

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
спортивних та рекреаційних ігор  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. протокол № \_\_  
Зав. каф \_\_\_\_\_ Ковцун В.І.

## **ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

**з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор»**

**Модуль 1 (гандбол)**

**рівень вищої освіти «бакалавр»**

**для студентів 1 курсу**

**спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**спеціалізація Фізична культура різних груп населення**

©Кудріна Н. В., Пазичук О. В., Лібович Н. П.

### **Тема 1. Історія гри в гандбол**

#### **План**

1. Описати сучасний стан розвитку гандболу в Україні і світі за матеріалами періодичних видань.

2. Різновиди гандболу (пляжний гандбол, міні гандбол), основні відмінності їх правил, розміри майданчика, ігрове обладнання.

#### **1. Описати сучасний стан розвитку гандболу в Україні і світі за матеріалами періодичних видань.**

За матеріалами періодичних видань (спортивні газети і журнали, спортивні розділи обласних і всеукраїнських газет, інтернет-видання) проаналізувати сучасний стан розвитку гандболу в Україні і світі, вказавши (за завданням викладача):

- результати виступів гандбольних команд на всеукраїнських дитячих, юнацьких та дорослих змаганнях;
- результати виступів гандбольних команд (клубних, збірних України) на міжнародних змаганнях;
- стан функціонування та перспективи розвитку окремих гандбольних команд (клубних, збірних України).

#### **2. Різновиди гандболу (пляжний гандбол, міні гандбол).**

Описуючи різновид гандболу (за завданням викладача), слід звернути увагу на наступні положення:

- історія розвитку;
- розміри майданчика;
- ігрове обладнання;
- склад команди;
- структура і тривалість гри;

- основні технічні прийоми;
- основні правила гри.

## **Тема 2. Методика навчання способам техніки і тактики гри.**

### План

1. Алгоритм навчання прийому техніки гри.
2. Алгоритм навчання групових тактичних взаємодій в нападі.

### **1. Алгоритм навчання прийому техніки гри.**

Скласти послідовність вправ для навчання прийому техніки гри (за завданням викладача).

#### Варіанти завдання

- вправи для навчання ловіння та передачі м'яча;
- вправи для навчання кидка м'яча в опорному положенні;
- вправи для навчання кидка м'яча в стрибку;
- вправи для навчання веденню (багато ударного) м'яча;
- вправи для оволодіння технікою пересування і відбивання м'яча воротарем.

При вивченні будь-якого прийому гри повинна зберігатися послідовність формування техніко-тактичної дії, вивчення якої проходить поетапно:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів: показу і розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (в цілому і по частинам);
- 3) вдосконалення прийому в умовах наближених до умов гри;
- 4) застосування прийому в грі (1).

При ознайомленні необхідно розказати початківцям про значення та доцільність застосування технічного прийому, що вивчається, у грі та створити у них загальну зорову і рухову уяву про прийом гри за допомогою наочних і словесних методів. Враховуючи те, що у дітей образне мислення, вивчення прийому гри починається з показу, який супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найбільше раціональному його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях.

Навчання в спрощених умовах передбачає добір загально-підготовчих, спеціально-підготовчих і підвідних вправ. Кількість цих вправ повинна бути великою, а дозування – не менше 10 раз. При цьому слід зосереджувати увагу початківців на правильне виконання рухової дії.

Для виконання прийому в більш складних умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямок, швидкість руху, вводять перешкоди. Практичне вивчення прийому гри доцільно

доповнювати демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, та інше), акцентувати увагу на найбільш важливих деталях.

Основне в заняттях гандболом є гра, де і вдосконалюється виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, що поступове введення їх в гру ускладнювало однокористувачів. При вивченні прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчаються прийоми гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях.

### **Алгоритм навчання**

#### **1. Аналіз структури руху прийому техніки гри.**

Перед вивченням кожного прийому техніки гри важливо зробити аналіз способу виконання, виділивши:

- фази прийому техніки гри;
- підготовчу, основну і заключну частини прийому техніки гри;
- визначальну ланку прийому техніки гри, основи техніки і деталі;
- проста чи складно координаційна рухова дія.

#### **2. Вибір практичного методу навчання.**

В залежності від координаційної складності прийому гри вибирається практичний метод навчання: якщо прийом простий – метод вивчення в цілому, а якщо складно координаційний – то метод вивчення по частинам.

#### **3. Вибір засобів навчання (фізичних вправ).**

Спочатку підбираються підготовчі вправ – вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання прийому гри.

Потім підбираються підвідні вправи – вправи, які за структурою руху схожі до вправи, що вивчається, або її частин і простіші від неї.

Якщо прийом техніки гри вивчається методом в цілому, то спочатку вивчаються фази підготовчої частини. Якщо прийом техніки гри вивчається методом по частинам, то спочатку вивчаються визначальна ланка і фази основної частини.

#### **4. Вибір дозування навантаження.**

Якщо вправа тільки вивчається, кількість повторень підвідних вправ має бути великою (8-10 разів), а кількість повторень основної вправи має бути малою (3-4 рази).

Якщо вправа вже вивчена до рівня вміння, кількість повторень підвідних вправ має бути малою (3-4 рази), а кількість повторень основної вправи має бути великою (8-10 разів).

### **2. Алгоритм навчання групових тактичних взаємодій в нападі.**

Скласти алгоритм навчання групових тактичних взаємодій в нападі (зі спеціальної літератури вибрати 4 тактичні комбінації при взаємодії двох або трьох гравців і описати).

При навчанні групових тактичних дій використовують метод регламентування, який включає в себе сувору послідовність дій гравців. Цим методом користуються при вивченні нових взаємодій, при удосконаленні комбінацій з визначеною кінцевою дією для певного гравця. При вивченні

тактичної дії важливо досягнути синхронної послідовності включення в дію всіх виконавців.

Для цього гандболісти з певного початкового розташування відпрацьовують взаємо пересування по схемі дій. Пізніше вводиться суперник і вправа виконується з поступово більшою активністю суперника до тих пір, поки не будуть уточнені та засвоєні всі деталі дії. Коли стандартна схема взаємодії засвоєна, робляться корекції та поправки на несподівану поведінку захисників, конкретизуючи можливі варіанти завершення атаки.

У тактичних вправах для нападників, організованих методом регламентування, уточнюються:

1. Вихідне положення гравців.
2. Послідовність включення в дію.
3. Способи, кількість і швидкість передачі м'яча.
4. Відстань між партнерами.
5. Відстань до гравців суперника.
6. Можливі варіанти завершення атаки.

У тактичних вправах для захисників уточнюються:

1. Вихідне положення гравців.
2. Послідовність включення в дію.
3. Спрямоване пересування.
4. Позиція відносно гравців суперника.
5. Варіанти підстрахування.

Вправи побудовані таким методом чітко конкретизують дії гравців, заставляють їх досягти задуманої мети найкоротшим шляхом, привчають до ігрової дисципліни, коли всі діють по єдиному плану.

При описі групових взаємодій (комбінацій) необхідно врахувати послідовність дій всіх гравців згідно методу регламентування.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Гандбол: Справочник / сост. Н.П. Клусов. – М.: ФИС, 1982. – 224 с.
2. Игнатьева В. Я. Гандбол. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: ФИС, 1983. – 200 с.
3. Игнатьева В. Я., Петрачёва И. В. Гандбол. Техника, тактика и методика обучения: Учебное пособие для студентов педагогического факультета. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 46 с.
4. Игнатьева В. Я., Петрачёва И. В. Научно-методическое обеспечение гандбола (анализ литературы): Методическая разработка для студентов факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКА. – М., 1986. – 34 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [навч. посіб.] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.

6. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.

7. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях (ДСВКС) единоборств и игр / В. С. Келлер // Педагогика. Психология. Сборник. – Москва, 1980. – С. 116-117.

8. Клузов Н. П., Цуркан А. А. Гандбол. – М.: ФИС, 1977. – 135 с.

9. Крамский С. И. Пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2001. - №6. – с. 43-46.

10. Латышкевич Л. А., Маневич Л. Р. Гандбол – К.: Рад. школа, 1980. – 79 с.

11. Кудрина Н. В. Теорія і методика викладання гандболу (курс лекцій) : метод. посіб. / Кудрина Н. В., Згоба В. Л. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 37 с.

12. Левків В. І. Теорія і методика викладання гандболу : метод. посіб. / В. І. Левків, Н. В. Кудрина, В. Л. Згоба. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 136 с. – ISBN 978-966-2328-25-7.

13. Латышкевич Л. А., Лебедь Ф. Л., Основа А. А., Ткачук В. Г. Гандбол. – К.: Рад. школа, 1989. -128 с.

#### **Допоміжна:**

14. Взаємозв'язки показників тактичних дій у нападі гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Передерій А. В., Мельник В. О., Семеряк З. С., Пітин М. П. // Науковий часопис [Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова]. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 01 (68). – С. 60–64.

15. Гандбол. Міжнародні правила гри. Львів, 1994.

16. Игнатьева В. Я., Портнов Ю. М. Гандбол. – Л.: ФОН, 1996.

17. Клузов Н. П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1986.

18. Клузов Н. П. Тактика гандбола. – М.: ФИС, 1980.

19. Латышкевич Л. А., Тургин И. Е., Маневич Л. Р. Гандбол – К.: Вища школа, Главное издательство, 1988.

20. Мельник В. До проблеми формування складу команд у ігрових видах спорту (на прикладі гандболу) / Мельник В., Лібович Н. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.–практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 28–30.

21. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакуювальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Валерій Мельник, Мар'ян Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 1 (19). – С. 38–46.

22. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакуювальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Валерій

Мельник, Мар'ян Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 1(19). – С. 38 – 46.

23. Мельник В. Кількісні показники та результативність виконання кидків з різних позицій гандболістами 16–17 років / Мельник В., Левків В., Канішевський В. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 3. – С. 34–36.

24. Мельник В. Порівняльна характеристика показників тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки / Валерій Мельник, Мар'ян Пітин // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки : зб. наук. пр. – Луцьк, 2015. – Вип. 17. – С. 146 – 150.

25. Мельник В. Структура та ефективність виконання паралельних групових взаємодій у нападі юними гандболістами / Валерій Мельник, Володимир Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2011. - Вип. 15, т. 1. - С. 183 - 188.

26. Мельник В. Структура та ефективність виконання паралельних групових взаємодій у нападі юними гандболістами / Валерій Мельник, Володимир Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 183 – 188.

27. Мельник В. Структура та ефективність виконання схресних та комбінованих групових взаємодій у нападі юних гандболістів / Валерій Мельник, Володимир Левків, Олександр Ківерник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 182 – 187.

28. Мельник В. Структура та ефективність командних атакуючих дій гандболістів різної спортивної кваліфікації / Валерій Мельник, Володимир Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, т. 1. – С. 199–203.

29. Мельник В. Структура та зміст тактичних дій в нападі гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Валерій Мельник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. - Вінниця, 2015. - Вип. 19, т. 2. - С. 251-257.

30. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.

31. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с.

32. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 – 305.

33. Приступа Є. Особливості змін фізіологічних показників кваліфікованих гандболістів упродовж річного макроциклу / Євген Приступа,

Валерія Тищенко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 3(21). – С. 49 – 56.

34. Приступа Є. Система підготовки висококваліфікованих команд з гандболу в річному макроциклі / Євген Приступа, Валерія Тищенко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2 (24). – С. 45–53.

35. Спортивные игры и методика преподавателя. Учебник для пед. факультетов физ. культуры (под ред. Портных Ю. И. / М.: ФИС, 1985.

36. Теория спорта (под редакцией профессора В. П. Платонова). – К.: Вища школа, Главное издательство, 1987.

37. Тренировка гандболиста (сост. Н. П. Клусов). – М.: ФИС, 1975

38. Турчин И. Е. Стратегия игры. – К.: Молодь, 1988.

39. Improvement of tactical action in the attack of handball players at the stage of preparation for higher achievements / Valeriy Melnyk, Viktoria Pasichnyk, Zoryana Semeryak, Ivan Karatnyk, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 3. – P. 846–853.

40. [Tactical attacking actions of competitive handball players with different qualifications](#) / Valeryi Melnyk, Viktoria Pasichnyk, Volodymyr Levkiv, Vasyl Kovtsun // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 1. – P. 77 – 83.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

2. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

3. Гандбол : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 38 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2). <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/283>

4. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с. - (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму” ; вип. 2). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>

5. Сайт Федерацій гандболу України [handball.net.ua](http://handball.net.ua)

6. Українська гандбольна ліга [handball.net.ua](http://handball.net.ua)

7. Європейська Федерація гандболу [eurohandball.com](http://eurohandball.com)

8. Міжнародна федерація гандболу [ihf.info](http://ihf.info)