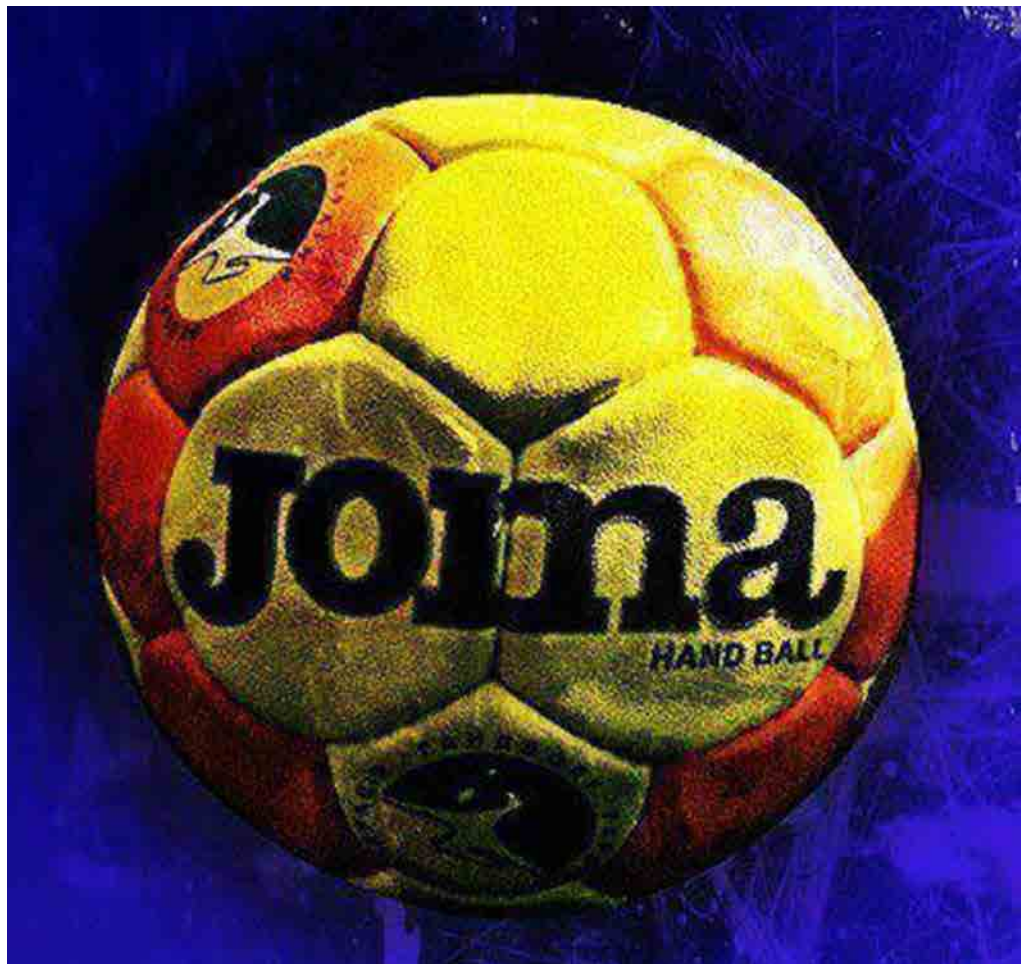


Міністерство освіти і науки України
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Соловей О.М.

**Аналіз і методика навчання техніки кидків
м'яча в ворота в гандболі**



Дніпро – 2017

Міністерство освіти і науки України
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Соловей О.М.

**Аналіз і методика навчання техніки кидків
м'яча в ворота в гандболі**

Методичні рекомендації
для самостійної роботи студентів денної і заочної форм навчання
зі спеціальностей 014 «Середня освіта (фізичне виховання)» та
017 «Фізична культура і спорт» СВО «Бакалавр», «Магістр»

Дніпро, 2017

УДК: 796. 322

Методичні рекомендації підготовлені кандидатом наук з фізичного виховання і спорту, доцентом кафедри спортивних ігор О.М. Соловей

У методичних рекомендаціях на основі аналізу літератури, наукових пошуків та особистого досвіду автора наведені матеріали, що стосуються методики навчання техніки кидків м'яча в ворота в гандболі. Представлено характеристику, аналіз і послідовність початкового навчання кидків в гандболі студентів на практичних заняттях. Надано рекомендації щодо самостійного оволодіння методикою техніки кидків для організації та підготовки студентів до педагогічної практики у меж дисципліни «Спортивні ігри» варіативний модуль «Гандбол».

Методичні рекомендації розраховані на фахівців і студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту зі спеціальностей 014 «Середня освіта (фізичне виховання)» та 017 «Фізична культура і спорт» ступеня вищої освіти «Бакалавр» та «Магістр» і розглядаються як невід'ємна частина педагогічного та навчально-тренувального процесу.

Рецензент: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор Овчаренко С.В.

Методичні рекомендації затверджені на засіданні кафедри спортивних ігор ДДІФК і С, протокол № від травня 2017 р.

Рекомендовано до видання методичною радою ДДІФК і С, протокол № від травня 2017 р.

Соловей О.М.

Аналіз і методика навчання техніки кидків м'яча в ворота в гандболі [методичні рекомендації] / О.М. Соловей. – Дніпро, вид-во..., 2017. – с. 37

З М І С Т

ПЕРЕДМОВА	5
1. Класифікація техніки кидків м'яча в ворота.....	9
2. Техніка кидків м'яча в ворота	10
3. Методика навчання техніки кидків м'яча в ворота	14
4. Оцінка змагальної діяльності гандболістів у нападі	19
5. Нові підходи до аналізу атакуючих дій в чоловічому гандболі вищих досягнень	25
6. Контрольні питання	31
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	34

ПЕРЕДМОВА

Спортивні ігри - вид рухливих ігор, різновид спорту. Спортивні ігри різноманітні за змістом і впливу на організм людей різного віку. Як фізична вправа вони мають ряд особливостей. Безперервна зміна ігрових положень в процесі гри змушує учасників швидко реагувати на дії супротивників і партнерів, здійснюючи потрібні, частіше нові рухи. Завдяки цьому спортивні ігри більше, ніж інші фізичні вправи, в яких послідовність рухів заздалегідь визначена (як в гімнастиці) або вони в основному повторюються (біг, плавання та ін.), розвивають такі цінні якості, як спритність, рішучість, здатність швидко орієнтуватися в несподіваній обстановці. Необхідність дотримання встановлених правил виховує у гравців дисциплінованість; гра в команді виховує також вміння діяти в колективі, почуття взаємної виручки. Різноманітні варіації і поєднання рухів і прийомів сприяють розвитку м'язової сили, рухової реакції (швидкості), координації рухів (спритності). Всі спортивні ігри в тій чи іншій мірі розвивають окомір, підвищують чутливість рухового і функціональну стійкість вестибулярного аналізатора. Посилена м'язова діяльність під час спортивних ігор сприяє покращенню регуляторної діяльності нервової системи і підвищенню функціональних можливостей органів дихання, кровообігу, покращенню обміну речовин, підвищенню загальної витривалості організму.

Кожна гра завжди зберігає властиві їй особливості впливу на організм. Це визначає можливість і доцільність застосування окремих спортивних ігор серед людей різної статі, віку і стану здоров'я.

В цьому відношенні все найбільш популярні спортивні ігри можна умовно розділити на 3 групи.

Перша група - бадмінтон, волейбол, настільний теніс. Ці ігри характеризуються відносними різноманітними рухами (удари по м'ячу, стрибки та ін.), що сприяє розвитку рухової реакції, координації рухів. Однак і обмеженість пересування гравців на площадці, особливо гравців початківців, знижує значення цих ігор для фізичного розвитку (зокрема, фізичної

витривалості). Зате невелике фізичне навантаження і нескладні початкові технічні прийоми роблять ці ігри широко доступними для людей обох статей, різних за віком і фізичної підготовки.

За медичними показаннями ці ігри використовуються і в лікувальній фізичній культурі. До цієї ж групи спортивні ігри можна віднести і теніс. Завдяки великій різноманітності рухів і рухливості цінність цієї гри для фізичного розвитку незрівнянно більше. Незважаючи на відносну складність технічних прийомів гри, теніс завдяки можливості дозування навантаження доступний чоловікам і жінкам, включаючи і літніх. Навчання дітей цим іграм можна розпочинати з 8-9 років.

Друга група - баскетбол, гандбол (ручний м'яч) - відрізняються від попередніх більшою різноманітністю і інтенсивністю рухів (швидкий біг, стрибки, ловля і кидки м'яча в різних положеннях і ін.), частою і швидкою зміною ігрової обстановки, швидким переміщенням гравців по майданчику. Все це обумовлює фізичний розвиток - бистроту, спритність, силу, а також фізичну витривалість. Ігри цієї групи доступні як чоловікам, так і жінкам не старше 40 років, так як велика кількість швидкісних і силових рухів, швидкий темп і рухливість створюють велике фізичне навантаження. Навчання підлітків техніки гри можна розпочинати з 9-10 років, тренування - з 11-12 років.

Третя група - чоловічі спортивні ігри, серед яких найбільш поширені - футбол і хокей на льоду. Особливість цих ігор - переважання в них рухів швидкісно-силового характеру.

Спортивні ігри займають чільне місце серед основних засобів фізичного виховання. При систематичному тренуванні і змаганнях зі спортивних ігор необхідний лікарський контроль. У тренуванні підлітків, особливо для тих, хто займається іграми 3-ї групи, велике значення має загальна фізична підготовка. При цьому необхідне суворе дотримання правил гри і дисципліни серед гравців, недопущення грубої і небезпечної гри, використання захисних пристосувань (щитки в футболі, шоломи, рукавички, нагрудники в хокеї та

ін.). Спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорії населення від дітей дошкільного віку до пенсіонерів. З їх допомогою досягається мета формування основ фізичної та духовної культури особистості.

Велика роль спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання в широкому віковому діапазоні, таких, як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту; фізичне вдосконалення та зміцнення здоров'я як умови забезпечення та досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності; індивідуально прийнятний розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного і достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок; фізкультурна загальна освіта, спрямована на освоєння інтелектуальних, технологічних, моральних та естетичних цінностей фізичної культури; актуалізація знань на рівні навичок проведення самостійних занять і умінь долучати до них інших.

З моменту включення гандболу в програму Олімпійських ігор його популярність у світі різко зросла. Природно, що збільшення кількості команд, що претендують на світову першість, загострило конкуренцію в боротьбі за медалі.

Ефективність гандболу у сприянні гармонійному розвитку особистості пояснюється, по-перше, його специфікою, по-друге, глибоким різнобічним впливом на організм дітей і підлітків, розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; по-третє, доступністю для людей різного віку та підготовленості (рівень фізичного навантаження регулюється в широкому діапазоні – від незначної у заняттях з оздоровчою спрямованістю до граничного фізичного та психічного напруження на рівні спорту вищих досягнень); по-четверте, емоційним зарядом, тут за цією ознакою всі рівні – «і старі й малі»; по-п'яте, спортивні ігри унікальне видовище, за цією ознакою з ними не можуть зрівнятися інші види спорту.

Вікові та статеві особливості дітей різного віку визначають спрямованість всього процесу навчання. Виховна робота в школі має свої особливості на кожному віковому етапі, починаючи з молодшої школи і закінчуючи старшими класами.

У молодших класах основний упор робиться на формування інтересу до занять спортом, правильної спортивної мотивації, загальних моральних рис характеру – працьовитості, дисциплінованості, відповідальності за доручену справу, поваги до вчителя і товаришів, вимогливості до себе. Основи, закладені саме в цей період, дуже важливі для подальшого розвитку.

У спортивних іграх застосовуються різноманітні рухи і дії: ходьба, біг, стрибки, різні метання, кидки і удари по м'ячу. Гравці прагнуть, доцільно застосовуючи ігрові прийоми спільно зі своїми партнерами, домогтися переваги над супротивником, який чинить активний опір. Протидія супротивника призводить до постійної зміни умов при здійсненні задуманих дій окремого гравця і команди в цілому, швидкій зміні ігрових ситуацій.

Включення гандболу в програму з фізичної культури для загальноосвітньої школи не випадково. За це право гандбол боровся довго і завоював його заслужено і справедливо.

Матеріал програми передбачає вивчення основних технічних прийомів гри, тактичних дій, а також правил змагань. Матеріал варіативного модуля «Гандбол» програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, спрямований на вдосконалення фізичних, морально – вольових, психологічних якостей, вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань уроку фізичної культури.

Техніка гравця – це найбільш ефективний засіб, який дає можливість у рамках правил змагань успішно діяти у складних ситуаціях спортивної боротьби. Для того, щоб досягти найкращих результатів у ситуаціях, які миттєво виникають на майданчику, гандболіст повинен володіти усією різноманітністю технічних прийомів і способів, вміти вибрати найбільш

підходящий прийом або поєднання декількох прийомів, швидко і точно виконати їх.

1. Класифікація техніки кидків м'яча в ворота

Класифікація техніки. Для послідовного вивчення й аналізу прийомів техніки гри у гандбол користуються класифікацією. Класифікація – це розподіл прийомів і способів за розділами, групами на підставі визначених схожих ознак. Техніка гандболу за характером дій гравців розподіляється на два великих розділи: техніку польового гравця та техніку воротаря. За спрямованістю діяльності в кожному з розділів можна виокремити підрозділи: техніка нападу і техніка захисту. За функціональним складом розрізняють техніку польового гравця і техніку воротаря. Крім того, за амплуа гравців розрізняють техніку польових гравців: розигруючого, лінійного, напівсереднього і крайнього. Техніка їх гри має деякі особливості, як у захисті, так і в нападі. Хоча треба підкреслити, що будь-який польовий гравець повинен грати на будь-якому місці. В техніці нападу виокремлюють групи переміщення і володіння м'ячем, а в техніці захисту – переміщення і протидії володінню м'ячем. Під терміном «прийом» розуміють рухові дії, які схожі за цільовою ознакою, і спрямовані на вирішення одного і того ж ігрового завдання (кидок для взяття воріт, затримання взяття воріт і таке інше). Але прийом може застосовуватися в різних ігрових ситуаціях. Це зумовлено здійсненням ряду способів виконання кожного прийому. Причому кожен спосіб характеризується своєю системою елементів рухів. Кожна з груп включає прийоми гри, які, у свою чергу, виконуються декількома способами.

У кожному прийомі можна виділити три фази: підготовчу, основну і заключну. Підготовча фаза – комплекс рухливих дій, що забезпечують гандболісту прийняття найбільш вигідного положення для виконання основної дії (прийому). Основна фаза – комплекс рухливих дій, що забезпечують виконання основного прийому. Заключна фаза – комплекс

рухливих дій, спрямованих на забезпечення готовності гравця до подальших дій.

Способи виконання прийому характеризують такі ознаки:

- одну або дві кінцівки використовує гравець при виконанні прийому;
- положення кисті з м'ячем відносно плечового суглоба (зверху, збоку, знизу);
- спосіб розгону м'яча (поштовхом, хльостом, ударом).

Способи виконання прийому мають різновиди, тобто деякі особливості в деталях системи руху. Досконалішою роблять техніку умови виконання прийому, до характеристик яких входять: відстань, відношення до опори, напрямок, спосіб розбігу і таке інше. Кожна команда, що грає на майданчику, ставить мету: закинути м'яч у чужі ворота і не пропустити в свої. Таким чином, коли м'яч закинутий у ворота супротивника, це є результатом зусиль гравців, тобто всі виконані ігрові прийоми є підготовчими або допоміжними для виконання основного прийому взяття воріт. У цьому випадку результативний кидок по воротах – кінцева мета, а усі раніше виконані дії спрямовані на його створення. Результативний кидок як кінцева мета – тільки один, тоді як дії, що йому передують, різноманітні й багаторазові. У цьому випадку будь-яка неправильно виконана дія (передача, ловля, ведення тощо) вже не призведе до завершення, атаки (кидка). І, як правило, у грі найбільше втрат допускається саме не в кидках у ворота, а під час виконання підготовчих прийомів до кидка. Тому вміле і правильне виконання переміщень, зупинок, стрибків, заслонів, дій, що відволікають увагу супротивника, ведення, ловлі та передачі м'яча становить суть техніки гри.

2. Техніка кидків м'яча в ворота

Техніка гри. Технічна підготовка спрямована на оволодіння комплексом прийомів, які служать засобом ведення гри в гандбол, а також на оволодіння технікою всіх інших вправ, які використовуються в тренуванні. Технічна підготовка здійснюється на всьому шляху спортивної діяльності гандболіста.

Спортсмен систематично враховує спосіб виконання прийомів гри, тобто пізнає біомеханічні закономірності рухів і оволодіває більш різноманітною і досконалою структурою, темпом і ритмом цих дій. На кожному етапі свого розвитку вона є засобом ведення спортивної боротьби, яка дає змогу гравцю, в межах правил, вирішувати конкретні тактичні завдання в різних ігрових ситуаціях. Для досягнення успіху в ігрових умовах, які швидко змінюються, гандболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів, ефективно використовувати їх у грі – все це komponує поняття «технічна майстерність спортсмена». Критеріями вищої технічної майстерності є:

- різнобічність, яка визначається широким колом технічних прийомів (і їх варіантів), що уміють виконувати гандболісти;

- ефективність, як рівень високої результативності технічних прийомів, які засновуються на вмінні використовувати свої можливості в конкретних умовах ігрової діяльності;

- стабільність, яка характеризується стійкістю техніки до дій різних факторів, що перешкоджають їй, сталістю до досягнення високих результатів усіх умов діяльності. У процесі розвитку гандболу виконання технічних прийомів і способів, а також критерії їхньої оцінки змінювалися і вдосконалювалися залежно від:

- співвідношення рівнів розвитку нападу і захисту;

- рівня фізичної підготовленості гравців;

- розробки нових концепцій ведення гри і побудови ефективних тактичних схем у нападі і захисті;

- зміни правил гри.

Кидок м'яча в ворота в опорному положенні. Цей кидок можна виконувати з місця і з розбігу. Кидок з місця, як виняток, використовують при виконанні 7 – метрових штрафних і вільних кидках, а також під час гри, коли гравець знаходиться у зоні вільних кидків і ігрова ситуація дозволяє використати цей кидок із закритих від воротаря позицій.

Під час виконання кидка м'яча у ворота з місця нога, протилежна руці, якою виконується кидок, винесена вперед. Готуючись до кидка, гравець відводить м'яч назад, рука при цьому пряма, більша частина ваги тіла переноситься на ногу, що знаходиться позаду. Тулуб повернуто у сторону руки, яка буде виконувати кидок, а погляд спрямовано на воротаря і ворота. Для того, щоб кидок був більше сильним, нога, що знаходиться позаду, спочатку згинається у колінному суглобі, а потім різко випрямляється і штовхає тулуб вперед. Рука давить на м'яч, а потім виконує кидок, одночасно із поворотом і нахилом тулуба вперед. Фінальне зусилля, під час кидка, здійснюється згинанням кисті.

При виконанні кидків м'яча у ворота в опорному положенні використовують декілька способів розбігу. Використання того чи іншого способу розбігу накладає відтінок на деякі деталі структури усього руху.

При виконанні розбігу перехресним кроком, гравець перший крок виконує ногою, протилежної руки, якою виконується кидок, не використовуючи ніяких додаткових рухів для кидка. Далі, відводячи руку на замах, гравець повертається боком у напрямку розбігу і виконує другий перехресний крок, при цьому ставить ступню під кутом до напрямку руху. Із постановкою опорної ноги, протилежної руки, що виконує кидок, виконується кидок. Перехресний крок можна робити легким стрибком і швидко виконувати третій крок стараючись прийняти стійке двохопорне положення.

Розбіг із приставним кроком гравець розпочинає так же, як і з перехресним кроком, із лівої ноги. Але винесену вперед для завершення другого кроку праву ногу він різко приставляє до лівої. Далі виконується довгий і швидкий третій крок лівою ногою вперед. Кидок із таким розбігом має перевагу. Гравець зменшує час підготовки кидка і полегшує собі керування польотом м'яча, так як замах і розгін м'яча здійснюється по прямій.

Опорні кидки м'яча у ворота можна виконувати без нахилу і з нахилом тулуба вліво або вправо. Нахил тулуба необхідний тоді, коли на шляху польоту м'яча з'являється захисник. Виконавши кидок із нахилом тулуба, гравець

долає перешкоду. Чим швидше виконається нахил тулуба, тим менше вірогідності правильної відповідної реакції захисника.

Кидок м'яча в ворота у стрибку. Технічний прийом гравці виконують тоді, коли необхідно здійснити кидок над головою захисника, який стоїть перед зоною воротаря, коли необхідно швидко звільнитися від опіки, виключити блокування, зменшити відстань до воріт, збільшити кут кидка по відношенню до воріт. Кидок м'яча у стрибку дає можливість дещо притримати м'яч, що дозволить краще замітити дії воротаря і дає більше можливості для того, щоб відволікти його увагу.

Підготовча фаза кидка м'яча у ворота у стрибку складається із декількох елементів: розбігу, маху ногою вгору, відштовхування, замаху рукою із м'ячем, маху ногою вниз. Способи розбігу під час виконання кидка м'яча у ворота у стрибку можуть бути ті ж самі, що і при кидках у опорному положенні. Але завданням розбігу тут буде збільшення висоти і довжини стрибка. Для того, щоб кидок був сильним і точним, необхідно зберігати вертикальне положення тулуба. Цьому сприяють наступні рухи ногами. Гравець, який проходить до воріт суперника з метою провести атаку воріт, ловить м'яч, який йому передав партнер, або після свого ведення у той момент, коли він має праву опорну ногу. Це дозволить йому виконати кидок після одного кроку або після трьох кроків, які він може виконати з м'ячем у руках. Відштовхування від підлоги для стрибка виконується лівою ногою. Після відштовхування тулуб виноситься вгору і вперед. Цьому сприяє і права нога, яка у момент відштовхування згинається у колінному суглобі і піднімається у верх. Цей мах сприяє підйому тулуба вгору. М'яч, спочатку підтримуємо лівою рукою, а потім перекладаємо у праву руку, виносимо у верх, над головою. У найвищій точці польоту гравець повертає тулуб у напрямку руху м'яча і виконує кидок у ворота. Права нога рухається вниз і назад, у той час як рука, яка виконує кидок, рухається вперед. Приземлення здійснюється на ліву ногу.

Кидок м'яча в ворота в падінні. У сучасному гандболі дуже часто гравці використовують кидки м'яча у ворота у падінні. Крім того, такий спосіб кидка дозволяє виконати їх швидко, сильно, з любої точки зони вільних кидків, при миттєвому уході від захисника, який знаходиться безпосередньо близько від нападника. В основному цим прийомом користуються гравці першої лінії нападу, а саме лінійний та крайні гравці, а також при виконанні 7 – метрових штрафних кидках.

Підготовча фаза кидка у падінні включає розбіг, падіння (втрата рівноваги), замах рукою, мах однією і поштовх другою ногою. Кидок у падінні виконується з місця і з розбігу із різних вихідних положень: стоячи обличчям, боком, спиною до воріт. Важливо у підготовчій фазі кидка притримуватися послідовності рухів.

Гравець стоїть спиною до воріт, ноги на ширині плечей і трохи зігнуті в колінних суглобах. Заволодівши м'ячем, гравець має створити сприятливу позицію для кидка: робить крок ліворуч або праворуч, повертається обличчям до воріт і глибоко згинає ноги. З такого положення він відштовхується ногами, посилає тулуб вперед, робить замах і кидок м'яча у ворота. Вільна рука при цьому спущена і готова амортизувати падіння. Випустивши м'яч, гравець спирається також і на руку, якою виконувався кидок. Під час кидка в падінні із позицій лівого і правого крайніх гравців тулуб нахиляється ліворуч (якщо кидок виконується правою рукою) і навпаки, виконують кидок м'яча у ворота зігнутою рукою зверху.

3. Методика навчання техніки кидків м'яча в ворота

Навчання прийомам гри – процес трудомісткий і тривалий. У процесі навчання важлива не тільки постановка раціональних рухів з біомеханічної точки зору, але і застосування цих рухів в грі. Тому навчання технічному прийому і індивідуальним тактичним діям повинно йти паралельно. Крім того, навчання техніки гри здійснюється в тісному взаємозв'язку з вихованням фізичних якостей. Виховуючи фізичні здібності, прискорюють процес

освоєння рухових навичок. Виконуючи прийоми техніки, проявляють фізичні якості, прискорюють їх розвиток.

Починати навчання кидка в опорному положенні треба з освоєння основної фази розгону м'яча. Перш за все, вивчається спосіб розгону хлестом зверху. Початкове положення – ліва нога вперед, права рука з м'ячем вгорі, ліве плече вперед. Спочатку кидки виконуються без завдання, далі встановлюються орієнтири для попадання м'ячем.

Для освоєння кидка з розбігу спочатку вивчають способи розбігу, освоюють ритм кроків. Можна розучувати ритм розбігу по звуковим сигналам або, взявшись з тренером за руки, повторювати його кроки.

Коли буде засвоєний ритм, необхідно уточнити довжину кроків. Для цього можна використовувати сліди, вирізані з картону, гуми або малювати розмітку.

Наступна стадія – цілісне виконання кидка з розбігу в три кроки. Для уточнення елементів всієї системи руху застосовуються підготовчі вправи. При вивченні кидків м'яча в ворота 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 технічного прийому повинна дотримуватися логічна послідовність його формування:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому в спрощених умовах;
- удосконалення прийому в ускладнених умовах;
- застосування прийому в грі.

При ознайомленні необхідно дати відомості про прийом, який вивчається за допомогою наочних методів і створити загальне зорове і рухове уявлення про нього. При повторних показах акцентується увага на найбільш важливих деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому в грі, про найбільш раціональне його застосування в певних ігрових ситуаціях. Далі дається пробна спроба.

Розучування в спрощених умовах пропонує відсутність перешкод для освоєння структури руху. Велике значення має підбір підготовчих і підвідних вправ.

При початковому розучуванні користуються два методи: цілісної і розчленованої 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 навчальних іграх, коли ті ще мало засвоєні, а потім знову продовжують удосконалювати їх в спрощених умовах.

Вправи для навчання кидка м'яча в ворота в опорному положенні.

1. Показати техніку кидка м'яча.
2. Аналіз техніки кидка м'яча.
3. Імітація розбігу й початок кидка.
4. Кидки м'яча зігнутою рукою зверху з місця.
5. Кидки м'яча з розбігу приставним кроком.
6. Кидки м'яча з розбігу перехресним кроком.
7. Кидки м'яча з розбігу після ведення його на місці.
8. Кидки м'яча після ведення в русі.
9. Кидки м'яча після передачі партнера з місця і в русі.
10. Кидки м'яча у ворота на точність і силу .
11. Кидки м'яча із пасивним і активним опором захисника.
12. Кидки у ворота, що захищаються воротарем
13. Кидки в грі.

Вправи для навчання кидка м'яча в ворота в стрибку.

1. Показати техніку кидка м'яча.

2. Аналіз техніки кидка м'яча.
3. Кидок м'яча у стрибку після відштовхування від підлоги двома ногами вгору (вперед-вгору).
4. Кидки м'яча з місця із положення «політ».
5. Кидки м'яча із положення «політ» з розбігу в один крок.
6. Кидки м'яча з розбігу після трьох кроків.
7. Кидки м'яча з розбігу після ведення його на місці.
8. Кидки м'яча після ведення в русі.
9. Кидки м'яча після передачі партнера з місця і в русі.
10. Кидки м'яча у ворота на точність і силу.
11. Кидки м'яча у ворота з різних ігрових позицій.
12. Кидки м'яча із пасивним і активним опором захисника.
13. Кидки у ворота, що захищаються воротарем
14. Кидки в грі.

Вправи для навчання кидка м'яча в ворота в падінні.

1. Показати техніку кидка м'яча.
2. Аналіз техніки кидка м'яча.
3. Кидки м'яча в падінні з місця.
4. Кидок м'яча в падінні після відштовхування від підлоги двома ногами вперед-вгору.
5. Кидок м'яча в падінні після повороту на 180 градусів.
6. Кидки у ворота, що захищаються воротарем
7. Кидки в грі.

Методика виправлення помилок

Навіть сучасні методи і засоби навчання не дозволяють повністю уникнути помилок при освоєнні техніки рухів. Роботу тренера з виявлення та усунення помилок не замінять ніякі технічні засоби. Вибір методичних заходів

залежить від причини виникнення помилок і від того, наскільки вони вкоренилися. Поява помилок можуть викликати різні причини.

Наприклад, у гандболіста неправильне уявлення про рух і іноді навички схожого руху роблять негативний вплив на освоєння даного руху. Недолік у розвитку рухових здібностей або отримана під час виконання вправи травми теж можуть послужити причиною появи помилки. Добре, якщо помилкове виконання вчасно помічено і рух відразу скориговано. Несвоєчасне розпізнавання невірної виконання руху призводить до стійких помилок.

Причини можуть бути наступні:

- гандболіст вивчав не саму раціональну техніку для вирішення рухової задачі;
- не стабілізував техніку в умовах, близьких до змагальних;
- у процесі навчання отримував інформацію тільки про результати неправильного виконання, а не про відхилення від параметрів, що забезпечують доцільне рішення рухової задачі;
- у гандболістів несприятливі анатомічні передумови для оволодіння необхідної технікою;
- до початку навчання не були достатньо розвинені силові якості, тому для компенсації були залучені зайві м'язові групи або виконані допоміжні рухи, які не є необхідними.

Для виправлення помилок у техніці треба встановити причину помилки, усунути її і тільки потім виробляти у гандболіста новий руховий навик.

Набагато важче виправити застарілі помилки, які стають іноді гальмом у вдосконаленні подальшої майстерності. Потрібен тривалий час, щоб зруйнувати старий навик і сформувати новий.

Щоб виправити помилку, необхідно:

- створення у гандболіста ясного уявлення про техніку руху;

– зіставлення помилкового і правильного руху за допомогою словесного пояснення, показу, перегляду малюнка, кінозаписів, кінограм, діаграми;

– спрямоване відчуття рухів. З цією метою можна свідомо збільшувати або зменшувати амплітуду, час виконання деталей руху, застосовувати підводящі вправи, які вибірково впливають на необхідні компоненти руху. Створювати такі умови, в яких неправильне виконання руху неможливо.

Великий ефект у виправленні помилок дає цілеспрямоване спостереження юних гандболістів за виконанням вправи своїми товаришами. Всі гравці спостерігають, як їх товариш виконує прийом, а потім дають оцінку.

Можливі помилки при навчанні кидкам м'яча по воротах

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Ноги розташовані паралельно до воріт	Виставити ногу, протилежну руці, якою виконується кидок, вперед
Ноги прямі	Центр ваги перемістити на злегка зігнуту ногу виставлену вперед, протилежну руці, якою виконується кидок
При виконанні кидка сильно зігнута рука, якою виконується кидок, а її кисть проходить на рівні голови	Кидок виконувати прямою рукою, м'яч проходить вище голови
Перед броском корпус излишне скручен.	Следить за тем, чтобы мяч не заносился за вертикальную плоскость, проходящую через цель и носок сзади стоящей ноги.
Кидок м'яча виконується тільки рукою. Немає енергійного руху тулуба	Запропонувати виконати кидок м'яча тільки за рахунок різкого повороту і згинання тулуба

4. Оцінка змагальної діяльності гандболістів у нападі

В даний час провідне значення набувають наукові обґрунтування процесу вдосконалення висококваліфікованих спортсменів та розробки ефективних методів управління процесом підготовки. Для ефективного управління тренувальним процесом необхідна інформація про кількісні показники і якісний аналіз взаємозв'язків різних характеристик рухових дій.

До числа найбільш актуальних питань підготовки спортсменів високої кваліфікації в спортивних іграх відноситься контроль техніко-тактичної майстерності, рівень якого багато в чому визначає результат ігрової діяльності. Сучасний гандбол характеризується зростанням темпу гри, підвищенням сили і точності кидків у ворота. Тому виникає необхідність поглибленого дослідження сучасної техніки гандбольного кидка і розробки нових технологій вдосконалення технічної оснащеності гандболістів. Це, в свою чергу, висуває особливі вимоги до розробки і деталізації тренувальних програм на основі врахування індивідуального рівня володіння технікою кидка і реалізованих в ній рухових якостей.

Особливе місце в підготовці гандболістів займають виконання кидків по воротах на високих швидкостях, спеціальна швидкісно-силова і технічна підготовка. Для успішного вдосконалення гандболістів важливо виділити ті критерії, за якими можна оцінити рівень їх технічної майстерності. Для цього необхідно чітко знання основних біомеханічних закономірностей виконання рухів, основних елементів рухової дії, без корекції яких неможливо домогтися найкращого результату.

Однією з тенденцій сучасного гандболу є розмаїтість виконання кидків в стрибку. У зв'язку з цим виникає необхідність поглибленого дослідження біодинамічних структур сучасної техніки кидка і розробки нових технологій вдосконалення технічної підготовки в цьому напрямку. Побудова рухів при виконанні кидка відрізняється значною складністю, тому вдосконалення цього прийому гри є тривалим і складним педагогічним процесом. У зв'язку з цим однією з актуальних проблем сучасного гандболу є оптимізація процесу

вдосконалення гандбольного кидка на основі вивчення його біомеханічної структури. Дослідження в цьому напрямку мають важливе практичне значення, так як відповідають запитам спортивної практики.

Науковцями проведений біомеханічний аналіз техніки гандбольного кидка в стрибку, який дозволив встановити, що швидкість вильоту м'яча забезпечується строгою послідовністю включення в роботу окремих ланок руки, наростанням швидкостей, які мають хвилеподібний характер. Швидкість вильоту м'яча досягає 23,54 м/с. Горизонтальні швидкості ланок руки мали найвищі значення і склали у лучезапястному суглобі – 12,09 м/с, ліктьовому – 10,42 м/с, плечовому – 3,98 м/с. Значення вертикальних швидкостей менша і склали відповідно – 5,05, 4,15 та 2,46 м/с, а по фронтальній осі значення швидкостей склали 3,79, 5,33 та 2,08 м/с.

Одним з показників ефективності техніки є послідовне розгинання нижніх кінцівок у разі різноспрямованої зміни кутів тазостегнового і колінного суглобів при переході від амортизації до відштовхування. При постановці ноги на опору кут згинання колінного суглобу ноги, якою відштовхується гравець, складає 145 °, при амортизації зменшується до 116 °, а кут в тазостегновому суглобі збільшується до 134°. Високоєфективне використання ланок нижніх кінцівок спостерігається в збігу в часі руху махових ланок вгору зі згинанням колінного суглобу ноги, якою відштовхується гравець, в кінці амортизації. Максимальне значення згинання в колінному суглобі ноги, якою відштовхується гравець, відповідає максимальному згинанню в колінному суглобі махової ноги до 53 °.

Показниками порівняльної ефективності спортивної майстерності є початкова швидкість вильоту м'яча і максимальні значення швидкостей ланок руки, якою виконується кидок. Середній показник горизонтальної швидкості вильоту м'яча у провідних гандболістів складає в середньому 17,13 м/с. Максимальні значення горизонтальних швидкостей всіх ланок руки, що беруть участь в кидку, високі (швидкість плечового суглобу – 3,98 м/с,

ліктьового – 8,20 м/с, лучезапястного – 11,36 м/с). Найвищі показники швидкості у гравців другої лінії нападу (напівсередні, розигруючого).

Досягнення гандболістами високих результатів і їх ефективність під час виконання кидків м'яча в ворота визначається певними показниками стану найважливіших сторін його спортивної майстерності.

Одним із найголовніших чинників, що узагальнює всі сторони підготовленості та відображає спроможність гандболістів досягти бажаного результату, є його технічна майстерність. Технічну майстерність спортсмена можна охарактеризувати як зовнішньою формою (візуалізація виконання вправи), так і внутрішніми механізмами регулювання системи рухових дій, що забезпечують максимальну реалізацію рухового потенціалу спортсмена.

Діскримінативними показниками техніки кидка є максимальні значення горизонтальної та вертикальної швидкостей колінного суглоба махової ноги при виконанні відштовхування. Середні значення вертикальної швидкості махової ноги у гандболістів в середньому складає 3,81 м/с, а горизонтальної – 4,10 м/с.

Аналіз взаємозв'язку швидкості вильоту м'яча з кінематичними характеристиками техніки кидка, підтверджує важливість при виконанні кидка активної постановки ноги, якою відштовхується гандболіст, оптимальної глибини згинання ноги в період амортизації, широкої амплітуди руху і збільшення вертикальної швидкості колінного суглоба махової ноги. Найбільш тісний взаємозв'язок швидкості вильоту м'яча спостерігається з максимальними значеннями горизонтальних швидкостей ланок руки в фінальному зусиллі. Коефіцієнт кореляції з максимальною швидкістю лучезапястного суглобу в середньому складає $r=0,82$, ліктьовому – $r=0,67$, плечовому – $r=0,59$. Максимальне значення вертикальної швидкості колінного суглобу махової ноги взаємопов'язане з довжиною останнього кроку розбігу ($r = 0,62$) з максимальним значенням горизонтальної швидкості колінного суглобу махової ноги ($r = 0,68$).

Швидкість вильоту м'яча багато в чому визначається рівнем швидкісно-силової підготовленості гандболістів. Швидкість м'яча має високу тісноту зв'язку з результатами в метанні м'яча масою 1 кг з місця ($r = 0,89$), потрійному стрибку ($r = 0,88$) і з показником становий сили ($r = 0,82$).

Гандболісти провідні національних збірних команд Європи мають найвищий руховий потенціал і демонструють найвищі показники реалізаційної ефективності на змаганнях найвищих рівнів.

Педагогічні вимоги, які необхідно виконувати при навчанні та вдосконаленні кидка в стрибку полягають в наступному: необхідно виконувати кидок на оптимальній швидкості розбігу, ставити ногу, якою здійснюється відштовхування, на опору з оптимальним кутом згинання в колінному суглобі, виконувати активне розгинання її і випрямлення тулубу, а також виконувати швидкий мах ногою вгору. Особливу увагу необхідно приділяти спеціальним вправам, спрямованим на вдосконалення руху ніг при виконанні відштовхування і махових рухів.

Проведені дослідження основних кінематичних механізмів кидка і порівняльний аналіз техніки дозволили сформулювати педагогічні вимоги, що пред'являються в процесі підготовки до техніки кидка в стрибку. Вони полягають в наступному:

- швидкість розбігу при виконанні кидка повинна бути оптимальною для кожного гандболіста;
- ногу, якою відштовхуються гандболісти, необхідно ставити на опору під кутом згинання в колінному суглобі 145-155 °;
- необхідно виконувати активне розгинання ноги, якою виконується відштовхування, і випрямлення тулубу;
- виконувати маховий рух ногою вгору до згинання її в колінному суглобі на 50-60 °.

Ступінь реалізації виконання одних педагогічних вимог сприяє успішній реалізації інших. Тренувальними засобами для гандболістів можуть виступати імітаційні вправи, підготовчі вправи і спеціальні вправи швидкісно-силової

підготовки з обов'язковою присутністю в них, в якості біомеханічної основи, розгинання ніг і корекції махового руху ногою.

У спеціально розроблені програми повинні входити вправи, спрямовані на вдосконалення махового руху ноги при виконанні кидка в стрибку, насамперед це:

- імітаційні вправи махів ногою стоячи на місці, махові рухи ногою з різним обтяженням, тримаючись руками за гімнастичну стінку, махові рухи ногою, дістаючи коліном підвішені на різній висоті предмети;

- стрибкові вправи: потрійний стрибок з місця, багатоскоки з ноги на ногу з просуванням вперед і вгору з акцентом на маховий рух, стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна на місці і з просуванням вперед;

- вправи з кидком м'яча в ворота: кидки в ворота з розбігу, відштовхуючись від підвищення (лавки, містка), кидки у ворота через планку, розташовану на висоті витягнутої вгору руки гандболістів.

Для підвищення ефективності техніки кидка необхідна індивідуалізація засобів швидко-силової підготовки. Це вправи однієї з груп: загального впливу, вправи для м'язів плечового поясу, вправи для м'язів нижніх кінцівок і тазу.

Гандболістам з добре розвиненими м'язами плечового поясу необхідно збільшувати силове навантаження, спрямоване на розвиток ніг і тазу і, навпаки, з добре розвиненими м'язами ніг і тазу більший акцент слід робити на зміцнення плечового поясу.

Вправи загального впливу – це підйом штанги на груди; станова тяга; поштовх і ривок штанги; повороти в положенні стоячи і лежачи на гімнастичному коні; нахили зі штангою на плечах в положенні лежачи на коні.

Вправи для м'язів плечового поясу – це згинання-розгинання рук в упорі лежачи і підтягування; розведення і зведення рук з обтяженням в положенні лежачи і стоячи; жим лежачи різними хватами.

Вправи для м'язів нижніх кінцівок і тазу - це присідання і напівприсідання з обтяженням на плечах; підскоки, зі штангою на плечах; підйоми на пальцях

ніг зі штангою на плечах; вистрибування зі штангою різної ваги; жим штанги ногами; стрибки з низького присіду.

Розподіл засобів підготовки необхідно здійснювати з урахуванням зростання їх специфіки і ігрового амплуа з наближенням до змагань. На початку макроцикла застосовувати стандартні вправи загальнозміцнюючого характеру. На загально-підготовчому етапі в базовому розвиваючому мезоциклі необхідно здійснювати індивідуальний підхід у розвитку швидкісно-силових здібностей. При цьому виконувати кидки з контрольованою швидкістю і без перешкод. На спеціально-підготовчому етапі проводити швидкісно-силову підготовку, цілеспрямовано індивідуалізувати засоби і збільшуючи обсяг вправ технічної підготовки. На перед змагальному етапі вдосконалення кидків має проходити в умовах, що моделюють змагальну діяльність.

Обсяги навантаження і результати тестування рівня швидкісно-силової підготовленості необхідно зводити в індивідуальні карти для кожного гравця. Аналіз і зіставлення контрольних даних поетапного педагогічного тестування служитимуть підставою для індивідуального планування навантаження на наступний етап і внесення, в разі необхідності, корекцій в розроблену програму.

Ефективність техніки кидка в стрибку можна оцінити за результатами швидкості вильоту м'яча при кидку в опорному положенні. Були розраховані рівняння регресії і розроблені таблиці оцінок, які дозволяють оцінити технічну підготовленість гандболістів. Кидок в опорному положенні з місця більш простий по координації, ніж кидок в стрибку. Структура рухів руки при розгоні м'яча після замаху є однаковою при виконанні кидків обома способами. За порівнянням регресії можна розрахувати, який результат при кидках в стрибку повинен бути у гандболістів при даному результаті кидка в опорному положенні.

5. Нові підходи до аналізу атакуючих дій в чоловічому гандболі вищих досягнень

Міжнародні гандбольні форуми останніх років яскраво демонструють тенденцію провідних гандбольних команд до збільшення швидкісних параметрів ведення гри, зростають вимоги до атлетичного і технічного протистояння команд, підвищення ефективності застосування індивідуальних і групових тактичних дій. Відзначається зниження використання складних (багатоходових) командних тактичних схем в нападі. Простежується пошук варіантів посилення тактики захисту для нейтралізації швидкісних, тобто коротких атак, що не дозволяють організувати позиційний захист. Діяльність змагання в гандболі є складним, динамічним процесом з параметрами ігрової діяльності, що постійно міняються. Діапазон зміни величини параметрів залежить від рангу змагань, рівня майстерності і підготовленості спортсменів, від стратегії і тактики матчу.

Для виявлення основних тенденцій розвитку чоловічого гандболу необхідно постійно вести моніторинг змагальної діяльності команд на змаганнях високого рівня, старі технології (стенографування, кодування для ручної реєстрації та ін.) трудомісткі і не дозволяють отримувати коректні результати. Нині необхідно використати спеціальні автоматизовані системи реєстрації і аналізу змагальної діяльності, що дозволяють здійснювати експрес-оцінку і поглиблений аналіз. Уперше в офіційних змаганнях міжнародного і українського гандболу використовувалися комп'ютерні технології для реєстрації, аналізу і оцінки змагальної діяльності, що дозволили отримати результати на рівні міжнародних стандартів.

Практика свідчить, що процес спортивної підготовки потрібно будувати відповідно до запитів змагальної діяльності, а не абстрагуючись від неї. У гандболі змагання є одним з основних методів інтегральної підготовки, а засобом цієї підготовки є спеціально організована і керована двостороння навчальна гра.

Для повної реалізації в навчально-тренувальному процесі так званої спортивно-еталонної функції змагань (В.М. Платонов, 2013) в ігрових видах спорту, як і в більшості інших, необхідно постійне оновлення цього процесу інформацією про показники змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації, характерних для дій спортсменів в найпрестижніших міжнародних змаганнях, в числі яких одним з найбільш представницьких є Олімпійські ігри.

На олімпійському турнірі в Ріо-де-Жанейро з гандболу, в яких приймали участь 12 чоловічих національних збірних команд, проведено 38 матчів, враховуючи груповий етап і матчі плей-офф.

У число провідних критеріїв змагальної діяльності в гандболі включаються показники результативності, ефективності та активності. Висока спортивна майстерність характеризується надійністю і безпомилковістю дій.

Аналіз протоколів і відеозаписів ігор олімпійського турніру дали можливість визначити особливості змагальної діяльності гандболістів.

В результаті проведеного аналізу змагальних дій гандболістів чотирьох збірних команд з гандболу, які боролися за призові місця на XXXI Олімпійських іграх в Бразилії (Данія, Франція, Німеччина, Польща) визначено кількісні та якісні показники.

Вивчення атакуючих дій команд в цілому, дозволяє диференціювати види атак. В середньому провідні збірні команди в одному матчі проводять $44 \pm 1,49$ атак в позиційному нападі, що складає 87,2% від загальної кількості атак. По кількості позиційних атак в матчі лідирує збірна команда Німеччини – 49 атак, ефективність її атак складає 44% – це найнижчий показник якості атакуючих дій в позиційному нападі. Найвища ефективність атак в позиційному нападі у лідера світового гандболу, збірної команди Франції, вона складає 56 % при цьому команда виконує в середньому 47 позиційних атак в матчі.

Середня кількість позиційних атак на олімпійському турнірі в Бразилії знаходиться в діапазоні 40 – 49 в одному матчі. Середня ефективність позиційних атак ліги складає – $50,29 \pm 2,15$ %.

У практиці гандболу нині в сегменті «варіанти швидкого переходу» розрізняють три основні параметри: індивідуальний прорив (1x1), контратака (груповий або командний швидкий перехід) і "швидкий початок".

Паралельно з олімпійським турніром у експериментальних дослідженнях отримані результати змагальної діяльності команд суперліги чемпіонату України, які мають тенденцію підвищення до міжнародних стандартів ІНФ і ЕНФ.

Аналіз кількісних показників змагальної діяльності команд української суперліги не має істотних відмінностей, тоді як показники якості виконання ігрових дій істотно впливають на результативність матчів. Порівняльний аналіз атакуючих дій команд еліти світового гандболу і української суперліги, свідчить про істотне відставання українських команд. В позиційному нападі ефективність дій українських команд нижче на 12,5 %, у варіантах швидкого переходу на 8,8 %. Результатів досліджень атакуючих дій команд є критеріями для розробки модельних характеристик, створення тренувальний програма і модель змагання діяльність команда.

На олімпійському турнірі – 2016 року гандболісти закинули у ворота супротивників 2081 м'ячів, в середньому 54,8 м'ячів за гру.

Результативну гру демонстрували гандболісти Кароль Білецький (Польща), який закинув у ворота 55 м'ячів на турнірі, ефективність 56,8 %, Уве Генсхаймер (Німеччина) – 49 м'ячів, 79 %, Міккель Хансен (Данія) – 46 м'ячів, 60,5 % та Мікаель Гігу (Франція) – 39 м'ячів, 75 %, але найбільшу ефективність (82 %) на турнірі продемонстрував Тобіас Райхман (Німеччина), який виконав 50 кидків м'яча у ворота супротивників і 41 кидок був влучним.

Аналізуючи виступи гандболістів ми провели порівняльний аналіз кращих результатів спортсменів команд-призерів в особистому заліку. Об'єктивними показниками для порівняння результативності в гандболі є кількість кидків м'яча у ворота з різних ігрових позицій в залежності від ігрового амплуа і їх ефективність.

Гандболісти намагаються проводити атаку як з центральної зони, по відношенню до воріт, де найбільший радіус досягнення цілі, так і з флангів – радіус атаки зменшується. Кидки м'яча в ворота з центральної зони гандболісти виконують із близької (6 м) та далекої (9 м) відстані.

З 6-метрової лінії проводити атаку складно, так як захисники чинять найбільший опір, велика скупченість гравців у захисті. Так, найбільше м'ячів у ворота супротивників з 6 метрів за турнір закинули Уве Генсхаймер (Німеччина) – 20 м'ячів, ефективність 80 %, по 17 м'ячів – Мікаель Гігу (Франція) та Кароль Білецький (Польща), ефективність склала по 81%. Найефективніше атакували ворота супротивників Лассе Сван Хансен (Данія) – всі 6 кидків були результативними 100 %, Валантен Порт (Франція) – 8/9, 88,9 % та Юліус Кюн (Німеччина) – 7/8, 87,5 %.

Для ефективного виконання змагальних дій гандболістам необхідний певний рівень підготовленості. Кидки м'яча в ворота з далекої відстані (9 м) доцільно виконувати із центральної зони, намагаючись переграти захисників за допомогою відволікаючих дій, раптових кидків. Так, проти організованого захисту активно виконували кидки з лінії вільних кидків (9 м) Кароль Білецький (Польща) – 31/56, 55,4 %, Міккель Хансен (Данія) – 24/52, 46,2 %, Мікаель Гігу (Франція) – 19/26, 73,1 %. Французький гандболіст має найвищу ефективність – 73,1 %.

Добре виконують свої функціональні обов'язки крайні гравці першої лінії атаки, яких чітко відрізняє уміння вибірково і точно виконувати кидки м'яча у ворота з крайніх кутових позицій. Слід відмітити влучні кидки із флангів Уве Генсхаймера та Тобіаса Райхмана (Німеччина), які закинули за турнір, відповідно 17 та 16 м'ячів із 23 кидків, ефективність становить 73,9 % та 69,6 %. Високу ефективність (81,8 %) демонстрував на олімпійському турнірі Даніель Нарсісс із збірної Франції, у якого із 11 кидків 9 були влучними.

Одним з чинників, що забезпечують ефективну ігрову діяльність гандболіста являється стабільність виконання 7-метрових штрафних кидків. Так, гравці збірної Данії отримали право на 15 штрафних кидків у ворота своїх

опонентів 13 із яких досягли цілі (86,7 %). Всі кидки виконував штатний пенальтист Міккель Хансен. У ворота супротивників збірної Франції судді призначали 38 кидків із відмітки 7 метрів і 27 кидків були влучні (71,1 %). Найбільш влучні кидків у французькій збірній виконував Мікаель Гігу (19/26, 73,1 %).

Бронзовий призер олімпійського турніру збірна Німеччини виконували протягом турніру 28 штрафних кидки, кращі результати у збірній показав Уве Генсхаймер (20/26, 76,9 %). Високих показників досягли гандболісти збірної Польщі виконуючи 7-метрові штрафні кидки. Із 29 призначених кидків 23 – були влучні (79,3 %),

Слід зазначити, що рівень індивідуальної підготовленості гандболістів характеризується активністю їх в захисті і нападі, виконуючи зрив атаки суперника і організації швидких атак своєї команди. Так, найбільш активно у захисті грали польські гандболісти, які організували 75 швидких атак із яких 60 були результативні, лідером був Міхал Дазжек, який на 100 % реалізував свої 17 індивідуальних атак.

Високу ефективність під час організації швидких атак продемонстрували німецькі гандболісти у яких 44 атаки із 50 були результативні (88,0 %), Уве Генсхаймер бездоганно виконував свої здібності при організації цих атак (20/20, 100 %).

Лідери олімпійського турніру, гандболісти збірних Данії та Франції, протягом турніру більше уваги приділяли позиційному нападу, а ефективність швидких організованих атак була нижчою від своїх конкурентів – у збірної Данії 61,5 % (16/26), а збірної Франції 71,1 % (27/38).

Таким чином, можна підкреслити атакуючий потенціал лідерів олімпійського турніру на XXXI Олімпійських іграх 2016 року, за окремими показниками змагальної діяльності вони поступаються одна другий і навіть за наявності певних недоліків вони є найсильнішими командами світу.

5. Контрольні питання

1. Що включає поняття "техніка".
2. Які чинники впливають на розвиток техніки?
3. Назвіть фази виконання будь-якого прийому. Наведіть приклади.
4. Проаналізуйте класифікацію прийомів гри.
5. Розкрийте особливості різних способів розгону м'яча при кидку.
6. Охарактеризуйте способи розгону м'яча при передачі.
7. Яке значення руху ніг при виконанні кидка і передачі?
8. Розкрийте особливості різних способів розбігу при кидках.
9. Які особливості виконання кидків в опорному положенні?
10. Які особливості виконання кидків у стрибку?
11. Які особливості виконання кидків у падінні?
12. Як виконується штрафний кидок?
13. Спосіб, різновиди і умови виконання ведення м'яча перед кидком м'яча в ворота?
14. Спосіб, різновиди і умови виконання ловіння і передачі м'яча перед кидком м'яча в ворота?
15. Траєкторія польоту м'яча під час виконання кидків м'яча в ворота.
16. Характеристика траєкторія польоту м'яча: пряма, навісна, з відскоком від поверхні майданчика.
17. Проаналізуйте особливості застосування кидка в опорному положенні.
18. Яка структура навчання кидків м'яча в ворота?
19. Охарактеризуйте взаємозв'язок навчання прийомам техніки і тактичним діям.
20. Вкажіть причини виникнення помилок при освоєнні кидків м'яча в ворота.
21. Які вправи застосовують при навчанні кидків м'яча в ворота?
22. Послідовність методики навчання кидкам однією рукою в опорному положенні, з розгону перехресним кроком, в падінні.
23. Методика навчання штрафному кидку.

24. Правила виконання кидків (вільний, початковий кидок, кидок із-за бічної лінії, кидок воротаря і 7-ми метровий кидок).
25. Планування учбової роботи на уроках по фізичній культурі.
26. Планування роботи спортивної секції в школі.
27. Організація зайняття гандболом і методи навчання на уроках по фізичній культурі.
28. Постановка завдань і вибір вправ при проведенні уроку по гандболу.
29. Проведення змагань по гандболу в школі і ВНЗ.
30. Структура змагальної діяльності.
31. Чинники, що визначають ефективність змагальної діяльності.
32. Управління змагальною діяльністю.
33. Структура тренувальної діяльності.
34. Принципи змагальної діяльності.
35. Установка на гру і ведення гри.
36. Які розміри гандбольного майданчика?
37. Які лінії розмічаються на ігровому майданчику?
38. Як називаються лінії, що обмежують майданчик?
39. Які розміри гандбольних воріт?
40. Як мінімальна кількість гравців має бути в команді, при якому вона допускається до гри?
41. Хто з гравців може взяти участь в грі?
42. Яка тривалість гри в гандбол?
43. Які умови мають бути дотримані командами при виконанні початкового кидка?
44. Коли м'яч вважається закинутим у ворота?
45. За які порушення призначається вільний кидок?
46. За які порушення призначається штрафний 7-ми метровий кидок?
47. Гравець, вкидаючи м'яч із-за бічної лінії направив його своєму воротареві, який упіймав його. Рішення судді?
48. З якого місця можна призначити вільний кидок?

49. Як повинні розташовуватися гравці команди суперників під час пробиття вільного або штрафного кидка?
50. У яких випадках м'яч вводиться в гру кидком від воріт?

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гамаун Анис. Эффективность атакующих действий в соревновательной деятельности гандболистов / Анис Гамаун // автореф. дисс. ... к. пед. наук. – Москва, 2011. – 24 с.
2. Дорохов С. И. Имитационное моделирование игрового процесса в гандболе / С. И. Дорохов // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 5. – С. 30–31. – Библиогр.: с. 31.
3. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография] / Э.Ю. Дорошенко. – Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. – 436 с.
4. Козин В.В. Совершенствование точности бросков мяча путем ситуационного моделирования и тренажерных средств / В.В. Козин, В.Н. Прытыкин, Н.С. Кузнецова // Сборник научных трудов SWorld. – Вып. 2. Том 52. – Одесса: КУПРИЕНКО С.В., 2013. – С. 44 – 55.
5. Кудрицкий, В. Н. Тактика ведения игры в гандбол и методика обучения / В. Н. Кудрицкий, В. А. Цапенко // Мир спорта. – 2005. – № 3. – С. 35–40.
6. Лаптев, А. В. Оценка характеристик бросковых упражнений / А. В. Лаптев // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 8. – С. 65.
7. Мизхер Хейдерш. Анализ соревновательной деятельности как условие повышения эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов / Хейдерш Мизхер // автореф. дисс... к. пед. наук – Москва. 2011. – 25 с.
8. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол: учеб. – метод. рекомендации для студентов фак. физ. воспитания / сост. К. И. Белый, О. А. Садко; БрГУ им. А. С. Пушкина, каф. спортив. дисциплин. – Брест: БрГУ, 2009. – 47 с. – Библиогр.: с. 47.
9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения / В.Н.Платонов. К.: Олимпийская литература. 2013. – 624 с.

10. Сидорчук С.А. Некоторые особенности соревновательной деятельности команд-лидеров мирового юношеского гандбола /С.А. Сидорчук // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2013. – № 9. – С. 73-78.
11. Соловей О.М. Аналіз участі збірних команд з гандболу в Олімпійських іграх 1972-2012 р.р. / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2013. – № 3. – С.16-19.
12. Соловей О.М. Оцінка змагальної діяльності гандболістів на Олімпійському турнірі в Ріо-де-Жанейро – 2016 / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. – Дніпро: ДДІФКіС. – 2017. – № 1. – С. 45-49.
13. Тхорев В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования / В.И.Тхорев // автореф. дис... д. пед. наук. – Краснодар. 1999. – 50 с.
14. Цыганок В.И. Новые подходы к анализу атакующих действий в мужском гандболе высших достижений / В.И. Цыганок, А.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2012. – № 1. – С.35-39.
15. ru.Wikipedia.org/wiki/Гандбол_на_Олимпийских_играх.
16. Міжнародна федерація гандболу: [електронний ресурс] //режим доступу: [http:// www.ihf.info](http://www.ihf.info).

ДЛЯ ПОДАТОК

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СОЛОВЕЙ О.М.

**Аналіз і методика навчання техніки кидків
м'яча в ворота в гандболі**

Методичні рекомендації

(українською мовою)