

УДК 796.32

Шипенко А.О.

викл.НУ «Запорізька політехніка»

### **ІГРОВА ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ**

Ігрова підготовка в гандболі включає в себе тренувальний та змагальний процеси, які об'єднують всі види підготовки в єдину систему для досягнення високих індивідуальних та командних спортивних результатів.

Завдання ігрової підготовки: послідовне об'єднання техніко-тактичних прийомів у модельні ігрові ситуації, де взаємодіють активно чи пасивно нападаючі та захисники; адаптація прийомів, що вивчаються, до

жорстких ігрових умов в одно- та двобічних навчальних і контрольних іграх; удосконалення в умовах підвищеної швидкості та складності комбінованих рухових нападаючих дій за ігровим амплуа при наявності жорстких захисних дій; досягнення зіграності, сумісності та психічної стійкості до збиваючих чинників в іграх з сильним суперником.

Послідовне оволодіння прийомами гри та їх об'єднання у логічну техніко-тактичну дію пов'язане з удосконаленням програм дій, спрямованих на реалізацію окремих конкретних ігрових ситуацій. Далі ці комбіновані техніко-тактичні дії уточнюються та імпровізуються у нестандартних ігрових ситуаціях. Цей процес удосконалення має бути керованим та контрольованим з боку тренера.

У становленні індивідуальної майстерності юних гандболістів тренер повинен коректувати окремі недоліки, наприклад у таких напрямках:

- недостатньо високий зріст гравця можливо компенсувати цілеспрямованим розвитком швидкості реакції, швидкісно-силових можливостей, а також сміливістю та агресивністю;

- у високорослих підлітків часто сповільнена рухлива реакція та недостатньо висока швидкість бігу. Ці вади компенсуються вдосконаленням стрибучості, силою та точністю кидка м'яча у ворота, а в окремих гравців - здатністю агресивно діяти у захисті та блокувати кидки м'яча у стрибку;

- нестача володіння сильним кидком з далеких відстаней компенсується віртуозним володінням відволікаючими діями на кидок та передачу м'яча, а також високою активністю, рухливістю при переміщеннях і створенням сприятливих можливостей для кидків м'яча з далеких відстаней іншими гравцями;

- недостатнє тактичне мислення компенсується сильними кидками з далеких відстаней та відповідною тактикою гри всієї команди.

Тренери, працюючи з молодими гандболістами, реалізують принцип компенсації вже на початкових етапах підготовки, починаючи з вивчення можливостей своїх учнів, а потім розпочинають формування індивідуальних техніко-тактичних дій та вибір ігрового амплуа у команді, спираючись на ті фізичні якості та здібності, які найбільш розвинуті.

Ігрова підготовка на початковому етапі навчання студентів у вищих навчальних закладах полягає, насамперед, у необхідності як можна швидше поєднати прийоми гри з тактикою їх застосування у найпростіших умовах:

- ловля м'яча з швидким відходом та веденням вліво-вправо, вперед-назад;

- ведення м'яча з швидким переходом на низьке та високе ведення;
- обведення вліво-вправо, вперед-назад;
- передача м'яча після ведення з одного, двох та трьох кроків вліво-вправо, вперед-назад;
- перекидання захисника в стрибку та ін.;
- кидки м'яча з одного, двох та трьох кроків під різним кутом до воріт з різних відстаней, після ведення, передачі, з пасивним та активним захисниками, у контратаках з вихідним захисником, блокуючим і жорстко атакуючим захисником, з відволікаючими діями, з відходом вліво-вправо тощо. Такі комплексні вправи виконуються з коректуванням з боку тренера на вірність техніки, швидкості та спритності рухів;

- застосовуються естафети з м'ячем та без м'яча з елементами техніки й тактики гри в гандбол, що включають обігравання суперника. У цих комплексних вправах моделюються ігрові моменти. Накопичення таких логічних рішень значно поширює рухову ігрову діяльність юних гандболістів, що ефективно підвищує рівень індивідуальної майстерності юних спортсменів. З цією метою проводяться ігри з використанням методу імпровізації, що включає в себе вільний вибір дій кожним гравцем.

Отже, засоби та методи теоретичної підготовки юних гандболістів включають:

- вивчення практичної діяльності кращих гравців (перегляд відеозаписів ігор кращих команд світу);
- бесіди - командні, групові та індивідуальні;
- переконання щодо переваги чи недоліків окремих рухових можливостей та на цій підставі удосконалення індивідуальної майстерності;
- педагогічні спостереження; аналіз проведених ігор із зазначенням недоліків та визначення завдань на подальше тренування;
- розбір тактичних індивідуальних, групових та командних дій при грі у захисті, нападі та гри воротаря