

**Основи технічної підготовки з гандболу  
на факультативних заняттях.**

**Методичні вказівки**

Міністерство освіти і науки України  
Вінницький національний технічний університет

**Основи технічної підготовки з  
гандболу на факультативних заняттях.**

**Методичні вказівки**

Вінниця  
ВНТУ  
2018

Рекомендовано до друку Методичною радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України (протокол № 9 від 30.05.2018 р.)

Рецензенти:

**А. І. Драчук**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**Л. Г. Євсєєв**, кандидат педагогічних наук, професор

Основи технічної підготовки з гандболу на факультативних заняттях.  
Методичні вказівки / Уклад. В. К. Тихонов, С. В. Тихонова. – Вінниця :  
ВНТУ, 2018. – 20 с.

Дані методичні рекомендації призначені для студентів, що займаються в секціях з гандболу на факультативних заняттях у ВНЗ та викладачів, що проводять дані заняття.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
1 ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ .....	5
1.1 Методичні рекомендації до навчання техніці польового гравця .....	5
1.2 Методичні рекомендації до навчання техніці воротаря .....	12
2 РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ГАНДБОЛУ .....	15
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	19

## ВСТУП

Гра у гандбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості, як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями, гандбол, у силу своєї специфіки, сприяє вихованню, у першу чергу, моральних якостей: товариства, мужності, швидкості, спритності.

Змагання з гандболу потребують від спортсменів прояву сміливості, рішучості, витримки, уміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни.

Заняття гандболом позитивно впливає на організм людини. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Усе це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для гандболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного та слухового аналізаторів. Також різнобічно розвиваються концентрованість, розподіл, швидкість переключення та стійкість уваги, обсяг уваги.

Корінні зміни соціально-економічного життя України, у тому числі формування національної системи освіти, залежать від декількох складових, однією з них є фізичне виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Як свідчать вітчизняний й міжнародний досвід, фізичне виховання та спорт у вищому навчальному закладі мають широкі можливості для формування професійної та загальної культури особистості. Таким чином, основним завданням вузівської освіти ми бачимо формування соціально активного, усебічно розвинутого, висококультурного, фізичного та морально здорового фахівця.

Досить важливим моментом процесу навчання рухових якостей є спрямованість даного процесу на розвиток умінь та навичок рухових дій. Увесь процес навчання передбачає використання різних підходів, засобів та методів. Гандбол для студентів та молоді є важливою частиною фізичного виховання в усіх регіонах України.

Однією з форм реалізації навчання у вищих навчальних закладах з предмета «Фізична культура» є факультативні заняття з гандболу. На факультативних заняттях удосконалюється фізична підготовка студентів в обсязі вимог програмних норм, поглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання з теорії та методики фізичного виховання, продовжується підготовка студентів до громадської фізкультурно-спортивної діяльності.

**Мета викладання** факультативу «Фізична культура» в спортивних секціях з гандболу полягає в тому, щоб допомогти студентам оволодіти основними науково-теоретичними та практичними знаннями з даної дисципліни, розуміти основні закономірності спортивного тренування та використовувати їх у спортивній діяльності; виховувати позитивне ставлення студентів до занять гандболом, формувати в них навички самостійного виконання вправ із фізичної підготовки; навчити студентів самостійно працювати з науковою та навчально-методичною літературою з гандболу.

# 1 ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ

## *1.1 Методичні рекомендації до навчання техніці польового гравця*

### **Класифікація техніки гри у гандбол**

Для послідовного вивчення й аналізу всього різноманіття техніки гри користуються класифікацією.

*Класифікація* – це розподіл прийомів та способів за розділами, групами на основі певних подібних ознак.

*Техніка гри* – комплекс спеціальних прийомів та способів, необхідних для успішного розв'язання конкретних ситуативних завдань.

Техніка гандболу за характером дій гравців поділяється на два великі розділи: техніку нападу та техніку захисту. У кожному з цих розділів виділяються дві групи – техніка переміщень та техніка володіння м'ячем.

У кожній групі є прийоми та способи. Способи визначають, як виконуються прийоми, який характер руху при їх виконанні. Майже кожен спосіб має різновиди, які розкривають окремі зміни в деталях структури руху. На виконання прийому впливають умови, які уточнюють специфіку переміщень (на місці або в русі, в опорному чи безопорному положенні), напрям, дистанцію.

### **Стійка**

При навчанні основній стійці використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовуються фронтальний метод організації групи. Навчання основній стійці у нападі здійснюється одночасно з навчанням ловлі та передачі м'яча.

### **Переміщення**

Методика навчання бігу та стрибкам не відрізняється від методики навчання у легкій атлетиці. Вправи для ходьби, бігу, стрибків, зупинок проводяться у підготовчій частині заняття з гандболу. При цьому у навчанні використовується цілісний метод вивчення елементу, а для виконання вправ застосовується фронтальний метод організації групи. Навчання бігу відбувається у послідовності від звичайного бігу до його різновидів. У гандболі основний рух гравців відбувається від 6-метрової до 6-метрової лінії, тому у підготовчій частині необхідно планувати вправи з бігу у напрямі основного руху гандболіста.

*Навчання стрибкам здійснюється у такій послідовності:*

1) стрибки з місця поштовхом однієї ноги, різнойменної відносно робочої руки;

- 2) стрибки в русі поштовхом однієї ноги, різнойменної відносно робочої руки;
- 3) стрибки при виконанні технічних елементів на місці та в русі;
- 4) стрибки з місця поштовхом однієї ноги, однойменної відносно робочої руки;
- 5) стрибки поштовхом однієї ноги, однойменної відносно робочої руки, в русі;
- 6) чередування стрибків різної інтенсивності;
- 7) стрибки зі скакалкою;
- 8) стрибки при виконанні технічних елементів у взаємодії з гравцями;
- 9) стрибки у грі.

### **Тримання м'яча**

При навчанні триманню м'яча використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний метод організації групи.

### **Ловля та передача м'яча**

При навчанні ловлі м'яча використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовуються фронтальний та індивідуальний методи організації.

*Послідовність навчання ловлі м'яча:*

- 1) тримання м'яча двома руками;
- 2) вивчення способів ловлі м'яча двома руками на місці:
  - ловля м'яча зверху після підкидання вгору;
  - пряма ловля м'яча після накидання партнером;
  - ловля м'яча збоку та знизу після накидання партнером;
- 3) ловля м'яча двома руками у русі після накидання партнером;
- 4) ловля м'яча двома руками на місці після передач;
- 5) ловля м'яча двома руками у русі після передач;
- 6) ловля м'яча однією рукою без захвату на місці після накидання партнером;
- 7) ловля м'яча однією рукою без захвату у русі після накидання партнером;
- 8) ловля м'яча однією рукою з захватом на місці після передач;
- 9) ловля м'яча однією рукою з захватом у русі після передач.

Для індивідуального тренування ловлі м'яча рекомендується використовувати «нахилений батут», стінку, баскетбольний щит та інші технічні засоби чи тренажери.

При навчанні передачам м'яча використовується метод розчленованого вивчення елементів, а при виконанні вправ застосовуються фронтальний та індивідуальний методи організації групи.

### *Послідовність навчання передачам м'яча:*

- 1) навчання передачам з хльостким рухом руки зверху:
  - передачі м'яча у цілі на стіні, яка має бути розміщена на рівні піднятої вгору руки (бажано мати декілька рівнів розміщення цілі);
  - передачі в парах на місці з кроком опорної ноги вперед;
  - передачі в парах при умові виконання переміщень одним із партнерів;
  - передачі в парах у русі;
  - передачі з ускладненням умов виконання;
- 2) навчання різновидам передач:
  - передачі м'яча в парах на місці;
  - передачі м'яча в парах у русі;
  - передачі з ускладненням умов виконання.

### *Особливості навчання ловлі та передачам:*

- 1) приступаючи до навчання, необхідно впевнитися, що гандболісти добре володіють технікою тримання м'яча;
- 2) вивчення та вдосконалення ловлі та передач відбувається комплексно; підбирати вправи так, щоб умови виконання вправ ускладнювалися поступово, відповідно до ступені засвоєння елементів та підготовленості гравців;
- 3) навчання базовим рухам ловлі та передач м'яча здійснюється у вправах на місці, але не більше ніж на одному занятті з обов'язковим використанням методу спрямованого відчуття руху та термінової інформації.

### *Типові помилки при ловлі м'яча:*

1. Несвоєчасне випрямлення рук назустріч м'ячу.
2. Перенапруження кистей рук.
3. Великий та вказівний пальці рук не утворюють трикутника (хвату «замком»), в результаті чого м'яч прослизає (прокручується) через кисті.
4. Ловля м'яча на прямих ногах.
5. Кисті рук знаходяться не на одному рівні, від чого ловля м'яча здійснюється руками неодноразово.

### *Типові помилки при виконанні передач м'яча:*

1. Недостатня або надмірна сила передачі.
2. Недостатній замах та розгін м'яча.
3. М'яч передається у напрямі «неробочої» руки, що ускладнює ловлю та порушує рухову координацію для виконання наступного елементу.
4. Передача м'яча партнеру, що не очікує м'яч.
5. Виконання передачі не в положенні основної стійки, тобто на прямих ногах.



## **Ведення м'яча**

При навчанні веденню м'яча використовується цілісний метод вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний та індивідуальний методи організації групи.

*Послідовність навчання:*

- одноударне ведення на місці з постановкою правильного положення руки;
- одноударне ведення в русі;
- багатоударне ведення на місці з постановкою стійки та правильного натиску руки на м'яч;
- багатоударне ведення в русі;
- багатоударне ведення в русі із зміною швидкості, напрямку руху та висоти відскоку м'яча;
- багатоударне ведення м'яча в русі з обвідкою стійок.

*Типові помилки при виконанні ведення м'яча:*

1. Якщо гравець виконує ведення на прямих ногах, необхідно планувати вправи з веденням м'яча у напівприсіді та присіді.
2. Якщо гравець надмірно нахилиє тулуб вперед, необхідно планувати вправи з веденням м'яча з контролем дій партнерів.
3. Якщо гравець штовхає м'яч напруженою долонею, необхідно планувати вправи на розслаблення м'язів передпліччя, кисті та пальців.
4. Якщо гравець веде м'яч перед собою, а не збоку, необхідно планувати вправи з веденням м'яча гімнастичною лавою.

## **Кидок**

При навчанні кидкам використовується метод розчленованого вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи. Навчання потрібно починати із кидків з опорного положення, спочатку вивчають техніку виконання одноопорного кидка (з ходу), а потім – двоопорного кидка (зі схрестного кроку). Після цього переходять до кидків у стрибку з трьох кроків, й тільки потім здійснюється навчання іншим різновидам кидків.

*Послідовність навчання:*

- 1) засвоєння рухів основної фази кидка – розгону м'яча;
- 2) засвоєння рухів підготовчої фази кидка – руху ніг;
- 3) засвоєння рухів заключної фази кидка – руху руки;
- 4) цілісне виконання кидка з розбігу у три кроки.

*Послідовність навчання кидкам відносно ігрової позиції:*

- 1) кидки з місця центрального гравця;
- 2) кидки з місць підсередніх гравців;
- 3) кидки з місць кутових гравців;
- 4) кидки з місця лінійного гравця.

### *Особливості навчання:*

- 1) навчання окремим частинам рухів здійснюється з використанням підвідних вправ;
- 2) при навчанні кидкам у стрибку основна увага звертається на постановку ступні опорної ноги під кутом до напрямку кидка;
- 3) тільки після засвоєння усіх фаз техніки кидка можна переходити до варіативності підготовчої фази: з розбігу після ведення, з розбігу після ловлі, з розбігу в 1 та 2 кроки тощо;
- 4) для навчання кидкам у русі необхідне обов'язкове засвоєння ритму та довжини кроків, для чого використовується схема розбігу кидка у вигляді малюнку на підлозі;
- 5) навчання кидкам у падінні починається із заключної фази – приземлення, для чого обов'язково має бути м'яка поверхня.

### *Послідовність навчання:*

- падіння на руки без м'яча;
  - падіння на руки та ногу без м'яча;
  - падіння на стегно із вихідного положення на зігнутих ногах;
  - падіння з кидком м'яча із різних вихідних положень;
  - кидок у падінні;
- б) навчання кидкам має проходити без перешкод, а при вдосконаленні, має бути обов'язково контакт з захисником (пасивним чи активним);
  - 7) не вивчати кидки поза гандбольним майданчиком та без воріт, оскільки це призводить до руйнування раніше сформованої навички та постановки нового, на що витрачається багато часу та зусиль спортсмена (сформований навик дуже складно зруйнувати);
  - 8) якщо для вивчення кидків використовуються допоміжні пристосування, то даний етап навчання має тривати якомога коротше, щоб не сформувати стереотипу, при цьому важливого значення набуває контроль моменту формування відчуття руху, щоб здійснити перехід до умов виконання, близьких ігровій діяльності.

### *Методичні вказівки для ефективного удосконалення техніки виконання кидків*

1. Виконання кидків м'яча під різним кутом до воріт, з різних вихідних положень та дистанцій при напівпасивному захиснику.
2. Виконання кидків м'яча зі зміною швидкості, амплітуди та ритмошвидкісної структури рухів при напівпасивному захиснику.
3. Виконання кидків м'яча при обмеженому часі та просторі дій нападаючого та з активними діями захисника.
4. Виконання швидких кидків м'яча в опорному положенні з одного кроку, в момент виконання якого гандболіст отримує м'яч від партнера.
5. Виконання кидків м'яча з одного та двох коротких та швидких кроків під ліву чи праву ногу із скороченою або повною амплітудою замаху робочої руки при захисникові, що швидко виходить.

6. Виконання кидків при максимальній швидкості рухів з відволікаючими діями на відхід вліво чи вправо, на ведення, передачу та кидок м'яча при активному опорі захисника.

7. Виконання кидків м'яча при жорстких та активних діях одного та двох захисників.

8. Виконання кидків м'яча згідно з ігровим амплуа при статичних та динамічних діях захисників, при статичному виконанні заданих програм дій.

9. Кидки м'яча виконуються при реалізації 2–3 варіантів заданих тактичних програм при активній дії захисника.

10. Виконання кидків м'яча при імпровізації засобів дії у змінних ігрових ситуаціях.

11. Удосконалення кидків м'яча згідно з ігровим амплуа при взаємодії двох або трьох нападаючих та 1–2 захисників.

#### *Виправлення помилок*

1. Для того, щоб поставити хльосткий рух руки, необхідно проводити вправи на кидки з тумби в обруч, розташований у воротарській зоні, з відскоком м'яча від майданчика у ворота.

2. При виправленні неправильної техніки кидків можна збільшувати ворота за рахунок двох м'яких гімнастичних матів, що полегшує гандболісту завдання забити гол та акцентувати основну увагу на техніці.

3. Для підбору опорної ноги під час виконання кидків, надається вправа з кидками у ворота з опорою потрібної ноги на гімнастичну лаву.

4. Для розвороту тулуба у підготовчій фазі кидка з опорного положення використовується нерухомий м'яч на підставці чи руці викладача, тримаючись за який, гравець виконує необхідні підготовчі рухи для кидка.

#### **Фінти**

При навчанні фінтам використовується метод розчленованого вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

#### *Послідовність навчання фінтам:*

1) фінти проти пасивного захисника з завданням на напрямок та спосіб виконання;

2) пошук способів виконання фінтів для вирішення одного й того ж завдання;

3) диктування вибору дій;

4) виконання фінтів у групових діях;

5) виконання фінтів у командних діях;

6) виконання фінтів в умовах гри;

7) виконання фінтів у змагальних умовах.

#### *Основні помилки при навчанні фінтам:*

1. Помилковий рух на початку фінта виконується дуже швидко та різко, це призводить до того, що захисник не встигає зреагувати на рух.

2. Гравець виконує фінт далеко від захисника, який встигає правильно протидіяти.

3. Гравець здійснює фінт близько від захисника, який встигає заблокувати нападаючого.

### **Заслони**

*Послідовність навчання заслону:*

- 1) підвідні вправи на орієнтування;
- 2) роз'яснення та показ;
- 3) виконання у спрощених умовах, але із збереженням тієї обстановки, яка використовується у грі;
- 4) розучування окремих елементів заслону (розчленований метод);
- 5) розучування взаємодії в цілому;
- 6) заслони проти пасивного захисника;
- 7) заслони проти активного захисника;
- 8) постановка заслону захиснику, що опікає нападаючого;
- 9) постановка заслону при комбінаційних переміщеннях;
- 10) вдосконалення заслонів у грі.

### **Стійка захисника**

Методика навчання стійці захисника та способам переміщення у захисті така, як й при навчанні стійці та переміщенням нападаючого.

### **Блокування**

При навчанні блокуванню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

*Послідовність навчання блокуванню м'яча:*

- навчання техніці виносу, або випрямлення рук;
- виконання вправ з уявним м'ячем;
- виконання вправ з кидками у ворота. Особливість навчання блокуванню м'яча полягає у тому, що це має відбуватися у комплексі вивчення переміщень захисника.

*Послідовність навчання блокуванню гравця:*

- 1) переміщення майданчиком з зоровим контролем нападаючого;
- 2) переміщення у зоні вільних кидків з зоровим контролем нападаючого;
- 3) переміщення із нещільним опікуванням нападаючого (відчуття достатньої для контролю відстані до гравця);
- 4) блокування гравця при пасивних діях опікуваного нападаючого;
- 5) блокування при активних діях опікуваного нападаючого.

### **Вибивання**

При навчанні вибиванню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

*Особливості навчання:*

- 1) навчання здійснювати у комплексі вправ на ведення м'яча;
- 2) починати навчання необхідно тільки після засвоєння техніки ведення м'яча та достатнього рівня фізичної підготовленості, оскільки цей елемент потребує прояву швидкості та координованості рухів;
- 3) навчання обов'язково починається із підготовчих вправ на швидкість та точність рухів, й тільки потім здійснюється перехід до засвоєння самого елемента.

### **Опіка гравця**

При навчанні опікуванню гравця використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

### **Перехоплення м'яча**

При навчанні перехопленням м'яча використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

### **Підстраховка**

При навчанні підстраховці використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

### **Переключення**

При навчанні переключенню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

## ***1.2 Методичні рекомендації до навчання техніці воротаря***

### *Техніка гри воротаря в захисті*

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

Техніка гри воротаря складається зі стійок, переміщень та падінь. Воротар може ловити або відбивати м'яч руками чи ногами.

Техніка гри воротаря пов'язана з вибором рішення, тактикою гри. Вибір місця та дистанції під час кидків з різних позицій й під різним кутом, виходи на гравця, який проривається, гра при семиметровому штрафному кидку й під час розіграшу вільних кидків, організація контратак становить комплекс дій воротаря.

## **Вибір місця**

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

## **Стійка воротаря**

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

## **Ходьба**

Воротар застосовує ходьбу звичайну та приставним кроком для вибору позицій. Стрибки воротар здійснює поштовхом однієї або двома ногами.

**Падіння** – це не основний спосіб переміщення воротаря, але в складних ігрових ситуаціях він користується цим засобом для швидкого переміщення до м'яча. Також дуже часто воротарю доводиться вдаватися до випадів та шпагатів. У техніку протидії воротаря та оволодіння м'ячем входять такі технічні прийоми, як затримання та ловля м'яча.

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

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

Під час кидків м'яча у ворота голкіпер у вихідному положенні виконує одну із найскладніших функцій: визначає можливий напрям польоту м'яча, визначає захисну дію та час його початку для відбивання кидка. Техніка захисних дій воротаря специфічна, однак він зобов'язаний володіти всіма прийомами польових гравців.

## **Відбивання м'яча руками**

М'яч з силою кинутий в один з верхніх кутів воріт, відбивається швидким винесенням руки, назустріч м'ячу. М'ячі, кинуті ближче до воротаря, можуть відбиватися передпліччям, плечем. Захисна дія для затримки верхніх м'ячів починається з руху ніг.

*Можливі помилки:*

- 1) відбивання м'яча прямо перед себе, а не за лицьову лінію площадки;
- 2) намагання «дістати» м'яч правою рукою в лівому верхньому куті та навпаки.

## **Відбивання м'яча ногами**

Усі м'ячі, спрямовані в нижню частину воріт голкіпер відбиває ногою, роблячи короткий чи довгий випад убік м'яча, що летить. В обох випадках нога розвернута назовні, а опущені руки страхують можливе прослизання м'ячів.

*Можливі помилки:*

- 1) виконання випаду без рук;
- 2) спроба відбивати нижні кидки руками.

## **Введення м'яча у гру**

Для введення м'яча у гру воротар використовує передачу м'яча. М'яч можна вводити, посилаючи його далеко вперед своєму нападнику, тому воротар має вміти з силою й точно передавати м'яч.

*Шляхи усунення помилок*

Помилки в техніці захисних дій воротаря усуваються шляхом багаторазового повторення заданого руху без м'яча, потім – відбиваючи кинутий з незначним зусиллям м'яч, далі – в умовах, наближених до ігрових.

*Методика навчання техніці захисних дій воротаря*

1. Навчання основній стійці.
2. Відбивання м'яча руками.
3. Відбивання м'яча ногами.
4. Відбивання м'ячів, кинутих із закритих позицій.
5. Відбивання кидків з кута та з близької відстані.
6. Відбивання семиметрових штрафних кидків.
7. Гра на виході.

*Техніка гри воротаря в нападі*

Воротареві потрібно володіти передачами однією рукою зверху та збоку в опорному положенні. Особливо важливі для нього передачі на середні та дальні відстані. За межами своєї зони, прийоми гри у воротаря такі самі, як й у польового гравця.

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

*Процес навчання воротаря має три етапи:*

- 1 – вивчення основних елементів;
- 2 – вивчення складних елементів;
- 3 – вдосконалення у техніці та використанні прийомів у грі.

*Послідовність навчання техніці:*

- навчання переміщенням поза воротами;
- навчання переміщенням у воротах;
- імітація рухів відбивання та ловлі м'яча;
- навчання затримці м'яча однією та двома ногами;
- навчання затримці м'яча двома, однією ногою (випад, стрибок);
- навчання складним способам затримки м'яча ногами (шпагат, мах);
- навчання способам затримки м'яча руками.

У процесі підготовки гандбольного воротаря застосовується три *способи організації вправ:*

1) регламентування, при якому у ігровій ситуації надаються поправки на несподівану гру нападаючих, конкретизуючи можливі дії захисників;

2) імпровізації, при якому здійснюється самостійне прийняття рішень воротарем;

3) моделювання, при якому у процесі тренування для воротарів створюється удавана змагальна діяльність при активних й пасивних діях нападаючих та захисників.

## **2 РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ГАНДБОЛУ**

Техніка гандболу має у своєму арсеналі прийоми, які включають основні рухові дії, що вивчалися у школі в межах інших розділів навчального матеріалу з фізичного виховання: біг, стрибки, зупинки, метання, протиборство. Різниця полягає у тому, що технічні прийоми гандболу мають специфіку рухів, що відповідає ігровій діяльності. Для засвоєння матеріалу студенту необхідно звернути увагу на особливості техніки гри, дотримуватися методичних рекомендацій стосовно виправлення помилок при вивченні та вдосконаленні окремих елементів, а також обов'язково отримувати консультації вчителя.

*Основні помилки, що допускають студенти при самостійному засвоєнні матеріалу:*

1. Неточне відтворення рухів технічного прийому. Часто гравцю здається, що він виконує технічний прийом у відповідності до вимог. Таке трапляється у випадку, коли гравець намагався вивчити елементи, не розділяючи його на фази.

Для того, щоб уникнути порушення структури руху, студенту *необхідно:*

- уявити виконання прийому в цілому;
- уточнити в літературі положення тіла та його сегментів у підготовчій, основній та заключній фазах;



- уявити, а потім виконати рухи кожної фази окремо перед дзеркалом;
- здійснити імітацію всього технічного прийому перед дзеркалом;
- виконати технічний прийом на заняттях;
- перевірити стабільність рухової навички при багатократному виконанні та в умовах протидії партнерів.

2. Невміння використати технічні прийоми у грі з-за недостатньої ігрової практики. Для отримання практичних навичок рекомендується відвідувати додатково секцію.

*Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння ведення м'яча:*

- виконання одноударного ведення на місці з постановкою правильного положення руки з оптимальним натисканням на м'яч вільно розчепіренними пальцями і з розрахунком відповідного відскоку;
- виконання одноударного ведення в русі;
- виконання багатударного ведення на місці з постановкою стійки та правильного натиску руки на м'яч;
- виконання багатударного ведення в русі з переміщеннями на повній ступні та проштовхуванням м'яча вперед у відповідності до швидкості руху гравця (на 2–3 кроки здійснювати один удар м'яча);
- виконання багатударного ведення з контролем м'яча периферичним зором;
- виконання багатударного ведення в русі із зміною швидкості, напрямку руху та висоти відскоку м'яча;
- виконання багатударного ведення м'яча в русі з обводкою стійок з дотриманням правила дальньої руки.

*Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння одноопорного кидка (з ходу):*

- вивчення положення тіла та замаху (підготовча фаза);
- вивчення двокрокового розбігу (коли гравець (праворукий) виконує ловлю м'яча під праву ногу) й трикрокового (коли гравець (праворукий) виконує ловлю м'яча під ліву ногу) кроки та розгону м'яча у напрямі кидка (основна фаза);
- імітація рухів підготовчої та основної фаз;
- вивчення постановки однойменної ноги та хльосту кисті (заклучна фаза);
- виконання послідовно усіх фаз кидка у повільному темпі після ведення для узгодження ловлі м'яча та першого кроку;
- багатократне виконання кидка після ведення.

*Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння двоопорного кидка (зі схрестного кроку):*

- вивчення положення тіла для розбігу та руки для замаху, де лікоть руки має знаходитись вище плеча (підготовча фаза);
- вивчення розбігу та розгону м'яча (основна фаза).

Для того, щоб правильно здійснювати розбіг, необхідно спочатку засвоїти другий крок (однойменної ноги під кутом до напрямку руху з перенесенням на неї центру маси), потім додати третій крок (різнойменної ноги під кутом до напрямку руху з акцентом на постановці стопи, й тільки потім додати перший крок (різнойменної ноги у напрямі руху).

Для того, щоб засвоїти розгін, необхідно окресливши м'ячем півколо з вихідного положення виносу назад в сторону через найвищу точку піднятої руки догори та відведення вперед;

- імітація рухів підготовчої та основної фаз;
- вивчення завершальних зусиль кисті з переносом центру маси на різнойменну ногу (заклучна фаза);
- виконання послідовно усіх фаз кидка у повільному темпі після ведення для узгодження ловлі м'яча та першого кроку;
- багатократне виконання кидка після ведення.

*Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння безопорного кидка (у стрибку):*

- вивчення маху зігнутою ногою догори замаху та розгону м'яча (основна фаза). Для засвоєння необхідно спочатку на місці виконати замах (знизу, або через сторону) з одночасним махом розвернутої під кутом до напрямку руху ноги, а потім здійснити розгін м'яча, окресливши м'ячем півколо через найвищу точку піднятої руки догори та вперед;

- додати до вивчених рухів три кроки розбігу, при цьому перші два кроки здійснюються у напрямі руху (різнойменна та однойменна нога), а третій крок дещо під кутом (різнойменна нога) (підготовча фаза);

- імітація рухів підготовчої та основної фаз;
- вивчення приземлення на різнойменну ногу та завершального хльосткого руху кисті з обов'язковим накриванням м'яча пальцями (заклучна фаза);

- виконання послідовно усіх фаз кидка у повільному темпі після ведення для узгодження ловлі м'яча та першого кроку;

- багатократне виконання кидка після ведення.

*Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння трикрокового фінта:*

- вивчення першого кроку підготовчої фази фінта, для чого під час руху здійснити раптову зупинку лівою ногою з частковим перенесенням центру маси на неї;

- вивчення другого та третього кроків основної фази фінта. Для цього з положення опори на ліву ногу здійснити крок правою ногою вправо з переносом центру маси на праву ногу, а потім відштовхнутися правою ногою та виконати крок лівою вперед на здійснення кидка;

- виконання рухів заключної фази фінта, де після відштовхування правою ногою здійснюється крок лівою з розворотом тулуба під кутом до напрямку руху, перенос центру маси на ліву ногу, і активне відштовхування для кидка у стрибку;

- виконання послідовно рухів усіх фаз фінта з кидком у ворота;
- багатократне виконання фінта з пасивним та активним захисником.

У процесі навчання, особливо самостійного вивчення та засвоєння технічних прийомів гри, відбувається виправлення помилок, які для різних гравців неоднакові й залежать від рівня їх підготовленості. Однак не всі відхилення необхідно сприймати як помилку, тому що вони часто можуть бути індивідуальними особливостями виконання вправи. У процесі самостійного оволодіння технікою вправ помилки можливі, особливо на початковому етапі формування рухової навички.

*Помилка* – це виконання вправи з відхиленням від основної структури рухів елементу техніки, яке у змагальній діяльності може негативно вплинути на спортивний результат.

*До помилок відносяться:*

- неправильно виконані вправи;
- рухи, які в процесі вдосконалення рухової навички стають малоефективними;
- напружені або малоамплітудні рухи;
- рухи з відхиленням від моделі техніки.

*Причини виникнення помилок:*

- гравець вивчав не саму раціональну техніку для вирішення рухового завдання;
- не стабілізувалася техніка в умовах, близьких до змагальних;
- у процесі навчання гравець отримував інформацію тільки про результати неправильного виконання, а не про відхилення від параметрів, що забезпечують доцільне вирішення рухового завдання;
- індивідуальні особливості морфофункціонального статусу гравця;

У послідовності виправлення помилок при засвоєнні техніки рухів необхідно знайти причину, усунути її та поставити новий руховий навик з обов'язковою участю викладача.

Значний ефект у виправленні помилок мають спостереження за виконанням вправ своїми товаришами, тобто усі гравці спостерігають як їх товариш виконує прийом, а потім аналізують виконання.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Гандбол / [Латышкевич Л. А., Лебедь Ф. Л., Основа А. А., Ткачук В. Г.]. – К. : Радянська школа, 1989. – 64 с.
2. Гандбол. Міжнародні правила змагань – Киев : ДП «АДІДАС-УКРАЇНА», 1999. – 40 с.
3. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник / Драчук А. І. – [2-е вид., доповн. і переробл]. – Вінниця, 2011. – 154 с.
4. Латишкевич Л. А. Гандбол / Латишкевич Л. А. – Київ : Радянська школа, 1980. – 71 с.
5. Носко М. О. Гандбол. Технологія підготовки команд вищої спортивної майстерності : підручник / Носко М. О. – К. : «СПД Чалчинська Н.В.», 2013. – 236 с.
6. Спортивні і рухливі ігри та методика викладання : тестові завдання / [Кічук С. Ф., Авраменко В. Г., Лобанков В. С., Гавралов Ю. Л.]. – Тернопіль, ТДПУ, 2003. – 80 с.
7. Фролова Л. С. Методика навчання гандболу у загальноосвітній школі: методичні рекомендації / Фролова Л. С. – Черкаси, 2015. – 42 с.

*Навчальне видання*

**Основи технічної підготовки з гандболу  
на факультативних заняттях.  
Методичні вказівки**

Укладачі: Володимир Костянтинович Тихонов  
Світлана Володимирівна Тихонова

Оформлення рукопису С. Тихонова

Редактор С. Сідак

Оригінал-макет виготовлено С. Сідак

Підписано до друку 18.09.2018 р.  
Формат 29,7×42¼. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman.  
Друк різнографічний. Ум. друк. арк. 1,15.  
Наклад 40 (1-й запуск 1–20) пр. Зам. № 2018-168.

Видавець та виготовлювач  
Вінницький національний технічний університет,  
інформаційний редакційно-видавничий центр.  
ВНТУ, ГНК, к. 114.  
Хмельницьке шосе, 95,  
м. Вінниця, 21021.  
Тел. (0432) 65-18-06.  
**press.vntu.edu.ua;**  
*E-mail: kivc.vntu@gmail.com.*

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.