

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВІННИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання

Техніко-тактичні дії гри з гандболу  
*Методичні вказівки для самостійної роботи  
студентів усіх спеціальностей*

Вінниця 2017

УДК 796.322 (072)

Рудницький В.Б. Техніко-тактичні дії гри з гандболу: Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей / В.Б.Рудницький – Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2017 – 32 с.

**Рецензенти:**

Гудима С.А., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання ВДАУ

Клибанівська Т.М. – д. псих. н., доцент кафедри історії України та філософії ВНАУ

**Укладачі:**

Рудницький В.Б.– викладач кафедри фізичного виховання, ВНАУ

У методичній вказівці подано курс навчальної підготовки гандболістів. Наведенні заняття з гандболу зі студентами, де подається початкове навчання техніці для окремих студентів, а також тренувальний матеріал. Навчальний матеріал розрахований для занять, щоб в однаковій мірі могли ними скористатися студенти з різним рівнем підготовленості. З цією метою введено завдання для самостійних занять, які дозволяють провести індивідуальні заняття з окремими студентами для виправлення їх помилок. Окрім того, передбачено так звані ігрові тренування, на яких також можна виправити недоліки.

Затверджено на засіданні науково-методичної комісії

Вінницького національного аграрного університету

Протокол № від 2017 року

# Зміст

Вступ.....	3
1. Історія гандболу.....	
2. Методика тренування з гандболу.....	
2.1. Методика навчання технічним прийомам в гандболі.....	
2.2. Методика навчання техніки захисту.....	
3. Правила суддівства в гандболі.....	
4. Техніка в гандболі.....	
4.1. Техніка польового гравця.....	
4.2. Техніка захисту.....	
4.3. Техніка воротаря.....	
Список використаної літератури.....	

## Вступ

Гандбол відноситься до видів спорту з так званої конфліктної діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани противника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протиборства сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливо.

Техніка - це комплекс прийомів гри, що представляє собою систему раціональних рухів для досягнення перемоги над суперником.

Тактика - це система дій, спрямована на вирішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. У процесі боротьби одна команда, що володіє м'ячем, прагне закинути його у ворота суперника найбільшу кількість разів, перегравши захист і воротаря. Протилежна команда ставить собі інші завдання: не дозволити закинути м'яч в свої ворота, перехопити м'яч до скоєння кидка суперника і провести відповідну атаку. Відповідно прагненню обох команд і розгортаються ситуації боротьби між ними.

Стратегія - це мистецтво керівництв боротьбою. У спорті стратегія являє собою систему знань про закономірності змагальної боротьби. Знання цих закономірностей дозволяє передбачити характер і умови майбутніх змагань.

Стратегія передбачає:

- 1) вивчення тенденцій гри;
- 2) визначення спрямованості процесу підготовки команд на основі досвіду її участі в попередніх змаганнях і вивчення умов проведення майбутніх.

У процесі підготовки до конкретного змагання стратегічними завданнями будуть:

- 1) оцінка можливостей окремих гравців своєї команди і визначення плану гри;
- 2) встановлення характеру гри супротивника і на цій основі вибір систем і форм гри;
- 3) визначення режиму змагань в цілому.

Гандбол - гра колективна. В основному складі команди на майданчик виходять 7 осіб. Всі вони об'єднані спільною метою закинути у ворота

супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити в свої. Для досягнення успіху необхідні узгоджені дії всіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно якої гандболістів розрізняють по амплуа: воротар і польові гравці в нападі (центральный розігруючий, напівсередня, крайній, лінійний) і обороні (центральный, напівсередня, крайній, передній захисники).

Рухова діяльність гандболістів у грі не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Успіх рухової діяльності залежить від стійкості і варіативності навичок, рівня розвитку фізичних якостей та інтелекту гравців.

За останнє десятиліття відзначається значна інтенсифікація гри. Це виражається в безперервній рухливості гандболіста в грі, в підвищенні швидкості пересування і виконання прийомів з м'ячем, в поліпшенні так званої гри без м'яча, в більш напруженій боротьбі кожного спортсмена в якому ігровому епізоді. Сучасний гандбол - гра атлетична, що ставить високі вимоги до руховим і функціональними можливостями спортсмена. Беручи участь у змаганнях, гандболіст здійснює велику роботу. За гру спортсмен команди високого розряду долає в середньому відстань 4000-6500 м. при стрімкому переході в напад і від нападу до захисту своїх воріт гандболіст здійснює до 50 ривків і прискорень, долаючи при цьому до 25% всього покривається за гру відстані. Пересування на високій швидкості поєднується з ловом, передачею та кидком м'яча у ворота.

Рухова діяльність гандболістів включає в себе ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловлю і передачу м'яча, кидки м'яча в ворота, в більшості випадків при єдиноборстві суперників. Кількісні характеристики перерахованих компонентів рухової діяльності у гравців різного амплуа неоднакові. Наприклад, виконуючи захисні дії, гандболісти переміщуються короткими ривками 2-10 м, долаючи за гру в середньому 600-метрова відстань. Однак центральный захисник (за даними В.І. Ізаака) долає шлях 730 м, а крайній - всього 400м. при цьому центральный захисник при виході до гравця з м'ячем долає відстань 250 м, а

крайній - всього близько 20м.

Особливо великі розбіжності спостерігаються в кількості застосувань передач. Центральний розігруючий і напівсередня передають м'яч в 2-3 рази частіше, ніж крайній гравець, і в 6-8 разів частіше ніж лінійний. Це відповідає завданням ігрового амплуа: гравці другої лінії нападу створюють умови для взяття воріт, розігруючи м'яч, а гравці першої лінії, перебуваючи під щільною опікою захисників, в основному діють без м'яча.

При переході від нападу до захисту і, навпаки, від захисту до нападу найбільша активність спостерігається у крайніх гравців. Вони здійснюють багато прискорень, компенсуючи малу активність в ривкових рухах при позиційній грі. Найбільші вимоги до пересування короткими ривками пред'являються до захисників, які обороняються на центральних позиціях. Вони за одну гру виконують від 50 до 120 ривків, руйнуючи узгодженість дій противника в нападі.

Більше всіх стрибків виконує напівсередню. Однак загальна кількість стрибків у грі гандболістів невелика. В середньому гравці здійснюють не більше 20 стрибків. Ці закономірності властиві як грі чоловічих, так і жіночих команд з деякими невеликими поправками співвідношень.

Гандбол - гра з нестандартними рухами і динамічної силової роботи змінної потужності. Інтенсивність безперервно змінюється. Це обумовлено обстановкою на майданчику в кожен момент гри.

## **1. Історія виникнення гандболу**

Гандбол, у нинішньому його вигляді, придумали датські футболісти на рубежі XIX і XX століть - як заміну футболу, для гри в зимовий час. У гандбол грають руками, а кожна команда складається всього лише з 6 гравців і воротаря.

Корені гандболу йдуть у глибоку стародавність: згадування про «прабатьків» цього виду спорту - стародавніх іграх з м'ячем руками - знаходимо ще в «Одіссей» Гомера й у працях давньоримського лікаря К.Галенуса.

Датою зародження спортивної гри з м'ячем, зареєстрованої в міжнародній спортивній класифікації за назвою «гандбол» (ручний м'яч), прийнято вважати

1898 р, коли викладач фізичного виховання реального училища датського міста Ордруп Хольгер Нільсен ввів в уроки фізичної культури жіночих груп гру з м'ячем, названу «хаандболд» («хаанд» - рука і «болд» - м'яч), у якій на невеликому полі змагалися команди з 7 чоловік, передаючи м'яч один одному і прагнучи закинути його у ворота.

Дослідження, проведені в останні роки, дають підставу віднести дату зародження гандболу до більш раннього періоду. У 1890 р. у Чехії одержує поширення народний варіант гри з м'ячем, названий «хазена» (кидати, кидати). Гра зводилася до нерегламентованого перекидання і лову м'яча в змішаних групах без єдиноборства.

У 1917 р. берлінець Макс Хейзер із двох ігор склав нову гру для жінок за назвою «ручний м'яч». Ніхто не уявляв собі, що ця гра знайде таке поширення в усьому світі.

У 1918 р. на міжнародній спортивній карті чітко позначилося два протиборчі течії гри: чеська хазена (на сході) і німецький гандбол (на півночі і заході).

Вже в 1920 р. у Берліні відбулися перші ігри на Кубок і першість Німеччини по ручному м'ячу. А в 1923 р. ввели нові правила змагань. Зменшення розмірів м'яча, уведення правила «трьох секунд» і «трьох кроків» значно сприяло підвищенню техніки гри.

Визнання гандболу міжнародним видом спорту в 1926 р. дало поштовх до розвитку гри в ряді країн. З'явилися клуби, що культивують гандбол у Люксембурзі і Швейцарії, Іспанії й інших країнах.

У 1928 р. в Амстердамі була створена Міжнародна аматорська федерація гандболу (ІАГФ), що діяла до 1944 р. У її актив входило 11 країн, що активно розвивали гандбол. У 1936 р. гандбол був уперше включений в олімпійську програму XI Олімпіади в Берліні. Олімпійським переможцем стала команда Німеччини.

Новий підйом у розвитку гандболу почався зі створення в 1946р. нової міжнародної федерації гандболу - ІГФ. ІГФ затвердила програму дій, спрямовану на відродження світового гандболу, намітила проведення

чемпіонатів світу з гандболу 11х11 за участю чоловічих і жіночих команд. У 1949р. у Будапешті на жіночому чемпіонаті світу найсильнішої виявилася команда Угорщини. Надалі першості світу проводилися раз у чотири роки.

Сполучені Штати дотепер не виграли ні однієї олімпійської медалі. Колишній чемпіон світу Угорщина вважається найсильнішою командою. За нею впливає Данія з агресивної Аньей Андерсен і Китай. Найбільший врожай медалей зібрала чемпіон світу команда Франції (група Б) і команда Хорватії (група А). На XXVI Олімпіаді в Атланті-96 Хорватія вперше в історії Олімпійських ігор виступила під своїм прапором і завоювала олімпійські медалі. Олімпійські медалі й у жіночої команди Данії.

З моменту включення гандболу в програму Олімпійських ігор його популярність у світі різко зросла. Великі зміни приносять зміни в правила гри, що встановлює Міжнародна Федерація. Нарешті-те в Атланті введена перерва в грі. Після першої напівгодини команди зупиняться на хвилину перерву, тоді як раніш вони просто мінялися воротами. Гравці закидають м'яч, що ледве менше футбольного, у ворота висотою 198 див і шириною 3 метри. У жіночому гандболі м'яч небагато менше.

Перші всесоюзні змагання збірних чоловічих і жіночих команд міст СРСР по ручному м'ячу 11х11 відбулися в Ризі, у 1955р. Серед жінок переможницями стали київські студентки, серед чоловіків – ризькі спортсмени.

У період з 1956 по 1961р. було проведено 6 чемпіонатів СРСР по ручному м'ячі 11х11, що зіграли визначену роль у розвитку гри. Стало очевидним, що гра утрачає свої позиції в країні і за кордоном. Федерація приймає рішення про припинення проведення першостей СРСР по ручному м'ячу 11х11. З 1962р. проводяться першості СРСР тільки по гандболу 7х7.

На міжнародну арену чоловіча збірна команда країни вийшла в 1960 р., жіноча в 1962 р. Перші великі успіхи прийшли до наших збірним через півтора десятка років. Жіноча збірна команда стала переможницею на чемпіонатах світу 1982 р.(Угорщина), 1986 р.(Голландія), 1990 р. (Південна Корея).

Олімпійськими чемпіонами на XXI і XXII Олімпіадах, срібні нагороди на XXIV і XXV Олімпійських іграх.



Шлях до визнання чоловічого гандболу був складнішим. Срібні нагороди на чемпіонатах світу 1978 і 1990 р. і XXII Олімпійських іграх. Золоті медалі на чемпіонатах світу 1982р.і 1992р.

Олімпійські переможці XXI, XXIV, XXV Олімпіад. В олімпійських іграх 1984 р. наші команди не брали участь, а в 1992 р. виступали об'єднаною командою СНД.

Виникнення вітчизняного гандболу відноситься до початку ХХ століття і зв'язано з проникненням в Україну сокільської системи фізичного виховання.

Українському гандболу у 2009-му році виповниться сто років. Уперше гандбол з'явився в Харкові в 1909 р. Родоначальником українського гандболу з'явилася чеська гра «хазена», яка культивувалася в товаристві «Сокіл» як гімнастична гра.

А саме Україна запропонувала грати за схемою сім на сім, тоді як практично у всьому Радянському Союзі на майданчик виходили 22-а гравці. Ці історичні подробиці викладено в російськомовній книзі “Ступені гандбола”, яку презентувала федерація гандболу України.

Український гандбол упродовж кількох десятиліть вважався еталоном у світі: збірна СРСР по два рази виборювала звання олімпійських чемпіонок (1976, 1980) та чемпіонок світу, а київський “Спартак” 13 разів вигравав Кубок європейських чемпіонів. Втім, всі ці здобутки пов'язували з роботою видатного тренера Ігоря Турчина, після трагічної смерті якого справи в цьому виді спорту пішли на спад.

Зазначимо, наша команда, попри славні традиції та присутність гравців ще старої “турчинської” школи, так і не змогла жодного разу пробитися на Олімпійські ігри.

Щоправда, у 2000 році збірна України підтвердила свій неабиякий потенціал, ставши віце-чемпіоном Європи, а запорізький “Мотор” та київський “Спартак” успішно змагаються в єврокубкових турнірах.

Кілька років тому до керівництва національною командою повернувся досвідчений наставник Леонід Ратнер (багаторічний керманіч одного із

найкращих клубів СРСР – запорізького ЗП, під керівництвом якого молодіжна збірна Союзу 5 разів (!) виборювала звання чемпіонок світу).

Склад сучасної збірної України: голкіпери – Наталія Борисенко (“Кометал”, Македонія), Лариса Заспа (“Мотор”, Запоріжжя); розігруючі – Оксана Сакада (“Агусін Алсе”, Іспанія), Анна Сюкало (“Вац”, Угорщина); лінійні – Яна Григолюнас (“Спартак”, Київ), Ірина Шуцька (“Мотор”); напівсередні – Ірина Чернова (“Вашах”, Польща), Катерина Рибіна (“Мотор”), Марина Вергелюк (“Крім”, Словенія), Олена Цигиця (“Кометал”).

## **2. Методика тренування з гандболу**

### **2.1. Методика навчання технічним прийомам в гандболі**

При вивченні кожного технічного прийому важливо розглядати його по фазах. Причому головну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях і різноманітності підготовчої. При вивченні будь-якого прийому повинна дотримуватися логічна послідовність формування технічної дії.

- 1 - Ознайомлення з прийомом.
- 2 - Вивчення прийому в спрощених умовах.
- 3 - Удосконалення прийому в ускладнених умовах.
- 4 - Застосування прийому в грі.

При ознайомленні необхідно дати відомості про досліджуваному прийомі за допомогою наочних методів і створити загальне зорове і рухове уявлення про нього. При повторних показах, демонстрацій наочних посібників (фотографій, схем, кілограм) акцентується увага на найбільш важливих деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому в грі, про найбільш раціональне його застосуванні в певних ігрових ситуаціях. Далі дається пробна спроба. Розучування в спрощених умовах пропонує відсутність перешкод для освоєння структури руху. Велике значення має підбір підготовчих ідвідних вправ. При первісному розучуванні користуються двома методами: цілісного і розчленованого вправи (використовується для вивчення складних по структурі прийомів і дій).

Для ускладнення умов виконання при розучуванні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямок, швидкість рухів, вводять перешкоди, вводять протиборства.

Головне на заняттях - це гра. Далі всі прийоми удосконалюються в грі, коли ті ще мало засвоєні, а потім знову продовжують удосконалювати їх в спрощених умовах.

Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани противника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позиції протиборства сторін. Процес гри визначається наявністю техніки і тактики гри. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливо.

Техніка - це комплекс прийомів гри, що представляють систему національних рухів, необхідних для ведення гри.

За характером ігрової діяльності техніку ділять на два великі розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Техніка польового гравця, в свою чергу поділяється на техніку нападу й техніку захисту. У техніці нападу виділяються групи переміщення і володіння м'ячем, а в техніці захисту - переміщення та протидії володінню м'ячем.

## **2.2. Методика навчання техніки захисту**

Головними завданнями гри в захисті є оборона своїх воріт дозволеними засобами і оволодіння м'ячем. Всі ці прийоми можна виконати успішніше, якщо освоїти стійку захисника. Основна стійка захисника - це положення на зігнутих під кутом 160-170<sup>0</sup> і розставлених на 20-40 см ногах. Спиною не напружена, руки зігнуті в ліктьовому суглобі під прямим кутом. Стійка на зігнутих ногах використовується в ситуації безпосереднього єдиноборства з нападаючим. Захисник також застосовує ходьбу і ходьбу приставним кроком, а також ходьбу швидко дрібними приставними кроками. Тулуб при цьому не повинно розгойдуватися. Стрибки застосовуються при блокуванні, відборі, перехопленнях м'яча. У техніці захисника набувають особливого значення стрибки вперед і в сторони, використовувані для швидкого подолання відстані

між захисником і нападаючим.

Навчання техніці переміщень захисника починають з освоєння стійки на зігнутих ногах. Для вивчення пересувань в стійці на зігнутих ногах, вправи виконуються в невисокому темпі, зміна напрямку відбувається по сигналу викладача. Освоєння пересувань на значно зігнутих ногах вимагає необхідності рухатися у високому темпі, наявності прямого контакту з суперником.

### Рекомендовані вправи:

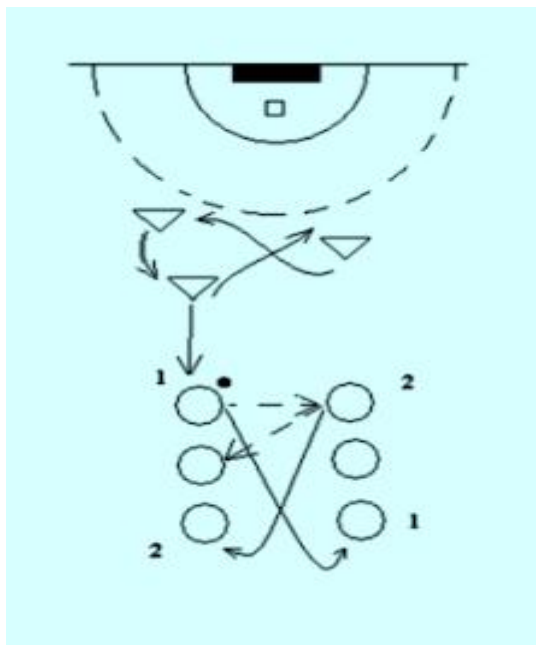
Ходьба і біг вліво - вправо, вперед - назад в стійці.

Повітряне і зигзагообразное пересування особою, спиною;

Гра «П'ятнашки» обличчям один до одного. Салити дозволяється тільки в спину.

Вправа в парах. Гравець, різко міняючи напрям, рухається то вліво, то вправо, то вперед, то назад. Партнер, розташовуючись на відстані 2-4 м обличчям до нього, намагається дотримуватися задану дистанцію.

Вправа в трійках. Двоє нападників намагаються проскочити повз захисника неосалений по краях коридору 3-5 м.



Нападники розташовуються в дві колони за 9-тиметровою лінією обличчям до воріт на відстані 2-6 м, передають м'яч в сусідню колону і йдуть у кінець своєї. Захисники (їх 3 чол.) Пересуваються поточно один за одним по своєрідною вісімці. Вони повинні встигнути зробити вихід від 6-тиметрової лінії до гравця з м'ячем, торкнутися його, відступити назад, але вже на позицію навпроти іншої колони. Далі слід вихід до гравця з м'ячем інший колони (рис.).

Рис. Групові взаємодії в захисті.

Ловіння м'яча двома руками і передача зігнутою рукою зверху. Техніці ловіння та передачі м'яча навчають одночасно. Спочатку тренування проводять у нескладних умовах. Вправи виконують на місці, потім у русі під час ходьби,

бігу. Надалі їх ускладнюють, збільшуючи швидкість пересування гравців і силу передач, вводять малоактивного і активного захисника. Передачу та ловіння м'яча здійснюють під час паралельного зустрічного чи перехресного переміщення гравців одним, двома чи більшою кількістю м'ячів.

Під час навчання умінь ловити і передавати м'яч рекомендують використовувати рухливі ігри спортивного характеру. Деякі з них подано далі.

**“М'яч із чотирьох сторін”.** Накреслюють квадрат зі сторонами від 6 до 10 й. У середині квадрата позначають коло діаметром 1,5-2 м. Гравці, поділившись на чотири команди, шикуються в шеренгу й займають місця по сторонах квадрата. Один Гравець з кожної команди з м'ячем у руках стоїть у центрі кола обличчям до своєї команди. За сигналом кожний з них передає м'яч по черзі членам своєї команди. Останній гравець у шерензі, прийнявши м'яч, швидко веде його в коло, а той, що стояв у колі, займає місце в шерензі праворуч. Решта гравців пересувається на одне місце ліворуч і т.д., аж поки гравець, який стояв першим у колі, не повернеться на своє місце.

**“Квач і м'яч”.** Гравці розподіляються на дві групи і стають по обидва боки середньої лінії. Кожна група діє самостійно. Усі пересуваються по майданчику, намагаючись уникнути переслідування ведучого, і передають один одному м'яч, щоб він опинився в руках гравця, якого наздоганяє ведучий. Квапити гравця з м'ячем не можна, але ведучий має право торкнутися м'яча рукою. Тоді на його місце стає той гравець, який останнім володів м'ячем. Дозволено квапати м'яч у повітрі, перехоплювати його. Якщо ведучий зумів це зробити, його змінює гравець, з вини якого був втрачений м'яч.

#### **Кидок м'яча в опорному положенні:**

1. Передача м'яча в парах на відстані 4-4,5 м.
2. Те саме, але на відстані 5-6 м на швидкість.
3. Передача м'яча на точність.
4. Кидки м'яча у ворота на точність з неповним зусилля з відстані 7-8 м.
5. Кидки м'яча у ворота з пасивним захисником.
6. Те саме, але з активним захисником.
7. Те саме, але з виконанням дій, що відвертають увагу суперника .

8. Кидки м'яча у ворота після введення та передачі партнера.

**Кидок м'яча у ворота в стрибку:**

1. Почергові стрибки на правій і лівій йогах.
2. Стрибки через лаву з приземленням на поштовхову ногу.
3. Імітація кидка м'яча в стрибку.
4. Передача м'яча в стрибку між гравцями.
5. Кидки м'яча в стрибку після введення й передачі партнера.
6. Кидки м'яча у ворота з пасивним захисником.
7. Те саме, але з активним.

**Дії, що відвертають увагу суперника:**

1. Заволодіння м'ячем, гравець на місці імітує передачі м'яча.
2. Те саме, але у русі.
3. Гравці просуваються по майданчику з інтервалом 1-1,5 м один від одного. Замикаючий робить ривок, пробігав змійкою вперед і стає направляючим.
4. Рухлива гра 'Квач'.
5. Вправа в парах з пасивним захисником.
6. Те саме, але з активним.
7. Однобічні ігри 2х2, 3х3.

**Колективні дії в нападі:** У практиці гри в гандбол склалося два види нападу: з ходу і проти організованого захисту. Напад з ходу здійснюють безпосередньо після оволодіння м'ячем, якщо не всі гравці команди суперників одночасно можуть взяти участь у захисті своїх воріт. У нападі проти організованого захисту застосовують системи "3-3" та "4-2".

**Система нападу "3-3".** Розміщення гравців на майданчику: троє грають у першій лінії, троє - в другій. Гравці першої лінії атакують з кутових і центральних позицій безпосередньо біля лінії площі воротаря. Гравці другої лінії атакують ворота з далеких і середніх дистанцій; вони повинні володіти точним кидком з 10-11 м. Гравці обох ліній спільними зусиллями, застосовуючи різноманітні переміщення й передачі м'яча, намагаються створити на одній з ділянок атаки кількісну перевагу і сприятливу для кидка ситуацію. Центральний гравець першої лінії весь час перебуває в готовності

прийняти м'яч. Він часто переміщується вздовж зони воротаря, бере активну участь у створенні заслонів. Йому допомагають гравці, які діють на кутових позиціях. Активні дії гравців першої лінії сприяють діям гравців другої і навпаки.

**Система нападу '4-2'**. Застосовуючи систему нападу "4-2", гравці розміщуються на майданчику: четверо з них грають у першій лінії, двоє - в другій. Чотири гравці першої лінії сковують своїми активними діями гравців захисту, створюючи передумови для кидків з далеких і середніх дистанцій для гравців другої лінії.

Коллективні дії в захисті Найпоширенішою і найдавнішою у гандболі є зона системи захисту "6-0". Її використовують здебільшого тоді, коли гравці нападу в команді суперників не володіють кидками з далеких дистанцій, а гравці першої лінії нападу небезпечні.

**Система захисту "5-1"**. Застосовуючи цю систему, гравці шикуються вздовж лінії площі воротаря. Особливістю такого захисту є персональна опіка гравця який виходить уперед - порушувати взаємодії гравців другої лінії і, якщо є така можливість, не допустити нападаючих зробити кидок у ворота з далекої відстані в центральній зоні нападу. Якщо центральний нападаючий другої лінії передав м'яч партнерові, що діє на напівсередніх позиціях, то до нього, як правило, виходить захисник /він діє на напівсередніх позиціях/, а гравець захисту, який грає попереду, підстраховує зону, що звільнилася. Гравці захисту, що діють на крайніх позиціях, не виходять уперед на гравця з м'ячем, а переміщуються вздовж лінії площі воротаря.

Зонний захист за системою '5-1' застосовують лише проти нападу "3-3" і нападу з одним гравцем, що діє в центрі першої лінії. Якщо нападаюча команда в ході гри переходить до нападу за системою '4-2', захисник, який вийшов уперед, повертається в зону, і команда переходить до захисту за системою "6-0" або "4-2".

**Система захисту "4-2"**. Цю систему застосовують тільки проти команди, яка грає в неладі за системою '4-2'. Чотири захисники, які діють біля лінії, намагаються переміститися в сторону м'яча це зміцнює захист. Гравці, які

вийшли вперед, заважають нападаючим другої лінії передавати м'яч і робити кидки у ворота з далеких дистанцій.

### 3. Правила суддівства в гандболі

Гандбол є досить динамічною грою. На відміну від футболу, де за всю гру можна побачити всього пару забитих голів, в гандболі спостерігаються постійні атаки. Але це й не баскетбол, адже м'яч закидається в ворота, а не в корзину. Завдання в даному вигляді гри ускладнюється збільшеними габаритами воріт і зменшеним розміром м'яча.

У 1914 році доктором Е. Ф. Мали були розроблені досить чіткі і докладні правила гри в гандбол, згодом багато з них були застосовані при складанні правил міжнародного стандарту даного виду спорту. Можна сказати, що саме російський гандбол є першим у світі завершеним варіантом даної гри.

Цей вид змагань носить командний характер. Проведення змагань здійснюється в закритому приміщенні, на відкритому майданчику, а також існує пляжний вид цієї гри. Розмір майданчика повинен складати 20 \* 40 м, а воріт - 2 \* 3 м. У грі використовується м'яч невеликого діаметра, причому його розміри і вага варіюються залежно від жіночої або чоловічої приналежності гравців, а також від їх віку. Скільки таймів в гандболі? Вся гра розділена на два тайми по 30 хвилин, з перервами в 10 хвилин. Мета заходу зводиться до закидання максимальної кількості м'ячів у ворота команди супротивників, при цьому не можна заступати за межу, що обмежує простір перед воротами. Гра починається з кидка в будь-якому напрямку з центру майданчика. Всі дії граючих команд оцінюються двома суддями.





Як оздоровчо-профілактичного, тобто фізкультурного кошти, гра в гандбол є більш доступною і простою в здійсненні. Щодо футболу, баскетболу та волейболу вона більш ефективна, але з незрозумілих причин менш популярна. Цим видом спорту може зайнятися будь-який охочий.

Він безпечніше і демократичніше багатьох інших, так як не вимагає якихось особливих навичок володіння м'ячем або фізичних даних. Не допускаючи жорстокості в нападі і захисті, тобто силової боротьби, гандбол дуже легко адаптувати для груп здоров'я дорослих і літніх людей самого різного рівня тренуваності і для дитячих, молодіжних груп загальної фізичної підготовки. Багато викладачів застосовують план-конспект з гандболу для фізичної підготовки середніх класів у школі.

Цей вид спорту зручний тим, що їм можна зайнятися де завгодно: на пляжі, в басейні, спортивному залі, на вулиці, використовуючи будь-який м'яч і мінімум екіпіровки.

### **Гандбол: правила гри**

1. Початок змагання. На початку гри вводиться м'яч в середину поля. Учасник, який одержує подачу, повинен знаходитися на 3-метровому відстані. Подібні подачі можуть здійснюватися в ході змагання після забитого гола або на початку наступного тайму.

2. Членам команди дозволяється торкатися м'яча будь-якими частинами тіла, крім ніг, також дозволяється гра в гандбол головами, по полю можна вільно пересуватися, ведучи м'яч і здійснюючи пас. Кидати м'яч партнеру дозволяється, тільки якщо він знаходиться на відстані більше трьох метрів від нього.

3. Дане змагання має кілька простих, але дуже важливих правил. Перш ніж зробити пас або кинути м'яч у ворота супротивника, кожний учасник має право тримати його у себе тільки протягом трьох секунд. У той же час з м'ячем у руках можна зробити 3 кроки, не більше, потім доведеться перекинути його комусь іншому.

4. Що може робити під час гри в гандбол воротар?

Для захисту зони воріт йому можна торкатися м'яча будь-якою частиною тіла, у тому числі ногами.

Перекидати м'яч в межах площі воріт .

Виходити на ігрове поле і брати участь безпосередньо в самій боротьбі за м'яч, застосовуючи загальні правила гандболу.

#### 5. Чого воротар не може робити?

Піддавати суперника небезпеки, захищаючи свою зону.

Покидати лінію воріт з м'ячем.

Торкатися до м'яча за межами лінії , поки інший гравець його не торкнеться.

Повертатися з м'ячем назад до воріт.

Перетинати обмежувальну лінію воротаря, поки суперник, що виконує 7-метровий кидок, не скинув м'яч.

#### 6. Коли м'яч вважається "поза грою"?

Коли він закотився за бокову лінію поля з вини когось із учасників, в цьому випадку команда-супротивник вводить м'яч у гру з точки попереднього перетину кордону поля.

Якщо м'яч перетинає лінію воріт з вини воротаря нападаючого, в цьому випадку в дію його вводить воротар.

У разі якщо м'яч стосується стелі, суддею проводиться розіграш спірного м'яча методом підкидання його в повітря.

7. Тайм-аут. В ході гри тренери обох команд незалежно від того, скільки йде гандбол, вправі взяти по одному тайм-ауту тривалістю в 1 хвилину. Суддя може зупинити час і оголосити тайм-аут в кількох випадках:

Дискваліфікація і фіксування видалення з гри на 2 хвилини.

Призначення семиметрового кидка.

Порушення правил заміни або висновок на майданчик зайвого гравця.

Якщо суддям треба порадитися.

8. Коли проводиться заміна учасників? У гандболі може проводитися заміна гравців необмежену кількість разів. Замінюючий член команди може вийти на поле тільки після того, як замісний гандболіст його покине. Перетин

учасників здійснюється тільки через поле заміни. Цими ж правилами керуються і при зміні воротарів.

9. У разі порушення правила призначається двохвилинне вилучення з гри. Якщо правила гандболу порушуються відразу декількома спортсменами, тоді тільки перший з них карається видаленням, а змагання продовжується після вільного кидка команди-суперника.

10. Якщо зайва гравець вийшов на поле або втручається в хід боротьби із зони заміни, він карається вилученням на 2 хвилини, а команда в цей час продовжує свою участь у зменшеному складі. Суперництво триває після вільного кидка команди-суперника.

11. Пасивна гра. Команда, ведуча м'яч, повинна направляти його в зону нападу і кидати в ворота ворога. Якщо ж перекидання м'яча із захисної зони в зону нападу затягується, тоді це вважається пасивною грою. Команда штрафується вільним кидком з місця, де м'яч знаходився під час призупинення змагання. Вільний кидок здійснюється командою противника. Подібні маневри можуть здійснюватися командою навмисно, щоб протягнути час гри гандбол і не дозволити суперникам опанувати м'ячем. Якщо суддею була помічена найменша спроба ведення пасивної тактики, для початку він робить команді попередження.

У разі продовження подібного методу призначається вільний кидок проти гравців, що володіють м'ячем.

Правила гандболу дозволяють:

- Для блокування і оволодіння м'ячем використовувати руки.
- Використання відкритій долоні для збивання м'яча з рук суперника.

затуляє тілом суперника, навіть якщо у нього знаходиться м'яч.

- Для перешкоджування діям суперника торкатися його руками з передньої сторони.

В гандболі не дозволяється:

- Виривати м'яч з рук противника.
- Здійснювати блокування або відштовхування суперника ногами і руками.

- Здійснювати якесь фізичне вплив: застрибування на суперника, набіг, штовхання, затримування, обхват або які-небудь ще дії, які можуть наражати його на небезпеку.

Залежно від ступеня тяжкості кожного порушення в такому вигляді змагання, як гандбол, правила гри передбачають спочатку попередження, потім видалення на 2 хвилини, семиметрові або вільні кидки або навіть дискваліфікацію.

Каральні заходи застосовуються за ступенем зростання. У разі, коли учасник завдає іншим шкоду, наражає їх на небезпеку незалежно від перерви або часу гри, він може бути без попередження дискваліфікований.

7-метровий кидок може бути призначений при допущенні грубих порушень, які побічно або безпосередньо викликали подальшу зупинку змагання. Цей кидок здійснюється з відстані семи метрів від розташування воріт, в даному випадку суперники не вправі будь-яким чином заважати гравцеві, перехоплюючи м'яч. Воротар в цей час не має права виходити за 4-х метрову зону воріт далі зазначеної лінії.





## **Штурм воріт**

Судді зарахують гол, якщо м'яч повністю перетнув всю ширину ворітної лінії, за умови правильного виконання нападаючим гравцем правил. За всім цим пильно стежить суддя, що знаходиться біля лінії воріт. Якщо все правильно зроблено, він покаже, що гол був зарахований.

Гол зараховується навіть у тому випадку, коли учасник команди, що захищається допускає деякі порушення під час попадання м'яча у ворота.

Попадання не зараховується, коли секундометрист або суддя переривають гру до моменту повного перетину м'ячем ворітної лінії.

Гол може бути зарахований команді суперників, якщо учасник випадково потрапив по власних воротах, за винятком моменту, коду виконується воротарський кидок.

## **Відповідне взуття для гандболу**

В даному виді спорту найрозумніше використовувати кросівки. Вони забезпечують міцне зчеплення з поверхнею підлоги. Додатковим їх перевагою є легкість в ходьбі і бігу, створювана хорошою гнучкістю підошви і амортизацією. На сучасному ринку представлено безліч варіантів, відповідних за цими параметрами. Кожен спортсмен тепер може вибрати собі найбільш підходящу модель.

## **Якими властивостями повинна володіти гандбольна форма?**

Правила гри визначають вимоги до гандбольної формі. За час всього матчу, загальною тривалістю в 1 година 10 хвилин, команди, що змагаються намагаються забити у ворота один одного як можна більшу кількість м'ячів. Дозволяється застосовувати голову, стегна, руки, корпус і коліна, при цьому один учасник не повинен утримувати у себе м'яч більше 3 секунд або бігти з ним більше 3 кроків.

При такій активній грі форма для гандболу повинна дозволяти безперешкодно рухатися, мати міцність і зручність. У комплект кожного учасника входять футболка і шорти, як правило, різного забарвлення. Вибираючи ігрову форму, важливо звертати увагу на кожен дрібничку: якість тканини, шви, крій, фасон, відтінок і т. п.



Воротарська екіпірування відрізняється від костюмів учасників на поле тим, що вона більш закрита, це потрібно для зменшення больових відчуттів від попадання м'яча. Адже незалежно від того, скільки таймів в гандболі, тренування проводяться більш тривалий час. Під час гри можливі падіння і тісний контакт між учасниками. Для створення такого одягу використовуються трикотажні тканини спеціального призначення з міцною і жорсткою структурою.

У професійній боротьбі, як правило, застосовуються два типи костюмів: тренувальні та ігрові. Вони мають відмінності за складом полотна і фасону. Тканини, що містять великий відсоток бавовняних волокон, володіють кращою вентиляцією і забезпечують високий комфорт шкарпетки, проте вони швидше втрачають первинну форму і витягуються. На зміну бавовні стали приходити синтетичні волокна, здатні швидко відводити зайву вологу, добре тримати форму і швидко висихати, на них не з'являться потертості і затягування, а догляд за ними досить простий.



#### Гандбольний м'яч

За всіма правилами м'яч для гандболу створюється з синтетичного матеріалу на основі поліуретану або з натуральної шкіри. Поверхня його повинна володіти

протиковзкими властивостями. Під нею знаходиться шар з піни, що забезпечує м'якість м'ячі. Як правило, він повинен бути липким на дотик з метою максимізації його захоплення. У процесі гри багатьма учасниками використовується гандбольна мастика, вона забезпечує максимально можливий контакт між долонею і м'ячем.

Для пляжних змагань м'ячі виготовляються з спіненої гуми з гладкою і сухою поверхнею. Досить часто їх можна знайти в яскравій забарвленні.

Основні розміри м'ячів для гандболу:

М'яч з окружністю 50-52 см має вагу 290-330 г. Ігрове призначення - для команд дівчаток і хлопчиків 8-14 років.

М'яч з окружністю 54-56 см володіє вагою 325-375 р. Використовується в жіночих командах старше 14 років і чоловічих збірних після 16 років.

М'яч, пристосований для ігор чоловіків старше 16 років, має окружність 58-60 см і важить 425-475 р.

### **Встановлені ігрові правила і необхідний інвентар для змагання**

Розробка правил даного різновиду гри - це окрема розмова. Вони були встановлені все тими ж італійцями, яким належить ідея пляжного гандболу.

Згідно з умовами кожна команда налічує 8 осіб, двоє з яких воротарі. На ігровому полі повинні знаходитися 4 учасники, один з яких воротар. При всьому цьому члени обох команд повинні бути одягнені в відрізняється один від одного форму і ходити босоніж. Дозволяється одягати шкарпетки або бинтувати ноги.

Гол зараховується тільки тоді, коли м'яч повністю перетне лінію воріт, причому якщо кидок був виконаний красиво і видовишно, за нього зараховуються два очки. До того ж за гол додаються два очки, якщо він був здійснений з відстані 6 метрів, або ж якщо він був виконаний воротарем. Тому, навіть при великій різниці результатів команд, завжди є можливість вирівняти рахунок.

Розміри майданчика повинні складати в довжину 27 м, завширшки 12 м + воротарські зони, кожна рівна 3 м в ширину і 2 м у висоту .

Для гри застосовують м'яч вагою 350 г/55 см в колі для чоловіків, і більш легкий варіант для жінок - 300 г/50 см.

## **Проведення змагань.**

За пляжного гандболу в даний час проводяться численні змагання, чемпіонати Європи та світу. Ігри проводяться в чоловічих і жіночих командах змішаного типу. В останні кілька років стала зростати тенденція дитячих змагань з пляжного гандболу.

Важливо відзначити, що пляжний гандбол вийшов на світовий рівень до початку 2000 р. У результаті першого чемпіонату світу Росія, Україна і Білорусія змогли зайняти більшість призових місць у змаганнях обох статей.

Сьогодні гандбол в Росії не стоїть на місці і активно розвивається. Для бажаючих створюються регіональні школи, для того щоб команди наших спортсменів у майбутньому змогли з легкістю завоювати звання чемпіонів.

## **4. Техніка в гандболі**

Техніка гри в гандбол являє собою систему раціональних цілеспрямованих рухів, складаються з окремих прийомів, необхідних для ведення гри.

Під терміном «прийом» розуміють рухові дії, подібні за цільовою ознакою, спрямовані на вирішення однієї і тієї ж ігрової задачі (кидок для взяття воріт, затримання для захисту воріт та ін.)

Техніка гри - це сукупність всіх прийомів і способів їх виконання.

Техніка виконання прийому - це система елементів руху, що дозволяє найбільш раціонально вирішувати конкретну рухову завдання.

Класифікація - це розподіл всіх прийомів і способів їх виконання за розділами і групами на основі подібних ознак.

За характером ігрової діяльності техніку ділять на два великі розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. По спрямованості діяльності в кожному з розділів можна виділити підрозділи: техніка нападу і техніка захисту. У техніці нападу виділяють групи переміщення і володіння м'ячем, а в техніці захисту - переміщення та протидії володіння м'ячем. Кожна з груп включає прийоми гри, які, у свою чергу, виконуються декількома способами. У характеристику способів виконання прийому входять наступні



ознаки: 1) одну або дві кінцівки використовуючи гравець при виконанні прийому; 2) положення кисті з м'ячем щодо плечового суглоба (зверху, збоку, знизу), 3) спосіб розгону м'яча (поштовхом, Хлестов, ударом, ).

#### **4.1. Техніка польового гравця**

##### **Техніка нападу**

У процесі гри в нападі гандболіст застосовує певні прийоми. Участь у грі зобов'язує спортсмена постійно бути в постійній готовності до переміщення, до прийняття м'яча. Ця готовність відображається в позі гравця, яку прийнято називати стійкою. Основна стійка гандболіста - це положення на злегка зігнутих ногах, руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом для ловлі м'яча, спина пряма, плечі розслаблені. Цією стійкою користуються гравці розігруючи м'яч. Стійка гравця у лінії зони воротаря відрізняється тим, що руки витягнуті в бік м'яча, спина кругла. Гравець, що знаходиться біля лінії зони воротаря, як правило, отримавши м'яч, спрямовується в атаку воріт, виробляючи кидок. Це змушує прийняти стійку на значно зігнутих ногах для відштовхування.

##### **Переміщення**

Для переміщення по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, зупинки, стрибки.

Ходьба - звичайна і приставним кроком застосовується гандболістами для зміни позиції. Пересуваються гравці обою, спиною і боком уперед.

Біг - основний засіб переміщення гандболістів. Застосовуються біг на носках і на повній ступні. Біг на носках дозволяє зробити швидкий ривок і досягти максимальної швидкості пересування.

Зупинка - У зв'язку з постійно мінливою ігровою ситуацією на майданчику гандболісту доводиться постійно зупинятися. Уміння швидко погасити швидкість дає великі переваги гравцю для здійснення подальших дій. Зупинка проводиться однією або двома ногами.

Стрибки - застосовуються гандболістів при лові високо і далеко летять м'ячів, передачі м'яча, кидку у ворота. Здійснити стрибок можна однією або двома ногами.

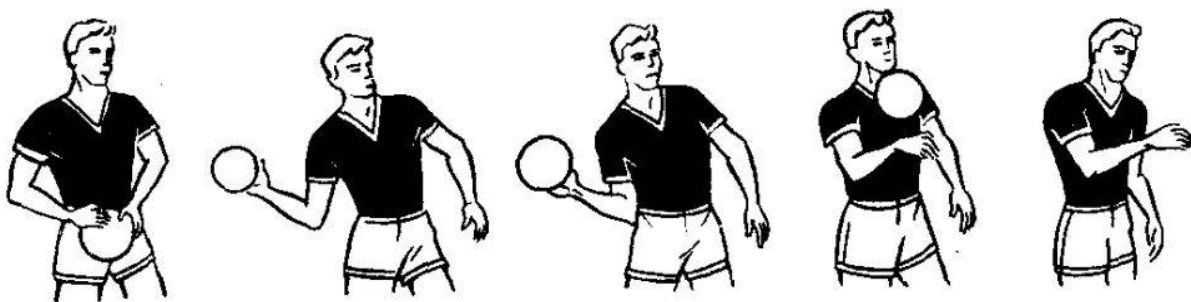
### Володіння м'ячем

Ловля - це прийом, який забезпечує можливість опанувати м'ячем і здійснити з ним подальші дії. Ловля проводиться однією або двома руками. Вибір способу лову диктується особливістю траєкторії польоту м'яча і положенням гравця по відношенню до м'яча.

Передача м'яча - Це основний прийом, що забезпечує взаємодію партнерів. Без точної та швидкої передачі неможливо створити умови для успішної атаки воріт. У гандболі передачі виробляються в основному однією рукою з місця або з розгону. Замах - це відведення руки з м'ячем для подальшого розгону м'яча. Замах буває вгору - назад і в сторону - назад. Замах є носієм інформації для противника. Тому чим він коротший, тим менше дасть відомостей про дії гравця. Розбіг і замах складають підготовчу фазу передачі.

В основній фазі гандболіст повідомляє швидкість і напрямок польоту м'яча (розганяє м'яч) трьома способами: Хлестом, поштовхом і пензлем.

Ведення м'яча - це прийом, що дозволяє гравцеві пересуватися з м'ячем по майданчику в будь-якому напрямку і на будь-яку відстань, володіти м'ячем, поки це необхідно, обігравати захисника.



**Рис. 1. Передача м'яча согнутою рукою сверху**

[avangardsport.at.ua](http://avangardsport.at.ua)

Кидок - Це прийом, що дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою його досягається результат гри, всі інші прийоми спрямовані на створення умов для кидка.

Кидок можна виконати в опорному положенні, в стрибку, в падінні, з місця і з розбігу. У залежності від того, в яких умовах виконується кидок, його підготовча фаза, що включає розбіг, стрибок і замах, різна.

#### **4.2. Техніка захисту**

Головними завданнями гри в захисті є: оборона своїх воріт дозволеними засобами, порушення організованого нападу противника і оволодіння м'ячем.

Основна стійка захисника - це на зігнутих під кутом 160 - 170 градусів і розставлених на 20 - 40 см ногах. Спина не напружена, руки, зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом, знаходяться в зручному положенні для швидкого руху ними в будь-якому напрямку. Вага тіла розподілена на обидві ноги, погляд спрямований на супротивника, а периферичний зір контролює розташування інших гравців і пересування м'яча на майданчику.

##### **Переміщення**

Ходьба - потрібна захиснику для вибору позиції при опіці нападника. Захисник застосовує ходьбу звичайну і приставним кроком. Ходьба приставним кроком, виконується в стійці на зігнутих ногах, стопи розгорнуті назовні.

Стрибки - застосовуються при блокуванні, відборі, перехоплення м'яча. Реагуючи на дії нападаючого, захисник повинен вміти зробити стрибок з будь-якого вихідного положення. Захисник стрибає, штовхаючись однією і двома ногами.

##### **Протидія володінню м'ячем**

Блокування - це перегорожування шляху руху м'яча або гравця нападу. Блокування м'яча проводиться однією або двома руками зверху, збоку, знизу. Визначивши напрямок помітний захисник швидко випрямляє руку перегороджуючи шлях м'ячу.

Вибивання - це прийом, що дозволяє перервати ведення м'яча його виконують ударом по м'ячу однією рукою. Вибивання захисник застосовує в той момент, коли м'яч знаходиться між рукою нападника

і поверхнею майданчика. Наблизившись на відстань, що дозволяє дотягнутися до м'яча, гандболіст швидко витягує руку і б'є по м'ячу пальцями.

Відбір м'яча при кидку - переривання кидка в кінці розгону м'яча. Захисник проводить руку до м'яча з боку напрямку передбачуваного кидка і як би знімає м'яч з руки нападаючого.

### **4.3. Техніка воротаря**

Не пропустити м'яч у ворота і організувати контратаку - ось основні завдання ігрової діяльності воротаря. Вся техніка гри ділиться на техніку захисту і нападу.

#### **Техніка захисту**

Стійка воротаря набуває особливо важливе значення, оскільки вона забезпечує готовність до відбиття м'яча. Основна стійка воротаря - це положення на зігнутих під кутом 160 -170 градусів ногах, розставлених на 20-30 см.

#### **Переміщення**

Ходьба - воротар застосують ходьбу звичайну і приставним кроком для вибору позиції. Ходьба приставним кроком виконується в стійці на зігнутих ногах. При цьому постійний стан готовності зобов'язує його не втрачати контакт з опорою.

Стрибки - воротар здійснює поштовхом однієї або двома ногами. Найчастіше це стрибки в сторони без підготовчих рухів зі стійки, поштовхом однойменної або різнойменної напрямку пересування ногою, частіше перед стрибком, якщо дозволяє ситуація, він робить лише один крок.

Падіння - не основний спосіб переміщення воротаря, але у складних ігрових ситуаціях він користується цим засобом для швидкого переміщення до м'яча.

#### **Протидія і оволодіння м'ячем**

Затримання м'яча - це прийом, що дозволяє змінити напрям летить у ворота м'яча після кидка нападаючого. Цей прийом залежно від польоту м'яча можна виконати однією або двома руками, однією або двома ногами, тулубом.

Ловля - це прийом, що дозволяє перепинити доступ м'ячу у ворота з обов'язковим оволодінням ім. Ловля виконується тільки двома руками. М'яч, що летить по навісній траєкторії поблизу від воротаря, краще зловити. Але якщо швидкість польоту м'яча велика, то воротар повинен застосовувати будь-який інший спосіб захисту воріт.

#### Техніка нападу воротаря

Воротареві необхідно володіти передачами однією і двома руками зверху і з боку в опорному положенні. Особливо важливі для нього передачі на середні і довгі відстані. Поза своєї зони прийоми гри у воротаря такі ж, як і у польового гравця.

У закінченні хотілося б відмітити, що, тренуючи гандболістів необхідно враховувати вікові особливості природного розвитку організму. Незнання цих особливостей може привести до низької ефективності процесу навчання, втрати інтересу дітей до гандболу, нанести шкоду здоров'ю ще не окріплого організму.

Розвиток опорно-рухового апарату та фізичних якостей відбувається нерівномірно, що необхідно враховувати при виборі вправ переважної спрямованості.

У періоди пришвидшеного розвитку тих чи інших рухових якостей під педагогічним впливом можна добитися найбільших темпів їх приросту. Неправильний вибір засобів тренувального впливу дає негативний результат. Наприклад зайве застосування навантажень силової та швидко-силової спрямованості сприяє збільшенню м'язової маси, але залишає ріст тих, хто займається, у довжину ти знижує рухливість у суглобах. Насиченість тренувальних програм вправами на удосконалення швидкісної витривалості без попереднього планомірного виховання загальної витривалості, призводить до усякого роду небажаних наслідків, аж до перенапруги.

Підводить гандболістів до параметрів тренувальної роботи дорослих потрібно поступово на протязі ряду років. На жаль це правило на практиці часто ігнорується. Команди 12-13-річних дітей нерідко по декілька разів на рік виступають у турнірах, до яких повинні спеціально готуватися. Тренери та

організатори спорту прагнуть будь-якими шляхами добитися високих результатів, звісно, копіюючи методику тренування дорослих спортсменів. На юних гравців, функціонально та морфологічно не готових до такого роду впливів, звалюється колосальний об'єм інтенсивного навантаження з 2-3-разовими заняттями у день, з вузькою спеціалізацією по амплуа, коли навіть школа техніки засвоєна слабо.

Таке форсування дає результат, та команда може виграти якісь дитячі змагання. Але подальший ріст майстерності може значно загальмуватися. Часте використання великих стимулюючих засобів та методів у тренуванні юних гравців дає адаптацію до їх впливу та вичерпує пристосовувані можливості організму, що росте. На більш слабкі впливи організм припиняє реагувати.

У перші роки багаторічної підготовки навантаження повинно рости поступово. У період переходу гандболісту у стадію спортивного удосконалення можна значно збільшити об'єм навантаження, а далі можна збільшувати й інтенсивність, доводячи сполуку компонентів до рівня, який використовується у дорослих командах. Такий стрибок об'єму, а потім інтенсивності навантаження повинен зіграти позитивну роль та перевести функціональний стан молодих гравців на новий рівень.

У дитячому та юнацькому віці роль витривалості – забезпечити ефективність учбово-тренувального процесу. Ні в якому разі не треба захоплюватися навантаженнями які використовуються спеціальною змагальницькою витривалістю у дорослих гандболістів.

Нерідко прагнення виховати своїх учнів якомога сильніше примушує тренерів ДЮСШ використовувати у підготовці дітей будь-якого віку все те, що використовується сьогодні у великому спорті. Якщо на початкових етапах підготовки гандболіста силові здібності покращуються під впливом будь-яких вправ, то для великих зрушень у силовому потенціалі кваліфікованих гравців потрібні нові спеціалізовані засоби та методи силової підготовки.

Рухові навички у гандболістів мають свої особливості. По-перше, вони різноманітні та вельми складні, бо виконувати їх приводиться на високій

швидкості переміщення. По-друге, якщо в циклічних та ациклічних (гімнастика, важка атлетика та ін.) видах спорту усі дії доведені до автоматизму, то в гандболі автоматизуються лише окремі компоненти складних дій.

У зв'язку з природним нерівномірним розвитком фізичних якостей у спортсменів, не потрібно поспішати автоматизувати навіть основну фазу рухової навички до вищої стадії, так як технічна майстерність юного гандболіста знаходиться у постійному пошуку нових форм у залежності від фізичної та психічної зрілості.

## Список використаної літератури

1. Енциклопедія спорту. – М., 2000.
2. Короленко М.В. Гандбол у світі. – М., 1994.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Вид. друге, стереотипне. — К.: ІЗМН, 1999. — 270 с.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. — М.: RETORIKA-A, 2001. — 560 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л. К. Кожевнікової. – К. : Олімпійська літ., 2008
6. Агаджанян Е.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. — 2-е изд., исп., доп. — М.: Знание, 1981. — 176 с.
7. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. — М.: Фізкультура и спорт, 1988. — 208 с.
8. Муравов И.В. Физическая культура и здоровье народа. — К.: Здоровье, 1986. — 32 с.