'яча, торкається його і перешкоджає атакуючим діям нападника № 1, повертається до лінії воротарського майданчика, потім виходить вперед до наступного м'яча і так далі. Наступний захисник (№ 2, № 3, № 4) починає виконувати вправу, коли попередній торкнеться іншого м'яча (рис. 11.3).

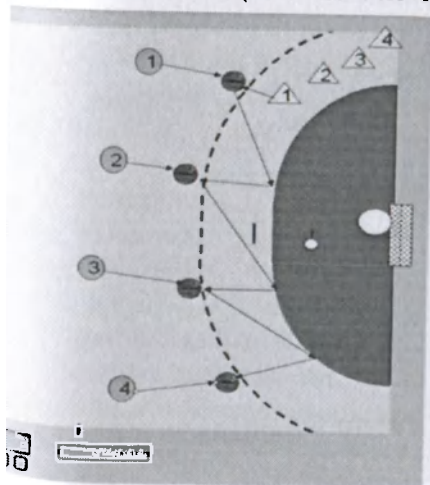


Рис. 11.3







51. Нападники розташовані на лінії вільних кидків в 3 колони захисники – напроти них на 7–7,5 м. Нападники між собою допомагаються, в якій послідовності (хто 1, 2, 3) будуть кидати у ворота. За сигналом тренера нападники виконують кидки у ворота.

52. Троє захисників знаходяться у лінії воротарського майданчика. На відстані 5–6 м від них розташовуються два нападники із м'ячем. Решта нападників перебувають в кутах майданчика. Нападник № 1 виконує пряму атаку і передає м'яч ведучому колони I – № 5, який, оволодівши м'ячем, атакує ворота уздовж лінії вільних кидків і передає м'яч ведучому колони II – № 8. Захисник № 1 зустрічає нападника № 1, а у момент прийому м'яча гравцем колони I –

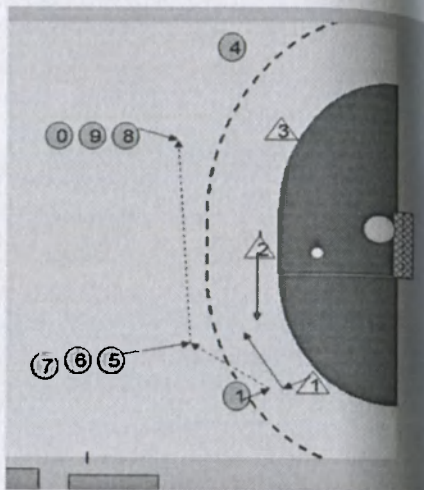


Рис. 11.4

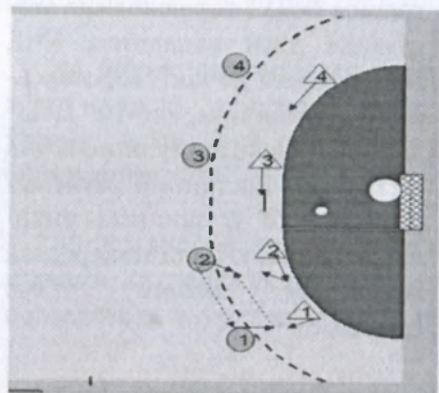


Рис. 11.5

№ 5 перемикається на нього і супроводжує його до моменту передачі м'яча ведучому колони II – № 8, після чого повертається в зону захисту. Захисник № 2 у момент виходу вперед захисника № 1 займає його позицію. Те ж виконується з іншого боку (рис. 11.4).

53. Чотири захисники розташовуються проти чотирьох нападників. При передачі м'яча крайньому нападнику під № 1, захисник під № 1 виходить на гравця, що отримав м'яч. Захисники під № 2, № 3 і № 4 зміщуються у бік передачі. Нападник під № 1, намагаючись обіг-



проти захисника № 1, повертає м'яч нападнику під № 2, до якого виходить захисник під № 2. Те ж виконується і з іншого боку (рис. 11.5).

54. Те ж, що і у впр. 53. Захисники не тільки обмежують дії гравця, який володіє м'ячем, але й активно перешкоджають виконанню передачі і приймання м'яча нападником.

55. Два захисники проти нападників, розташовані у три колони. Всі гравці нападу володіють м'ячами. За сигналом тренера нападники виконують кидки м'яча у ворота. Захисники, переміщуючись уздовж воротарського майданчика, виконують блокування.

56. Те ж, що і у впр. 55. Нападники виконують пряму атаку вступом зліва або справа. Захисники активно перешкоджають діям і кидку м'ячем у ворота, переміщуючись уздовж лінії воротарського майданчика і надаючи взаємну допомогу один одному.

57. Три захисники проти шести нападників. Нападник колони «А» передає м'яч тому, хто направляє колону «В» і починає рух до воріт. Захисник повинен встигнути зайняти позицію між двома нападниками і перехопити м'яч. Захисники і нападники в своїх колонах міняються по колу.

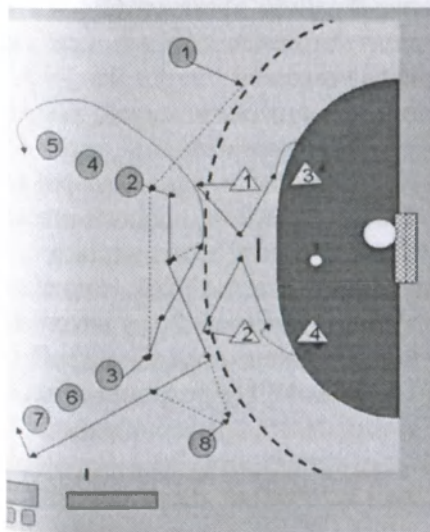


Рис. 11.6

58. Лівий кут під № 1 віддає м'яч нападникові під № 2, той – далі гравцеві під № 3, який випускає за спину по лівому напівсередньому гравця під № 2 та прискорюється в кінець колони за гравцем під № 5. Нападник під № 2 виконує





передачу гравцеві під № 8 та робить прискорення в кінець колони за гравцем під № 7. Вправа розпочинається з іншого кута гравців під № 8. Захисники, виконавши протидію, міняються місцями (гравець під № 1 міняє гравця під № 3, гравець під № 2 – гравця під № 4) (рис. 11.6).

59. Вправа виконується так само, як і впр. 58, але гравець під № 2 прискорюється в колону за гравцем під № 8. Гравець під № 8 – в колону за гравцем під № 7. Гравець під № 3 – в колону за гравцем під № 5 (рис. 11.7).

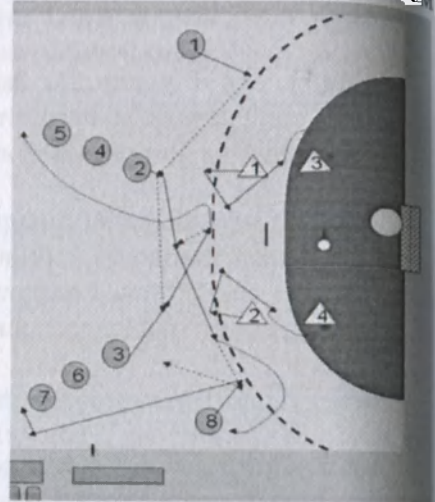


Рис. 11.7

60. Два захисники проти трьох нападників. Нападак № 1 передає м'яч гравцеві № 2, виходить вперед і отримує зворотний

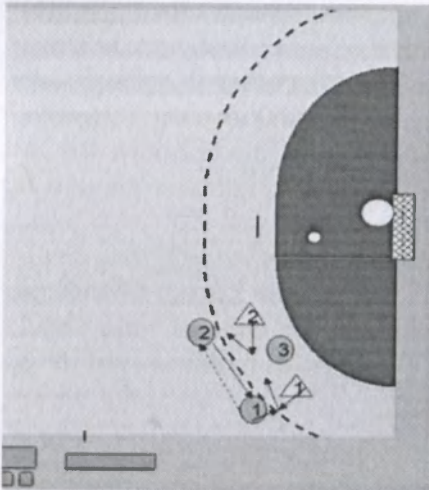


Рис. 11.8

пас. Крайній захисник № 1 у момент отримання м'яча крайнім нападником № 1 не дає йому можливості виконати кидок м'ячем у ворота. Напівсередній захисник № 2 перекриває напрям передачі м'яча лінійному нападникові. При отриманні м'яча напівсереднім нападником № 2, захисник № 2 перешкоджає йому виконати кидок м'яча у ворота, а крайній захисник № 1 перекриває можливий напрям передачі м'яча лінійному нападникові № 3. Нападники і захисники після виконання вправ за вказаною схемою міняються ролями (рис. 11.8).



61. Вправа для відпрацювання захисту 5–1. Два захисники розташовуються один за одним, один – біля відмітки 7 м, інший – на лінії вільних кидків. Три нападники готові до атаки вздовж 9-метрової лінії. Вправу починає центральний нападник, який готовий до атаки і може кинути м'яч у ворота або віддати його одному зі своїх партнерів. Після передачі м'яча він не бере участі у вправі. Передній захисник повинен перешкодити кидку м'яча у ворота. Задній захисник повинен визначити напрям передачі м'яча і вийти до нападника, який його отримує. В цей час передній захисник починає опікати протилежного напівсереднього нападника.

62. Захисник проти двох нападників. Нападник № 1 віддає м'яч нападникові № 2. Захисник зміщується уздовж лінії воратарського майданчика у напрямі передачі. Як тільки захисник почав рух, нападник під № 2 повертає м'яч нападникові № 1. Захисник повинен вийти на нападника під № 1 і активно протидіяти йому.

63. Перед захисником лежить м'яч. Нападник здійснює ведення. Захисник спиною, без допомоги рук, повинен відтіснити нападника якнайдалі від м'яча, що лежить, і не дати йому можливості доторкнутися до нього.

64. Два захисники розташовуються перед стійками, які встановлені на лінії воратарського майданчика. Нападники (у двох колонах) розташовуються в 11–12 м від лицьової лінії, напроти захисників. У середині майданчика стоїть тренер, поряд із ним лежать м'ячі. Нападники виконують зустрічну передачу м'яча в русі, після передачі м'яч біжить в кінець протилежної колони. Захисники зобов'язані зробити вихід вперед до 10 м. Якщо захисник не встиг вийти до нападника, то останній виконує кидок м'ячем у ворота. В цьому випадку тренер (гравець) повинен вчасно передати запасний м'яч нападникові, щоб підтримати високий темп вправ. Захисник, повертаючись до лінії воратарського майданчика, повинен обігнати стійку.



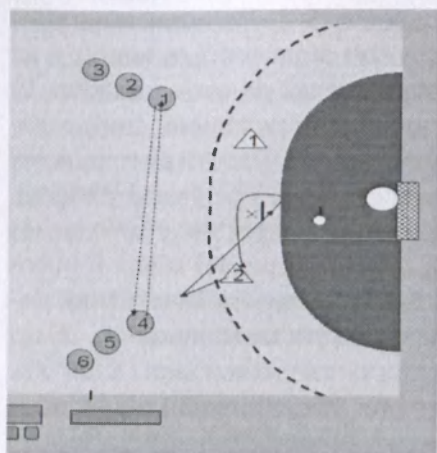


Рис. 11.9

65. Два захисники стоять біля лінії воротарського майданчика. Нападники в дві колони розташовані біля бокових ліній на відстані 9–10 м від лицьової лінії. Нападники виконують зустрічну передачу м'ячем. Захисники виконують вихід до нападника з м'ячем і перешкоджають виконанню точної передачі. Після цього захисник повертається до воротарського майданчика, оббігає стійку і знов виходить вперед (рис. 11.9).

66. Три захисники біля лінії воротарського майданчика. Нападники у дві колони поблизу бокових ліній на відстані 9–10 м від лицьової лінії. Нападники виконують зустрічну передачу м'ячем зі зміною місць. Захисник № 1 виходить вперед і опікає нападника № 1 до виконання ним передачі м'ячем. Після цього захисник № 1 переміщується на місце захисника під № 3, а захисник № 2 займає позицію захисника № 1. Захисник № 3 виходить вперед і супроводжує нападника № 2 до моменту передачі м'ячем, а потім зміщується на позицію напівсереднього захисника № 1. Таким чином, захисники постійно міняються місцями по вісімці (рис. 11.20).

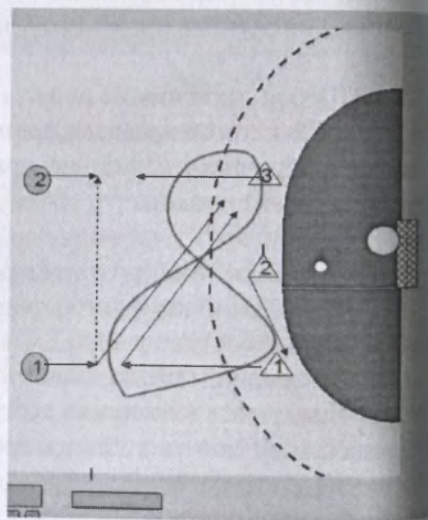


Рис. 11.20



67. Те ж, що і у впр. 66, але кожен нападник після передачі м'яча намагається поставити заслін захисникові, який веде єдиноборство з іншим нападником.

68. Те ж, що і у впр. 67, але нападник після передачі м'ячем ставить передній заслін протилежному захисникові.

69. Троє нападників розташовуються трикутником біля стійок, відстань між якими 4 м. Усередині знаходяться два захисники. Нападники виконують передачу м'ячем один одному стоячи на місці. Ближній до м'яча захисник повинен атакувати нападника, змушуючи його виконати передачу й одночасно перекриваючи один із двох можливих напрямів передачі. Другий напрям передачі повинен перекрити інший захисник. Якщо нападник віддав передачу одному зі своїх партнерів, того атакує другий захисник, а перший перекриває можливий напрям передачі м'ячем. Мета вправи – перехопити м'яч.

70. Чотири захисники розташовуються біля лінії воротарського майданчика. Перед ними нападники у дві колони. В середині майданчика тренер і поряд з ним на підлозі декілька м'ячів. Тренер виконує передачу м'яча лівому напівсередньому нападникові, який повинен виконати кидок м'яча у ворота. Напівсередній захисник виходить до нападника, який отримав м'яч, а решта захисників зміщуються у бік передачі й активно блокують кидок. Після кидка тренер виконує передачу в протилежну сторону. Захисники повинні швидко перебудуватися. Напівсередній нападник виходить вперед, а його партнери переміщуються у бік передачі м'яча. Тренер підтримує такий темп вправи, який змушує захисників знаходитись у постійній напрузі.

71. Те ж, що і у впр. 70, але між захисниками розташовуються один або два лінійних нападники, які перешкоджають переміщенням захисників і можуть виконувати кидки після отримання ними м'яча (від нападників або тренера).





72. Поблизу лінії воротарського майданчика лежать чотири м'ячі (баскетбольні або набивні). Перед м'ячами розташовуються захисники. На місця напівсередніх – два нападники. Між ними тренер із м'ячами. Нападники, виконуючи передачі м'ячем один одному, прагнуть вразити одну з чотирьох цілей. Напівсередній захисник після виходу повертається по діагоналі до найближчого м'яча. Тренер своєчасним введенням у вправу нового м'яча повинен підтримувати високий темп виконання вправи.

73. Два захисники стоять на лінії воротарського майданчика у центрі воріт. Перед ними на відстані 4 м – тренер і поряд з ним лежить декілька м'ячів. На лінії вільних кидків, ближче до бокових ліній, по два нападники. Тренер віддає м'яч одній із двох пар нападників, які, зробивши три передачі м'ячем, повинні виконати кидок м'яча у ворота. Захисники зміщуються у бік передачі м'яча і воротар повертає м'яч нападникові, який після отримання і ведення м'яча, кидає його у ворота.

74. Навчальна гра «3–3». За сигналом тренера нападники передають м'яч воротареві. В цей час друга трійка виконує ривок до протилежних воріт і отримує м'яч від воротаря. Нападники, віддавши м'яч воротареві, виконують функції захисників і заважають іншій трійці виконати швидкий перехід від захисту до нападу.

75. Те ж, що у впр. 74, але одностороння гра проводиться групами «4–4», «5–5» і «6–6». Можна проводити ігри при чисельній перевазі нападників «4–3», «5–4» або «6–5».

76. У процесі двосторонньої навчальної гри м'яч за сигналом передається тренерові і гравці здійснюють швидкий перехід від захисту до нападу, а гравці нападаючої команди протидіють розвитку і завершенню зустрічної атаки. Тренер передає м'яч одному із гравців тепер вже атакуючої команди.

77. Те ж, що у впр. 76, але гравці нападу повинні виконати якомога більше передач між собою до завершення атаки.



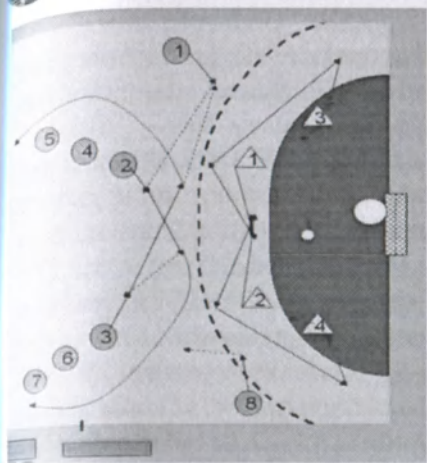


Рис. 11.21

78. Лівий кут під № 1 виконує передачу гравцю під № 2, який випускає за спину гравця під № 3 та прискорюється в протилежну колону за гравця під № 7. Гравець під № 3, який отримав передачу, віддає пас гравцю під № 1 та робить прискорення за гравця під № 5. Захисники під № 1 та під № 2 діють за ситуацією та міняються місцями із захисниками під № 3 та під № 4 (рис. 11.21).

79. Розігруючий № 1 віддає пас на лівого напівсереднього, продовжує рух між захисниками № 2 та № 1. Можливі такі варіанти продовження атаки:

- якщо захисник № 2 не пішов за нападаючим № 1, тоді № 4 набігає прямо на захисника № 1 і в один дотик віддає пас для кидка нападаючому № 1;
- якщо захисник № 2 пішов за нападаючим № 1, тоді № 4 віддає пас гравцю № 7, який набігає для завершення атаки (рис. 11.22).

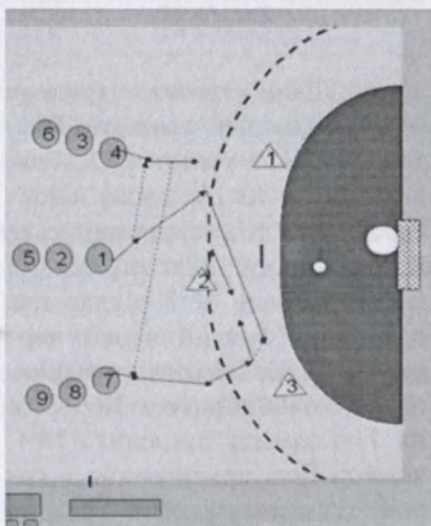


Рис. 11.22

80. Лівий кут № 1, віддає пас нападаючому № 4, забігає йому за спину. Отримавши м'яч, в один дотик передає на правий напів-





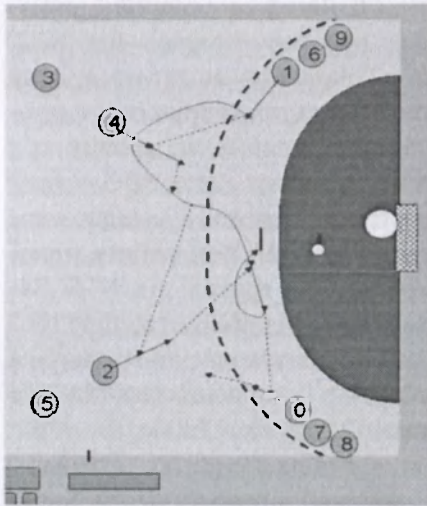


Рис. 11.23

81. Лівий кутовий гравець № 1 віддає пас гравцеві № 2, той – далі на гравця № 3. Гравець № 3 – на рух знову напівсередньому № 2, який випускає його за спину. Після отримання м'яча, гравець № 3 віддає пас гравцеві № 1, який, в свою чергу, робить довгий пас на кут гравцеві під № 8. Гравець № 3 стає на 7 м замість захисника № 1, який робить прискорення в колону за гравцем № 4. Гравець № 2 замінює захисника № 2, який прискорюється в колону за гравцем № 6 (рис. 11.24).

середній нападаючому № 2 і продовжує входити в 6-метрову зону. Варіанти продовження вправи:

- нападаючий № 2 одразу віддає пас нападаючому № 1 і далі на кут гравцеві № 0 для початку вправи з іншого боку;
- нападаючий № 2 випускає за спину нападаючого № 1 і далі передає на кут гравцеві № 0 для початку вправи з іншого боку (рис. 11.23).

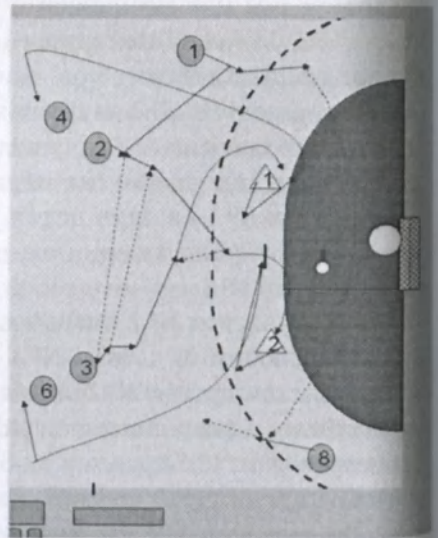


Рис. 11.24



82. Гравець № 2 отримує м'яч від гравця № 4 і виконує прямий розгін для кидка у ворота. У цей момент захисник під № 5 виходить вперед і блокує нападника № 2, а захисник під № 4 приймає заслін № 3 проти цього захисника. Нападник під № 2 звільняється від захисника № 5 відходом вліво і вперед, надалі атака воріт завершується за ситуацією. Можливі варіанти розвитку атаки: гравець № 2 сам проводить кидок або передає м'яч гравцеві № 4 для завершення атаки в тому випадку, якщо захисник № 3 вийде на нападника № 2 і перешкоджатиме кидку, або передає м'яч гравцеві № 3, якщо той виявиться вільним від опіки. Ця вправа виконується і на лівому фланзі (рис. 11.25).

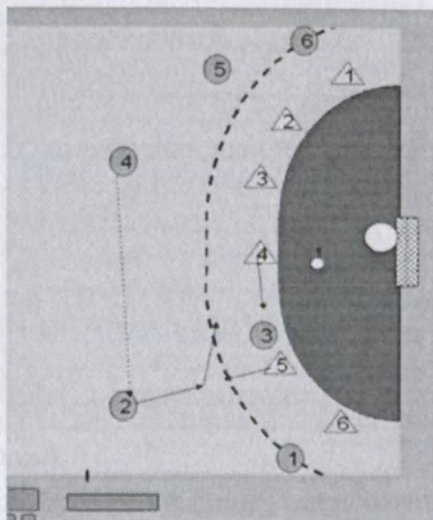


Рис. 11.25

83. Гравці передають м'яч один одному різними способами, збільшуючи і скорочуючи відстань між собою.

84. Гравці виконують передачі м'яча один одному на відстані 10–12 м різними способами: хлестом зверху, збоку, з відскоком від поверхні майданчика, з місця, з розбігу, за спину, з-за голови, після імітації кидка.

85. Перша трійка гравців № 4, № 7, № 9 передає м'яч між собою намагаючись віддати пас центральному гравцеві № 6. Захисники № 1, № 2, № 3 повинні перехопити м'яч та не допустити отримання його гравцем № 6. Через одну хвилину – зміна (рис. 11.26).





Рис. 11.26

86. Гравці, переміщуючись вперед-назад (чобвниковий біг) і зберігаючи відстань 3–4 м, передають м'яч один одному різними способами.

87. Кожен гравець володіє м'ячем. Відстань між гравцями 20 м. За сигналом виконуються передачі м'яча один одному на максимальній швидкості. Можна використовувати після кожного пасу різноманітні вправи, як-от:

- перекид;
- доторкання підлоги зліва, справа;
- відтискання;
- стрибок через гімнастичну лавку;
- підкинути м'яч, перестрибнути через гімнастичну лавку, наздогнати м'яч;
- упор присів, упор лежачи.

88. Різні види передач м'ячем у русі від воріт до воріт з кидком у ворота.



89. Один спортсмен біжить попереду, інший позаду з м'ячем на відстані 6 м. Той, хто попереду, отримує м'яч від партнера і передає йому ж, у стрибку з поворотом.

90. Гравці переміщуються по майданчику один за одним на відстані 4 м. У першого гравця м'яч. Гравець з м'ячем виконує імітацію кидка і передає м'яч кистю назад своєму партнеру.

91. Два гравці розташовуються біля бокових ліній, переміщуються уздовж них і виконують звичайну передачу (у стрибку, після імітації обіграшу і т.д.) м'ячем один одному. Назад повертаються через центр майданчика (відстань один від одного 4–5 м) на максимальній швидкості.

92. Три пари гравців розташовуються на відстані 3 м один від одного. Пари переміщуються «вісімкою», передаючи м'яч всередині кожної пари.

93. Гравці переміщуються майданчиком на відстані 4–5 м один від одного. Після першої передачі м'ячем напрямом переміщення не змінюється, після другої – схресні переміщення і т.д.

94. Два гравці, передаючи один одному м'яч, прагнуть торкнутися рукою третього, який з веденням намагається найшвидше перетнути протилежну 6-метрову лінію.

95. Пара, передаючи м'яч один одному, тікає від гравця, який з веденням їх наздоганяє.

96. Два гандбольні м'ячі у гравців, які знаходяться на бокових лініях. Послідовні передачі в трійках, в русі від воріт до воріт із кидком. Крайні по черзі передають середньому м'яч, а він передає його назад обумовленим способом.





97. Два гандбольних м'ячі у гандболістів, які знаходяться на бокових лініях. Послідовні передачі за годинниковою стрілкою (проти годинникової стрілки) в русі від воріт до воріт з кидком.

98. Зустрічний пас з поверненням у свою колону та різними видами передач.

99. Зустрічний пас зі зміною в колонах та різними видами передач.

100. Зустрічний пас зі зміною в колонах та різними видами передач, з виконанням функції захисника, заважаючи передачі м'ячем.

101. Гравці розташовуються на майданчику. Зустрічна передача м'ячем здійснюється при швидких переміщеннях, а зміна гравців триває з урахуванням їх функцій в команді.

102. Кидки у ворота після виконання вправ і отримання м'яча в русі:

- 5 відтискань з упором лежачи;
- 5 стрибків коліна до грудей;
- 5 упор присів, упор лежачи;
- по два рази доторкнутися підлоги зліва, справа;
- колесо;
- два перекиди.

103. Кидки у ворота після виконання вправ з перешкодами і отримання м'яча в русі:

- біг із захлестом;
- біг із підняттям колін до грудей;
- вертикальні силові стрибки на двох ногах;
- стрибки на одній нозі.

104. Гравець виконує 5 кидків поспіль, після кожного – на максимальній швидкості повертається на старт.



105. Гравець отримує набивний м'яч зліва і передає зворотний пас в один дотик, після цього отримує справа гандбольний м'яч і виконує кидок у ворота.

106. За допомогою виконання спеціального гандбольного кидкового тесту (СГКТ) було забезпечено контроль за показниками технічної майстерності, що проявляється у ігрових ситуаціях, пов'язаних з активними атакуючими діями, як у ситуаціях позиційного нападу, так і при контратаках. Виконання цієї контрольної вправи передбачало використання гандболістами основних результативно-значущих техніко-тактичних дій у нападі: переміщення змінюю напрямку руху, способу переміщення (лицем та спиною перед, приставним та схресним кроком), передача м'яча, кидок м'яча по воротах. Зміст вправи передбачав по чергове регламентоване виконання кидків по воротах гандболістами після передачі асистентів. Місце початку вправи – 12 м від центру лицьової лінії (3 м від 9-метрової лінії активного захисту). Спортсменам надавалося дві залікові спроби, з яких за кількістю результативних кидків зараховувалася краща.

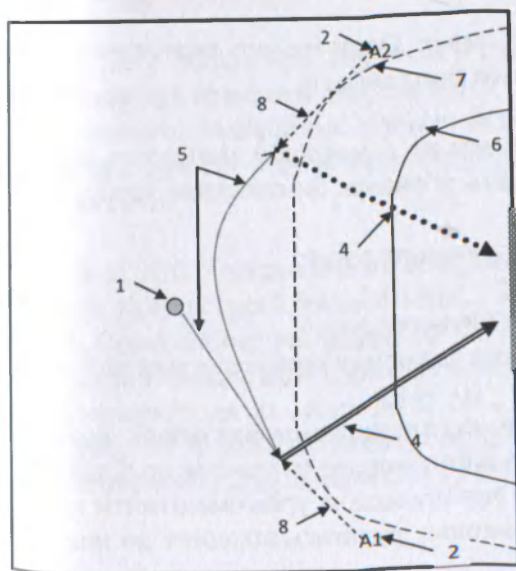


Схема виконання спеціального гандбольного кидкового тесту:

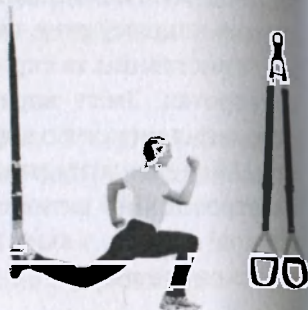
- 1 – спортсмен,
- 2 – асистенти тренера,
- 3 – ворота,
- 4 – кидок м'яча,
- 5 – переміщення спортсмена,
- 6 – 6-метрова лінія тарського майданчика,
- 7 – 9-метрова лінія активного захисту,
- 8 – передача м'яча від асистента до спортсмена.



Спортсмен повинен почергово виконувати кидки з 9-метрової лінії після переміщення по ній в одну та другу сторони. Зазначимо, що виконання кидків відбувалося у заздалегідь визначені квадрати воріт: перший кидок у правий верхній кут воріт, другий – у лівий верхній кут воріт, третій – у правий нижній кут воріт та четвертий – у лівий нижній кут воріт. При кожному наступному кидку послідовність влучання у кути воріт зберігалася.

Загальний час виконання вправи складав 30 с та починав фіксуватися з моменту виконання першого кидка. Впродовж цього часу вівся підрахунок закинутих, виключно у відповідні квадрати м'ячів.

107. Вправа виконується за допомогою функціональних петель TRX, який фіксувався приблизно на 30–40 см вище голови. Початкове положення: стоячи, спина випрямлена, стопа зафіксована в петлі. Випади вперед. Ускладнити можна з вистрибуванням і передачею м'яча.



108. Вправа виконується у парах. Один гравець веде м'яч від воріт до воріт, інший намагається його вибити.

109. Захисник розташовується на 6-метровій лінії проти нападників. Усі нападаючі володіють м'ячами. За сигналом тренера нападники виконують кидки:

- у ворота в заздалегідь обумовлене місце;
- із напівсередніх і центру;
- кутові здійснюють кидки після обіграшу;
- після кидка м'ячем у ворота захисник прискорюється на 5 м.

110. Вправа в парах. Гравці, які знаходяться біля фішок, повинні по черзі доторкнутися до них вліво-вправо та одночасно віддавати передачу своєму партнерові. Вправу можна урізноманітнити таким чином: фішки обігати «вісімкою»; рухатись/заходити до лицевий



лінії, потім по черзі виходити до лівої, потім до правої фішки (рис. 11.27).

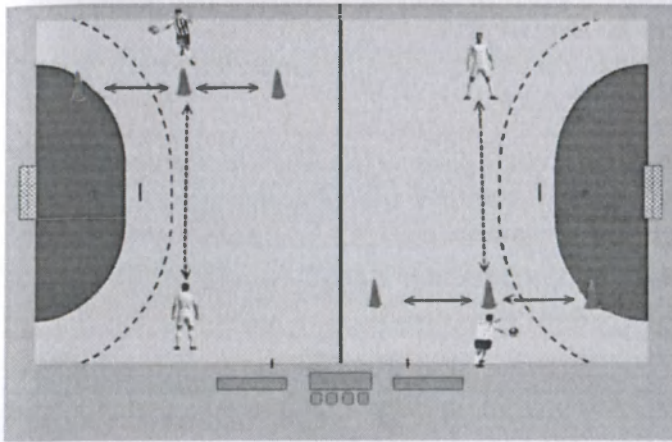


Рис. 11.27

111. Пара на відстані 5–7 м передає м'яч один одному. Третій намагається осалити гравця з м'ячем у руках.

112. Двоє нападників ведуть м'яч по краях коридору шириною 5 м. Захисник навпроти них, по черзі пересуваючись то до одного, то до іншого, намагається вибити м'яч. Вправа виконується у парах. Один гравець веде м'яч від воріт до воріт, інший намагається його вибити.

113. Гравці розташовані на бокових лініях. М'яч в № 1, який рухається вздовж своєї бокової лінії і віддає передачу по черзі № 4 і № 3. Останній пас він віддає № 2 і прискорюється на місце № 3. № 3 після передачі прискорюється на місце № 4. № 4 після передачі прискорюється на місце № 5. № 2 отримав пас від № 1, віддає передачу № 5, який починає спочатку виконувати вправо. № 2 тільки отримувє і віддає передачу (рис. 11.28).





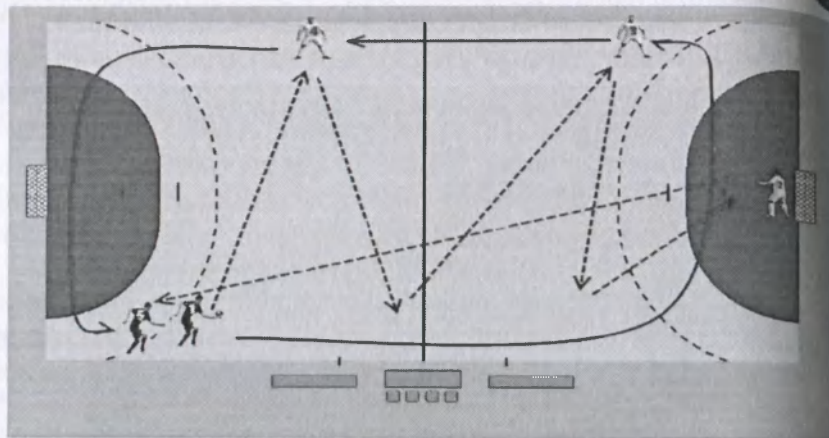


Рис. 11.28

114. Гравці розташовані на розі бокової і лицевої ліній у 4 колони. Гандбольні м'ячі у гравців № 1, № 6, № 10, № 15. Одночасний пас від № 1–№ 2, № 6–№ 7, № 10–№ 11, № 15–№ 16. М'ячі передаються паралельно до бокових і лицевих ліній.

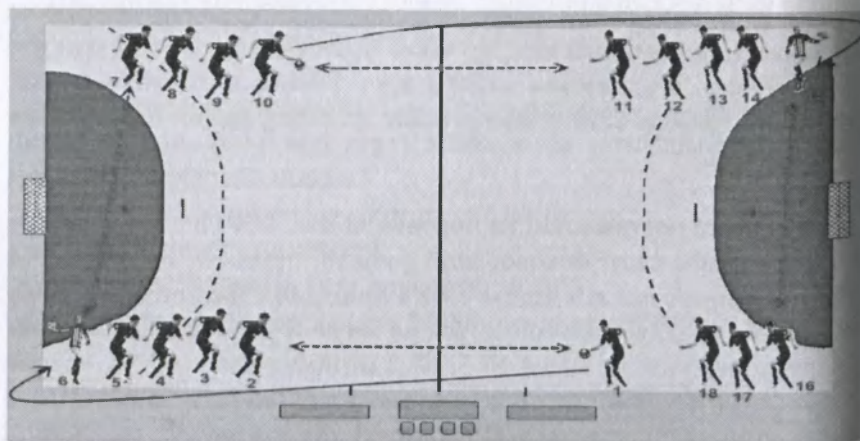


Рис. 11.29



Після передачі гравець № 1 здійснює прискорення вздовж бокової лінії і займає місце за № 6, аналогічне прискорення робить № 10 і стає за № 15. Гандболісти № 6 і № 15 віддають передачу відповідно гравцям № 7 і № 16 і чекають у своїй колоні. Після прискорення № 1 і № 10 отримують пас від спортсменів № 7 і № 16 і продовжують вправу (рис. 11.29).

115. Шість гравців – на розі бокової і ліцевої ліній, по три – з кожної, для зворотної передачі гандболістам на хід і виконання обумовлених вправ. Інші в русі віддають передачу по чергово шістьом гравцям. Варіанти вправ можуть бути такі:

- підстрибнути коліна до грудей (рис. 11.30-а);

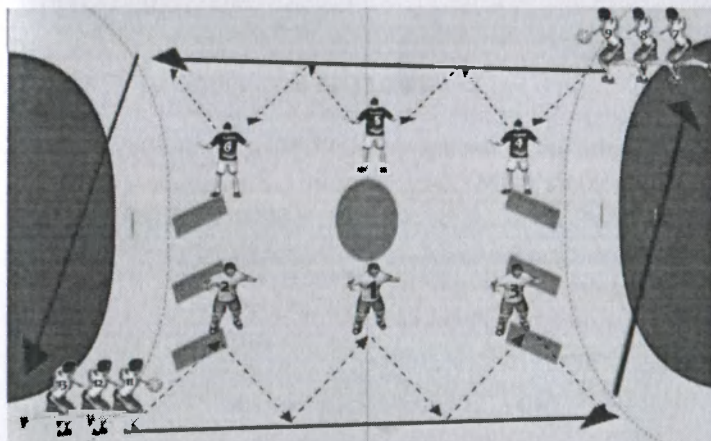


Рис. 11.30-а





- відійти назад і повернутись на вихідну позицію (рис. 11.30-б);

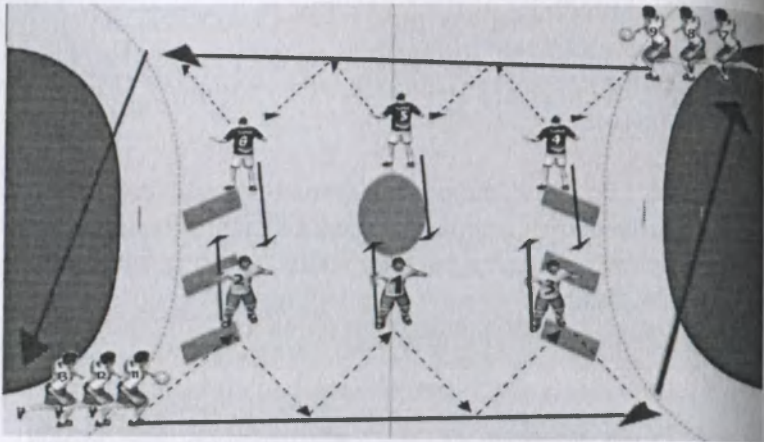


Рис. 11.30-б

- упор присів, упор лежачи (рис. 11.30-в);

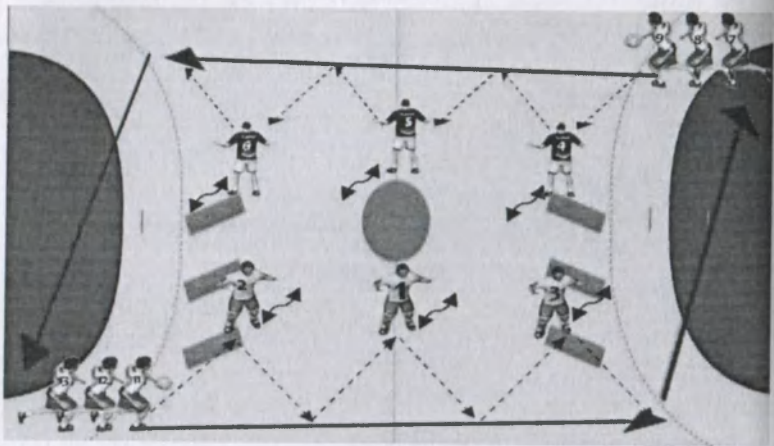


Рис. 11.30-в





- доторкнутись зліва, справа (рис. 11.30-г).

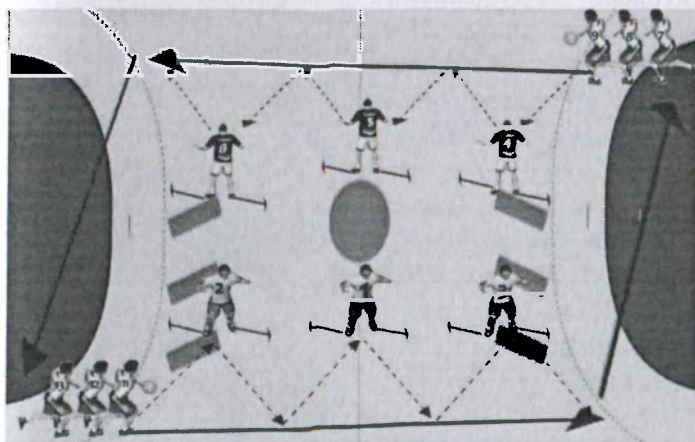
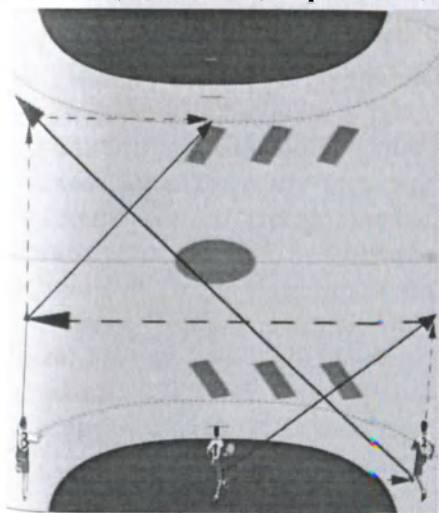


Рис. 11.30-г

116. Два гандболісти розташовуються на кутах бокових і лицьової ліній, один – в центрі на лицевій лінії. М'яч знаходиться у гравця № 1, який віддає передачу № 2 і здійснює прискорення на бокову лінію навпроти № 2.



Гравець № 2 віддає передачу № 1, а № 1 – пас набігаючому гравцеві № 3 (вздовж своєї бокової лінії). Гравець № 2 прискорюється на бокову лінію навпроти гравця № 3. Гравець № 3 під час руху № 2 віддає йому передачу і прискорюється до центру на 4-метрову лінію, де й отримує передачу від гравця № 2 і виконує кидок у ворота (рис. 11.31).

Рис. 11.31



117. Гравці розподіляються по п'ятірках із гандбольним м'ячем. Передачі відбуваються в русі. Гравець під № 1 віддає пас на хід № 2 і прискорюється на його місце. Гравець під № 2 віддає пас на хід № 3 і прискорюється на його місце. Гравець під № 3 віддає пас на хід № 4 і прискорюється на його місце. Гравець під № 4 віддає пас на хід № 5 і прискорюється на його місце (рис. 11.32).

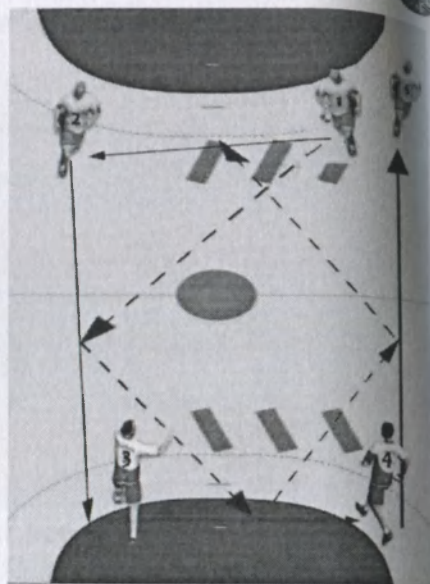


Рис. 11.32

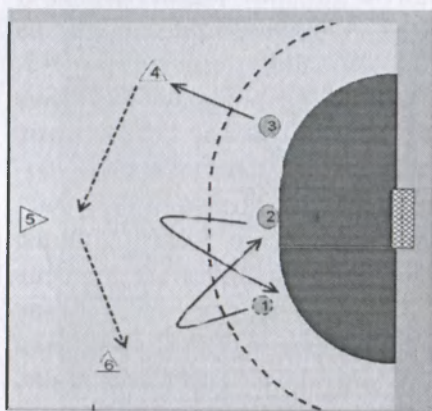


Рис. 11.33

118. Гравці розташовані на місцях розігруючого і напівсередніх, 3 захисники проти 3 нападників. Завдання: здійснення захисту проти атакуючих гравців, які виконують стяжку. Коли пас отримує № 5, захисник виходить на нього за 9-метрову лінію та супроводжує. Потім опускається до 6-метрової лінії за № 1, який виходить на № 6, веде вздовж 9-метрової лінії і стає на місце, яке займав № 2 (рис. 11.33).



119. Аналогічна вправа, тільки захисники рухаються вісімкою (рис. 11.33-а).

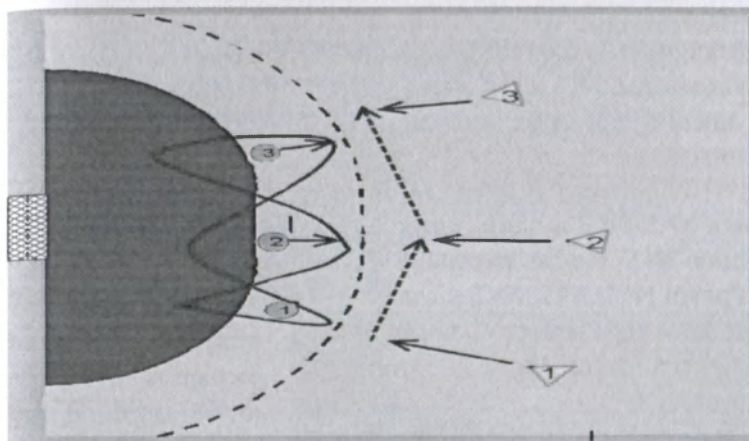


Рис. 11.33-а

120. Гравці розташовані у три колони на місцях розігруючого і напівсередніх. М'ячі в руках у гравців А і В. Гандболіст А віддає передачу № 1 і біжить у кінець своєї колони. Гравець В віддає пас на рух № 2 і біжить у кінець своєї колони. № 1 і № 2 так само повертаються у свою колону (рис. 11.34).

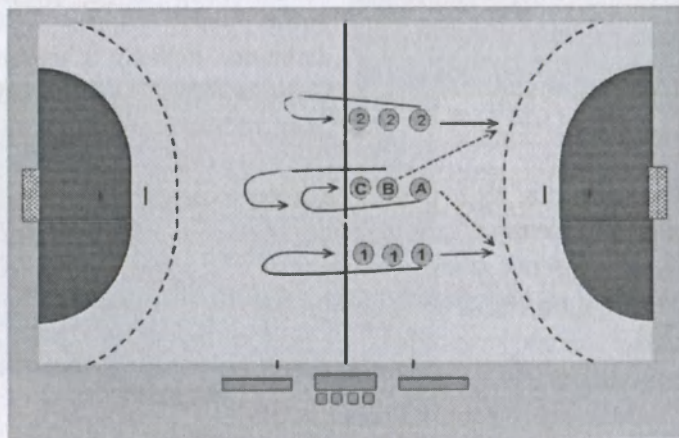


Рис. 11.34



117. Гравці розподіляються по п'ятірках із гандбольним м'ячем. Передачі відбуваються в русі. Гравець під № 1 віддає пас на хід № 2 і прискорюється на його місце. Гравець під № 2 віддає пас на хід № 3 і прискорюється на його місце. Гравець під № 3 віддає пас на хід № 4 і прискорюється на його місце. Гравець під № 4 віддає пас на хід № 5 і прискорюється на його місце (рис. 11.32).

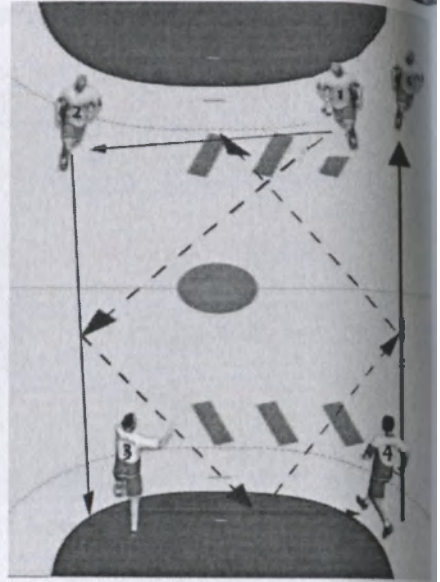


Рис. 11.32

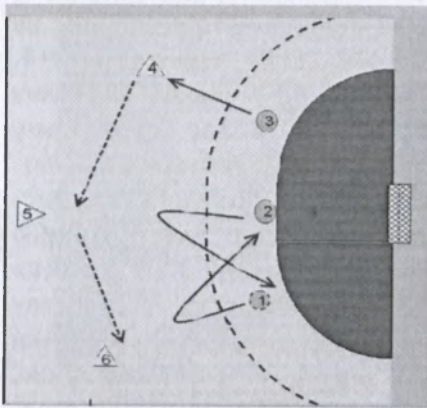


Рис. 11.33

118. Гравці розташовані на місцях розігруючого і напівсередніх, 3 захисники проти 3 нападників. Завдання: здійснення захисту проти атакуючих гравців, які виконують стяжку. Коли пас отримує № 5, захисник виходить на нього за 9-метрову лінію та супроводжує. Потім опускається до 6-метрової лінії за № 1, який виходить на № 6, веде вздовж 9-метрової лінії і стає на місце, яке займав № 2 (рис. 11.33).





119. Аналогічна вправа, тільки захисники рухаються вісімкою (рис. 11.33-а).

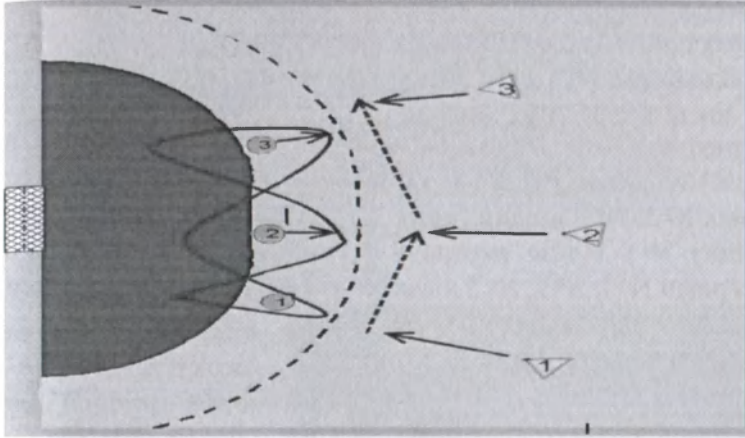


Рис. 11.33-а

120. Гравці розташовані у три колони на місцях розігруючого і напівсередніх. М'ячі в руках у гравців А і В. Гандболіст А віддає передачу № 1 і біжить у кінець своєї колони. Гравець В віддає пас на рух № 2 і біжить у кінець своєї колони. № 1 і № 2 так само повертаються у свою колону (рис. 11.34).

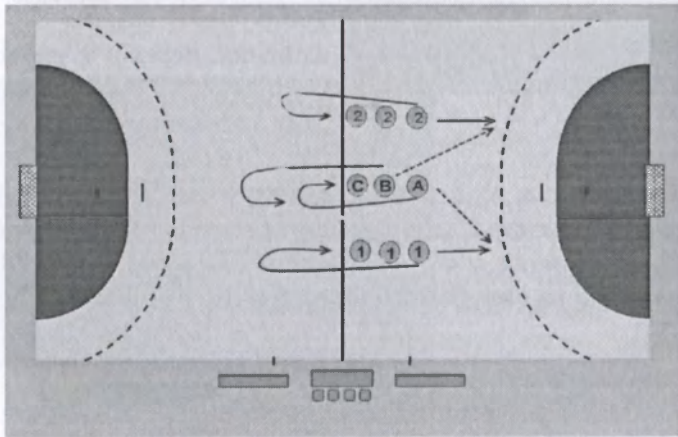


Рис. 11.34





121. Нападаючі гравці – на місцях розігруючого, правого напівсереднього і правого кута.

Захисники – навпроти них. № 1 віддає пас № 2. № 5 виходить вперед для того, щоб не здійснився кидок у ворота. № 2 пасує № 3 і обіграє без м'яча захисника № 5. № 3 в один дотик за спину № 5 віддає передачу № 2. Гравці № 1, № 2, № 3 після виконання дій повертаються кожен у свою колону (рис. 11.35).

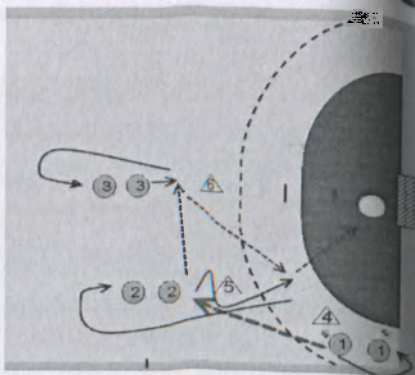


Рис. 11.35

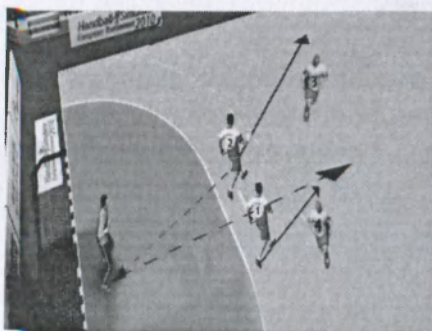


Рис. 11.36

122. Гравець № 2 віддає пас воротареві і здійснює відволікаючий маневр, забираючи на себе захисника № 3. Воротар віддає пас гравцеві № 1 або другому вільному гравцеві № 2. Тобто пара гравців № 1, № 2 здійснює перехід в напад, пара гравців № 3, № 4 грає в захисті (рис. 11.36).

123. Гравець під № 2 віддає передачу воротареві і здійснює прискорення. Воротар віддає пас на рух гравцеві № 3. Пара гравців № 1, № 2 перехоплює м'яч і грає в захисті. Гравці № 3, № 4 намагаються зіграти на випередження, отримати м'яч і забити у ворота (рис. 11.37).

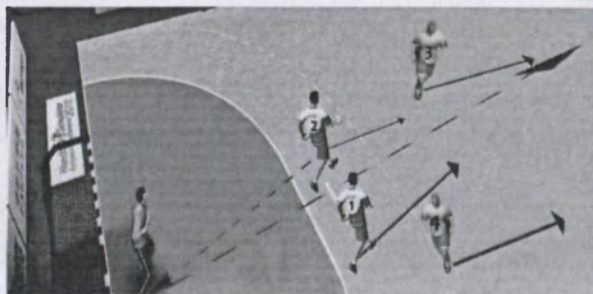


Рис. 11.37

124. Гравець під № 2 віддає передачу воротареві і здійснює прискорення. Воротар віддає пас на рух гравцеві № 1, який віддає передачу вільним гравцям № 3 або № 4, тобто пара гравців № 1, № 2 грає в захисті, а пара № 3, № 4 – здійснює перехід в напад (рис. 11.38).

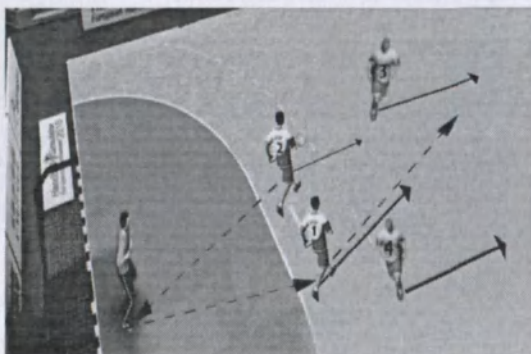


Рис. 11.38

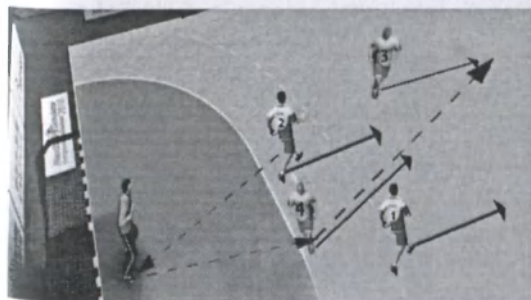


Рис. 11.39

125. Гравець під № 2 віддає передачу воротареві і здійснює прискорення. Воротар віддає пас на рух гравцеві № 4. Пара гравців № 1, № 2 грає в захисті, а пара № 3, № 4 – здійснює перехід в напад (рис. 11.39).



126. Гравець під № 2 віддає передачу воротареві і здійснює прискорення. Воратар віддає пас на рух гравцеві № 1, тобто пара гравців № 1, № 2 здійснює перехід в напад, а пара № 3, № 4 – грає в захисті (рис. 11.40).

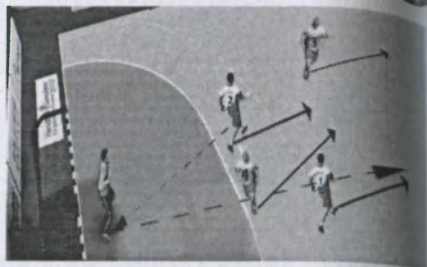


Рис. 11.40

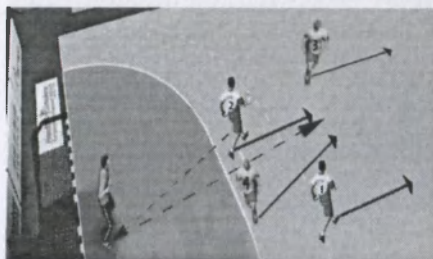


Рис. 11.41

127. Гравець під № 2 віддає передачу воротареві і здійснює прискорення. Воратар здійснює зворотний пас на рух гравцеві № 2, який віддає передачу одному із вільних гравців (№ 3, № 4). Тобто пара гравців № 1, № 2 грає в захисті, а пара № 3, № 4 – здійснює перехід в напад (рис. 11.41).

128. Гравець під № 3 віддає передачу № 2 і прискорюється до № 5. № 5 прискорюється на місце № 4, а № 4 – на початкове місце № 3 і отримує зворотну передачу від № 2. Аналогічно з іншої сторони (№ 2 – прискорення до № 6, № 6 – прискорення до № 1, а № 1 – на початкове місце № 2) (рис. 11.42).

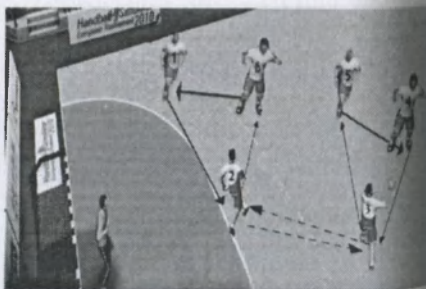


Рис. 11.42





129. Гравець під № 2 віддає передачу воротареві (в цей момент всі починають прискорюватись), отримує зворотну й пасує на хід кутовому гравцеві № 1. Захисники № 3 і № 4 намагаються наздогнати (рис. 11.43).

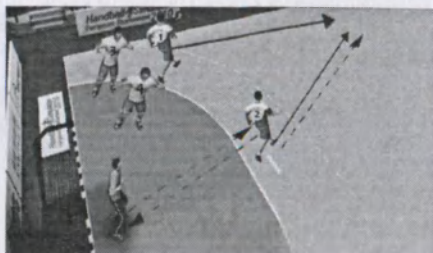


Рис. 11.43



Рис. 11.44

130. Гравець під № 2 віддає пас воротареві (в цей момент всі починають прискорюватись), який передає м'яч кутовому гравцеві № 1. Захисники № 3 і № 4 намагаються наздогнати (рис. 11.44).

131. Пари розташовано вздовж бокових ліній. Дві – з однієї сторони, одна – з другої.

№ 1 і № 2 віддають передачі по прямій і виконують обумовлені вправи (пас-упор лежачи, пас-стрибок і т.д.). № 3 після виконання передачі № 2 прискорюється і стає за № 5. Аналогічно № 6 після зворотного пасу займає місце за № 4 (рис. 11.45).

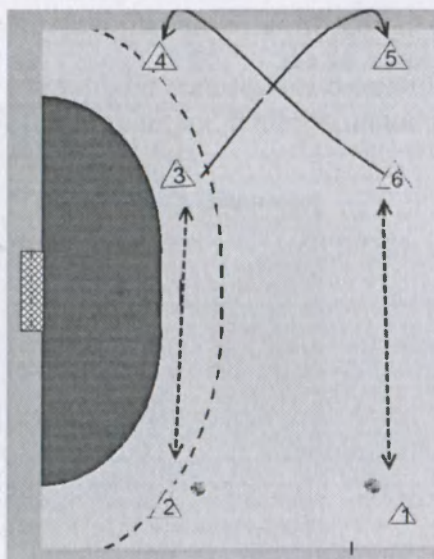


Рис. 11.45





132. Та ж сама справа, але всі гравці віддають передачі по діагоналі (рис. 11.46).

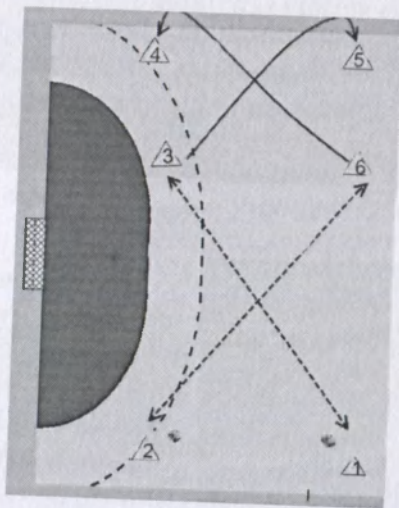


Рис. 11.46

133. Та ж сама справа, але передача відбувається по колу (рис. 11.47).

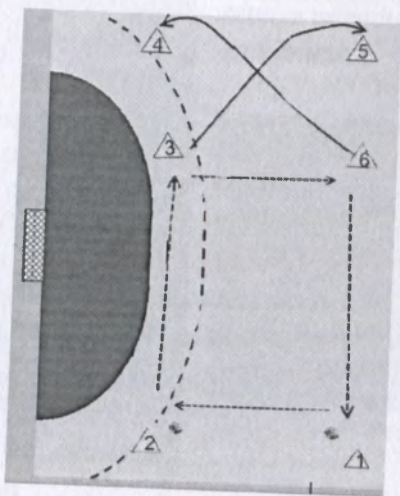


Рис. 11.47





134. Та ж сама вправа, але гравці № 3, № 4, № 5, № 6 перестрибують один через одного (рис. 11.48).

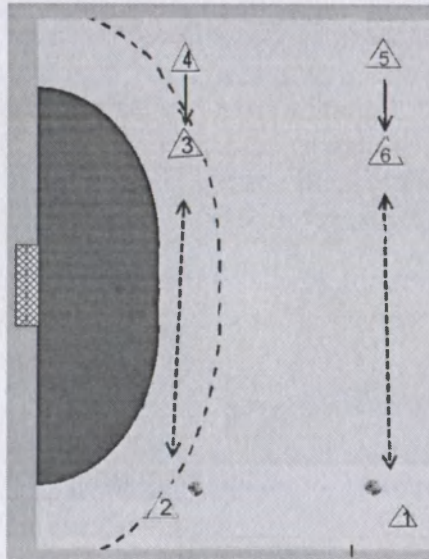


Рис. 11.48

135. Дві пари гравців передають м'яч один одному між боковими лініями. Третя пара бігає між 6-метровими лініями, намагаючись перехопити м'ячі (рис. 11.49).

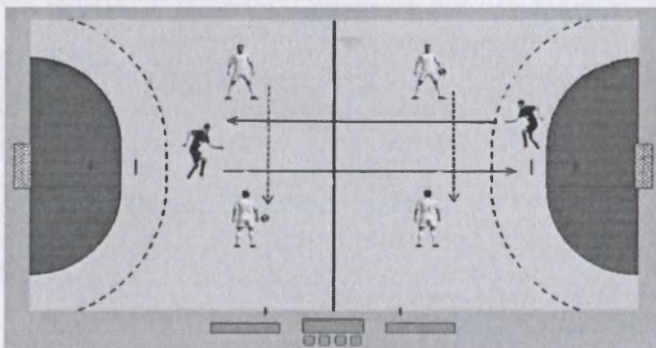


Рис. 11.49



136. Гравці розташовані у чотири колони на місцях двох кутів і двох напівсередніх. № 1 віддає № 2, який випускає його за спину. Після цього № 1 віддає пас на рух № 3, який, в свою чергу, випускає за спину № 4. № 4 передає м'яч № 7, № 7 відповідно робить навхрест з № 8 (рис. 11.50).

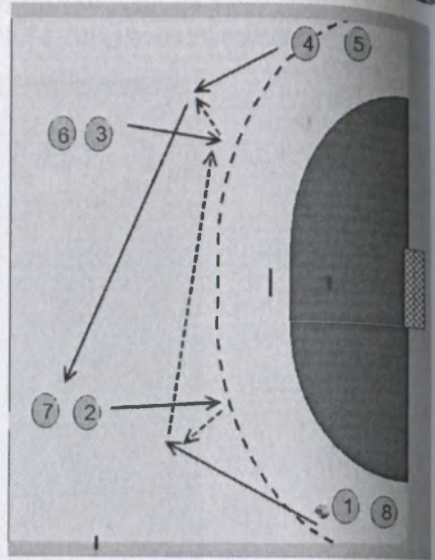


Рис. 11.50

137. Вправа виконується в парах. Гандболісти розташовані, як показано на рис. 11.51. Гравець № 1 віддає передачу № 2, який в русі отримує м'яч, випускає за спину № 1 та прискорюється на місце напарника. № 1 здійснює передачу іншій парі (гравцю № 4), які повторюють вправу.

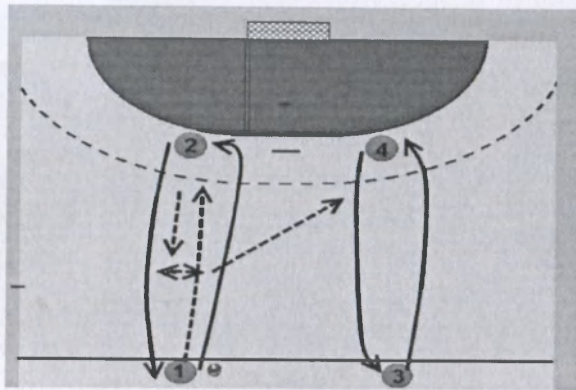


Рис. 11.51

138. Гравець під № 1 віддає пас № 2 і прискорюється по діагоналі. Біля центральної лінії отримує зворотний пас від № 2 і віддає м'яч № 4. Гравець № 2 після пасу прискорюється і стає за № 3. Гравець під № 4 віддає пас гравцеві під № 3 і прискорюється по діагоналі. Під час руху, біля центру лінії отримує зворотний пас від № 3 і стає за № 5. Вправа починається знову (рис. 11.52).

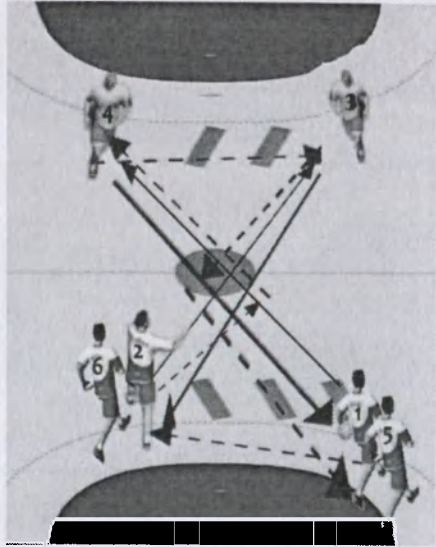


Рис. 11.52

139. Гравці з м'ячами розташовуються на місці правого напівсереднього. Один гандболіст - на з'єднанні центральної та бокової ліній. Гравець віддає пас воротареві і починає прискорюватись, отримує зворотну передачу і віддає в русі наступному гравцеві для кидка у ворота. Після пасу стає на місце атакуючого гандболіста. Вправу можна виконувати в обидві сторони одночасно (рис. 11.53).

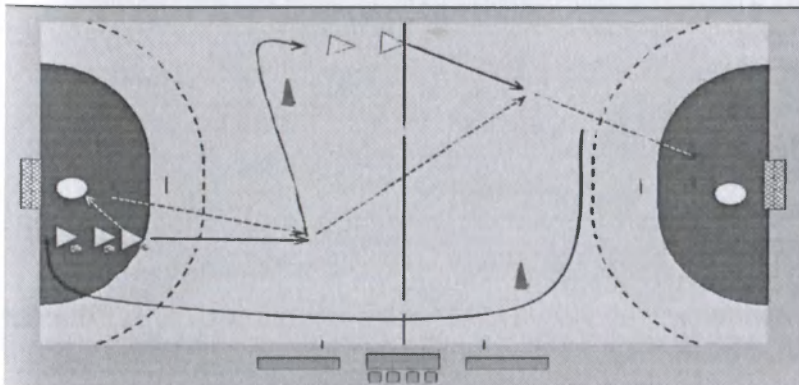


Рис. 11.53







140. Гравці розташовуються на місці лівого кута. Один гандболіст знаходиться на протилежній стороні. №1 віддає м'яч воротареві, прискорюється для отримання зворотного пасу, передає другому воротареві та стає за № 2. № 2 повторює вправо (рис. 11.54).

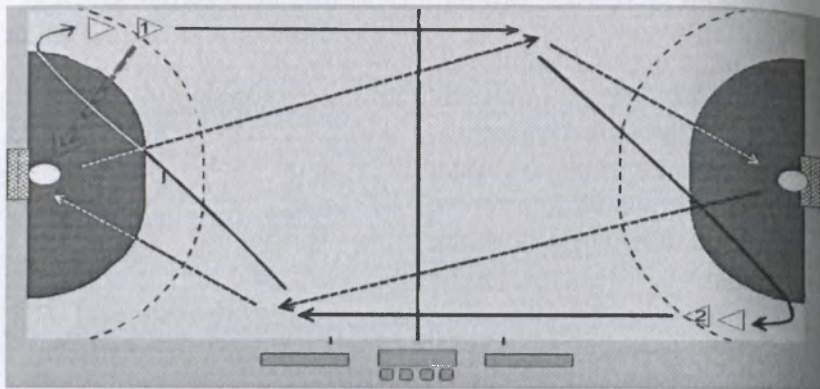


Рис. 11.54

141. Гравці розташовуються на місці центрального гравця. По два гандболісти – на з'єднанні центральної і бокової лінії та на лівому куті з протилежної сторони. № 1 віддає передачу воротареві, прискорюється, отримує зворотний пас, віддає на рух № 5 і стає за № 4. № 5 здійснює кидок у ворота і займає місце за № 6. № 7 біжить у відрив і кидає у ворота (рис. 11.55).

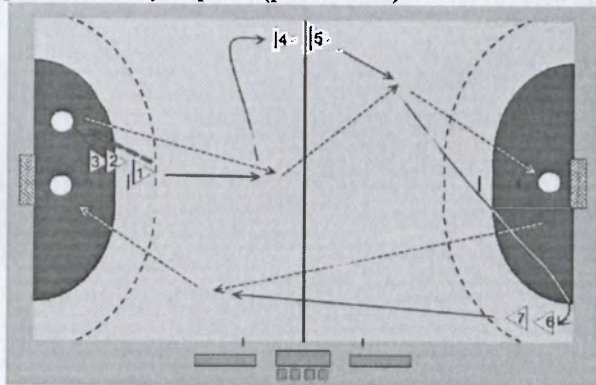


Рис. 11.55



142. Гравці розташовані у дві колони на місцях напівсередніх, як показано на рис. 11.56. Лівий напівсередній віддає передачу в центр, обіграє без м'яча захисника та отримує зворотну передачу, виконує кидок, прискорюється в свою колону. Варіанти можуть бути наступними: гандболіст біжить в іншу колону, здійснює блокування, атакує протилежні ворота.

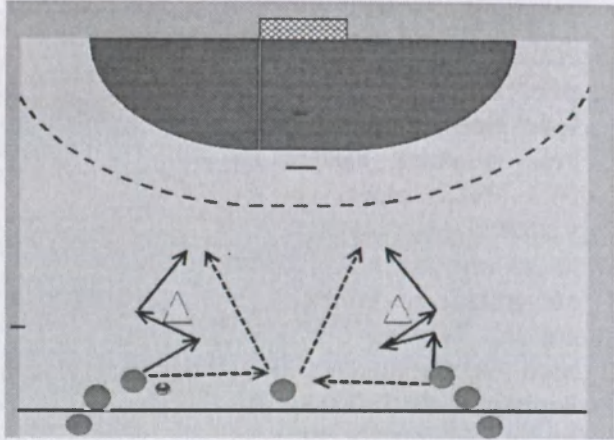


Рис. 11.56

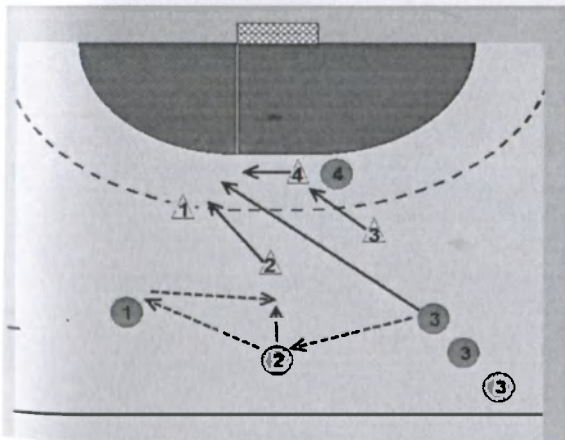


Рис. 11.57

143. Гравець № 3 віддає пас у центр № 2 і входить у 6-метрову зону, як зображено на рис. 11.57. № 2 - далі № 1, який повертає зворотну передачу № 2. Правильні дії захисників: захисник № 3 приймає вхід № 3, доводить до захисника № 4 і опускається к нападаючому № 4. Захисник № 4 приймає нападника № 3. Захисник № 2 рухається по м'ячу.



144. Розташування гравців, як показано на рис. 11.58. № 1 з веденням атакує ворота і стає в захист замість № 3. № 3 після гри у захисті прискорюється до центральної лінії або атакує протилежні ворота. Те саме з правого напівсереднього. Варіанти: № 1 віддає пас в лінію № 3, № 4 або № 5; № 3 і № 4, № 4 і № 5 ставлять подвійний блок; передачу у відрив дає № 4; № 1 віддає пас № 2 і т.д.

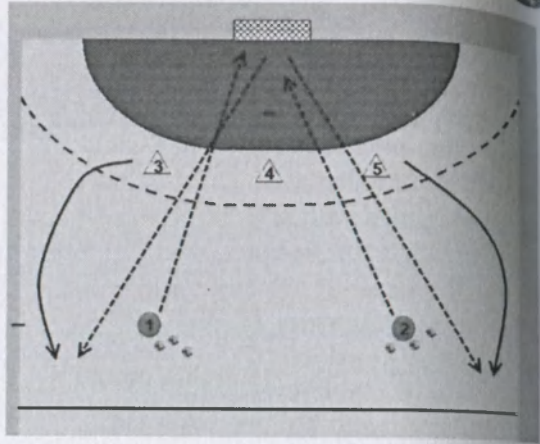


Рис. 11.58

145. Відпрацювання техніко-тактичних дій в більшості (6х5). Гандболісти розташовані, як показано на рис. 11.59. № 1 віддає по стяжці пас № 2. Одночасно з передачею № 5 прискорюється для заслону № 9. № 3 входить під нього, отримує пас від № 4 та атакує ворота.

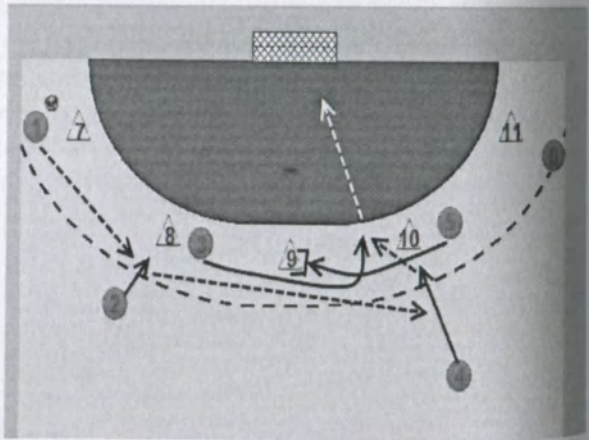


Рис. 11.59



146. Відпрацювання розіграшу 9-метрового. Гандболісти розташовані, як показано на рис 11.60. За свистком № 2 віддає пас №3, №3 одразу переводить м'яч правому напівсередньому №5, №4 ставить заслон №9. №2 входить під заслон №4, отримує пас від №5 і здійснює атаку.

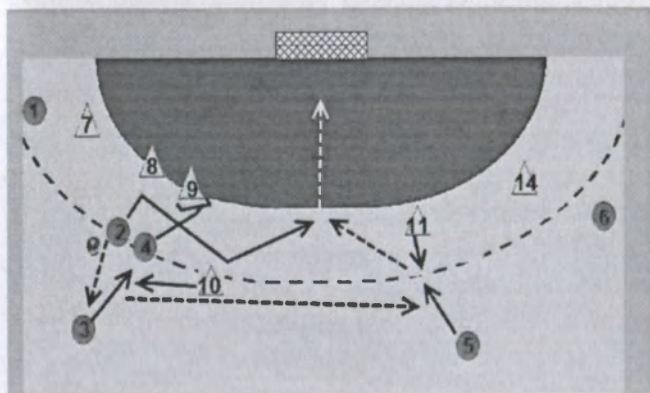


Рис. 11.60

147. Гандболісти розташовані, як показано на рис. 11.61. № 1 віддає передачу № 2 (№ 2 далі № 4) і здійснює вхід вздовж 6-метрової лінії. № 4 в залежності від дій в захисті скидає м'яч № 1 або № 3.

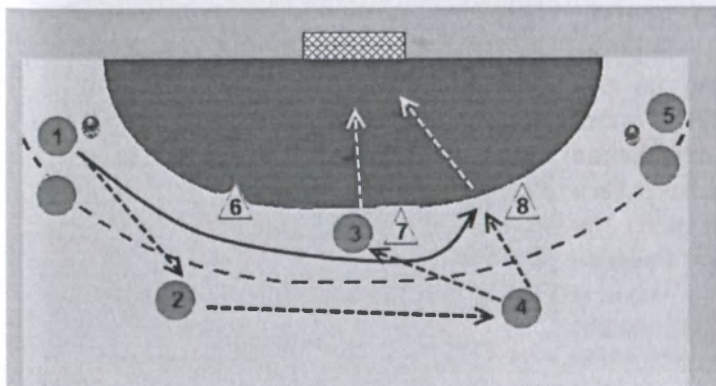


Рис. 11.61





148. Гандбольна лапта. Нападники розташовуються у 9-метровій зоні, захисники – по всьому майданчику. За свистком один з нападаючих кладе м'яч у воротарську зону. Захисник підбирає і віддає пас. Завдання: без пробіжки доторкнутися до нападаючих за допомогою швидких передач до того, як вони перетнуть 6-метрову лінію протилежних воріт. Кого злапали, вибуває з гри, решта продовжує.

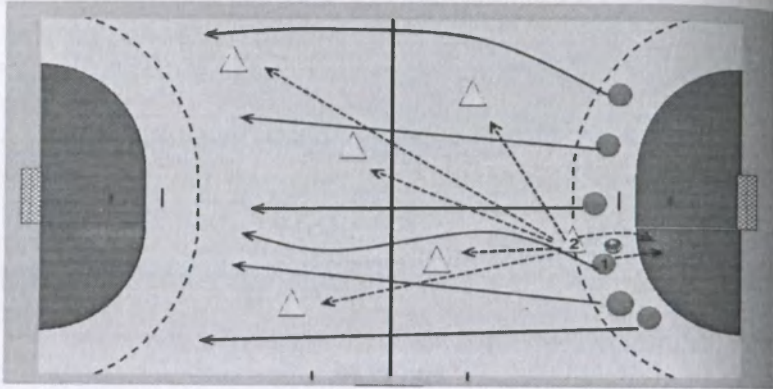


Рис. 11.62

149. Гравець № 1 віддає передачу воротареві і прискорюється. Воротар віддає пас на рух гравця № 2, який після отримання м'яча намагається передати його на рух № 1. Гравець № 3 грає в захисті (перехоплює м'яч) (рис. 11.63).

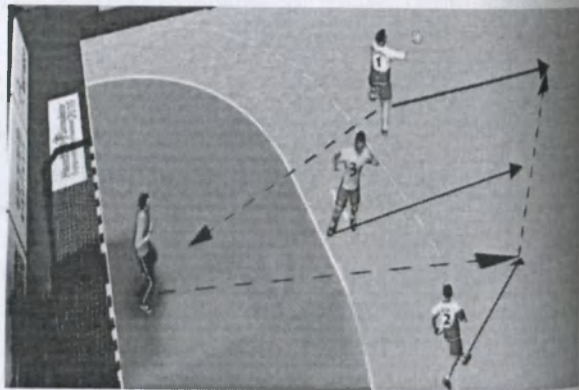


Рис. 11.63



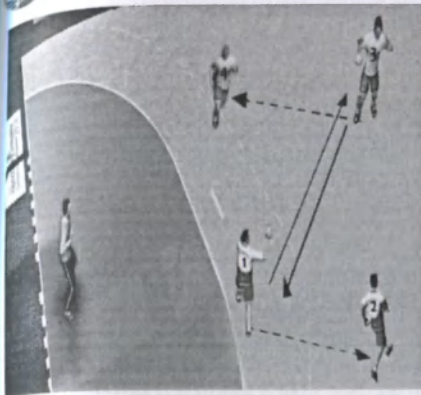


Рис. 11.64

150. М'ячі знаходяться у гравців № 1 і № 3, які віддають передачу гравцям № 2 і № 4 (№ 1–№ 2, № 3–№ 4). Після передачі – зміна місць між гравцями № 1, № 3. Гравці № 2 і № 4, які отримали м'ячі, віддають пас (гравець № 2 віддає передачу № 3, гравець № 4 – № 1). № 1 і № 3 знову віддають передачу № 2 і № 4 (№ 1–№ 4, № 3–№ 2) і міняються місцями (рис. 11.64).

151. М'ячі знаходяться у гравців під № 2 і № 4, які віддають передачу гравцям № 1 і № 3 (№ 2–№ 1, № 4–№ 3). Після передачі – зміна місць між гравцями № 2, № 4. Гравці № 1 і № 3, які отримали м'ячі, віддають пас № 2 і № 4 (№ 3 віддає передачу № 2, № 1–№ 4). № 2 і № 4 знову віддають передачу № 1 і № 3 і міняються місцями (рис. 11.65).

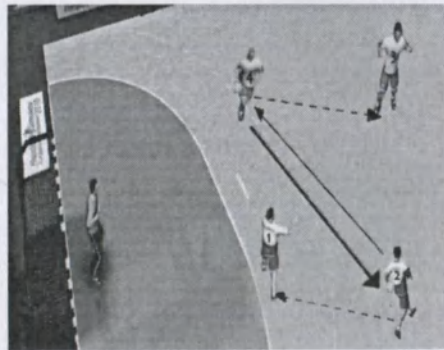


Рис. 11.65

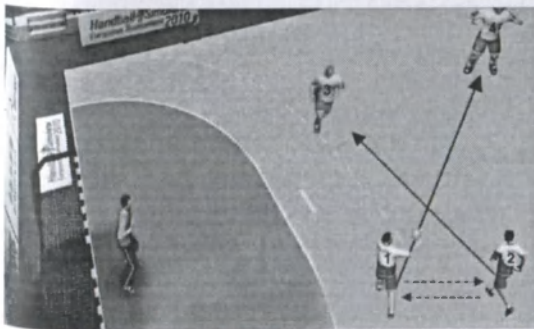


Рис. 11.66

152. М'ячі знаходяться у гравців під № 1 і № 2, які віддають передачу по діагоналі гравцям під № 3 і № 4 (№ 1–№ 4, № 2–№ 3). Після передачі – зміна місць між гравцями № 1 і № 2 (рис. 11.66).



153. М'ячі знаходяться у гравців під № 2 і № 4, які віддають передачу гравцям під № 1 і № 3 (№ 2–№ 1, № 4–№ 3). Після передачі – зміна місць між гравцями № 2, № 4. Гравці № 1 і № 3 знову віддають передачу, № 3 віддає № 2, № 1–№ 4 і № 3 і № 1 міняються місцями (рис. 11.67).

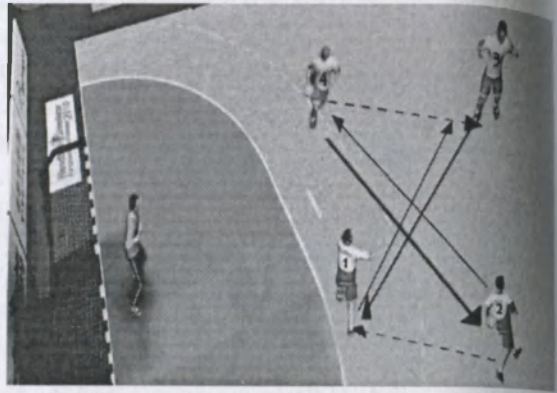


Рис. 11.67

154. М'ячі знаходяться у гравців під № 1 і № 3, які віддають передачу гравцям під № 2 і № 4 (№ 1–№ 2, № 3–№ 4). Після передачі – зміна місць між гравцями № 1, № 3.

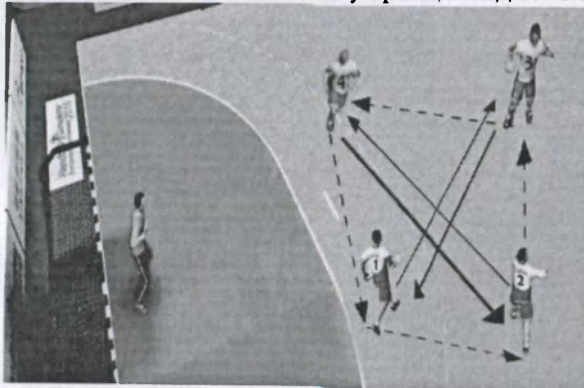


Рис. 11.68

№ 2 і № 4, які отримали м'ячі, віддають пас № 1 і № 3 (№ 4–№ 3, № 2–№ 1) і міняються місцями (рис. 11.68).

№ 2 і № 4, які отримали м'ячі, віддають пас № 1 і № 3 (№ 4–№ 3, № 2–№ 1) і міняються місцями (рис. 11.68).





155. На рис. показано пару нападників і одного захисника, який знаходиться на центральній лінії. Пара рухається від 6-метрової лінії до протилежних воріт. Воротар повинен віддати м'яч тому нападаючому, якого не перехопив захисник (рис. 11.69).

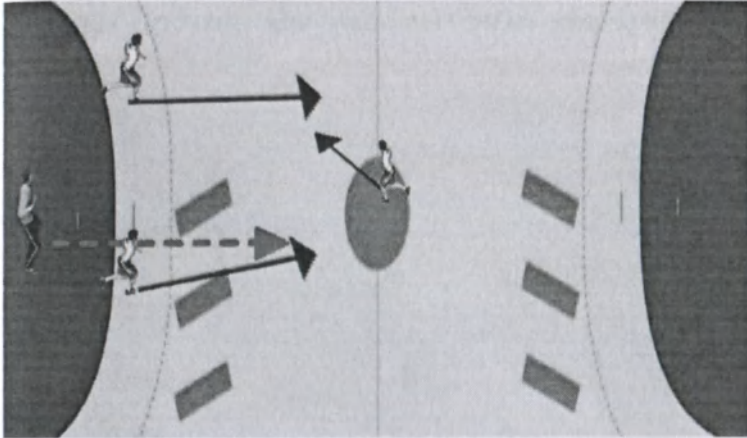


Рис. 11.69

156. На рис. зображено, як ми поступово ускладнювали вправу 155. Захисник знаходився вже за центральною лінією (для того, щоб не знижувався темп і підвищувалась швидкість прийняття рішення) (рис. 11.70).

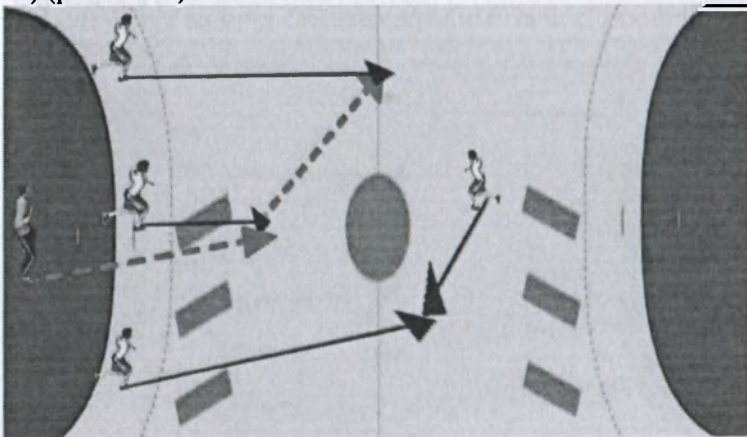


Рис. 11.70







157. На рисунку показано, як виконувалась вправа, коли в центрі була вже пара захисників (схема швидкої атаки чотирьох нападаючих за двома захисниками). Воротар віддавав пас в центр четвертому додатковому гандболістові, який в русі, без пробіжки, повинен був передати м'яч вільному від захисту нападаючому (рис. 11.71).

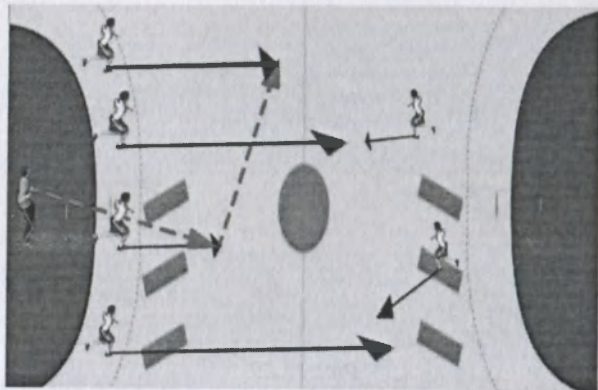


Рис. 11.71

158. Крім того, для розвитку точних різких передач на довгу відстань, перший пас віддавався не центральному гандболістові, а кутовому гравцеві (схема швидкої атаки чотирьох нападаючих при двох захисниках із довгими передачами з кута на кут) (рис. 11.72).

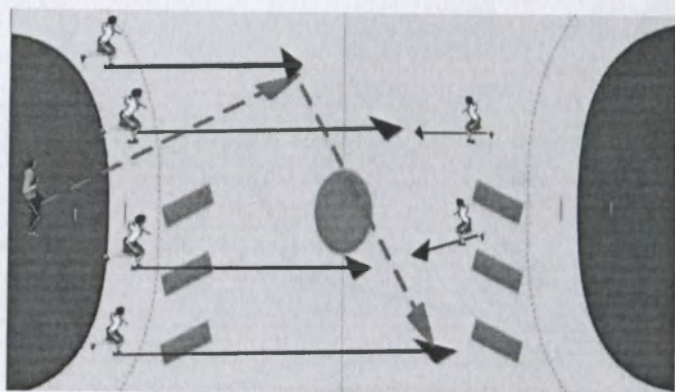


Рис. 11.72



159. Два нападники розташовуються на протилежних бокових лініях. Захисник – на розі бокової і лицевої лінії. За свистком тренера всі гравці оббігають фішки. Нападники отримують пас від воротаря й намагаються обіграти захисника та закинути м'яч у ворота (рис. 11.73).

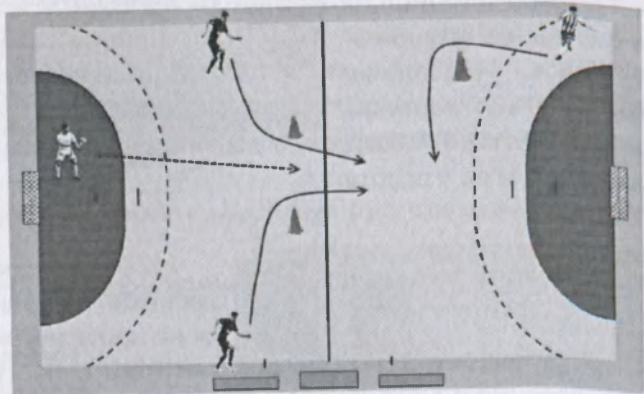


Рис. 11.73

160. Така сама вправа, але нападники починають із однієї бокової лінії. За свистком тренера всі гравці оббігають фішки. Нападники отримують пас від воротаря й намагаються обіграти захисника та закинути м'яч у ворота (рис. 11.74).

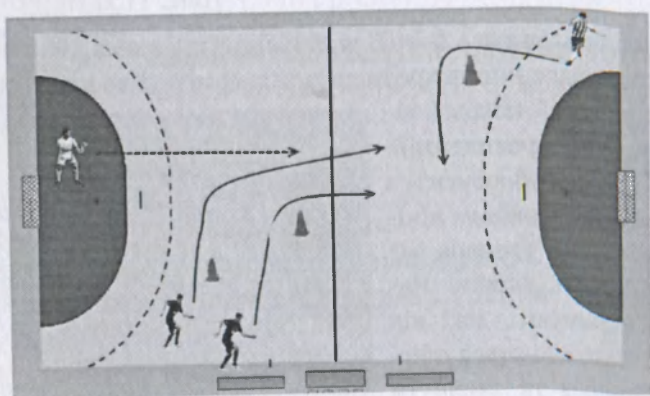


Рис. 11.74



161. У цій вправі проти нападників грають в захисті вже два гравці. Два нападники розташовуються на протилежних бокових лініях. Захисники – на розі бокової і лицевої ліній. За свистком тренера всі гравці оббігають фішки. Нападники отримують пас від воротаря й намагаються обіграти захисників та закинути м'яч у ворота (рис. 11.75).

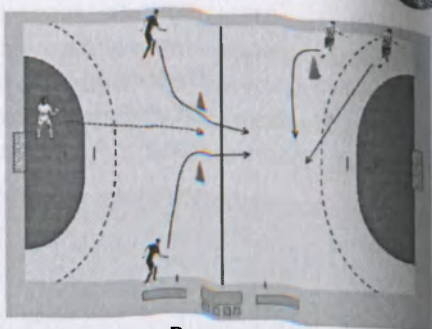


Рис. 11.75

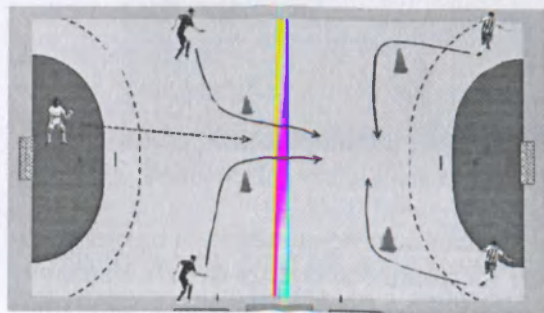


Рис. 11.76

162. Нападники і захисники розташовуються на протилежних бокових лініях. За свистком тренера всі гравці оббігають фішки. Нападники отримують пас від воротаря й намагаються обіграти захисників та закинути м'яч у ворота (рис. 11.76).

163. Наступна вправа потрібна для відпрацювання дій в більшості – гра трьох нападників проти двох захисників. Два нападники знаходяться на одній боковій лінії, третій – на протилежній. Захисники розташовуються на протилежних бокових лініях. За свистком тренера всі гравці оббігають фішки. Нападники отримують пас від воротаря й намагаються обіграти захисників та закинути м'яч у ворота (рис. 11.77).

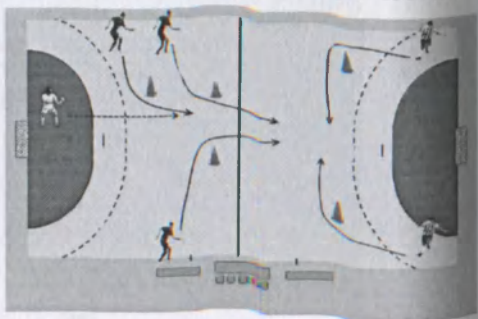


Рис. 11.77





## Розділ XII

## ВПРАВИ НА РОЗТЯЖКУ І ГНУЧКІСТЬ

По закінченні проконтролюйте, щоб гравці розтягнули м'язи. За допомогою дозованої напруги ці вправи дозволяють зміцнити м'язи, зробити їх еластичними. Основне навантаження при виконанні цих вправ припадає на сполучні тканини, які оточують м'язи. Використовуйте картинки, наведені нижче для правильного виконання:

1. Не дозволяйте гравцям виконувати вправи ривками, різко або не до кінця.
2. Не використовуйте обертальні рухи шиєю або в області попереку.
3. Зберігайте розтягуюче зусилля на м'язі до 15–30 секунд.

**Вправа 1**

Стоячи або сидячи, розтягнути шию, спираючись на голову набік при підтримці рукою (10 с у кожную сторону).

**Вправа 2**

Стоячи або сидячи, ноги злегка нарізно, спираємо тіло в одну сторону. Підтримувати себе, взявши за лікоть рукою (10 с у кожную сторону).

**Вправа 3**

Стоячи або сидячи, підняти повільно дві руки одночасно догори, потім вліво, вправо. Робити пружні погойдуючі рухи (20 с).



**Вправа 4**

Стоячи або сидячи, ноги злегка нарізно, альтернативно розтягнути руками, щоб подовжити один бік більше, ніж інший (2 x 5 с).

**Вправа 5**

Прийміть положення, як на малюнку, і плавно просувайте таз вперед до появи відчуття розтягування ікри задньої ноги (30 с для кожної ноги).

**Вправа 6**

Стоячи, схилити коліна, намагаючись тримати спину прямо (30 с).

**Вправа 7**

З вертикального положення зігнути спину, щоб торкнутися кінчиками рук підлоги. Можна зігнути ноги злегка в колінах (20 с).

**Вправа 8**

Виконуємо випад вперед однією ногою, поки коліно не опиниться над кісточкою з іншим коліном. Знижаємо повільно стегно, поки не відчуємо ніжне розтягнення в передній частині стегна, в підколінному сухожиллі і в паху. Не рухатися вище щиколотки, коліно далі вперед (20 с кожною ногою).





**Вправа 9**

Стоячи на колінах, підтримуємо одне передпліччя на підлозі, розтягнути іншу руку. Перемістити тіло назад з рукою на підлозі (10 с кожною рукою).

**Вправа 10**

Стоячи на колінах на руках, зап'ястя всередину. Переміщення тіла назад (20 с).



**Вправа 11**

Сидячи, із зігнутими ногами, підोшви ніг з'єднані разом, нахили вперед (30 с).

**Вправа 12**

Лежачи, із зігнутими ногами, підошви ніг з'єднані разом, намагаємося тримати ноги відкриті (30 с).



**Вправа 13**

Лежачи, ноги зігнуті, коліна розставлені, піднімати голову, тримаючи спину до контакту з підлогою. Можна підтримати себе за руки (3 x 5 с).

**Вправа 14**

Сидячи на підлозі, коліна зігнуті, обійняти стегна, тримаючись за задні частини коліна кожною рукою. Тягнути стегна назад, п'яти тримати на підлозі (20 с).

**Вправа 15**

Сидячи, зробити поворотне переміщення щиколотки в обох напрямках, утримуючи їх до грудей при підтримці за руку (15 раз кожною ступнею за годинниковою стрілкою та проти годинникової стрілки).

**Вправа 16**

Сидячи, з опором на руки позаду, одна нога зігнута і підшовою торкається іншого коліна. Рухатися в зворотному напрямку (20 с кожною ногою).

**Вправа 17**

Сидячи, одна нога витягнута, а інша зігнута та підшовою ноги торкається стегна. Нахилитися вперед, тримаючи щиколотки (20 с кожною ногою).





**Вправа 18**

Сидячи, витягнувши прямі ноги в сторони, нахили вперед руками (30 с).

**Вправа 19**

Лежачи руки за головою, спиною до підлоги, ноги злегка зігнуті. Повороти вліво-вправо (20 с).



**Вправа 20**

Зігнути одну ногу до грудей (20 с кожною ногою).



**УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ**

X – стійка,

переривиста лінія – напрям передачі,

суцільна лінія – напрям руху спортсмена.







## БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК

1. Асеева А. Соотношение нагрузок, направленных на совершенствование специальной выносливости в подготовительном периоде тренировки квалифицированных гандболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Анна Юрьевна Асеева. – Омск, 2012. – 24 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Гандбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / О.О. Данилов, О.Г. Кубраченко, С.Г. Кушнірюк, В.М. Маслов. – К. : Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – С. 150.
4. Гамаун А. Эффективность атакующих действий в соревновательной деятельности гандболистов: автореф. дис... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. Гамаун. – М., 2011. – 24 с.
5. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 336 с.
6. Евтушенко А.Н. Анализ подготовки и выступлений сборной мужской команды СССР по ручному мячу на XXII Олимпийских играх 1980 года: метод. реком. / А.Н. Евтушенко. – М., 1981. – 20 с.
7. Евтушенко А.Н. Методические рекомендации по совершенствованию навыков игры против активных форм защиты по ручному мячу: метод. реком. / А.Н. Евтушенко. – М. : Спорткомитет СССР, 1982. – 28 с.
8. Игнатъева В.Я. Гандбол: Учебник / В.Я. Игнатъева. – М. : Физическая культура, АСИ. – 2008. – 384 с.
9. Камаль Ермук А. Направленность нагрузки в макроцикле подготовки гандболистов высокой квалификации / Аль-Хасауна Камаль Ермук. – Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 9–14.
10. Клусов Н.П. Тактика гандбола / Н.П. Клусов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 151 с.



11. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. ... докт. наук по ФВС : [спец.] 24.00.01. – «Олимпийский и профессиональный спорт». – К., 2010. – 45 с.

12. Котов Ю.Н. Контроль эффективности техники броска в прыжке гандболисток разной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Котов Юрий Николаевич; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. – М., 2010. – 24 с.

13. Кубраченко О.Г. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа : навч. посіб. / О.Г. Кубраченко, В.О. Тищенко. – Львів, 2009. – 75 с.

14. Латышкевич Л.А. Методические рекомендации по совершенствованию методики подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных играх. / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин. – К.: Госкомспорт УССР, 1987. – 47 с.

15. Макаров Ю. Методологическое обоснование этапа предварительной подготовки в спортивных играх / Ю. Макаров. – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4. – С. 56–59.

16. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. ... докт. наук з ФВС : [спец.] 24.00.01. – «Олімпійський та професійний спорт». – К., 2010. – 44 с.

17. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. / М.В. Маліков, Н.В. Богдановська А.В. Сватъсв. – Запоріжжя, 2006. – 182 с.

18. Мизхер Х. Анализ соревновательной деятельности как условие повышения эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мизхер Хайдер Ш. – Тамбов, 2011. – 24 с.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

20. Сахарова М. Методики совершенствования скоростной выносливости гандболистов высокой квалификации в подготовительном периоде / М.В. Сахарова, С.А. Сидорчук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 141–144.





21. Турчин И.Е. Оптимизация тренировочного процесса гандболисток высокой квалификации на заключительном этапе подготовки к основным соревнованиям : автореф. дис. ... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)» / Игорь Евдокимович Турчин; КГИФК. – К., 1984. – 23 с.

22. Тхорев В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Василий Иванович Тхорев ; Краснодар. ГИФК. – Краснодар, 1999. – 50 с.

23. Цапенко В.О. Технічні дії в гандболі / В.О. Цапенко, О.Ю. Гусак, Е.Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 96 с.

24. Цыганок В. Новые подходы к анализу атакующих действий в мужском гандболе высших достижений [Текст] / В. Цыганок, А. Соловей // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2012. – № 3. – С. 35–39.

25. Штефаненко И.И. Влияние уровня развития группы и стратегий поведения в конфликтных ситуациях на эмоциональное выгорание в гандбольных командах [Текст] / И.И. Штефаненко // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 1. – С. 104–110.

26. Clanton Reita, Dwight Mary Phyl Team Handball: Steps to Success. 2013. – P. 268.

27. Duława M. Piłka ręczna Seria Sport historia zasady trening / M. Duława. – Warszawa. : Dragon, 2011. – 48 str.

28. Spieszny M. Piłka ręczna Technika Metodyka Podstawy taktyki / M. Spieszny., R. Tabor, L. Wałczyk. – Kraków. KON Tekst, 2011. – 182 str.

29. Web: <http://www.olympic.org>

30. Web: <http://www.olympic.ru>

31. Web: <http://spovis.dn.ua/stati>

32. Web: <http://myrugby.rugby.com.ua>

33. Web: <http://www.offsport.ru/hockey/84/postroenie-mikrociklov.shtml>

34. Web: [http://handball.zp.ua/news/show\\_single/584](http://handball.zp.ua/news/show_single/584)

35. Web: <http://www.smsport.ru>

36. Web: <http://spartak.kiev.ua>

37. Web: <http://www.stretching.name/index.php?filt=handball&size=gran>





## ДОДАТКИ

## Додаток 1

**Послідовність тренувань різної спрямованості в першому  
тижневому мікроциклі втягуючого мезоциклу  
загальнопідготовчого етапу**

Дні мікроциклів	ТРЕНУВАННЯ						
	ранішнє		денне		вечірнє		
	направленість	зміст	направленість	зміст	направленість	зміст	
1.	Переважно аеробне	Біг у середньому темпі. Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи з загальним фізичним впливом. Ігри	Аеробна (комплексний розвиток фізичних якостей)	Футбол, баскетбол, волейбол			
2.			Те ж (розвиток силових якостей)	Вправи з обтяженнями (штангою, млинцями) і з тренажерними пристроями			
3.			Аеробно-анаеробна (розвиток спритності і гнучкості)	Акробатичні вправи, рухливі ігри, вправи на розтягування			
4.			Те ж (розвиток силової витривалості)	Вправи з обтяженнями	Аеробно-анаеробна (комплексний розвиток фізичних якостей)	Ігри (футбол, баскетбол, волейбол)	
5.			Те ж (розвиток швидкісної витривалості)	Фартлек. Естафети	Аеробна (комплексний розвиток фізичних якостей)	Колове тренування	
6.			Аеробна (розвиток загальної витривалості)	Крос	Відновлювальні заходи		
7.					Активний відпочинок		





**Послідовність тренувальних занять різної спрямованості  
у тижневому мікроциклі базового розвиваючого мезоциклу  
на загальнопідготовчому етапі**

Дні мікро- циклів	ТРЕНУВАННЯ						
	ранішнє		денне		вечірнє		
	нап- равле- ність	зміст	направленість	зміст	направленість	зміст	
1.	Пере- важно аероб- не	Біг у серед- ньому темпі. Загально- розвиваючі і спеці- альні вправи з загально- фізич- ним впливом	Аеробно- анаеробна (розвиток силових якостей)	Вправи з обтяженнями (у тому числі на тренажерах)	Аеробно- анаеробна (комплексний розвиток фі- зичних якостей)	Футбол, баскетбол волейбол	
2.			Анаеробно- алактатна (розвиток швидкісних якостей)	Старт, ривки, прискорення. Біг з гори й у гору. Естафети	Анаеробно- гліколитична (розвиток швидкісної витривалості)	Повтор- ний біг 4x300 або 8x100 м	
3.			Аеробно- анаеробна (розвиток спритності)	Гімнастичні, акробатичні, ігрові вправи, вправи на гнучкість. Загально- розвиваючі вправи	Аеробна (розвиток загальної витривалості)	Пере- мінний біг (крос)	
4.			Аеробно- алактатна (розвиток швидкісно- силових якостей)	Колове тренування з використанням стрибкових та швидкісно- силових вправ на тренажерах	Анаеробно- лактатна (розвиток спеціальної витривалості)	Колове тренуван- ня. Впра- ви на гірці або з дра- биною	
5.			Аеробно- анаеробна (розвиток силової витривалості)	Вправи з обтяженнями середньої ваги, штангою, тренажерами (та на тренажерах)	Аеробно- анаеробна (комплексний розвиток фізичних якостей)	Ігри та ігрові вправи	
6.			Аеробна (роз- виток загальної витривалості)	Плавання, веслу- вання (в аеробному режимі)	Відновлювальні заходи		
7.					Активний відпочинок		





### Структура підготовчого періоду тренування кваліфікованих гандболістів

ПЕРІОД	ПІДГОТОВЧИЙ									
	ЛИПЕНЬ				СЕРПЕНЬ		ВЕРЕСЕНЬ			
МІСЯЦІ	Загальнопідготовчий				Спеціальнопідготовчий					
ЕТАПИ	Втягуючий		Базовий розвиваючий		Базовий стабілізуючий		Передзмагальний			
МЕЗОЦИКЛИ										
МІКРОЦИКЛИ	2 ординарних	Ординарний	Ударний	Розвантажувально-відновлювальний	2 ординарних	2 ударних	Розвантажувально-відновлювальний	Ударний	Ординарний	Підвідний





**Типовий комплекс індивідуальних вправ зі спеціальною драбиною  
для вдосконалення ТТД кваліфікованих гандболістів**

№ п/п	Зміст вправ	Дозу- вання	Інтервали відпочинку	К-сть серій	Інтенсив- ність роботи	Організаційно- методичні вказівки
1	2	3	4	5	6	7
1.	Стрибки вперед через спеціальну драбину: а) на двох ногах з максимальною частотою; б) на двох ногах, максимально підтягуючи до- гори стопи (рис. Д-1)	3 хв 2 хв	10 с 15 с	3-4	70-90	Після останньої схо- динки отримати пас від воротаря і віддати пере- дачу гандболісту, який біжить у відрив
2.	Біг вперед через спеціальну драбину почергово через кожен сходинку: а) з максимальною частотою; б) високо піднімаючи коліна; в) те ж саме боком (рис. Д-2)	3 хв 2 хв 2 хв	10 с 15 с 20 с	3-4	70-100	
3.	Біг через спеціальну драбину почергово через кожен сходинку і боковою планкою (рис. Д-3)	3 хв	10 с	3-4	70-100	
4.	Стрибки вперед через спеціальну драбину по- чергово правим і лівим боком (рис. Д-4)	3 хв	10 с	3-4	70-100	
5.	Стрибки вперед через спеціальну драбину двома ногами: а) через одну бокову планку вперед-вбік; б) те ж саме, але вправа виконується в дві сто- рони (рис. Д-5)	3 хв 3 хв	10 с 15 с	3-4	70-100	





Продовження табл.

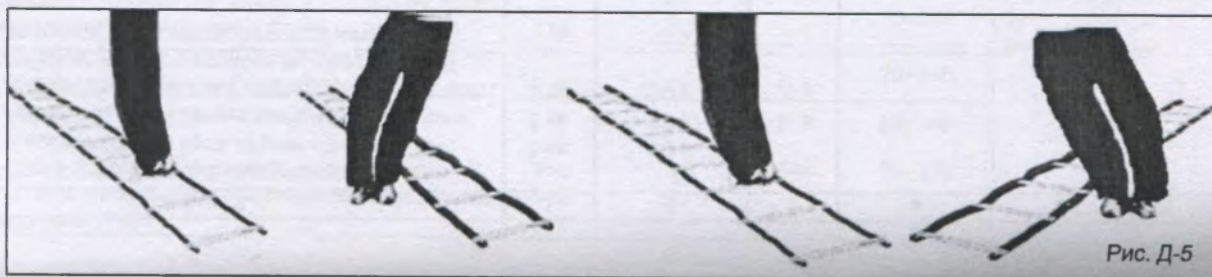
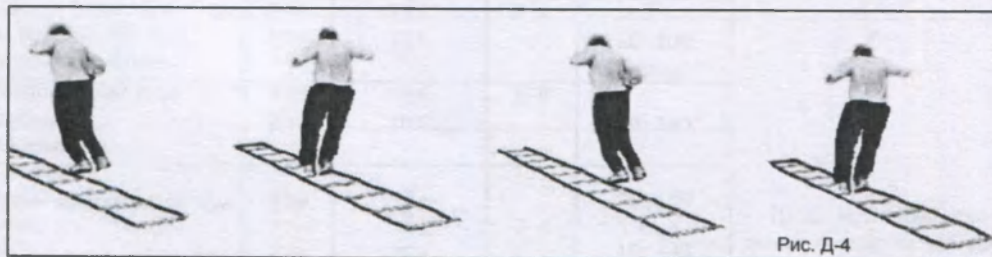
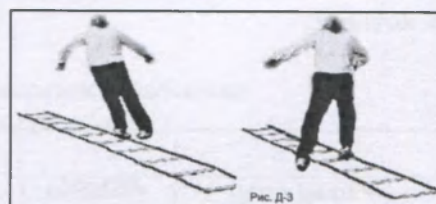
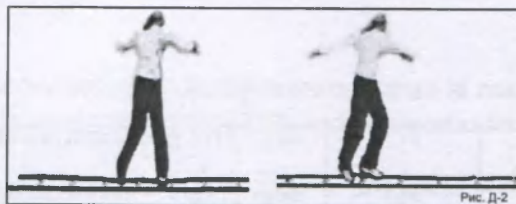
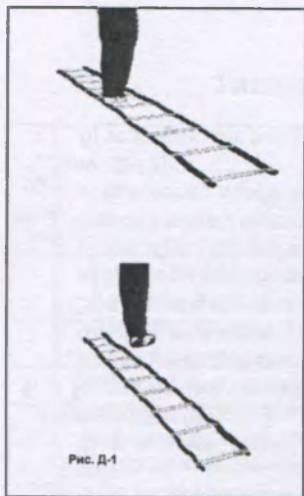
1	2	3	4	5	6	7	
6.	Стрибки вперед через спеціальну драбину: а) стрибок на дві ноги, стрибок на ліву ногу; б) стрибок на дві ноги, стрибок на праву ногу; в) стрибок на дві ноги, стрибок на праву ногу, стрибок на дві ноги, стрибок на ліву (рис. Д-6)	3 хв 3 хв 2 хв	10 с 15 с 20 с		3-4	70-100	
7.	Біг вперед через спеціальну драбину боком: а) почергово піднімаючи ліву ногу через сходинку; б) те ж саме, тільки вправа виконується для правої ноги (рис. Д-7)	3 хв 3 хв	10 с 15 с		3-4	70-100	
8.	Біг вперед через спеціальну драбину: а) ліва нога всередині драбини; б) права нога всередині драбини (рис. Д-8)	3 хв 3 хв	10 с 15 с		3-4	70-100	
9.	Стрибки вперед через спеціальну драбину: а) боком на правій нозі всередину – ззовні; б) боком на лівій нозі всередину – ззовні (рис. Д-9)	3 хв 3 хв	10 с 15 с		3-4	70-100	
10.	Стрибки вперед через спеціальну драбину: а) одночасно двома ногами всередину – ззовні (рис. Д-10); б) те ж саме, але з поворотом тулуба (рис. Д-11)	3 хв 3 хв	10 с 15 с		3-4	70-100	







# ДОДАТКИ



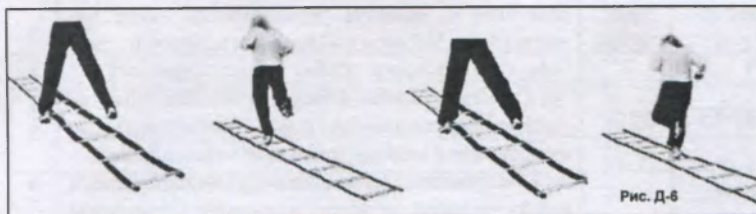


Рис. Д-6

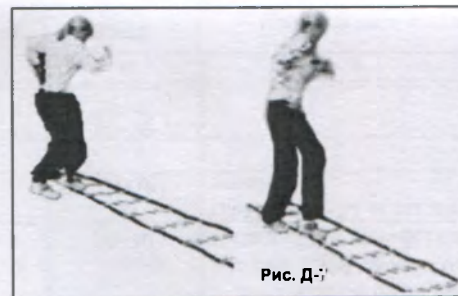


Рис. Д-7



Рис. Д-8

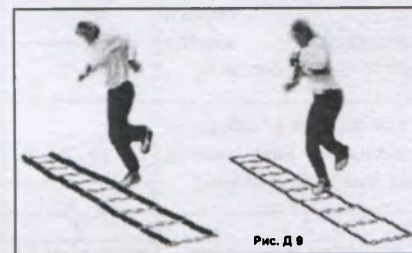


Рис. Д-9



Рис. Д-10



Рис. Д-11



### Типовий комплекс індивідуальних ігрових вправ для вдосконалення ТТД кваліфікованих гандболістів

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Інтервали відпочинку	К-сть серій	Інтенсивність роботи	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6	7
1.	Пас воротареві, прискорення до протилежних воріт, після отримання зворотного пасу, з 9-м лінії, передача другому воротареві. Вправу виконує наступний гандболіст	3–5 хв	1–2 хв пасивний	2–4	50–70	Гравці утворюють дві колони біля протилежних воріт; 1 м'яч на всіх
2.	Один гандболіст біжить у напад, другий – намагається його наздогнати. Потім той, що грав у захисті, прискорюється в напад, наступний гандболіст – захищається	3–5 хв	1–2 хв пасивний	2–4	70–90	Те ж, що і у впр. 1, але вправа виконується у парах
3.	Навпроти колони № 2 – захисник. Направляючий колони № 1 передає м'яч на рух направляючому колони № 2, який намагається обіграти захисника і здійснити кидок по воротах. Потім вправа виконується з іншого півсереднього	3–5 хв	1–2 хв пасивний	2–4	50–70	Гандболісти розташовуються у дві колони на місцях напівсередніх гравців (10–12 м від ліцевої лінії)
4.	Стрибки через лавку зліва-справа з одночасною передачею м'яча у парах. Після останнього стрибка – прискорення з кидком у ворота	10–20 разів	1–2 хв пасивний	2–4	50–70	
5.	Гандболіст стоїть перед гімнастичною лавкою. Підкинути м'яч вперед – вгору, стрибок через лавку, прискорення, зловити, з веденням м'яча здійснити атаку воріт	10–20 разів	1–2 хв пасивний	2–4	50–70	



Продовження табл.

1	2	3	4	5	6	7
6.	Пас партнеру по команді, упор лежачи – 3 рази. Після четвертої передачі – атака воріт	10-20 разів	1-2 хв пасивний	2-6	70-90	
7.	Те ж, що і у впр. 5, але передача здійснюється медицинболом, а кидок у ворота – гандбольним м'ячем	10-20 разів	1-2 хв пасивний	2-6	70-90	
8.	Гандболіст розташовується обличчям до стійок. Обіграти всі стійки і зробити прискорення на 5 метрів	10-20 разів	1-2 хв пасивний	2-6	70-90	
9.	Те ж саме в парах із гандбольним м'ячем. Один обіграє стійки, інший – віддає пас на рух	10-20 разів	1-2 хв пасивний	2-6	70-90	
10.	Те ж саме в парах з медицинболом	10-20 разів	1-2 хв пасивний	2-6	70-90	
11.	Гандболіст повинен підкинути медицинбол вперед за стійку, обіграти, зловити. Після останньої стійки зробити прискорення на 5 метрів	10-20 разів	1-2 хв пасивний	2-6	70-90	
12.	Обличчям вперед. З веденням м'яча обіграти всі стійки і зробити прискорення на 5 метрів	10-20 разів	1-2 хв пасивний	2-6	70-90	
13.	Лівим боком. Вихід вперед-назад (три кроки вперед, три – назад) між всіма стійками, розвернутися обличчям вперед і зробити прискорення на 5 метрів	10-20 разів	1-2 хв пасивний	4-8	70-90	
14.	Те ж саме правим боком	10-20 разів	1-2 хв пасивний	4-8	70-90	





## Додаток 6

## Типовий комплекс групових вправ для вдосконалення ТТД кваліфікованих гандболістів

ГРУПОВІ ВПРАВИ						
№	Зміст вправ	Дозування	Інтервали відпочинку	Кількість серій	Інтенсивність роботи (%)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6	7
ВПРАВИ У ПАРАХ						
1.	Гравці № 1 або № 2 віддають пас воротареві і здійснюють відво- лікаючі маневри для отримання зворотної передачі для атаки воріт	5–10 хв	1–2 хв пасив- ний	4–6	60–100	Пара гравців під № 1 і № 2 (нападники) розташовані на 6-метровій лінії гандбольно- го майданчика. Інша пара під № 3 і № 4 (за- хисники) знаходяться за 9-метровою лінією. Пара гравців № 1, № 2 здійснює перехід в напад, пара гравців № 3, № 4 грає у захисті
2.	Гравець № 2 віддає передачу воротареві і здійснює прискорен- ня разом зі своїм партнером № 1. Воротар віддає пас на рух гравцям № 3 або № 4	10–15 хв	1–2 хв пасив- ний	2–4	70–90	Пара гравців під № 1 і № 2 (захисники) розташовані на 6-метровій лінії ганд- больного майданчика. Інша пара під № 3 і № 4 (нападники) знаходяться за 9-метровою лінією. Пара гравців № 1, № 2, граючи в захисті, намагається перехопити м'яч. Гравці № 3, № 4 намагаються зіграти на випередження, отримати м'яч і закинути його у ворота





Продовження табл.

1	2	3	4	5	6	7
3.	Гравець № 2 віддає передачу воротареві і здійснює прискорення до протилежних воріт для гри в захисті. Воротар віддає пас на рух гравцеві № 1, який передає м'яч вільним гравцям № 3 або № 4 для атаки воріт при переході	5–10 хв	1–2 хв пасивний	2–4	50–70	Пара гравців під № 1 і № 2 (захисники) розташовані на 6-метровій лінії гандбольного майданчика. Інша пара під № 3 і № 4 (нападники) знаходяться на 9-метровій лінії. Пара гравців № 1, № 2 грає у захисті, а пара гравців № 3, № 4 – здійснює перехід у напад
4.	Гравець під № 2 віддає передачу воротареві і здійснює прискорення. Воротар віддає пас на рух гравцеві № 4	5–10 хв	1–2 хв пасивний	4–6	70–90	2 пари гравців під № 1 і № 2 (захисники) і № 3 і № 4 (нападники) розташовані по одному на 6-метровій та на 9-метровій лініях гандбольного майданчика. Пара гравців № 1, № 2 грає в захисті, а пара № 3, № 4 – здійснює перехід в напад
5.	Гравець під № 2 віддає передачу воротареві і здійснює прискорення. Воротар віддає пас на рух гравцеві № 1	10–15 хв	1–2 хв пасивний	4–6	70–90	2 пари гравців під № 1 і № 2 (захисники) і № 3 і № 4 (нападники) розташовані по одному на 6-метровій та на 9-метровій лініях гандбольного майданчика. Пара гравців № 1, № 2 здійснює перехід у напад, а пара № 3, № 4 – грають у захисті
6.	Гравець під № 2 віддає передачу воротареві і здійснює прискорення. Воротар здійснює зворотній пас на рух гравцеві № 2, який віддає передачу одному із вільних гравців (№ 3 або № 4)	10–15 хв	1–2 хв пасивний	2–4	70–90	2 пари гравців під № 1 і № 2 (захисники) і № 3 і № 4 (нападники) розташовані по одному на 6-і метровій та на 9-метровій лініях гандбольного майданчика. Пара гравців № 1, № 2 грають в захисті, а пара № 3, № 4 – здійснює перехід в напад





Продовження табл.

1	2	3	4	5	6	7
<b>ВПРАВИ У ТРІЙКАХ</b>						
7.	Гравець № 3 віддає передачу № 2 і прискорюється до № 5. Гравець № 5 прискорюється на місце № 4, а № 4 на початкове місце № 3 і отримує зворотну передачу від № 2. Аналогічно з іншого боку (гравець № 2 – виконує прискорення до № 6, № 6 прискорюється до № 1, а № 1 – на стартове місце гравця № 2)	5–10 хв	1–2 хв пасивний	2–6	70–100	Гравці розподілені по 6 чоловік, відстань один від одного становить 2 м. Кожні 6 гандболістів діляться ще на 2 трійки, отримуючи 1 гандбольний м'яч на трійку
8.	М'яч знаходиться у гравця № 1, який віддає передачу № 2 і здійснює прискорення на бокову лінію навпроти № 2. Гравець № 2 віддає передачу № 1. № 1 віддає пас набігаючому № 3 (вздовж своєї бокової лінії). Гравець № 2 біжить на кут бокової лінії з лицьовою лінією навпроти № 3. Гравець № 3 під час руху № 2 віддає йому передачу і прискорюється в центр на чотирьохметрову лінію, де й отримує передачу від гравця № 2	5–10 хв	1–2 хв пасивний	2–8	80–100	Гравці поділені на трійки (2 гравці – у кутах бокових і лицьовій ліній, один – у центрі на лицьовій лінії)





Продовження табл.

1	2	3	4	5	6	7
9.	Трійка гравців розташовується на 6-метровій лінії. Захисник – № 3 в центрі. Гандболіст № 1 віддає передачу воротарю і прискорюється. Воротар віддає пас на рух № 2, який, після отримання м'яча, намагається передати його на рух № 1. № 3 грає в захисті (перехоплює м'яч)	10–15 хв	1–2 хв пасивний	4	70–90	Вправа виконується у трійках (пара гравців у нападі, один гандболіст – у захисті)
10.	Гравець під № 1 віддає пас на хід № 2 і прискорюється на його місце. Гравець під № 2 віддає пас на хід № 3 і прискорюється на його місце. Гравець під № 3 віддає пас на хід № 4 і прискорюється на його місце. Гравець під № 4 віддає пас на хід № 5 і прискорюється на його місце	10–15 хв	1–2 хв пасивний	6–8	70–90	Гандболісти розташовані у кутах бокової і лицевої ліній гандбольного майданчика. Виконують прискорення вздовж бокових ліній з передачею м'ячем по колу
<b>ВПРАВИ У ЧЕТВІРКАХ</b>						
11.	М'ячі знаходяться у гравців під № 1 і № 3, які віддають передачу гравцям під № 2 і № 4 (№ 1 – № 2, № 3 – № 4). Після передачі – зміна місць між гравцями № 1, № 3. № 2 і № 4, які отримали м'ячі, віддають пас № 1 і № 3 (№ 4 – № 3, № 2 – № 1) і міняються місцями	5–10 хв	3 хв	4	70–90	Вправа виконується між двома парами гандболістів







## ДОДАТКИ



Продовження табл.

1	2	3	4	5	6	7
12.	М'ячі знаходяться у гравців під № 1 і № 3, які віддають пас гравцям під № 2 і № 4 (№ 1 – № 2, № 3 – № 4). Після передачі м'ячем виконується зміна місць між гравцями № 1, № 3. Гравці № 2 і № 4, які отримали м'ячі, віддають пас (гравець № 2 віддає передачу № 3, гравець № 4 – № 1). № 1 і № 3 знову віддають передачу № 2 і № 4 (№ 1 – № 4, № 3 – № 2) і міняються місцями	5–10 хв	2 хв	4	70–90	
13.	М'ячі знаходяться у гравців під № 2 і № 4, які віддають передачу гравцям під № 1 і № 3 (№ 2 – № 1, № 4 – № 3). Після передачі - зміна місць між гравцями № 2, № 4. Гравці № 1 і № 3 знову віддають передачу – № 3 віддає № 2, № 1 – № 4. № 3 і № 1 міняються місцями	5–10 хв	2 хв	4	70–90	





### Типові вправи з м'ячем без опору та з опором захисника програми вдосконалення ТТД кваліфікованих гандболістів

№	Зміст вправ	Дозування	Інтервали відпочинку	Кількість серій	Інтенсивність роботи	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6	7
<b>ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ БЕЗ ОПОРУ ЗАХИСНИКА</b>						
1.	Передачі м'яча у парах. Відстань між партнерами – 20 метрів. Передачі м'яча в один дотик, на один крок. Після передачі зробити три кроки назад, перед прийомом м'яча – три кроки вперед назустріч м'ячу	1-3 хв	1 хв			Звернути увагу на виніс руки і тулуба (не підсідати при передачі). Повинна бути швидка обробка м'яча
2.	Спосіб виконання той же, але передача виконується після трьох кроків	1-5 хв	1 хв			
3.	Спосіб виконання той же, але передача виконується після фінта	1-3 хв	1 хв			Під час прийому м'яча звернути увагу на настрибування та різкий відхід у протилежний бік





## ДОДАТКИ



Продовження табл.

1	2	3	4	5	6	7
4.	Гандболісти передають м'яч наступним чином: перший номер першої колони робить передачу першому номеру другої колони і прискорюється в кінець другої колони. Перший номер другої колони в один дотик робить передачу другому номеру першої колони і прискорюється в кінець першої колони і т.д.	3–4 хв	1 хв			Гравці утворюють дві колони по 5 чоловік. Відстань між колонами – 30 метрів. Гравці перебігають з однієї колони в іншу з правого боку від партнера. Передача виконується під перший крок
5.	Спосіб виконання той же, але після передачі м'ячем партнеру з протилежної колони, прискорення робиться в кінець своєї колони	3–4 хв	1 хв			
6.	Вправа починається з передачі м'ячем розігрюючого напівсереднім гравцям і прискоренням. Зміна відбувається в своїх колонах	3–4 хв	1 хв			Гравці утворюють три колони. На місці розігрюючого три гандболісти, на місцях обох напівсередніх – по 5 чоловік
7.	Передача відбувається з імітацією атаки воріт	3–4 хв	1 хв			Гравці (5 чоловік) розташовані на своїх ігрових місцях у нападі
<b>ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ ТА ОПОРОМ ЗАХИСНИКА</b>						
8.	Нападники виконують передачі, захисники намагаються перехопити м'яч	1–2 хв	1 хв	5–10	50–70	Гравці утворюють коло з 5 чоловік (нападники). В середині – 3 чоловіки. М'яч не повинен знаходитись в руках більше 3 с





Продовження табл.

1	2	3	4	5	6	7
9.	Нападник переміщується вздовж шестиметрової лінії і намагається звільнитися від опіки для отримання м'яча від тренера, який розташовується на позиції протилежного напівсереднього нападника. Після отримання м'яча, гандболіст виконує прискорення до протилежних воріт з веденням і кидком	1–2 хв	1 хв	10 (по 5 з кожного кута)	70–90	Гравці у парах розташовуються в куті бокової і лицевої ліній майданчика. Захисник виконує щільну опіку
10.	Те ж саме, але гравець повертається назад, намагаючись отримати другий м'яч від гравця, який розташований на позиції протилежного напівсереднього	1–2 хв	1 хв	10 (по 5 з кожного кута)	70–90	
11.	Один з двох захисників виходить вперед і щільно опікає нападника, другий – займає його місце і виконує блокуючі дії	1 хв	1 хв	6 (по 2 кожний)	90–100	Гравці розбиваються у трійки. Захисники розташовані один перед одним на 6-метровій лінії. Нападник з м'ячем переміщується уздовж лінії вільних кидків і імітує кидки м'ячем у ворота. Захисники по черзі міняються





## ДОДАТКИ



Продовження табл.

1	2	3	4	5	6	7
12.	Крайній нападник рухається вздовж лінії вільних кидків, імітує атаку воріт. напівсередній нападник виконує перехресне переміщення і, отримавши приховану передачу м'ячем, кидає його у ворота. Захисники, контролюючи дії першого нападника, своєчасно повинні «передати» його один одному й активно протидіяти нападникам	1 хв	1 хв	4–8	90–100	Нападники – в дві колони, зліва (позиція крайнього) і справа (позиція напівсереднього). Два захисники біля лінії воротарського майданчика
13.	Віддавши передачу у протилежну колону, гравець виконує функції захисника і надалі прискорюється в кінець протилежної колони	1 хв	1 хв	5	90–100	Гравці утворюють дві колони та виконують зустрічну передачу м'яча
14.	Нападники розташовуються у дві колони, на місцях напівсередніх. Нападники виконують пряму атаку з подальшою імітацією кидка м'ячем у ворота. Захисники виходять вперед по діагоналі, протидіють нападникам і прискорюються в протилежні колони. Те ж виконують і нападники	3 хв	1 хв	5–10	90–100	Гравці утворюють дві колони та виконують зустрічну передачу м'яча





Продовження табл.

1	2	3	4	5	6	7
15.	Гравці колони «1» володіють м'ячем. Гравець колони «1» передає м'яч тому, хто направляє колону «2», і займає місце замикаючого в цій колоні. Гравець колони «2», отримавши м'яч, виконує пряму атаку і кидок у ворота. Після виконання кидка, гравець прискорюється на місце замикаючого в колоні «3». Ведучий колони «3» займає позицію центрального захисника і виконує функції блокуючого гравця у момент кидка м'яча у ворота, після чого займає місце замикаючого в колоні «1»	3 хв	1 хв	4	70–90	Гравці утворюють три колони (на місцях лівого, правого напівсередніх та розігруючого) та виконують зустрічну передачу м'ячем з кидком у ворота
16.	Нападник, що володіє м'ячем, «приховано» передає його своєму партнерові. Захисник прагне випередити гравця, що володіє м'ячем, і блокувати його дії. Після атаки нападники повертаються у свої колони	1-2 хв	1–2 хв	4	70–90	Нападники розташовуються в дві колони проти одного захисника. Два нападники, володіючи одним м'ячем, виконують атаку з подальшим перехресним переміщенням
17.	М'яч в руках нападаючого, який за свистком кладе м'яч на підлогу, і всі нападники повинні перебігти майданчик до протилежної воротарської зони. Захисники піднімають м'яч і намагаються доторкнутися м'ячем нападників без ведення і пробіжки	10 разів	30 с	4-6	90–100	«Гандбольна лапта». Нападники (3 гравці) розташовуються у воротарській зоні. Захисники (5 гравців) на весь ігровий майданчик





## Призери Чемпіонату СРСР

№	Рік	1-ше місце	2-ге місце	3-тє місце
I	1962	«Буревісник» (Тбілісі)	Команда Тірасполя	«Атлетас» (Каунас)
II	1963	«Атлетас» (Каунас)	ЗАД (Запоріжжя)	«Буревісник» (Тбілісі)
III	1964	«Буревісник» (Тбілісі)	ЗАД (Запоріжжя)	«Кунцево» (Москва)
IV	1965	МАІ (Москва)	«Буревісник» (Тбілісі)	ЗАД (Запоріжжя)
V	1966	«Кунцево» (Москва)	«Буревісник» (Тбілісі)	«Жальгіріс» (Каунас)
VI	1967	«Кунцево» (Москва)	«Буревісник» (Тбілісі)	«Даугава» (Рига)
VII	1968	МАІ (Москва)	«Кунцево» (Москва)	ЗАД (Запоріжжя)
VIII	1969	«Кунцево» (Москва)	МАІ (Москва)	«Університет» (Краснодар)
IX	1970	МАІ (Москва)	«Кунцево» (Москва)	«Університет» (Краснодар)
X	1971	МАІ (Москва)	ЗМетІ (Запоріжжя)	«Університет» (Краснодар)
XI	1972	МАІ (Москва)	«Кунцево» (Москва)	ЗМетІ (Запоріжжя)
XII	1973	ЦСКА (Москва)	МАІ (Москва)	«Кунцево» (Москва)
XIII	1974	МАІ (Москва)	ЦСКА (Москва)	ЗМетІ (Запоріжжя)
XIV	1975	МАІ (Москва)	ЦСКА (Москва)	ЗМетІ (Запоріжжя)
XV	1976	ЦСКА (Москва)	МАІ (Москва)	«Кунцево» (Москва)
XVI	1977	ЦСКА (Москва)	МАІ (Москва)	«Буревісник» (Тбілісі)
XVII	1978	ЦСКА (Москва)	МАІ (Москва)	«Кунцево» (Москва)
XVIII	1979	ЦСКА (Москва)	МАІ (Москва)	«Гранітас» (Каунас)
XIX	1980	ЦСКА (Москва)	МАІ (Москва)	«Буревісник» (Тбілісі)
XX	1981	СКА (Мінськ)	«Гранітас» (Каунас)	«Буревісник» (Тбілісі)
XXI	1982	ЦСКА (Москва)	СКА (Мінськ)	ЗПІ (Запоріжжя)
XXII	1983	ЦСКА (Москва)	СКА (Мінськ)	ЗПІ (Запоріжжя)
XXIII	1984	СКА (Мінськ)	ЦСКА (Москва)	ЗПІ (Запоріжжя)
XXIV	1985	СКА (Мінськ)	«Гранітас» (Каунас)	ЦСКА (Москва)
XXV	1986	СКА (Мінськ)	ЦСКА (Москва)	«Гранітас» (Каунас)
XXVI	1987	ЦСКА (Москва)	СКА (Мінськ)	МАІ (Москва)
XXVII	1988	СКА (Мінськ)	ЦСКА (Москва)	СКІФ (Краснодар)
XXVIII	1989	СКА (Мінськ)	«Динамо» (Астрахань)	СКІФ (Краснодар)
XXIX	1990	«Динамо» (Астрахань)	СКА (Мінськ)	СКІФ (Краснодар)
XXX	1991	СКІФ (Краснодар)	«Динамо» (Астрахань)	СКА (Мінськ)
Відкритий Чемпіонат СНД				
I	1992	СКІФ (Краснодар)	СКА (Мінськ)	«Динамо» (Астрахань)





## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА



**Валерія Олексіївна ТИЩЕНКО** – семиразова Чемпіонка України, володар Кубка СНД, бронзовий призер Чемпіонату ЄСРП, призер і переможець багатьох міжнародних турнірів. Тренер молодіжної збірної України (2005–2007 рр.). Визнана кращим тренером 2007 р. за підсумками мас-медіа Львівщини. Протягом 2002–2008 рр. – головний тренер жіночої гандбольної команди «Галичанка», яка ставала багаторазовим призером Суперліги Чемпіонату України та учасником 1/8 і 1/4 Кубка Європи. Під її керівництвом ГК «Галичанка» визнано кращою командою серед ігрових видів спорту Львівщини. Підготувала багатьох КМС, МС, членів юніорської, молодіжної та національної збірних команд України.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри ТМФВіС Запорізького національного університету. Під час наукової діяльності опублікувала понад сто друкованих праць, у тому числі навчально-методичні посібники «Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа» (2009 р.), «Техніко-тактичні дії в гандболі» (2010 р.), навчальні посібники з Грифом Міністерства АПК України «Фізичне виховання студентів ВНЗ аграрного профілю» (2012 р.) та Грифом Міністерства освіти і науки «Гандбол» (2013 р.). Має п'ять патентів на винаходи. Нагороджена почесною відзнакою Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «За активну громадську діяльність».

Наукові інтереси: теорія і методика фізичного виховання і спорту, управління проектами, підвищення ефективності тренувального процесу в спортивних іграх. Керує підготовкою кандидатських дисертацій.







## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	3
<b>Розділ I. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Історія виникнення гандболу у світі .....	8
1.2. Визнання гандболу міжнародним видом спорту .....	10
1.3. Розвиток гандболу в Радянському Союзі .....	13
1.4. Історія розвитку українського гандболу та його сучасний стан .....	18
Питання для самоконтролю і перевірки знань .....	25
Світлини .....	26
<b>Розділ II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ .....</b>	<b>48</b>
2.1. Передумови ефективного управління підготовкою спортсменів ігрових командних видів спорту .....	48
2.2. Чинники ефективності змагальної діяльності у гандболі .....	54
2.3. Взаємозв'язки змагальної діяльності та сторін підготовки кваліфікованих гандболістів .....	61
2.4. Напрями вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів .....	63
Питання для самоконтролю і перевірки знань .....	67
<b>Розділ III. ТРЕНЕР ЯК НАСТАВНИК І ЛІДЕР .....</b>	<b>68</b>
Питання для самоконтролю і перевірки знань .....	75
<b>Розділ IV. ПАМ'ЯТКА, ЯК ПОЛІПШИТИ АТМОСФЕРУ СПІЛКУВАННЯ .....</b>	<b>76</b>
Питання для самоконтролю і перевірки знань .....	78
<b>Розділ V. ТРЕНЕР: ПЛАНУВАННЯ І КЕРІВНИЦТВО .....</b>	<b>79</b>
5.1 Підготовчий період .....	85
5.2 Передсезонні тестування .....	89
5.3 Перед- і післяматчеві планування .....	90
5.4 Командні збори .....	91
5.5 Планування тренувань .....	92
Питання для самоконтролю і перевірки знань .....	94





<b>Розділ VI. АНАЛІЗ АТАКУЮЧИХ ДІЙ</b> .....	95
Питання для самоконтролю і перевірки знань .....	102
<b>Розділ VII. АНАЛІЗ ЗАХИСНИХ ДІЙ</b> .....	103
Питання для самоконтролю і перевірки знань .....	114
<b>Розділ VIII. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОЛІПШЕННЯ ГРИ ПРОТИ АКТИВНОГО ЗАХИСТУ</b> .....	115
Питання для самоконтролю і перевірки знань .....	122
<b>Розділ IX. ЕВОЛЮЦІЯ ТАКТИКИ ГРИ В ЗАХИСТІ</b> .....	123
<b>Розділ X. ВЗІРЦЕВІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИКІВ ГРИ БЕЗ М'ЯЧА</b> .....	128
10.1. Удосконалення навиків здійснення обманних рухів перед отриманням м'яча .....	128
10.2. Удосконалення у спортсменів тактичного прийому «стягування» .....	132
10.3. Виконання вправи для вдосконалення технічного прийому «стягування» і кидків у ворота .....	134
10.4. Удосконалення навиків гри без м'яча в окремих ланках нападу .....	135
10.5. Посилення командної гри без м'яча проти активного захисту .....	140
10.6. Вправи для розвитку навички гри без м'яча і відпрацювання входів напівсередніх .....	146
Питання для самоконтролю і перевірки знань .....	149
<b>Розділ XI. ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ, ГРУПОВИХ І КОМАНДНИХ ДІЙ</b> .....	150
<b>Розділ XII. ВПРАВИ НА РОЗТЯЖКУ І ГНУЧКІСТЬ</b> .....	201
УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ .....	205
БІБЛЮГРАФІЧНИЙ СПИСОК .....	206
ДОДАТКИ .....	209



*Навчальне видання*

**Валерія Олексіївна ТИЩЕНКО**

## **ГАНДБОЛ**

*Навчальний посібник*

На обкладинці:

світлина одного з кращих гравців «ЗТР» Олега Великого.

Видавець ТОВ «Акцент Інвест-трейд»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серія ДК №3977 від 14.02.2011 р.

Здано в набір 16.03.2014. Підписано до друку 18.07.2014.

Формат 60x84 1/16. Папір офсетний № 1.

Гарнітура «PT Serif». Друк принтерний.

Ум. друк. арк. 13,49. Обл.-вид. арк. 7,87. Друк. арк.-відбиток 4046.

Наклад 300 прим. Замовлення № 7433/03.2014-А.

Макет розроблений та віддрукований у видавництві «Акцент»

(Фізична особа – підприємець В.М. Систеров)

Україна, 69063, м. Запоріжжя, пр. Леніна, 158, оф. 248/249,

тел. (061) 270-78-76, моб.: (068) 448-11-28, (099) 18-98-050,

(098) 636-11-59, (093) 07-34-190, accent.zp@ukr.net

**ISBN 978-966-2602-57-IX**



9 789662 602579

