

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана БОБЕРСЬКОГО
Кафедра спортивних та рекреаційних ігор**

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

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ**

з навчальної дисципліни
«Теорія і методика спортивних ігор»
Модуль 3 (гандбол)
рівень вищої освіти «бакалавр»
для студентів II курсу факультету післядипломної та заочної освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
спеціалізація Фітнес і рекреація

© викл. Згоба В.Л.

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 однокористування. 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 / Латышкевич Л. А., Лебедь Ф. Л., Основа А. А., Ткачук В. Г. – Киев : Рад. школа, 1989. – 128 с.
2. Гандбол : справочник / сост. Н. П. Клусов. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

3. Игнатъева В. Я. Гандбол : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 200 с.
4. Игнатъева В. Я. Гандбол. Техника, тактика и методика обучения : учеб. пособие для студ. пед. ф-та / Игнатъева В. Я., Петрачѣва И. В. – Москва : ГЦОЛИФК, 1986. – 46 с.
5. Игнатъева В. Я. Научно-методическое обеспечение гандбола (анализ литературы) : метод. разработка для студ. ф-та повышения квалификации ГЦОЛИФК / Игнатъева В. Я., Петрачѣва И. В. – Москва, 1986. – 34 с.
6. Келлер В. С. [Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях \(ДСВКС\) единоборств и игр](#) / В. С. Келлер // Педагогика. Психология. Сб. – Москва, 1980. – С. 116–117.
7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.
8. 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.
9. Клусов Н. П. Гандбол / Клусов Н. П., Цуркан А. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 135 с.
10. Кудріна Н. В. Теорія і методика викладання гандболу (курс лекцій) : метод. посіб. / Кудріна Н. В., Згоба В. Л. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 37 с.
11. Латышкевич Л. А. Гандбол / Л. А. Латышкевич, Л. Р. Маневич. – Киев : Рад. школа, 1980. – 79 с.
12. Левків В. І. Теорія і методика викладання гандболу : метод. посіб. / В. І. Левків, Н. В. Кудріна, В. Л. Згоба. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 136 с. – ISBN 978-966-2328-25-7.

Допоміжна:

1. 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 Нац. пед. ун-ту 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.
2. Гандбол. Міжнародні правила гри. – Львів, 1994.
3. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. – Львів, 2015. – 304 с.
4. Згоба В. Динаміка фізичної підготовленості суддів у гандболі // Віктор Згоба // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 92–97.
5. Клусов Н. П. Ручной мяч в школе : пособие для учителя / Н. П. Клусов. – Москва : Просвещение, 1986.

6. Клусов Н. П. Тактика гандбола / Н. П. Клусов. – Москва : Физкультура и спорт, 1980.
7. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
8. Крамский С. И. Пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2001. – № 6. – С. 43–46.
9. Латышкевич Л. А. Гандбол / Л. А. Латышкевич, И. Е. Тургин, Л. Р. Маневич. – Киев : Вища школа, Главное издательство, 1988.
10. 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.
11. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакуючих 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 183–188.
15. 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. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 182–187.
16. 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. – Львів, 2008. – Вип. 12, т. 1. – С. 199–203.
17. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
18. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми

фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.

19. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.

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

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. Спортивные игры и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов физ. культуры / под ред. Портных Ю. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1985.

25. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беяк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

26. Тренировка гандболиста / сост. Н. П. Клусов. – Москва : Физкультура и спорт, 1975

27. Турчин И. Е. Стратегия игры / И. Е. Турчин. – Киев : Молодь, 1988.

28. 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.

29. Prystupa E. Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team / Evhen Prystupa, Tyshchenko Valeria // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 1, art 49. – P. 335–341.

30. 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. Сайт Федерацій гандболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: handball.net.ua

2. Українська гандбольна ліга [Електронний ресурс]. – Режим доступу: handball.net.ua

3. Європейська Федерація гандболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: eurohandball.com
4. Міжнародна федерація гандболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: ihf.info
5. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
6. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
7. Гандбол : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [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>
8. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [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>
9. Регбі : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 6 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2). <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/425>
10. Гандбол : правила соревнований / утв. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 63 с. – Режим доступа: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/1824>