

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ І ПРАВА

УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему Техніко-тактичні дії гравців 16-17 років при активному захисті
в гандболі

Виконав: студент 2 курсу, групи УФКСз-111м
напряму підготовки (спеціальності)
8.01020101 «Фізичне виховання» (магістри)
(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Кубатко Ю.М.

(прізвище та ініціали)

Керівник Корж Н.Л.

(прізвище та ініціали)

Рецензент Гурковський П.М.

(прізвище та ініціали)

Запоріжжя 2022 року

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Інститут, факультет ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ І ПРАВА
Кафедра УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: Фізична культура і спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

“ _____ ” _____ 2022 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Кубатко Юрія Миколайовича

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Техніко-тактичні дії гравців 16-17 років при активному захисті в гандболі.

керівник проекту (роботи) Корж Наталя Леонидівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “23” вересня 2022 року № 305

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2022

3. Вихідні дані до проекту (роботи) В роботі здійснено аналіз дій гравців 16-17 років при активному захисті в гандболі у навчально-тренувальному процесі, тому що ця тема є актуальною. Розроблена методика спрямована на вдосконалення цих дій у гандболістів 16-17 років.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. На основі аналізу науково-літературних джерел виявити динаміку розвитку гандболу, особливості техніко-тактичних дій при активному захисті, ознайомлення з системою активного захисту 3х3 «віяло».
2. Здійснити порівняльний аналіз оцінок критеріїв техніко-тактичних дій гравців при активному захисті.
3. Визначити ефективність застосування системи активного захисту 3х3 «віяло» на показники техніко-тактичних дій гравців 16-17 років ЕГ групи при використанні розробленої методики.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць, 6 рисунка

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Корж Н.Л., канд. н. з фіз.. вих., доц.	05.10.21	10.11.2022
2	Корж Н.Л., канд. н. з фіз.. вих., доц.	01.12.2022	12.02.2022
3	Корж Н.Л., канд. н. з фіз.. вих., доц.	25.08.2022	25.10.2022

7. Дата видачі завдання _____ 05 жовтня 2021 року _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	жовтень 2021 р.	виконано
2.	Вивчення літератури з теми	жовтень- листопад 2021 р.	виконано
3.	Визначення завдань та методів дослідження	грудень 2021 р.	виконано
4.	Проведення власного дослідження	вересень-грудень 20_21_р.	виконано
5.	Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження	лютий-травень 20_22_р	виконано
6.	Написання останніх розділів роботи	серпень-жовтень 20_22_р	виконано
7.	Підготовка до захисту дипломної роботи на кафедрі	листопад 20_22_р	виконано
8.	Захист дипломної роботи на ДЕК	грудень 2022 р	

Студент _____ Кубатко Ю.М _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) _____ Корж Н.Л. _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота викладена на 74 сторінках, має 5 таблиць, 6 рисунків, 50 літературних джерел.

Об'єкт дослідження: навчально–тренувальний процес в гандболі юнаків 16-17 років.

Предмет дослідження: техніко – тактичні дії гравців 16-17 років при активному захисті в гандболі.

Мета дослідження: вдосконалення дій гравців 16-17 років при активному захисті в гандболі.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела;
2. Ознайомитись з системою активного захисту 3х3 «віяло» в гандболі;
3. Визначити ефективність техніко – тактичних дій при активному захисті 3х3 «віяло» в гандболі.

Наукова новизна: у сьогоднішній час навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності для відділень з гандболу у своєму змісті передбачає розвиток фізичної працездатності та підготовленості, але в ній менша увага приділяється саме техніко-тактичним діям при активному захисті. Проаналізувавши різні навчально-методичні матеріали та турнірні таблиці змагань з гандболу слід відзначити зниження показників юних гандболістів саме при грі в захисті, про це свідчать велика кількість пропущених голів, збільшення штрафного часу, кількість атак за гру. Тому нами запропоновано введення до навчально-тренувального процесу гандболістів 2005-2006 років народження системи активного захисту 3х3 «віяло» для підвищення спортивної майстерності у захисті та покращення загальних змагальних результатів.

Практичне значення: робота може бути використана в Федерації гандболу України, тренерами з гандболу в дитячих-спортивних юнацьких школах, тренерами гандбольних команд вищої спортивної майстерності.

Інструментарій: теоретичний аналіз та узагальнення теоретичних та наукових джерел, педагогічний експеримент, метод експертної оцінки, педагогічні спостереження, вивчення відео матеріалів.

Результати дослідження показали ефективність запропонованої методики системи активного захисту 3х3 «віяло» в юнаків 2005-2006 року народження, що вказано у % відношенні багатьох показників, також зменшилась кількість пропущених м'ячів за гру – в середньому 20-22 м'яча за гру, з 30 -33 – х., збільшилась кількість атак за гру – в середньому 55 – 60 атак за гру, зменшилась кількість штрафного часу – в середньому 4 – 6 хвилин за гру. Була також виявлена структура ігрової діяльності за ігровими позиціями в цілому : процентне співвідношення кількості окремих техніко – тактичних дій до загальної кількості виконаних техніко – тактичних дій.

ГАНДБОЛ, ТЕХНІКА, ГРАВЕЦЬ, ЗМАГАННЯ, ТЕХНІКО – ТАКТИЧНІ ВЗАЄМОДІЇ, ТРЕНУВАННЯ, ГАНДБОЛІСТ, ТРЕНЕР.

ЗМІСТ

Вступ.....	7
Розділ 1. Сучасні тенденції та основні положення розвитку гандболу.....	9
1.1. Динаміка розвитку сучасного гандболу.....	9
1.2. Класифікація техніки гри у гандболі.....	16
1.3. Особливості тактичного навчання.....	21
1.4. Методика тактичної підготовки.....	28
1.5. Психологія тактичної підготовки.....	33
1.6. Тренування тактики в двосторонній грі.....	40
Розділ 2. Задачі, методи та організація дослідження.....	42
2.1. Задачі та методи дослідження.....	42
2.2. Організація дослідження.....	44
Розділ 3. Техніко-тактичні дії гравців при системі активного захисту 3х3 «віяло».....	46
3.1. Аналіз системи активного захисту 3х3 «віяло».....	46
3.2. Впровадження системи активного захисту 3х3 «віяло» в навчально-тренувальний процес.....	49
3.3. Перевірка ефективності виконання захисних дій при системі активного захисту 3х3 «віяло».....	60
Висновки.....	64
Перелік використаних джерел.....	68

ВСТУП

Актуальність теми. Відомо, що ігрова діяльність гравців гандбольних команд складається із захисних і нападаючих дій, важливість яких рівнозначна для досягнення успіху в конкретній грі і в змаганнях в цілому. Однак, спортивна майстерність юнацьких гандбольних команд по цим видам ігрової діяльності розвивається не рівноцінно. В даний час слід відзначити тенденції поступового відставання у розвитку спортивної майстерності гандболістів 2005-2006 років народження при грі в захисті. Це пов'язано з появою у юнацькому гандболі високорослих гравців у нападі, що володіють вже розвинутими фізичними якостями, потужним кидковим потенціалом і гарною рухливістю. І, незважаючи на те, що є такі ж гравці у захисті, вони програють єдиноборства, так як їх діяльність починається зі стартових станів, і вони не встигають за нападниками. У зв'язку з цим різко зріс рахунок гри в кожному матчі, який досягає в середньому 30-33 пропущених м'ячів за гру. Щоб нейтралізувати напад, всі провідні команди світу застосовують варіант зонної або змішаної системи захисту 3х3. На розгляд і вивчення нами запропонований модернізований варіант цього захисту 3х3 «віяло».

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес в гандболі у гравців 16-17 років.

Предмет дослідження: техніко – тактичні дії гравців 16-17 років при активному захисті в гандболі.

Мета дослідження: вдосконалення дій гравців 2005-2006 років народження при активному захисті в гандболі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела з основами навчально-тренувального процесу в гандболі;
2. Ознайомитись з системою активного захисту 3х3 «віяло» в юнацькому гандболі;

3. Визначити ефективність техніко – тактичних дій гравців 16-17 років при активному захисті 3х3 «віяло» в гандболі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення теоретичних та наукових джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод експертної оцінки, вивчення відео матеріалів.

Наукова новизна одержаних результатів – вперше застосовано методику удосконалення захисних дій у гравців 16-17 років, за рахунок впровадження спеціальних вправ на вдосконалення захисної стійки, пересування у захисній стійці, блокування та перехоплення м'яча; для розвитку тактичного мислення та оволодіння навиками системи активного захисту 3х3 «віяло» у гравців 16-17 років було впроваджено вправи на ланкові та групові дії при грі в активному захисті; завдяки впровадженій системі активного захисту вперше отримано зріст якісного, індивідуального та командного показників; ми отримали гравців з достатньо гарним рівнем технічної підготовки у грі в захисті, для свого віку (16-17 років) про що свідчить II місце у відкритому чемпіонаті Запорізької області серед юнаків 2005-2006 р. н.

Практичне значення - робота може бути використана в Федерації гандболу України, тренерами з гандболу в ДЮСШ, тренерами гандбольних команд вищої спортивної майстерності для підвищення техніко-тактичних дій гравців при активному захисті.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ

1.1. Динаміка розвитку сучасного гандболу

Високий рівень спортивної майстерності і зростаюча конкуренція на міжнародній арені висувають як чергові завдання виділення напрямків характерних для розвитку гандболу.

Розкриваючи сучасні тенденції у розвитку гандболу, автори дають такі основні положення:

1. Стабільне збільшення морфологічних даних гравців. Перевага спортсменів і спортсменок високого зросту, за умови рівних показників в основних компонентах, характеризуючи рівень спортивної майстерності, очевидно і не потребує особливих доказів. Так в 1967 році середній зріст гравців на чемпіонаті світу становив 181,4 см, в 1974 році - 194 см. Тому однією з характерних тенденцій в нападі і захисті є структурне складання команди з урахуванням підбору високорослих гравців понад 195 см. у чоловіків і 185 см у жінок. Однак при великому зрості гравці повинні відповідати сучасним вимогам гри. Тренерам необхідно враховувати, що підбір високорослих спортсменів повинен здійснюватися з урахуванням не тільки антропометричних даних, але і обов'язковим виконанням ними необхідних техніко - тактичних дій, їх рухливістю [2].

2. Відомо, що ігрова діяльність гравців гандбольних команд складається із захисних і нападаючих дій, важливість яких рівнозначна для досягнення успіху в конкретній грі і в змаганнях в цілому. Однак, спортивна майстерність гандбольних команд по цим видам ігрової діяльності розвивається не рівноцінно. В даний час слід відзначити тенденції поступового відставання спортивної майстерності гандболістів при грі в

захисті. Це пов'язано з появою високорослих гравців у нападі, що володіють прекрасними фізичними якостями, потужним кидковим потенціалом і високою рухливістю.

І, незважаючи на те, що є такі ж гравці у захисті, вони програють єдиноборства, так як їх діяльність починається зі стартових станів, і вони не встигають за нападниками. У зв'язку з цим різко зріс рахунок гри в кожному матчі, який досягає в середньому 30 пропущених м'ячів за гру [16].

Щоб нейтралізувати напад, всі провідні команди світу застосовують варіант зонної або змішаної системи захисту 3х3, якщо є ядро виділений лідер, то 5х1 зі зміщеним гравцем або активне 6х0.

Підвищенню ефективності гри в захисті може служити гра на грані штрафного кидка не тільки в зоні захисту, на близьких підступах до воріт 6 - 8 м, а й на виходах далеко вперед на 9-10 м. Це значно обмежує можливості нападників у досягненні мети - кидок м'яча в ворота, передача м'яча лінійному гравцеві і т.д. До того ж такі активні захисні дії зменшують до межі час, необхідний для обробки м'яча, і час необхідний для вибору ефективної подальшої дії. Звідси випливає підвищені вимоги до орієнтовно виборчої діяльності захисника, так як приходиться набагато швидше орієнтуватись у раптово виникаючій ігровій ситуації, що постійно змінюється, приймати рішення і намічати шлях їх реалізації відповідно до динаміки розвитку гри. Йдеться про вміння правильно оцінювати ігрову ситуацію і, що особливо важливо, приймати попередні заходи щодо обмеження можливості в пропонованих ігрових ситуаціях (пересування вперед, в сторону, назад).

Звідси випливають підвищені вимоги до орієнтовно виборчої діяльності захисника, так як приходиться набагато швидше орієнтуватися у раптово виникаючих і постійно мінливих ігрових ситуаціях, приймати рішення і намічати шлях їх реалізації відповідно до динаміки розвитку гри [15].

Гра в захисті в глибині майданчика вимагає від захисників, перш за все:

великої маневреності і витривалості, добре налагоджених взаємин, що є основою подальших взаємодій всіх гравців, що виконують захисні функції.

Будь-яке пасивне очікування захисником дій нападника, неминуче веде до програшу єдиноборства або тягне за собою помилку в захисній діяльності.

Тільки активний захист по фронту і в глибині майданчика, з урахуванням вищевикладеного, може нейтралізувати дії нападників суперника і привести команду до перемоги. Крім цього, потрібна швидкість оцінки ігрової ситуації, прийняття рішення та реалізації наміченого плану дій [3].

3. Проти організованою захисту всі провідні команди світу в основному використовують варіант «3х3» позиційної системи нападу. У подальшому в динаміці розвитку ігрових ситуаціях відбуваються перестроювання гравців, і атака продовжується з двома лінійними гравцями першої лінії нападу. Разом з тим, початкова побудова гравців для організації атаки по варіанту "4x2" відбувається надзвичайно рідко. Тим самим, команди не використовують важливі та вигідні моменти, що виникають при побудові "4x2". Кожен з варіантів систем нападу має свої позитивні аспекти для використання сильних сторін підготовленості гравців. Застосування лише однієї системи нападу дозволяє командам - суперницям, з одного боку, порівняно швидко знаходити шляхи протидії, а з іншого, позбавляє нападаючих команди можливості урізноманітнити методи і форми атакуючої діяльності. У зв'язку з цим можна припустити, що в майбутньому в змаганнях різного масштабу слід очікувати використання більш різноманітних систем нападу.

Складність в організації командних дій при грі в нападі полягає, перш за все, в тому, що кожен гравець повинен знати не тільки підготовлені тактичні комбінації. Це пов'язано з тим, що при чергових перебудованнях гравців напівсередній може опинитися на місці крайнього, крайній гравець - на місці лінійного, напівсередній і центральний - на місці лінійного. Крім того, що вони виявилися не на своїх місцях, їм потрібен певний час виконувати функції цих гравців. Тому, до сучасних тенденцій у розвитку слід

віднести і універсалізацію гравців, вміння грати не на своїй позиції.

Нові завдання вимагають підготовки гандболістів нового типу [17].

4. Гра провідних команд світу підказує необхідність універсалізації, значення якої в перспективі важко переоцінити. Ігрова діяльність, заснована на вузькій спеціалізації, вимагає більшого часу на організацію ведення гри в нападі, що значно полегшує дії захисника.

І, звичайно, в нових умовах гравцеві з вузькою спеціалізацією (виключаючи воротаря) важко буде знайти собі застосування. Пропонуючи метод універсалізації в підготовці, перед гандболістами ставляться наступні завдання: вдосконалювати рівень підготовленості спортсменів у відповідності з їх функціональними обов'язками в команді та розвивати в них навички і вміння добре виконувати функції своїх партнерів. На цій основі необхідно сприяти підвищенню рівня зіграності, взаєморозуміння та підвищення ефективності гри, як гравця, так і команди в цілому [21].

5. Фахівці гандболу відзначають, що в даний час, у зв'язку з вимогами правил гри з введенням активних форм нападу, зменшився час на атаку. Це в свою чергу вплинуло на відмову команд від багатоходових комбінацій. Тому, для успішного розвитку атаки, необхідно максимально сприяти розвитку орієнтовної діяльності розвитку ігрової ситуації з метою проведення швидкої, коротко-ходової комбінації, а в разі потреби, змінити звичний напрям взаємодії відповідно до конкретної обстановки, що складається на майданчику, і проявити наполегливість у досягненні основної мети - взяття воріт [32].

Таким чином, в тенденції розвитку гри, слід звернути увагу на підвищення ефективності і пріоритет командних та групових дій при організації атаки, над індивідуальними діями і багатоходовими комбінаціями.

При цьому треба знати, що індивідуальні дії гандболіста треба вдосконалювати, оскільки виграш в кожній конкретній ігровій ситуації залежить від рівня індивідуальної майстерності спортсмена [33].

6. Аналіз діяльності гандбольних команд світу показав, що не кожне порушення правил гри захисниками викликалося необхідністю перешкодити виконанню кидка м'яча в ворота. Найчастіше захисники порушували правила з метою надати своїй команді можливість заново перебудуватися і організувати захисні дії.

Можна констатувати, що кожен вільний кидок - це програш нападника і ще одна можливість для гандболістів команди, що захищається організувати на вищому рівні захист своїх воріт.

Звідси, для гравців нападаючої команди, впливає необхідність звільнитися від м'яча раніше, ніж захисник недозволеними діями зупинить динамічний розвиток атаки. Це викликає у нападника необхідність швидкої оцінки ігрової ситуації і більшої мобільності у виконанні рухових завдань, побудови комбінацій, швидкості мислення. Значить можна припустити, що майбутнє розвитку гандболу в нападі пов'язано зі збільшенням швидкості у всіх компонентах ігрової діяльності [40].

7. Необхідно звернути увагу на підвищення ролі відволікаючих дій гравців в організації атакуючої діяльності команди. Як правило, сучасне застосування гандболістами відволікаючих дій давало команді можливість створювати чисельну перевагу на одній з ділянок атаки і використовувати його для створення гольових ситуацій. Використання прийому змушувало гравців команди, що захищається застосовувати більш жорсткі форми захисних дій, що пов'язано з попередженням або видаленням гравця на дві хвилини. Подальше підвищення ефективності виконання гравцями відволікаючих дій підвищить можливість успішного завершення атаки і гри в цілому [35].

8. Помітно зросли кількісно - якісні показники, що характеризують ігрову діяльність гандболістів. Збільшився арсенал прийомів гри, що застосовуються гравцями в нападі і захисті. Зросла мобільність при виконанні різних дій, покращилася рухливість і маневреність. Підвищилася ефективність взаємодії гравців в складі малих груп і команди в цілому при

організації атакуючих і захисних дій. Разом з поліпшенням техніко-тактичних показників гравців, значно підвищився їх атлетизм, фізична підготовленість, що дозволяє командам практично всю гру вести у високому темпі [38].

9. Слід відзначити також, позитивний ефект в плані психологічної стійкості до внутрішніх і зовнішніх перешкод, наполегливе прагнення спортсменів до боротьби за позитивний результат зустріч, і використання засобів ведення гри при організації атакуючих і захисних дій.

У цьому виді підготовки можна очікувати, що якість виконання прийомів гри покращиться тільки за рахунок збільшення швидкості виконання дій, підвищення вибіркової використання атакуючих і захисних прийомів гри, точності і раптовості їх застосування. На перше місце вийдуть дії гравців, що проводяться без контролю центральним зором, підвищиться роль несподіваних передач м'яча, урізноманітниться вид передач лінійному гравцю [41].

Звідси, головним напрямком в роботі з гравцями в командах, має стати розвиток уміння гандболістів добре використовувати зазначені компоненти ігрової діяльності, швидкості, спритності, техніко – тактичні взаємодії. В даний час актуальним завданням тренерів є розробка моделі гравця майбутнього з тим, щоб вже зараз вести роботу зі спортсменами, які будуть виступати в змаганнях через п'ять-шість років [34].

9. Розглядаючи тенденції у розвитку гандболу за підсумками останніх чемпіонатів Європи та Світу, необхідно відзначити нововведення при заміні гравців. Тренери провідних команд світу виробляли заміни в тих випадках, коли гравець втомився, отримав травму або невдало виконував свої ігрові функції. В даний час тренери ведуть планові заміни гравців, що дозволяє видозмінювати систему гри в нападі з урахуванням слабких сторін захисту суперника, і перебудовувати гру в захисті, нейтралізуючи сильну гру команди-суперника і її найбільш небезпечних нападників. Планові заміни

стають потужним засобом подолання опору команд-суперниць з метою досягнення перемоги в різноманітних змаганнях різного рангу та типу [42].

11. Гандболісти при оволодінні тактикою гри в нападі і захисті, з метою підвищення рівня взаємодії вчать оцінювати ігрові ситуації з урахуванням динаміки їх подальшого розвитку та можливостей гравців у кожному конкретному моменті гри. Всі тактичні задумки повинні виконуватися на високій швидкості, що перевищує можливості гравців супротивника.

Говорячи про швидкість виконання прийомів гри, слід підкреслити, що в майбутньому повністю зникнуть випадки виконання будь-яких прийомів в статичному положенні. Майбутнє в гандболі належить швидким гравцям. І, якщо тренер має намір підготувати висококласну команду, він повинен розглядати швидкість виконання гравцями прийомів, тактичних комбінацій протягом всієї гри одним з найважливіших якостей [36].

12. Очевидний і той факт, що збільшення темпу гри, а значить і збільшення навантажень, зажадає подальшого вдосконалення психологічної підготовки. При боротьбі рівних суперників, щоб перевершувати суперника в майстерності виконання прийомів гри і в рішенні задач в нападі та захисті.

13. Одним з найбільш ефективних кидків у ворота є кидок в опорному положенні. Переваги цього кидка в тому, що він відбувається за більш короткий час, ніж інші види кидків, і це значно ускладнює захисникам і воротареві виконання їх ігрових функцій. Однак слід зазначити, що до теперішнього часу, тільки окремі гравці оволоділи цим способом кидка. Можна припустити, що за умови спеціальної підготовки, спрямованої на розвиток вміння та вдосконалення навичок виконання кидків м'яча в ворота в опорному положенні з закритих позицій, команди зможуть значно підвищити свій атакуючий потенціал. Також значно збільшується процент передачі м'яча лінійному гравцю атакуючої команди, якому остається закинути м'яч в ворота [50].

Зазначені основні тенденції у розвитку гандболу не вичерпують повністю все, в тому числі деякі приватні особливості комплектування команд і ведення ними ігрової діяльності. Тим не менше, ці тенденції можуть служити фундаментом для подальшої підготовки клубних і збірних команд до майбутніх чемпіонатів і міжнародних змагань [37].

1.2. Класифікація техніки гри у гандбол

З літератури відомо що, техніка гри - це сукупність всіх прийомів і способів їх виконання. Техніка виконання прийому - це система елементів руху, що дозволяє найбільш раціонально вирішувати конкретну рухову завдання.

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

Під терміном «прийом» розуміють рухові дії, подібні за цільовою ознакою, спрямовані на вирішення однієї і тієї ж ігрової задачі (кидок для взяття воріт, затримання для захисту воріт та ін.) [39].

Класифікація - це розподіл всіх прийомів і способів їх виконання за розділами і групами на основі подібних ознак. За характером ігрової діяльності техніку ділять на два великі розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. По спрямованості діяльності в кожному з розділів можна виділити підрозділи: техніка нападу і техніка захисту. У техніці нападу виділяють групи переміщення і володіння м'ячем, а в техніці захисту - переміщення та протидії володіння м'ячем. Кожна з груп включає прийоми гри, які, у свою чергу, виконуються декількома способами [49].

У характеристику способів виконання прийому входять наступні ознаки:

- одну або дві кінцівки використовує гравець при виконанні прийому;

- положення кисті з м'ячем щодо плечового суглоба (зверху, збоку, знизу);

- спосіб розгону м'яча (поштовхом, хльосканням, ударом).

Техніка польового гравця.

В техніці польового гравця роздивимось техніку нападу та техніку захисту.

У процесі гри в нападі гандболіст застосовує певні прийоми. Участь у грі зобов'язує спортсмена постійно бути в постійній готовності до переміщення, до прийняття м'яча. Ця готовність відображається в позі гравця, яку прийнято називати стійкою [43].

Спеціалісти так визначають основна стійка гандболіста - це положення на злегка зігнутих ногах, руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом для ловлі м'яча, спина пряма, плечі розслаблені. Цією стійкою користуються гравці розігруючи м'яч. Стійка гравця у лінії зони воротаря відрізняється тим, що руки витягнуті в бік м'яча, спина кругла. Гравець, що знаходиться біля лінії зони воротаря, як правило, отримавши м'яч, спрямовується в атаку воріт, виробляючи кидок. Це змушує прийняти стійку на значно зігнутих ногах для відштовхування.

Для практики гандболу дуже важливе значення мають переміщення . Автори зазначають що для переміщення по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, зупинки, стрибки.

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

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

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

Стрибки - застосовуються гандболістами при ловлі м'ячів, що високо або далеко від них летять, при передачі м'яча, кидку у ворота. Здійснити стрибок можна однією або двома ногами [48].

Теоретики й практики гандболу зазначають, що володіння м'ячем має ключове значення в технічних діях гандболіста.

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

Передача м'яча - це основний прийом, що забезпечує взаємодію партнерів. Без точної та швидкої передачі неможливо створити умови для успішної атаки воріт. У гандболі передачі виробляються в основному однією рукою з місця або з розгону. Замах - це відведення руки з м'ячем для подальшого розгону м'яча. Замах буває вгору - назад і в сторону - назад. Замах є носієм інформації для противника. Тому чим він коротший, тим менше дасть відомостей про дії гравця. Розбіг і замах складають підготовчу фазу передачі. В основній фазі гандболіст повідомляє швидкість і напрямок польоту м'яча (розганяє м'яч) трьома способами: хльосканням, поштовхом і пензлем.

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

Кидок - це прийом, що дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою його досягається результат гри, всі інші прийоми спрямовані на створення умов для кидка. Кидок можна виконати в опорному положенні, в стрибку, в падінні, з місця і з розбігу. У залежності від того, в яких умовах виконується кидок, його підготовча фаза, що включає розбіг, стрибок і замах, різна.

Для тренера дуже важливо знати техніку нападу, для того щоб збудувати протидію у захисті, при високому технічному виконанні захисних індивідуальних дій гравців [18].

На думку фахівців гандболу головними завданнями гри в захисті є: оборона своїх воріт дозволеними засобами, порушення організованого нападу противника і оволодіння м'ячем.

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

Автори відзначають такі переміщення у захисті як ходьбу та стрибки.

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

Стрибки - застосовуються при блокуванні, відборі, перехоплення м'яча. Реагуючи на дії нападаючого, захисник повинен вміти зробити стрибок з будь-якого вихідного положення. Захисник стрибає, штовхаючись однією і двома ногами [44].

Спеціалісти роблять акцент на протидії володінню м'ячем при грі в захисті.

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

Вибивання - це прийом, що дозволяє перервати ведення м'яча. Його виконують ударом по м'ячу однією рукою. Вибивання захисник застосовує в той момент, коли м'яч знаходиться між рукою нападника і поверхнею майданчика. Наблизившись на відстань, що дозволяє дотягнутися до м'яча, гандболіст швидко витягує руку і б'є по м'ячу пальцями.

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

Прийоми техніки захисту не менш різноманітні ніж технічні прийоми нападу. Основна задача тренера при розучуванні та вдосконаленні техніки захисту вселити гравцю те, що індивідуальна технічна підготовка гандболіста при грі в захисті не менш важлива, або навіть важливіша ніж техніка нападу.

У сучасному гандболі роль воротаря в грі виходить мало не на перший ряд. При достатньо рівних ігрових показниках команд, перемогу отримує та команда, воротар якої, як правило, має кращій процент відбитих та пропущених м'ячів. Тому ознайомимося із загальною технікою воротаря [49].

Велика увага в літературі приділяється техніці воротаря.

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

Теоретики й практики гандболу кваліфікують техніку захисту таким чином.

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

Переміщення.

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

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

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

Протидія і оволодіння м'ячем.

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

Ловля - це прийом, що дозволяє перепинити доступ м'ячу у ворота з обов'язковим оволодінням їм. Ловля виконується тільки двома руками. М'яч, що летить по навісній траєкторії поблизу від воротаря, краще зловити.

Але якщо швидкість польоту м'яча велика, то воротар повинен застосовувати будь-який інший спосіб захисту воріт [46].

Техніка гандболу є невід'ємною складовою при побудові тактичного малюнка гри як при нападі, так і при захисті. Не слід забувати, що на сучасному етапі розвитку гандболу, технічне оснащення гравця цінується на рівні з фізичною й тактичною підготовкою. Команда, яка володіє гравцями з відмінною індивідуальною технічною підготовкою, на початку гри вже має перевагу. Так як такі гравці витрачають набагато менше сил на виконання технічних прийомів, отже вони менше втомлюються. Завдяки цьому, команда може нав'язувати свій темп гри, який може бути не під силу команді-суперниці.

1.3. Особливості тактичного навчання

Фахівці так визначають тактику гри в гандболі - це застосування прийомів техніки й доцільні, узгоджені дії гравців команди, які спрямовані на досягнення перемоги в боротьбі з суперником.

Прийоми техніки є способами ведення гри. Тактика ж визначає, перш за все, застосування прийомів техніки згідно конкретної ситуації, яка

створилася в процесі гри. Це і є індивідуальні тактичні дії. А доцільні і узгоджені дії гравців команди - це вже групові і командні взаємодії. Отже, доцільне застосування індивідуальних дій, групових і командних взаємодій у боротьбі з конкретним суперником і є спортивна тактика гри (табл.1.1). Основна задача тренера знайти тактичні схеми, які були гарною протидією проти конкретного суперника (табл.1.2) [25].

Таблиця 1.1

Техніко - тактичні взаємодії гравців при активному захисті в гандболі

Тактика гри у захисті								
Індивідуальні дії					Групові взаємодії			
Вибору Позиції	опіки нападаю- чого без м'яча	опіки нападаюч- ого з м'ячем	Блокуван- ня кидка (м'яча)	Фінту	зняття м'яча	Підстраху- вання	зміна підопічними	прослизання

Таблиця 1.2

Види захисту у гандболі

Командні дії у захисті										
Особиста				Зонна				Змішана		
по майданчику	всьому	на половині	своїй	в зоні 6 – 10 м.	x0	x1	4x2	3x3	+ 1	+ 2

Тактика гандболу - це улюблена тема обговорення гандбольних вболівальників, але не для тренерів, оскільки судження стають обтічними, не конкретними і всіма співбесідами закінчуються проблемою не кваліфікованості гравців. У цьому є своя логіка. Тактика гандболу - не наука, тому що в ній немає точного розрахунку, і ніхто по-справжньому не володіє формулою перемоги [30].

Змодельована двох цільова постановка тижневих циклів необхідна для ясності поставлених задач і для оптимізації тренувальної діяльності. Планування гандбольної тренувальної діяльності вимагає необхідних умов і

відповідних знань. Для тренера це, у першу чергу, загальна стратегія підготовки і розуміння шляхів досягнення бажаного, визначення того, на що буде орієнтована гра і які акценти підготовки будуть першорядні. Тоді це дозволить простежити процес і ступінь готовності гандбольної команди. Для вихованців це умови занять, бажання і повна ясність виконуваних задач. Мети повинні бути конкретні, а кожний із гравців повинний поліпшити або різноманітити свою гру. Кожний повинний підвищити свій показник, що вимірюється і контролюється. Гравці будуть швидше прогресувати, якщо вони зрозуміють, що працюють на себе. Для того щоб розуміння відбулося швидше, необхідний діалог, бажання і готовність до зміни. Обов'язок тренера усе розкласти на зрозумілі ознаки і рекомендації і створити в процесі підготовки умови, подібні з ігровими. Гандболісти повинні чітко представляти кінцевий результат, суть і логіку всього тренувального процесу.

Тренер, по великому рахунку, повинний багато чого раціоналізувати і логічно правильно вибудувати процес удосконалювання. Ефект від такого планування повинний бути передбачуваний для наступного ускладнення задач.

З літератури відомо, що для тренера планування тренувань - це не що інше, як щорічний процес корекції засобів, методів, навантажень товариських і календарних футбольних ігор. Гандбольна тренувальна робота, позбавлена якої-небудь конкретики, у принципі, не влаштовує самого тренера. Рано або пізно він приходить до розуміння планування своєї діяльності: навантаження, метри, секунди і т.д. Одним словом, повинна складатися система, що постійно удосконалюється і керується. Кожний тренер йде до готовності гравців своїм шляхом, і необхідно все контролювати, щоб тренувальний процес не був інтуїтивним. Готовність гандболіста - це в будь-якому випадку набір чисельних значень і показників.

Тренер повинний для себе знайти ті техніко-тактичні складові, по яких він буде визначати рівень готовності своєї гандбольної команди.

Це буде яка-небудь модель, що характеризує погляди тренера і його вимоги в грі. Можна, звичайно, запропонувати нормативи оцінки тактичної готовності гандболістів, але в тому випадку, якщо тренер бачить і оцінює гру по таких же критеріях [22].

Фахівці відмічають, що удосконалювання гандболіста - це поліпшення до максимуму індивідуальних ігрових якостей гандболістів, що жадає від тренера відповідного підбора тренувальних засобів і знань психології гандболу. Тут немає єдиних стандартів і неухильних принципів. Одна справа, коли від гравців домагалися доведення виконання техніко-тактичних елементів до автоматизму, і інша задача - нагромадження ігрових варіантів і пошук вірних логічних рішень по ходу гри. У нашому випадку систему рішень ігрових ситуацій реалізує тренер, спираючись не тільки на свій професійний рівень, але і на методичні принципи й особливості. Напевно в кожного є якісь індивідуальні прийоми, що можуть допомогти в рішенні конкретних ігрових моментів. Але практично тільки шляхом повторення й ускладнення ми можемо домогтися стійкого рішення поставленої задачі. Слова або своєчасна рада можуть зробити свою дію, але якщо вони не підтверджені вправами, то це просто втрата часу.

Ніякі заклики грати краще не спрацьовують, якщо не створені тренувальні умови для індивідуального удосконалювання гандболіста. Якщо він не росте на тренуваннях, то як він буде краще грати в змаганнях? Головне ж не те, що сказав тренер, а те, що при цьому почув і сприйняв гравець.

Оскільки подальша робота буде зорієнтована на рішення тактичних задач і постановку командної гри, тренеру необхідно розглянути тактичну підготовку як предмет постійного навчання. Необхідно розібратися, за рахунок чого і за рахунок яких умінь він може удосконалюватися. У даному випадку хотілося не навантажувати тренера цифрами і складними термінами, а дати більше практичних рад і рекомендацій.

Постановка командної гри спочатку ведеться умовно, не цілеспрямовано, реальність чітких намірів і конкретних ходів простежити

неможливо, і немає необхідності. На наступних етапах відзначають характерні ключові моменти і формують конкретні задачі. Тут тренер повинний простежити, чи правильно гравець сприймає ідею командної гри і чи все робить для її реалізації [19].

У процесі тренування в гравця формується логічна структура розуміння мети і задачі гри. Усю гру можна представити як сукупність моделей у виді ігрових епізодів, у яких є внутрішні і зовнішні зв'язки. Модельний метод рішення задач представляється у виді наочних схем, які можна використовувати на макеті, а потім у грі. При всій удаваній простоті схеми в ній закладений зміст модельного мислення, де тренування може бути представлена у виді рішень визначених задач і їхніх зв'язків між собою у всіх фазах гри. Побудовуючи логічну модель гри, гравцеві легше сприйняти і зрозуміти зв'язку між лініями й обов'язками, де вони жорстко обмежені, а де є місце для імпровізації. Важливо, щоб гравці зрозуміли суть і логіку переміщень і мети розв'язуваних у грі задач.

У наступному, крім послідовності виконання рухових задач, нам необхідно розглянути модель взаємодії «тренер - команда», при якій поетапно розгортається процес тактичного удосконалювання, а також розглянути ігрову активність гандболістів, їхнє мислення і зворотний зв'язок у процесі навчання.

Поради численні, але вони більше відносяться до теоретичних розробок, оскільки практичне знання проблеми з'являється без конкретних рекомендацій. Загальні підходи до підготовки гравців навряд чи мають корінні відмінності, але вони завжди будуть базуватися на умінні і знаннях тренерів, на їхніх творчих якостях. Більшість тренерів приймають теоретичну інформацію до зведення, але, що педагог може зробити практично, ми розглянемо на конкретних прикладах [1].

Тренери гандбольних команд часто бувають у здивуванні: гандболісти грають не так, як них просили грати. Так, бувають невдалі ігри, і гри, у яких гравці розуміють і вирішують ситуацію, не погоджено з ігровою логікою,

зустрічаються часто. Тут просто необхідно розібратися в позиції і переконаннях гравця, тому що представлення про гру можуть бути самими протилежними. Такий вже тренерський розум, що він вимагає для себе пояснень, він хоче знати причину поразки, він завжди в пошуку зв'язку тренувального процесу з грою. Тут треба зрозуміти, що необхідну інформацію ми не завжди підносимо таким способом, що гандболісти могли б швидко і якісно засвоїти. Розглянувши, яким способом гравці усмоктують інформацію, ми змінимо їхнє відношення до задач тренування. Сприйняття інформації в що займаються, відбувається по-різному. Деякі краще сприймають усе необхідне в грі здорово, коли вони наочно бачать ситуацію і швидше реагують на побачений матеріал, тоді як інші краще запам'ятовують і реагують на інформацію, що чують від свого наставника. Рішення гравці приймають теж по-різному. Що тут важливіше - розрахунок або емоції? Відповідь одна - кожному своє. Важливий кінцевий результат. У будь-якому випадку нам треба використовувати обидва варіанти або стилі спілкування, з огляду на, що багатьом необхідно кілька днів для аналізу і міркувань, і звернути увагу на те, як краще доводити навчальний процес.

Розглядаючи тактичну підготовку, автори узагальнили процес навчання як:

1. Сприйняття й аналіз ігрової ситуації;
2. Уявне рішення ігрової ситуації;
3. Рухове рішення ігрової ситуації.

З такою послідовністю процесу нам необхідно чітко і ясно розуміння задач тренування, де кожна вправа повинна служити досягненню визначеної мети.

Автори дають як і яким чином повинне проходити рухове рішення ігрової ситуації. Спочатку відзначимо тільки основні характеристики і вимоги. Характер і ціль вправ по тактиці повинні бути зрозумілі всім що займаються. Вони повинні бути технологічними, тобто гравці повинні їх виконувати, а задача тренера - шляхом ускладнення домагатися

удосконалювання виконання. Одним словом, команда повинна бути зорієнтована на конкретну роботу. Саме такі моменти в майбутньому остаточно формують особистість гандболіста і його гри[9].

З літератури відомо, що тренер виділяє ігрові моменти або характерні прийоми гри, що відбивають логічний зв'язок і послідовність дій. При такій подачі інформації гравці швидше починають розуміти задачу, і головне, з'являється критичний і творчий підхід до своєї гри.

Відбувається аналіз і самостійне оволодіння декількома тактичними задачами і рішеннями. Нам необхідно тільки розглянути деякі методичні прийоми, що допоможуть придбати деякий досвід роботи. Це будуть окремі вправи або загальна програма, що повинна мати цільовий напрямок. Ми, звичайно, можемо всю тактичну підготовку і далі розкласти на підсистеми, але так можна повести весь навчальний процес убік теорії. Якщо в цілому пояснити всю стратегію тактичної підготовки гандболістів, то реалізуються підсвідомі програми й установки. Індивідуальна гра і задачі вже зафіксовані в нашій підсвідомості, як правило, вони одягнені в словесну формулу, і якщо тренер зможе довести всі значення до кожного виконавця, це допоможе чітко і ясно сформулювати задачу для всієї команди.

Якщо розглядати гру супротивника, то ми навряд чи зможемо змінити або порушити малюнок їхньої гри. Нам важливо зрозуміти, як вони грають, і використовувати усе в потрібному напрямку. Нам необхідно скоріше змінити своє емоційне відношення до майбутнього супротивника на спокійне розуміння рішення задач і ведення тактичних дій. Для перемог немає готових рекомендацій, але сформувати у вихованця професійну цілеспрямованість у грі, де він чітко усвідомлює свої обов'язки, цьому треба, безсумнівно, учитися.

Тут важливо не помилитися в принципі. Немає командного мислення, свідомості і т.д., є загальні командні задачі, що поставлені, і для їхнього рішення досить декількох гравців, здатних до послідовного й об'єктивного мислення, що уміють свідомо і вчасно змінювати напрямок гри [29].

1.4. Методика тактичної підготовки

Автори стверджують що, вся робота над тактикою гандболу - це більше практична робота, чим теорія. Спробуємо на практичних прикладах розглянути способи удосконалювання тактичних навичок гандболістів. Теоретичні заняття нам необхідні як допоміжна і попередня підготовка. Якщо команда і її гравці недостатньо теоретично підготовлені, погано представляють зміст і задачу групових командних переміщень, то і користь від наступних практичних занять буде неповною.

Гравці повинні індивідуально удосконалюватися і при більш повному розумінні своїх завдань швидше освоювати тактичні елементи. Методичні прийоми, якими скористається тренер, допоможуть йому в якомусь ступені прискорити процес навчання вихованця. Але в будь-якому випадку поставити гру команди можна лише тоді, коли тренер її добре представляє і ясно розуміє, як вибудовується підготовча робота. Такий цілеспрямований повторюваний тренінг являє собою не тільки тренування фізичного стану гандболістів, але й осмислення власних дій, де кожний грає по тренерському сценарії.

З теорії гандболу відомо, що головна мета теоретичної підготовки на макетах - це сфокусувати задачу, показати ключові моменти, на які необхідно звернути увагу, а також позначити індивідуальні дії гандболістів, що забезпечують рішення ситуації. Не впливає занадто багато часу витратити на пояснення задачі, оскільки вся необхідна робота буде здійснюватися на гандбольному майданчику. Витрачаючи занадто багато часу на пояснення, тренер ризикує піти від мети занять, і вся увага команди переключиться на другорядні задачі.

Другий і третій етап охоплюють два напрямки: мислення та дії.

Обоє напрямки необхідно пристосувати до практичної роботи на гандбольному майданчику. Одним словом, необхідно перенести теоретичний

матеріал (макет) у гру (майданчик). У роботі над тактичними елементами необхідно одночасно показ на макеті й наступне практичне виконання в грі. Гра ставиться не словами та теорією, а практичними діями і вправами на тренувальному полі. Таке використання засобів (на макеті) безпосередньо на гандбольному майданчику покликано акцентувати наступну реакцію і відчуття для забезпечення переносу у гру.

З теорії та практики відомо, що тренер усю тактичну ситуацію розкладає на макеті і потім вимагає її практичного виконання на майданчику, тим самим віртуальна гра переноситься в дію на поле. Тобто ми вибудовуємо алгоритм рішення ситуації і дії гравців на майданчику. Важливо не просто механічне повторення вправ, а уміння бачити і розуміти ігрову ідею. Це уже визначений стиль мислення, якому необхідно навчитися. Процес удосконалювання в нашому випадку - це і є послідовність зміни дії і станів у навчанні [31].

Методика, що відновлює і повторює окремі ігрові моменти, корисна тим, що може переноситися в гру. Це, звичайно, важливий методичний прийом, що породжує необхідний індивідуальний і груповий досвід. Таке навчання, при якому відбувається одночасно співбесіда й удосконалювання, гарантує повноту пропонованої інформації й одержання постійного зворотного зв'язку. Є помилки, що видні відразу після виконання, але є помилки, що виявляються при аналізі ситуації. Ігрові моменти швидкоплинні і динамічні, і нам навряд чи вдасться уникнути помилок. Саме на це і буде зорієнтована наступна робота тренерів.

Саме тактичні задачі і побудови ми повинні виділити у вправі. До приклада: гра при розіграші дев'ятиметрового штрафного кидка, гра при перебудові захисних дій, розвиток атаки, т.д. Те, що ми розглядали в методичному класі, повинне відтворюватися на полі і повторно коректуватися на макетах (майданчик).

Нам необхідно тренувати ситуацію або епізод, відношення до нього, пошук вигідних позицій, тобто одержати навички рішення ігрових ситуацій -

усе те що ми розглядали теоретично на макетах. Даний прийом збагачує гравців навичками й умінням, формує основні розумові процеси, але не гарантує творчих здібностей. Розвиток творчих здібностей - це вже інший підхід і інша методика підготовки. Останнє слово належить не награним тактичним комбінаціям, а ігровій творчості гандболіста, будь це індивідуальна гра або цільові задачі всієї команди.

Ще один важливий момент, який не упускають фахівці - це підготовчі вправи під тренувальну задачу, епізод або дію, що ми збираємося удосконалювати.

Нам необхідно зафіксувати гру і побачити, чи все зроблено, як треба. По-перше, ми перевіряємо виконання тактичних задач, як результат нашої тренувальної роботи, по-друге, ми побачимо, як сприймає гравець усе те, що від нього вимагали. Чи вистачає його здібностей виконувати наші вимоги. Треба дати зрозуміти йому, що його робота буде перевірятися, тоді він буде аналізувати, а ми у свою чергу на нього впливати. У старших навчальних групах бажаний варіант, при якому гравці розповідають про свою гру, хто і як розуміє свої обов'язки на майданчику, де він має право на імпровізацію і де вона повинна бути обмежена. Таким чином, він формує сценарій своєї гри. Навіть не важливо, що він допустив помилки і чому він так грав, головне те, що він думає про гру, аналізує її, і прогнозує наступну [28].

Наступний етап тактичного удосконалювання - це штучна зміна задач для швидкості прийняття рішень в ігрових ситуаціях. Швидкісне виконання і швидкість прийняття рішень починає бути і буде вирішальним фактором подальшого удосконалюванні. Головна задача тренера знайти і підібрати відповідні вправи на всіх періодах підготовки гандболістів. Тобто тренер моделює ігрові ситуації, наближені по швидкості і напруженості до змагальної обстановки, а також ведення гри по визначеній тактичній схемі. При тактичній підготовці важливо цілісне розуміння задач тренування для підбора необхідних засобів. Якщо є мета, тоді знаходяться і засоби для її удосконалювання. Звичайно, ми при цьому втрачаємо якість, але будемо

пам'ятати, що якість - це досягнення мети, але не сама мета. Розглядаючи гру високого рівня, помітимо, що головна ознака сучасного гандболу - це відсутність часу як на виконання, так і на прийняття тактичних рішень у грі.

В літературі зазначається, що удосконалювання гандболу - це штучна зміна стандартних і нестандартних ситуацій, рішення поставлених задач з різних позицій. Моделюючи різноманітні вимоги і перешкоди, гравці знаходять установку на їхнє подолання [24].

Ігрова тактична грамотність гандболіста - це вже забезпечення безперервної оцінки позиційної гри. Тренеру необхідно відстежити кожен рух гравця, вибір позиції, розуміння ігрових моментів, тобто розвинути здатність аналізувати гру.

Спостерігаючи за діями гравця, можна не тільки пояснити помилкові дії, але і зрозуміти мотиви, що рухають їм. Щоб гра, що йому властива, не вступила в протиріччя з тією грою, що йому не характерна. Тренер формує його постійну готовність до гри, до рішення ігрових ситуацій, а це не що інше, як продовження процесу удосконалювання.

Автори відмічають, що для того щоб змінити відношення або розуміння гри, необхідно постійна увага. Дії і рухи гравця повинні бути адекватні ігровій ситуації. Навіть гандболісти високого рівня не завжди можуть постійно контролювати свою гру або гру в цілому. Цілком природно те, що не усі володіють значними вольовими зусиллями, умінням володіти собою в складних ситуаціях, а також концентрувати свою увагу. Ігрова увага - якість більш широке, котре відрізняється специфічними властивостями. Якщо коротко охарактеризувати, то це реагування і прогнозування переміщень і взаємодій супротивника, що відбуваються одночасно.

Подальшою головною задачею тренера є необхідність навчити гандболіста контролювати свою позиційну гру і свою постійну готовність. Щоб керувати ситуацією, необхідно знаходитися над нею, тобто знаходитися на більш високому рівні.

Ефект з'являється тоді, коли гравець розуміє суть що відбувається і що йому при цьому робити. Гравець, що постійно програє свої єдиноборства або невірно приймаючого рішення, може паралізувати гру всієї команди. Гандбол, у плані навчання, складний вид спорту, і наша задача домогтися простого, ефективного і надійного виконання всіх техніко-тактичних елементів. У цьому плані хочеться звернути увагу на готовність (фізичну і психологічну) кращих команд Європи, що, безсумнівно, тренується. Психологічна стійкість і надійність - от що в першу чергу характеризує рівень кращих європейських гандбольних команд.

Якщо розглядати підготовку гандбольних молодіжних команд, то задачі і методичні вимоги, звичайно, стають іншими. Дуже важлива ідея, з яким приходять тренер у команду. Як педагог, він повинний вибудувати усі взаємини з навколишніми, як тренер - у досить простій формі пояснити гравцям мети і задачі зборів.

Для того щоб у майбутньому розставити ігрові акценти, тренер повинний дати хоча б мінімум методичної грамотності гравцям, розібратися в їхній індивідуальній грі, зрозуміти, як вони грають, і пояснити вимоги до гри, що вони будуть створювати. Створення базової гри, де кожний повинний доповнювати один одного, складний процес, і тут, звичайно, потрібний досвід. Якщо розкласти всіх особистісних складових гравців, то в даний час видно їхню повну зацікавленість у прогресі, їхнє прагнення задовольнити своє самолюбство, показати своє «Я» у грі [12].

Підготовка команд майстрів є роботою принципово іншого типу. Можна багато й емоційно тренувати, але це буде неефективно, якщо не простежується ігрова ідея, під якою робиться вся підготовча і творча робота.

Тактичне удосконалювання проходить у кілька стадій. Без помилок неможливо пройти весь шлях навчання - такий життєвий алгоритм. Помилки, програні ігри - це неминуче і природне явище для професійного росту гандболіста.

І тут задача тренера знайти тренувальні засоби і шляхи практичного здійснення, за допомогою яких можна було б уникнути їхніх повторень. І якщо тренер знайде і розкриє багато деталей гри не загальною, а в рішеннях конкретних ігрових ситуацій, тоді він виховає гандболіста високого класу [23].

1.5. Психологія тактичної підготовки

З літератури відомо, що будь яка гра гандбольних команд одного рівня не проходить по раніше розписаному сценарію. Багато чого залежить від супротивника, від гри гандболістів і, звичайно, від випадків. Є періоди, коли гра мобільна, з гарним рухом, і є періоди, коли гра хаотична і хитлива. Команда, що має свою гру, розуміє й адекватно реагує на всі дії супротивника, живе на іншому психологічному рівні. Перебування і робота в такій команді приносять тільки задоволення.

Тут кожен гравець доповнює іншого і реалізує себе повніше. З огляду на уся важливість і залежність складової підготовки, хотілося б за допомогою психології пояснити логічно всі невідомості, що переслідують тренерську працю. І, видимо, через психологію ми повинні шукати шляхи посилення гри вихованців, кращого розуміння й удосконалення. Складно поставити або підсилити гру команди, якщо нами не будуть створені відповідні умови і не буде підготовлена необхідна психологічна база [3].

Психологічний клімат гандболістів цілком залежить від тренера, і якщо він має досвід і знання, то вся робота буде базуватися на досягненні максимальних можливостей гравців. Якщо тренер буде розглядати гравця не як фізичну систему з усіма фізичними параметрами, а як особистість, приймаючи в розрахунок його погляди, аналіз гри, бажання удосконалення, тоді відносини до взаємного інтересу, розуміння і співробітництва. Відразу помітимо, що команда, у якій не задовольняються потреби гравців, теж позбавлена здорового глузду, і помітного прогресу чекати не приходиться.

Якщо інтереси гравців першорядні, то й ефективність і самовіддача в грі максимальна. Хотілося відразу уточнити, що ми маємо на увазі. Забезпечення команди, мети, перспективи, мотивації удосконалення, але не в якому випадку не спортивні стипендії і фінансові стимули. Як це не парадоксально звучить, вони саме можуть підвищувати або знижувати рівень мотивації в залежності від того, який аспект – інформації або контролюючий – вони несуть. У будь якому випадку команда прийде до успіху, якщо відносини і психологічний клімат серед гравців діловий і поважний [4].

До постанови командної гри тренери йдуть від своїх наборів готових програм, по крупицях ставлять спочатку групові рішення, потім вирішують командні задачі. Принципами або законами створення команди також об'єктивні, як і закони гандбольних правил. Спочатку все це робиться в групах, потім усе напрацьоване узагальнюється і створюється цілісне представлення командної гри. Одним словом, це кропітка і серйозна робота, де необхідно знати і розуміти послідовність ідеї навчання. Така послідовність навчання – це не що інше, як керування командною грою [10].

Теоретичні знання дозволяють систематизувати всю початкову інформацію і свідомо моделювати майбутні ігрові ситуації в гандболі. Практичне виконання, підбор вправ – це вже режисерська робота тренера.

Відомо що гандбольний інтелект – це здатність гандболіста аналізувати і переробляти інформацію. Але проблема в тім, що не завжди рухомі функції спортсмена працюють разом з його свідомістю. Усе міняється, коли тренер ігрову ситуацію і необхідні вправи розкладає спочатку на макеті, тобто він кличе на допомогу голову і розуміння гравця, а потім усе побачене переноситься в тренувальний процес на поле. Але чому все напрацьоване на тренуваннях так складно і рідко виявляється в грі? Це вже, видимо, питання психології. При цьому необхідно постійно враховувати різний склад учасників, національні особливості, мови і т.п.[11].

За останні десять років у розвитку гандболу фізичні навантаження й інтенсивність практично досягли межі.

Прогрес у гандболі йде за рахунок психологічної готовності і мобілізації гри команд. Але в будь-якому випадку у гандбольній команді ніколи не буде штатних психологів, що допоможуть у складних організаційних ситуаціях. Якщо розглядати стратегію підготовки, то в ідеалі тренер повинен добре розбиратися в психології групових процесів.

Відомо, що взаємодопомога, допомога, спільність у нас закладені в генах, треба тільки усе розворушити й об'єднати в одне ціле. Можна орієнтуватися спочатку на взаємини і домагатися результату в майбутньому, а можна усе поставити на сьогоднішній результат і домагатися свого будь-якими засобами. Але в будь-якому випадку нам самим треба шукати шляхи і допомагати вихованцям удосконалюватися [20].

Більшість гравців по-різному сприймають групові і командні задачі одного тренування, не говорячи вже про тижневі цикли підготовки. Розуміння загальних задач повинне базуватися на майбутній моделі гри, що гравці команди розуміють досить однаково. Тут уже задача тренера довести взаєморозуміння всіх гравців до необхідного рівня.

Формування загального погляду ведення гри відбувається спочатку більше інтуїтивно, але в тяж час контрольоване і цілеспрямовано [25].

В літературі відзначається, що тренерів нерідко ставить у тупик ситуація, при якій тактичні задачі, розв'язування на тренуванні, не сприймаються і не виконуються в грі. В одному випадку зрозуміло: якщо особисто кожен не готовий (фізично або психологічно) до виконання своїх індивідуальних задач, то нічого колективно не вийде. І наївно думати, що усе те, що тренер просить зробити в грі, буде виконано. Але розглянемо інший випадок, коли готовність команди на гарному рівні, але цю установку не усі сприймають або не чують, а інші розуміють і роблять усе навпаки, що заважає виконанню тренерських установок і тієї гри, що так удаю була розкладена на макеті. Досвідчені тренери напевно зауважували, що деякі гравці навіть не можуть згадати установку на гру і задачі, що йому ставилися, і були конкретно позначені.

Нам необхідно зрозуміти розлад механізму сприйняття інформації гравцями і якнайшвидше довести неї до них. Тут, видимо, і криється вся суть індивідуальної підготовки й індивідуального підходу до гравців. Як це не дивно, гравець може схвалювати ідею, погоджуватися з нею, але зробить усе по-своєму. Вихід один – не нав'язувати ідею, а методом підбора вправ здійснити задачі на тренуваннях, щоб вони були б прийняті гравцем підсвідомо [26].

Гра у гандбол – це стресова або екстремальна ситуація, де формуються стереотипи ведення гри. Успіх у грі залежить від здатності спортсменів в екстремальних умовах вирішувати складні ігрові ситуації, виявляти активність і достатню працездатність. Задача тренера – забезпечити функціональну готовність і нормальний психологічний стан для рішення конкретних ігрових задач. І помітимо: якщо психологічний клімат у команді на низькому рівні, те винуватий тренер і гарні результати його не очікують.

Тренер не може змінити темперамент гандболіста, але направити наявну у гравця енергію на допомогу команді можливо і необхідно. Впливати на гру – це значить впливати на гравців, на їх емоції і настрої. Співбесіди, де гравцеві пояснили загальну концепцію гри і як його гра повинна вписуватися в гру всієї команди, необхідні, а ефективність вже залежить від розуміння їм обов'язків і якісного виконання. Якщо гравець не цілком представляє ідею гри, не бачить себе в ній і логічно не представляє ігрові взаємодії, то гра буде нестабільною. У тренуваннях складно створити ігрову обстановку рівня офіційних змагань, але в тренувальних і товариських іграх необхідно домагатися відповідного рівня. Переконати і впливати можна на будь якого гандболіста, розходження тільки в мері: одні сприяють і піддаються цьому свідомо, в інших сприйняття відбувається на підсвідомому рівні. Психологія гравця і тренера відрізняються в принципі. Головний момент у психології гравця: ти захочеш, і в тебе усе вийде, усе залежить тільки від тебе. Тренерові необхідно переконати гравця в цьому, тоді він реалізує свої плани і надії.

Школу гандболу гравцеві повинен дати перший тренер, але науку гри він повинний пізнати в групах удосконалення.

Тобто, є тренер з навчання і є тренер з доведенню, де необхідний теоретичний і практичний досвід. Це самий головний період підготовки в плані ігрового розуміння гандболу. Разом з тим і самий відповідальний і цікавий момент із позиції морального й емоційного задоволення в роботі тренера. У цей період гравець виявляє цілком свою творчу індивідуальність. Є тільки один шлях становлення гандболіста – це розвиток свої здібностей і подальше зміцнення навичок.

На одному простому прикладі розглянемо методику удосконалювання ігрового прийому. Гравець робить серію з чотирьох прискорення на весь майданчик з наступним кидком по воротах. У випадку неякісного виконання гравець після серії виконує «штрафні» прискорення з веденням м'яча і кидком по воротах. Самостійний аналіз і зосередженість швидше допоможуть засвоїти і закріпити виконання завдання. Серії вправ необхідні для керування своєю свідомістю, психікою і фізичними процесами одночасно. Адже по суті гандболіст в грі багаторазово відтворює все те, що він робить на тренуваннях. Таким чином, гандболіст здобуває необхідні психологічні установки, що дозволить йому погодити думки зі своїм рухом і фізичним навантаженням. Збалансувати й оптимізувати свою гру – це значить вирівняти розподіл обсягу необхідної роботи волі у виконанні необхідних задач.

У підготовчому періоді треба досягти необхідного рівня загальної витривалості, потім наступна велика частина підготовки будується з урахуванням вимог індивідуальної і групової спеціальної витривалості. Так, у повторюваних серіях тренер повинен погодити техніко – тактичні рішення задач і час фізичного відновлення. Паузи відпочинку між вправами або серіями – це аналіз виконання. Як зробити ці паузи осмисленою і корисною – є задачею тренера. Виконана робота повинна бути легко контрольована і корегуюча, у цьому і полягає удосконалення. Можна виконати необхідну

серію, переборюючи труднощі, але можна і свідомо перебороти втому й одержати задоволення від виконаної задачі. У цьому випадку свідомість набувається на поставленні задачі, а відповідне навантаження сприймається гравцем як необхідність. Не можна повсякденну роботу робити з постійною напругою, вона повинна приносити гравцеві задоволення. Реальне представлення задач тренування сприяє удосконаленню, а у вихованця з'являється внутрішня готовність до виконання.

Відзначимо ключові моменти самовдосконалення:

1. Гравець повинний прагнути поліпшити або різноманітити свою гру;
2. Він повинний знати як, якими засобами можна поліпшати або урізноманітнити свої дії;
3. Гравець повинний використовувати все напрацьоване в тренуваннях і тренувальних іграх. Він повинний повірити, що його зусилля виправдовують очікування тренера [7].

Як відзначалося вище, сама гра у гандбол повинна бути вчителем для гравців. Тоді конкретно розглянемо, як відбувається практичне навчання і реалізація тактичних навичок у тренуваннях. Гравцеві необхідно не тільки почути і представити тактичну задачу, але також проаналізувати і сприйняти неї до дії. Це досягається в кілька етапів: сприйняття – аналіз – реакція. Розуміння складових і вплив на рішення тактичних задач допоможе тренерові швидше доводити свої ідеї до вихованців, а також правильно вибудувати стратегію підготовки. Такі методичні наробітки пред'являють до тренерів додаткові вимоги.

Тут необхідний досвід і відповідне знання предмета тренування. Одна справа, коли тактичне завдання розглядається в кабінеті тактичної підготовки, і зовсім інше – відношення до завдання безпосередньо на гандбольному майданчику. У даному випадку задача тренера, як у режисера, - «поставити» гру.

Досвід і умови повинні бути відповідні, але деякі загальні рекомендації можна запропонувати:

1. Великий діалог з гравцями марний, він може повести тренера від головної задачі;

2. Не чекайте, що всі гравці вас зрозуміють, але вони хоча б задумуються;

3. Ідете від невизначеної, неконкретної розмови на загальні теми [8].

У гравця, що зробив помилку, аргументів завжди в статку. Йому складно залишатися об'єктивним, коли мова йде про нього, про його гру і його помилки.

У плані організації тренування по тактиці слід відзначити, що вступну частину краще проводити другому тренерові.

Це робиться для того, щоб задачі основної частини тренування були більш акцентовані. При тактичній підготовці тренеру необхідно домогтися повної зосередженості при виконанні [6].

Усі гравці тією чи іншою мірою готові до самовдосконалення. Власному аналізу сприяє повторюваність інформації, що дозволяє максимально впливати на навчання. У будь-якому випадку, це такі ж модельовані заняття, що повинні повторюватись, ускладнюватись й удосконалюватись.

Моделювання – це повторення всього освоєного на більш високому рівні, а в групах удосконалення вони повинні бути розраховані на кількісному рівні.

Тільки при такому повторному виконанні з'являється почуття визначеності і ясності переслідуваних цілей.

За основу треба взяти плановий підхід до тренувального процесу, тижневий цикл – це найбільш контрольований і керований період, що подається коректуванню і зміні необхідних задач тренування [5].

1.6. Тренування тактики в двосторонній грі

Відомо, що у тренуванні тактики двосторонньої гри, застосовують таку форму тренування: керівник гри не судить, а доручає це іншому досвідченому гандболісту, сам же, користуючись свистком іншого тону, зупиняє гру, коли це потрібно для розбору і пояснень.

Команда, що тренується, одержує загальне завдання: наприклад, по тренуванню на захист, тренуванню на швидкий перехід від захисту до нападу. При цьому навіть при взятті воріт атакуючою командою, команда що захищається все одно робить швидкий перехід від захисту до нападу – «на спинах».

Під час тренування керівникові варто зосередити увагу на 2—3 гравцях однієї ланки, перед якими ставиться спеціальне завдання. Керівник, розташувавши в районі дії ланки, що отримало завдання, допомагає гравцям своїми вказівками. Супротивник не повинний знати, у чому полягає завдання.

По ходу гри потрібно зауважувати неправильні тактичні рішення й в інших гравців і ланок для того, щоб при подальшому їхньому тренуванні виправити недоліки. Для цього дуже зручно використовувати гандбольний макет [27].

При помилках, що є типовими для всіх гравців, гра переривається і керівник дає відповідні вказівки. Іноді гру зупиняють для того, щоб повторити особливо вдалі дії.

Після 20—30 хвилин роботи з одною ланкою керівник переходить до іншої.

У першу чергу обираються для тренування гравці тієї ланки, що менш зігране між собою. Або їх зона є самою ураженою ланкою захисту. Іноді такою ланкою може бути цілком яка-небудь лінія або частина її в команді.

Тренування в такому випадку зводяться до наступного: після пояснення задачі керівник розташовується біля гравців ланки і веде пояснення кожної дії гравця [14].

Постійне нагадування виправляє цей недолік. Якщо згодом іноді і спостерігається ця помилка, то скоріше через недолік сил у гравця, чим через нерозуміння їм тактичної необхідності.

Фахівці рекомендують, що для вироблення завзятості і волі до перемоги, напору, витривалості і маневреності корисно зменшити команду, що тренується, поставивши в неї 4 - 5 гравців і змушуючи них грати проти 5 - 6. Іноді, коли дозволяє достатня кількість гравців, можна проти 7 основних що тренуються ставити 8 чоловік(два лінійних гравця), причому до сильних, що виділяються гравцям основної команди, прикріплюються спеціальні гравці, ні на крок не відступаючи від них [13].

У першому розділі роботи були розглянуті літературні джерела з розвитку сучасних тенденцій гандболу. Ми ознайомились з основними думками гандбольних фахівців в області класифікації техніки гри в гандбол, особливостям тактичного навчання гандболістів, методики та психології тактичної підготовки, тренування тактики в двосторонній грі. З аналізу літератури і думки фахівців можна зробити висновок, що розвиток гандболу, особливо його напрямки в техніці і тактиці неможливі без потужної теоретичної бази тренерського апарату. Без вивчення нових методик технічної та тактичної підготовки, яку пропонує спеціалізована гандбольна література прогрес і розвиток гри не видиться можливим. Завдяки поглибленому вивченню теорії гандболу в напрямку техніко - тактичних дій при грі в захисті, та при грі в активному захисті, з подальшим впровадженням отриманих знань, дозволить домогтися нового етапу розвитку гандболу в Україні. Це безпосередньо позначиться і на результатах на міжнародній арені, що обов'язково призведе до якісного підвищенню рівня гри.

РОЗДІЛ 2

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Завдання та методи дослідження

Цільова настанова й загальний напрямок роботи: вдосконалення дій гравців 16-17 років при активному захисті в гандболі.

Методи дослідження, за допомогою яких велись експериментальна робота:

1. Аналіз науково - методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Експертне оцінювання.
4. Педагогічний експеримент.
5. Дослідження відео матеріалів.

Аналіз науково-методичної літератури. Вивчення літератури необхідно для більш чіткого представлення методології дослідження і визначення загальних теоретичних позицій, а також виявлення ступеня наукової розробленості даної проблеми. Завжди важливо встановити, наскільки і як ця проблема висвітлена в загальних наукових працях і спеціальних роботах з даного питання, що відображають результати відповідних досліджень. При цьому ми дізнаємось, які сторони вже досить добре розроблені, з яких питань ведуться наукові суперечки, стикаються різні наукові концепції та ідеї, що вже застаріло, які питання не вирішені, і на основі цього визначаємо область свого дослідження. В роботі представлений аналіз 50 джерел літератури.

Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження як метод дослідження представляє собою цілеспрямоване сприйняття будь-якого педагогічного явища, за допомогою якого дослідник озброюється конкретним фактичним матеріалом або даними, у галузі фізичного виховання і спорту.

Мета проведення педагогічного спостереження - вивчення різноманітних питань навчально-тренувального процесу, до яких можна віднести наступне:

- завдання навчання і виховання;
- засоби фізичного виховання, їх місце в заняттях;
- методи навчання та виховання;
- поведінка займаються і викладача, тренера;
- характер і величина тренувального навантаження;
- деякі елементи техніки виконання рухів;
- тактичні дії;
- величина просторових, часових і силових характеристик;

Зміст спостереження визначається завданнями дослідження, для вирішення яких збираються конкретні факти. В нашому дослідженні педагогічне спостереження велося для того, щоб удосконалити дії гравців у активному захисті; щоб оцінювати вплив технічних вправ на тактичні дії гравців; щоб виявити необхідність тих чи інших засобів тренування на вдосконалення захисту 3х3 «віяло» тощо.

Експертне оцінювання. Більшість педагогічних явищ не має кількісного вираження. В цьому випадку використовується метод експертних оцінок із залученням фахівців - експериментів. Існує кілька способів проведення експертних оцінок. Найбільш простий спосіб експертизи - ранжування - визначення відносної значущості об'єктів експертизи на основі упорядкування.

У роботі експертну оцінку давав тренерський корпус гандбольної команди юнацької збірної Запорізької області 2005-2006 р. н. дитячо-юнацької спортивної школи №3 (м. Запоріжжя).

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент - це спеціально організовані дослідження, що проводяться з метою виявлення ефективності

застосування тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів і нового змісту навчання і тренування.

На відміну від вивчення сформованого досвіду із застосуванням методів, що реєструють лише те, що вже існує в практиці.

Експеримент завжди передбачає створення нового досвіду, в котрому активну роль має відігравати перевіряємо нововведення. Педагогічна наука широко використовує експеримент. Удосконалюється і отримує подальший розвиток методика його проведення, набувають нового змісту застосовувані методи.

Проведення педагогічного експерименту становить велику складність, і, що особливо істотно, його зміст, методи що використовуються в жодному разі не повинні суперечити загальним принципам.

Дослідження відео матеріалів. Перегляд відео матеріалів гандбольної команди «Мотор», національної збірної команди України та Франції, для детального ознайомлення та теоретичного вивчення системи активного захисту. Також аналіз власних ігор та праця над помилками, за допомогою відео спостережень.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в три етапи на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 3 з гандболу (м. Запоріжжя). До експериментальної групи увійшла юнацька збірна команда Запорізької області 2005-2006 років народження, у складі 16 чоловік. Команда брала участь у 1 етапі відкритого чемпіонату Запорізької області з гандболу серед юнаків 2005-2006 р. н., який проходив з вересня по січень 2021 року. Тренерський склад – Заслужений тренер України Крохмаль Миколай Олександрович та тренер вищої категорії Мусієнко Світлана Ігорівна.

Всі тренери були експертами при оцінюванні техніко – тактичних дій гандболістів у захисті.

Етапи дослідження:

1. Початковий. Теоретичне ознайомлення, та вивчення відео матеріалів для ознайомлення з системою активного захисту.

2. Поглибленого вивчення. Впровадження вправ для активізації системи активного захисту 3х3 «віяло». Розучування видів ланкових та групових дій при активному захисті 3х3 «віяло». Аналіз відео матеріалів власних ігор після застосування системи активного захисту 3х3 «віяло».

3. Аналіз отриманих результатів після закінчення 1 етапу чемпіонату Запорізької області серед юнацьких команд 2005-2006 р.н. у вересні-січні 2021 р. Оцінювання індивідуальних техніко - тактичних дій гравців.

РОЗДІЛ 3

ТЕХНІКО – ТАКТИЧНІ ДІЇ ГРАВЦІВ ПРИ СИСТЕМІ АКТИВНОГО ЗАХИСТУ 3x3 «ВІЯЛО».

3.1. Аналіз системи активного захисту 3x3 «віяло»

На першому етапі дослідження була вивчена теоретична частина системи активного захисту 3x3 «віяло». Навчання команди проводилося методом перегляду відео матеріалів, моделювання ігрових ситуацій на гандбольному макеті. Також були прочитані певні лекції з техніко – тактичних дій при системі активного захисту 3x3 «віяло».

У практиці гандболу склалися три основні системи захисту командної гри: персональна, зонна і змішана. Система активного захисту 3-3 «віяло» відноситься до змішаних видів командних взаємодій у захисті.

Основною відмінністю цього виду захисту від класичної системи «3-3» полягає в розстановці гравців по 6-ти і 9-ти метровій лінії з урахуванням розташування лінійного гравця атакуючої команди. Наприклад, якщо лінійний гравець атакуючої команди займає позицію в зоні атаки лівого напівсереднього, тоді перший центральний захисник, правий напівсередній і правий крайній гравець, який веде оборонні дії, займають позицію по 6-ти метровій лінії. Така постановка зонних захисних дій перешкоджає отриманню м'яча лінійному гравцеві, і сприяє активному захисту та постановці блоку проти атаки лівого напівсереднього команди суперника. У свою чергу, лівий крайній, лівий напівсередній, і другий центральний захисник займають позицію по 9-ти метровій дузі. Основне завдання такого переміщення на 9-ти метрову лінію є активний захист проти центрального, правого напівсереднього і правого крайнього атакуючої команди. Захисні дії висунутої трійки гравців є практично напів-персональною опікою. Що сприяє нейтралізації кидкового потенціалу

напівсереднього атакуючої команди, центрального нападаючого і крайнього гравця.

Якщо ж, лінійний гравець атакуючої команди займає позицію в зоні атаки правого напівсереднього, тоді лівий крайній, лівий напівсередній і другий центральний команди, що обороняється, займають позицію на 6-метрової лінії. У свою чергу праве «крило» команди, яка обороняється, висувається на 9-ти метрову лінію. Але висунутий перший центральний захисник працює тепер у захисті справа на 9-ти метрах, а другий центральний захисник переміщається за лінійним гравцем атакуючої команди вліво. Таким чином, при графічному зображенні команди, яка захищається, постановка гравців нагадує зображення віяла, тому цей вид активного захисту в гандболі отримав назву «3-3 віяло» (рис. 3.1).

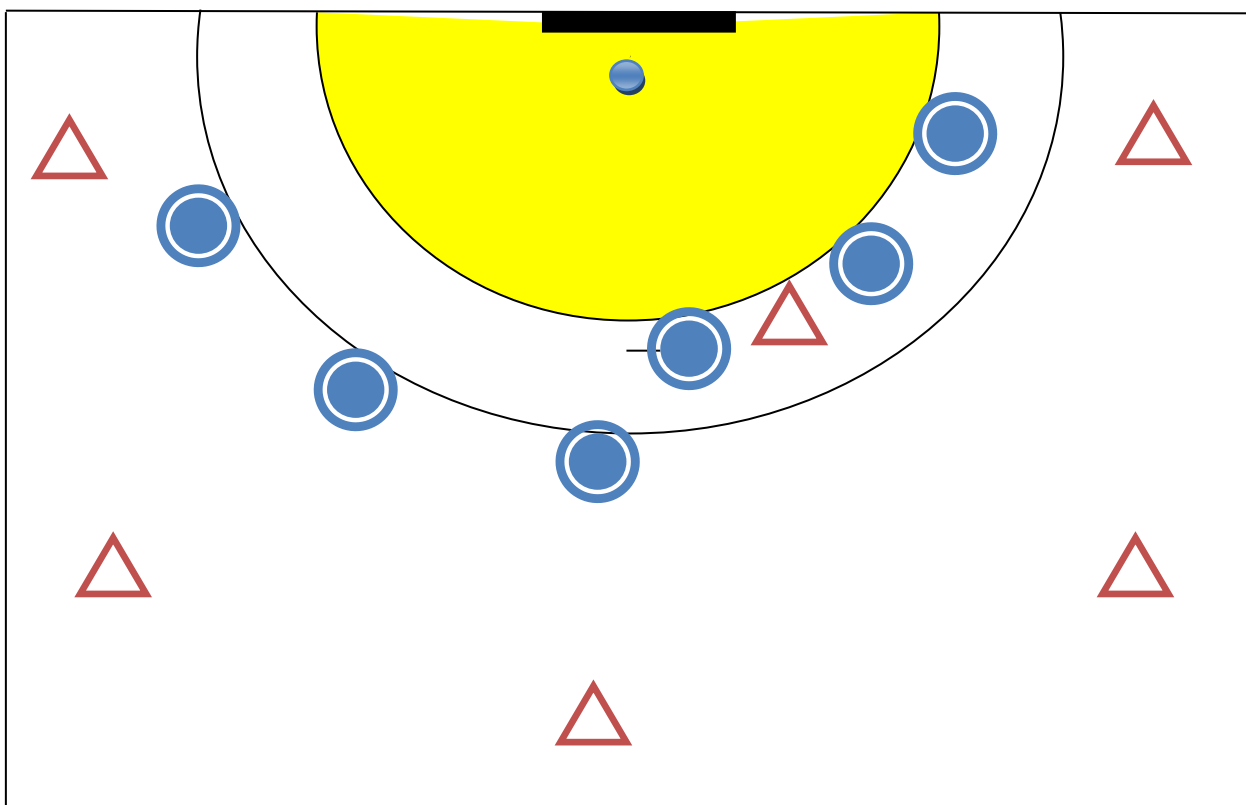


Рис 3.1 Командний вид активного захисту 3х3 «віяло».

Після теоретичного ознайомлення та перегляду відео матеріалів, були зроблені тестові вправи гравців, за методом експертної оцінки, по виконанню техніко – тактичних дій при активному захисті.

Таблиця 3.1

Оцінка критеріїв техніко–тактичних дій гравців при активному захисті юнацької збірної Запорізької області 2005-2006 р.н. (м. Запоріжжя) у вересні на початку 1 етапу Відкритого чемпіонату Запорізької області 2021 р.

Вправи		Кількість серій	Кількість повторень в серії	Оцінка, за п'ятибальною системою
1	Постановка стаціонарного блоку	1	10	2
2	Постановка блоку після Переміщення	2	5	2
3	Постановка стаціонарного блоку в парах	2	5	2
4	Постановка блоку після переміщення в парах	2	5	1,5
5	Перехват передачі м'яча	1	10	1,5
6	Захисні взаємодії 1 на 1	2	5	2,5
7	Захисні взаємодії 2 на 2	3	5	2
8	Захисні взаємодії 3 на 3	3	5	2
9	Захисні взаємодії 3 на 3 з лінійним гравцем	4	5	2
10	Захисні дії воротаря	3	1	3

Оцінювання експертами велось наступним чином, якщо в якомусь з показників гравці показували 50% результат виконання вправи, то таке виконання заслуговувало оцінку 4,5 – 5. В залежності від наглядного техніко–тактичного виконання вправи гравцями та швидкості виконання, оцінки коливалися в той чи інший бік.

З таблиці 3.1 видно, що виконання тестових вправ, виявилось на низькому або дуже низькому рівні. Такий рівень гравці показали перед початком педагогічного експерименту.

3.2. Впровадження системи активного захисту 3х3 «віяло» в навчально-тренувальний процес

На другому етапі дослідження ставилося завдання впровадження системи активного захисту 3х3 «віяло» в навчально-тренувальний процес.

У зв'язку з тим, що активний захист в гандболі вимагає високої індивідуальної майстерності від виконавців, гравцям були запропоновані вправи на вивчення і вдосконалення захисної стійки, пересування у захисній стійці, блокування, перехоплені м'яча.

Пропонувалися вправи на вивчення та вдосконалення захисної стійки, пересування у захисній стійці, блокування, перехоплені м'яча, застосовувались у підготовчій або першій половині основної частини тренування.

- Захисна стійка.

У захисній стійці ноги злегка зігнуті в колінах, ліва або права - трохи попереду, тулуб нахилено вперед, руки зігнуті в ліктьовому суглобі і знаходяться перед грудьми, погляд зосереджений на м'ячі.

Методичні вказівки для навчання и вдосконалювання захисної стійки.

Навчаючи захисній стійці гравцям необхідно стати вздовж шестиметрової лінії спиною до воріт і по сигналу прийняти основну стійку готовності, потім повільно переміщатися приставним кроком вліво, вправо. По ходу виконання завдання тренер постійно виправляє помилки.

Потім необхідно дану вправу ускладнити і виконувати його з опором партнера, в кроці, в повільному бігу з зупинками і поворотами. Вправи необхідно повторювати багаторазово, 5 – 8 серій.

Спеціальні вправи для навчання і вдосконалення захисної стійки:

1. З упору присівши виконати переكات в сторону, прийти у вихідне положення, встати і прийняти положення захисної стойки.

2. З упору присівши зробити перекид вперед, швидко встати і прийняти положення захисної стойки.

3. З основної стійки виконати присідання на двох ногах. У момент присідання - руки в сторони.

4. Ходьба скрестним кроком лівим-правим, боком. За сигналом прийняти основну стойку.

5. Ходьба в напівприсіді. За сигналом встати і прийняти положення захисної стійки.

6. З вихідного положення ноги ширші за плечі, руки за головою, по черзі присідання на лівій і правій нозі. За сигналом швидко прийняти положення захисної стойки.

7. З упору присівши, падаючи назад, виконати переكات назад. Швидко встати і прийняти захисну стойку.

8. Біг з низького старту на 20-25 м. За сигналом зупинитися і прийняти захисну стійку.

9. Біг з подоланням перешкод (набивних м'ячів, бар'єра, гімнастичних лавок). Після подолання перешкод прийняти положення захисної стойки.

- Пересування в захисній стойці.

Пересування в захисній стійці виконуються приставними кроками вправо і вліво, випадами вперед і в сторони, стрибками вперед, в сторони бігом вперед спиною. При пересуванні гравець повинен завжди знаходитися на зігнутих ногах і переміщуватись на носках.

Спеціальні вправи для навчання пересуванням і вдосконалення захисної стойки:

1. Ходьба випадами, руки в сторони.
2. Ходьба на носках, руки за голову.
3. Ходьба перекатом з п'ятки на носок, руки на поясі.
4. Ходьба в повному присіді і полу присіді, руки на поясі.

5. Ходьба приставним кроком вперед, назад, в сторону зі зміною швидкості.

6. Ходьба правим, лівим боком, скресним кроком, руки перед грудьми.

7. Пересування приставними кроками вперед і назад, руки в сторони.

8. Біг широким кроком з вільним махом рук.

9. Біг на зігнутих ногах, руки в сторони.

10. Біг з поворотом на 180 і подальшим прискоренням.

11. Біг човниковий.

12. Вправа «частота» з вішками та біг з вільним махом рук.

Захисна стойка й переміщення у захисній стійці, є обов'язковим «фундаментом» кожного гравця на всіх етапах як технічної, так і тактичної підготовки. Вправи слід виконувати серійно, 5 – 6 серій.

- Блокування.

Блокування включає комплекс спеціальних рухів, які складаються з переміщень, стрибків, винесення і постановки рук, приземлення. Виконуючи блокування, гравець енергійно виносить руки вгору злегка вперед, пальці рук широко розставлені, великі пальці зведені разом.

Блокування виконується одним або групою гравців. При атаці воріт з далеких позицій, при розігравші вільних кидків особливо коли час для атаки закінчено, захисники застосовують груповий блок. Одиночний блок ставиться захисником в безпосередній близькості перед гравцем, виконується пізніше, ніж стрибок нападника і повинен збігатися з моментом замаху його руки з м'ячем. Після блокування гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і приймає вихідне положення захисної стійки.

Методичні вказівки для навчання и вдосконалювання блокування.

На початку навчання блокування необхідно звернути увагу на своєчасне виконання стрибка і правильне положення кистей рук. Надалі необхідно домагатися, щоб гравець при виконанні блоку, перебуваючи в стрибку, стежив не тільки за м'ячем, але і за рухом нападника, який виконує кидок м'яча по воротах. При виконанні блокування гравці повинні добре

виконувати стрибки, як з місця, так і з розбігу. Навчати блокуванню необхідно всіх гравців. Переходити до виконання групового блоку двома, трьома і більше гравцями необхідно після того, як гандболісти добре оволодіють технікою одиночного блокування.

Спеціальні вправи для блокування:

1. З основної стойки виконувати стрибки вгору, руки в момент стрибка піднімати вгору.
2. З основної стойки підскоки по черзі на одній та двох ногах.
3. Стрибок вгору поштовхом однієї ноги, руки швидко підняти вгору.
4. Два гравці, стоячи один біля одного одночасно підстрибують, руки піднімаючи вгору в найвищій точці стрибка вдаряють один одного долонями.
5. Стрибки вгору з просуванням вправо, потім вліво приставними кроками, зі помахом рук через сторони вгору.
6. З низького присіду гравець вистрибує вгору і одночасно піднімає руки вгору.
7. Троє займаються з низького присіду, взявшись за руки, одночасно вистрибують вгору зі помахом рук вперед-вгору.
8. Шість гравців, стоячи в одній шерензі і взявшись за руки, одночасно, вистрибують вгору зі помахом рук вперед-вгору.
9. Гравець стає перед воротами і блокує кидки м'яча, послані гравцями у встановлене місце.
10. Два гравця стають перед воротами, піднімаються на носки, піднімають руки вгору і намагаються блокувати кидки м'яча, послані в стрибку.

Блокування є основним елементом в застосуванні системи активного захисту 3х3 «віяло». Тому постановці індивідуального і групового блоку слід уділяти достатньо багато тренувального часу. Також слід дотримуватись серійності вправ, 6 – 8 серій.

- Перехоплення м'яча.

Перехоплення м'яча застосовується в тому випадку, коли захисник знаходиться в безпосередній близькості від гравця, що володіє м'ячем, або гравця, яким передбачається передача м'яча. Найголовнішим вимогою при організації перехоплення м'яча є вміння передбачити момент, і напрям передачі, і вміння вибрати найефективніший спосіб пересування для перехоплення м'яча.

Найефективнішим становищем гравця при перехопленні м'яча є вихід гравця вперед. Цей прийом вимагає від захисників навичок швидкого ривка, вміння випереджати дії противника.

Методичні вказівки при навчанні и вдосконаленні перехоплення м'яча.

Перш, ніж приступити до практичного виконання технічного прийому, необхідно гравцям роз'яснити і повільно показати ситуації, при яких перехоплення буде ефективний. Потім гравці розбиваються на пари, умовно один з них - нападник, інший - захисник. Нападник працює з м'ячем, роблячи ведення в різні сторони і з різною швидкістю пересування, а захисник в цей момент намагається виконати перехоплення м'яча.

Спеціальні вправи для навчання и вдосконалення перехоплення м'яча:

1. Два гравці стають один проти одного на відстані 8-10 м. Між ними третій гравець. Гравці передають один одному м'яч, третій намагається перехопити його.

2. Те ж, що вправі 1, тільки гравці передають один одному одночасно два м'ячі.

3. Два гравці стають один перед одним на відстані 10 м. Між ними - гравець - захисник, який приймає вихідне положення упору присівши. Гравці передають один одному м'яч. В момент передачі третій гравець, виконує роль захисника, в момент передачі швидко встає і намагається перехопити передачу м'яча.

4. Два гравці стоять один за одним перед щитом. Інструктор кидає м'яч у щит. Гравець, що стоїть, другим, швидко вибігає вперед і намагається перехопити м'яч, що відскочив від щита.

5. Два гравці стають один проти одного на відстані 10 м. Між ними стоїть захисник. Гравці передають один одному м'яч відскоком об поверхню майданчика, третій гравець - захисник, намагається швидко пересуватися і перехопити м'яч.

6. П'ять гравців, взявшись за руки, утворюють коло. У колі стоїть гравець - захисник. Гравці, швидко передаючи м'яч один одному, не дають можливості перехопити його захиснику, що стоїть всередині кола.

7. Два гравці стають один проти одного на відстані шести метрів. Між ними третій гравець. Гравці в стрибку передають і ловлять м'яч. Захисник намагається в стрибку перехопити м'яч.

8. Два гравці стають перед ребристим щитом на відстані 8-10 м. Другий гравець виконує кидки м'яча в щит, перший гравець намагається зловити його.

9. Гравець становиться перед сіткою-амортизатором на відстані 6-10 м, виконує кидок м'яча в сітку-амортизатор, а при відскоку ловить його двома руками.

10. Гандболісти розбиваються на пари і стають один перед одним на відстані 3-4 метрів. В одного з них м'яч. Гравець з м'ячем виконує ведення і намагається обвести другого гравця. Гравець без м'яча намагається перехопити м'яч.

При активному захисті 3х3 «віяло» перехоплення м'яча є одним з основних базових прийомів ведення цього виду захисту. Тому вправам на перехоплення м'яча слід приділяти немало тренувального часу, наряду з відпрацюванням блокування. Вправи можна виконувати по 5 – 6 серій.

При застосуванні традиційних форм захисту у гандболі, вправам на розвиток здібностей у гравців переміщення у захисній стойці, перехоплень м'яча, та різноманітних видів блокування приділяється в навчально – тренувальному процесі дуже мало часу. Більшу увагу тренери приділяють безпосередньо нападу. Це приводить к тому, що гравці української школи гандболу володіючи гарними індивідуальними якостями та технічними

прийомами нападу, в свою чергу не мають достатнього арсеналу технічних захисних дій. Це в свою чергу веде за собою те, що зменшується потенціал команди за рахунок того, що маючи в своєму складі гарних гравців атакуючого плану, ми не маємо в їх особі гарних індивідуальних захисників. Хоча сучасний гандбол вимагає гравців універсалів, що обумовлено багатьма причинами.

Після закінчення підготовчої частини тренування, гравцям запропоновувалися ланкові або групові вправи, для розвитку тактичного мислення та оволодіння навиками системи активного захисту 3х3 «віяло».

Для розвитку тактичного мислення гравців, застосування ними технічних захисних прийомів на тлі фізичної втоми, ланкові вправи є головною відмінністю у тренувальному процесі системи активного захисту. Обов'язково слід дотримуватись циклічного методу тренування. Це залог достатньо швидкого впровадження системи активного захисту 3х3 «віяло» в гру команди.

Вправи та методичні вказівки для навчання і вдосконалення групових або ланкових дій при грі в активному захисті:

Вправа №1 - «Залучення». Виконується з зони лівого, правого півсереднього, або з центральної зони.

Мета нападу: використовувати вільне місце, яке виникає у випадку «стягування» партнером двох захисників. Нападник, який володіє м'ячем, намагається за допомогою фантів обіграти свого захисника і змусити другого захисника піти для підстрахування, тобто як би «стягує» до себе двох захисників, створюючи можливість партнеру атакувати ворота.

Мета захисту: при постановці заслону лінійним гравцем, гравцю захисту № 3, треба обійти заслон та виштовхнути лінійного гравця на лівого півсереднього № 2. В свою чергу захисник № 4, робить «вихід» на гравця № 4, та активно зашкоджує кидку по воротах (рис. 3.2).

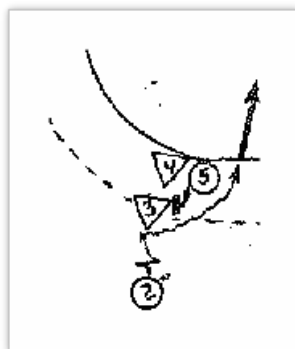


Рис. 3.2 Ланкова тактична взаємодія «Залучення».

Вправа № 2 - «Перетин» («хрест»). Виконується з зони лівого, правого півсереднього, або з центральної зони.

Мета нападу: звільнитися від опіки і за спиною у партнера отримати м'яч для кидка в стрибку. Нападник з м'ячем, використовуючи фінти, атакує ворота. Партнер рухається до нього, за його спиною. Порівнявшись з партнером, він отримує м'яч і в стрибку кидає в ворота.

Мета захисту: при постановці заслону гравцем атаки № 3, гравцю захисту № 5, треба обійти заслон, та передати гравця атаки № 3, гравцю захисту № 3. В свою чергу захисник № 5, робить «вихід» на гравця № 4, та активно зашкоджує кидку по воротах (рис. 3.3) .

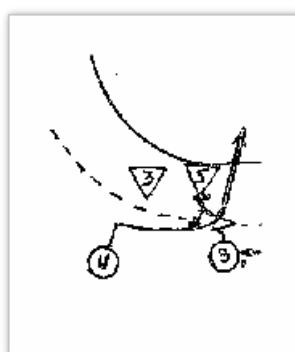


Рис. 3.3 Ланкова тактична взаємодія «Перетин».

Вправа № 3 - «Вихід на вільне місце». Виконується по місту лівого або правого півсереднього.

Мета нападу: використання гравцем першої лінії нападу місця, яке звільнилося в другій лінії для отримання м'яча і кидка у ворота. Правий (лівий) крайній нападаючий, це лівша, виходить на звільнене місце правого напівсереднього, отримує м'яч від центрального гравця і кидає його в ворота.

Мета захисту: гравцю захисту № 3, треба спробувати перехватити м'яч надісланий центральним гравцем нападу № 3, крайньому нападнику № 4. Задача захисника № 2, встигнути активно зашкодити гравцю атаки № 4, зробити кидок по воротах (рис 3.4).

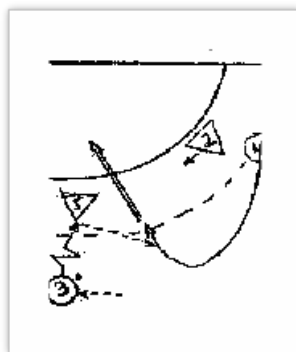


Рис. 3.4 Ланкова тактична взаємодія «Вихід на вільне місце».

Вправа № 4 - «Наведення». Виконується по місту лівого або правого півсереднього.

Мета нападу: навести захисника, який щільно опікає нападаючого, на заслін свого партнера. Нападник з м'ячем з використанням фінтів атакує ворота. Партнер ставить заслін його захиснику, у цьому випадку партнер використовується як перешкода, яка змушує захисника обходити, тимчасово залишаючи без безпосередньої опіки нападаючого. Такою перешкодою для захисника і є заслін. Нападник рухається з м'ячем під заслін і як би «наводить» свого захисника на заслін свого партнера. Цією дією нападаючий на якусь мить звільняється від опіки захисника.

Мета захисту: за рахунок швидкого переміщення захисників, треба індивідуально справитись зі своїм гравцем атаки. Задача півсереднього гравця оборони не тільки справитись зі своїм гравцем № 4, але і перешкодити

передачу до крайнього нападаючого № 5, і зробити перехват. Така задача ставиться і крайньому захиснику № 4 (рис 3.5).

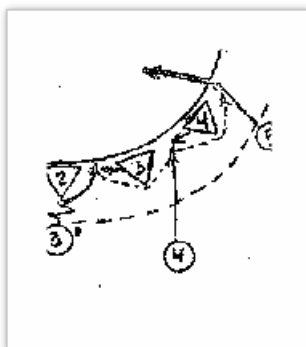


Рис. 3.5 Ланкова тактична взаємодія «Наведення».

Вправа № 5 – «Бічний» (зовнішній) заслін».

Мета нападу: бічний заслін без догляду можна здійснити за допомогою третього партнера, якщо гравець віддає м'яч один партнер, сам звільняє від опіки другого, який, отримавши м'яч, і завершує атаку.

Мета захисту: вести активну протидію заслону атакуючої команди, та робити вихід на гравця з м'ячем котрий націлений зробити кидок по воротах.

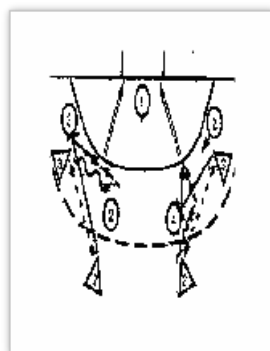


Рис. 3.6 Групова тактична дія «Бічний заслон».

Вище описані вправи та методичні вказівки служать для моделювання ігрової ситуації при активному захисті 3х3 «віяло» в гандболі. Що в свою чергу сприяє впровадженню цієї системи активного захисту в техніко – тактичний арсенал команди.

Також наряду с індивідуальними, ланковими та груповими вправами, дуже важливою складовою успіху захисту є розуміння гравцем того, що від нього вимагає тренер.

В роботі були сформовані певні загальні вимоги до гри при активному захисті 3х3 «віяло»:

- змушувати суперника до виконання непідготовлених і поспішних кидків;
- щільно опікати суперника, який наближається до воріт з м'ячем, провокувати його на помилки і після передачі їм м'яча своєчасно повернутися на своє ігрове місце;
- не робити глибоких випадів або стрибків, постійно утримувати рівновагу на обох ногах;
- тільки в крайньому випадку давати можливість нападаючому займати позицію між собою і своїми воротами;
- в разі невдалих контратак швидко повертатися в захист, одночасно розподіляти самостійно нападників і обов'язково блокувати гравця, який володіє м'ячем;
- при опіці лінійного гравця необхідно передбачати і заважати націленої передачі м'яча, з метою чого підключати партнерів;
- вивчати тактичні дії, які вживаються нападниками, і намагатися вчасно їх передбачати;
- захисник повинен бути зібраний, рішучий, зосереджений та по спортивному агресивним.

Виконання ланкових та групових вправ є базою для впровадження і застосування системи активного захисту 3х3 «віяло», у навчально-тренувальному процесі гандбольної команди. Циклічність виконання ланкових вправ в тренувальному плані, допоможе гравцям виробити миттєве рішення тактичних задач, яке їм пропонує суперник.

Переміщення та виконання завдань поставлених тренером для нейтралізації гравців суперника з потужним кидковим потенціалом, будуть

сприйматися гравцями на рівні умовно - рефлекторних рухів, що значно скорочує швидкість розуміння гравцем поставленої для нього задачі. Також для виконання цього прийому, були сформовані певні загальні вимоги до гри гравців при активному захисті 3х3 «віяло», що дозволило гандболістам навіть на тлі фізичної втоми, чітко і без запізнень виконувати техніко – тактичні дії при активному захисті. Дотримуючись вище сказаних правил, тренер може сформувати дуже сильну протидію командам - суперницям, які володіють мобільними гравцями задньої лінії з сильними та точними кидками.

Також форма цього захисту може практично повністю нейтралізувати лінійного гравця атакуючої команди, і гравців які будуть здійснювати входи в лінію. Не слід забувати і про те, що система активного захисту 3х3 «віяло» значно спрощує дії воротаря, так як кидки по воротах будуть здійснюватись, з великих відстаней.

Система активного захисту 3х3 «віяло» є передовою системою захисту, яка потребує подальшого застосування в клубних командах та національній збірній команді України для підняття рівня гри на біль якісний рівень.

3.3. Перевірка ефективності виконання захисних дій при системі активного захисту 3х3 «віяло»

Після впровадження в навчально-тренувальний процес роботи над індивідуальними, ланковими, груповими та командними захисними діями при активному захисті 3х3 «віяло» впродовж півріччя, в кінці його були проведені повторні тести за методом експертної оцінки критеріїв техніко – тактичних дій при активному захисті. Оцінювання проводилось за п'ятибальною шкалою. Основними критеріями оцінки були техніка виконання вправи, швидкість виконання, кількість виконаних захисних дій.

Також по закінченню змагань були проаналізовані тренерські карти, зі

статистикою командних взаємодій у відкритому чемпіонаті Запорізької області з гандболу серед юнаків 2005-2006 р.н. вересень-січень 2021 року. І були отримані наступні результати які наведені у табл. 3.2.

Про ефективність впровадженої ситеми активного захисту свідчать отримані результати наведені у таблиці 3.3, у якій представлені в процентному відношенні покращення захисних дій в грі по показникам.

Таблиця 3.2

Оцінка критеріїв техніко – тактичних дій при активному захисті юнацької збірної Запорізької області 2005-2006 р.н. (м. Запоріжжя) в кінці 1 етапу відкритому чемпіонату Запорізької області з гандболу серед юнаків 2005-2006 р.н. вересень-січень 2021 року.

	Вправи	Кількість серій	Кількість повторень в серії	Оцінка
1	Постановка стаціонарного блоку	1	10	4,5
2	Постановка блоку після Переміщення	2	5	4
3	Постановка стаціонарного блоку в парах	2	5	4,5
4	Постановка блоку після переміщення в парах	2	5	4
5	Перехват передачі м'яча	1	10	4
6	Захисні взаємодії 1 на 1	2	5	4,5
7	Захисні взаємодії 2 на 2	3	5	4
8	Захисні взаємодії 3 на 3	3	5	4,5
9	Захисні взаємодії 3 на 3 з лінійним гравцем	4	5	4
10	Захисні дії воротаря	2	3	5

Таблиця 3.3

Ефективність застосування системи активного захисту 3х3 «віяло» на прикладі юнацької збірної Запорізької області 2005-2006 р.н. (м. Запоріжжя)

Показники	Ігровий % за півріччя
Скорочення кількості забитих м'ячів командою суперників з 9-ти метрової лінії	27%
Скорочення кількості забитих м'ячів командою суперників з 6-ти метрової лінії	18%
Скорочення кількості забитих м'ячів лінійним гравцем	38%
Збільшення постановки блоку центральним гравцем	17%
Збільшення постановки блоку півсереднім гравцем	14%
Збільшення перехватів м'яча	32%
Збільшення переходу від захисту до нападу	36%
Збільшення кількості забитих м'ячів після бистрого переходу	38%
Збільшення кількості контратак крайніх гравців	41%
Збільшення сейвів воротаря	39%
Збільшення якісного відсотка передач воротаря в контратаку	29%

- Також зменшилась кількість пропущених м'ячів за гру – в середньому 20-22 м'ячів за гру, з 30 -33 - х.
- Збільшилась кількість атак за гру – в середньому 55 – 60 атак за гру.
- Зменшилась кількість штрафного часу – в середньому 4 – 6 хвилин за гру.

Як видно з результатів оцінки індивідуальних, ланкових, групових та командних взаємодій при активному захисті 3х3 «віяло», зріс якісний індивідуальний та командний показники. Ми отримали гравців з високим рівнем технічної підготовки у грі в захисті, та були засвоєні нові види ланкових взаємодій при активному захисті 3х3 «віяло» в гандболі.

ВИСНОВКИ

1. У першому розділі роботи були розглянуті літературні джерела з розвитку сучасних тенденцій гандболу. Ми ознайомились з основними думками гандбольних фахівців в області класифікації техніки гри в гандбол, особливостям тактичного навчання гандболістів, методики та психології тактичної підготовки, тренування тактики в двосторонній грі. З аналізу літератури і думки фахівців можна зробити висновок, що розвиток гандболу, особливо його напрямок в техніці і тактиці неможливий без потужної теоретичної бази тренерського апарату. Без вивчення нових методик технічної та тактичної підготовки, яку пропонує спеціалізована гандбольна література прогрес і розвиток гри не видиться можливим. Завдяки поглибленому вивченню теорії гандболу в напрямку техніко - тактичних дій при грі в захисті, та при грі в активному захисті, з подальшим впровадженням отриманих знань, дозволить домогтися нового етапу розвитку юнацького гандболу в Україні. Це безпосередньо позначиться і на результатах на міжнародній арені, що обов'язково призведе до якісного підвищенню рівня гри.

З аналізу літератури слідує, що виконання ланкових та групових вправ є базою для впровадження і застосування системи активного захисту 3x3 «віяло», у навчально-тренувальному процесі юнацької збірної гандбольної команди Запорізької області 2005-2006 р.н. Циклічність виконання ланкових вправ в тренувальному плані, допоможе гравцям 16-17 років виробити миттєве рішення тактичних задач, яке їм пропонує суперник.

Доведено, що переміщення та виконання завдань, поставлених тренером для нейтралізації гравців суперника з потужним кидковим потенціалом, будуть сприйматися гравцями на рівні умовно-рефлекторних рухів. Це значно скорочує швидкість розуміння гравцем поставленої для нього задачі. Для виконання цього прийому були сформовані певні загальні

вимоги до гри гравців при активному захисті 3х3 «віяло», що дозволило гандболістам 16-17 років, навіть на тлі фізичної втоми, чітко і без запізнь виконувати техніко-тактичні дії при активному захисті.

Дотримуючись вище названих правил, тренер може сформувати дуже сильну протидію командам-суперницям, які володіють мобільними гравцями задньої лінії з сильними та точними кидками.

Також форма цього захисту може практично повністю нейтралізувати лінійного гравця атакуючої команди, і гравців які будуть здійснювати входи в лінію. Система активного захисту 3х3 «віяло» значно спрощує дії воротаря, так як кидки по воротах будуть здійснюватись з великих відстаней.

Система активного захисту 3х3 «віяло» є передовою системою захисту, яка потребує подальшого застосування в клубних командах та національній збірній команді України, для підняття рівня гри на більш якісний рівень.

2. При застосуванні традиційних форм захисту у гандболі, вправам на розвиток здібностей у гравців переміщення у захисній стойці, перехоплень м'яча, та різноманітних видів блокування приділяється в навчально-тренувальному процесі дуже мало часу. Більшу увагу тренери приділяють безпосередньо нападу. Це приводить до того, що гравці української школи гандболу володіючи гарними індивідуальними якостями та технічними прийомами нападу, в свою чергу не мають достатнього арсеналу технічних захисних дій. Це зменшує потенціал команди за рахунок того, що маючи в своєму складі гарних гравців атакуючого плану, ми не маємо в їх особі гарних індивідуальних захисників. Хоча сучасний юнацький гандбол вимагає гравців-універсалів.

3. Зазначені основні тенденції у розвитку гандболу не вичерпують повністю все, в тому числі деякі приватні особливості комплектування команд і ведення ними ігрової діяльності. Тим не менше, ці тенденції можуть служити фундаментом для подальшої підготовки клубних і збірних юнацьких команд до майбутніх чемпіонатів і міжнародних змагань.

Техніка гандболу є невід'ємною складовою при побудові тактичного малюнка гри як при нападі, так і при захисті. Не слід забувати, що на сучасному етапі розвитку гандболу, технічне оснащення гравця цінується на рівні з фізичною й тактичною підготовкою. Команда, яка володіє гравцями з високою індивідуальною технічною підготовкою, на початку гри вже має перевагу. Так як такі гравці витрачають набагато менше сил на виконання технічних прийомів, отже вони менше втомлюються. Завдяки цьому, команда може нав'язувати свій темп гри, який може бути не під силу команді-суперниці.

4. Якщо розглядати гру супротивника, то ми навряд чи зможемо змінити або порушити малюнок їхньої гри. Нам важливо зрозуміти, як вони грають, і використовувати усе в потрібному напрямку. Нам необхідно скоріше змінити своє емоційне відношення до майбутнього супротивника на спокійне розуміння рішення задач і ведення тактичних дій. Для перемог немає готових рекомендацій, але сформувати у вихованця професійну цілеспрямованість у грі, де він чітко усвідомлює свої обов'язки, цьому треба, безсумнівно, навчитися.

Тут важливо не помилитися в принципі. Немає командного мислення, свідомості і т.д., є загальні командні задачі, що поставлені, і для їхнього рішення досить декількох гравців, здатних до послідовного й об'єктивного мислення, що уміють свідомо і вчасно змінювати напрямок гри.

5. Тактичне удосконалювання проходить у кілька стадій. Без помилок неможливо пройти весь шлях навчання - такий життєвий алгоритм. Помилки, програні ігри - це неминуче і природне явище для професійного росту гандболіста, і тут задача тренера знайти тренувальні засоби і шляхи практичного здійснення, за допомогою яких можна було б уникнути їхніх повторень. І якщо тренер знайде і розкриє багато деталей гри не загальною, а в рішеннях конкретних ігрових ситуацій, тоді він виховає гандболіста високого класу.

6. Усі гравці 16-17 років тією чи іншою мірою готові до самовдосконалення. Власному аналізу сприяє повторюваність інформації, що дозволяє максимально впливати на навчання. У будь-якому випадку, це такі ж модельовані заняття, що повинні повторюватись, ускладнюватись й удосконалюватись.

7. По закінченню 1 етапу відкритого чемпіонату Запорізької області з гандболу серед серед юнаків 2005-2006 р.н. гандбольна юнацька команда Збірна Запорізької області (ДЮСШ № 3, м. Запоріжжя) посіла друге місце, що є гарним результатом.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова О.В. Навчальна програма гуртка (секції) «Міні-гандбол» для 1–4 класів закладів загальної середньої освіти. / О.В. Борисова, Петрушевський Київ.- 2017. - 35 с.
2. Борисова О.В. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту. Метод. рекомендації. / О.В.Борисова, Р.О.Сушко. – К., 2016. – 36 с.
3. Борисова О.В. Система організації та управління спортом в Україні: проблеми, перспективи. / О.В. Борисова, Є.І. Петрушевський. В: Вісник Запорізького національного університету. Зб. наук. пр. Запоріжжя - 2018. С. 74–80.
4. Гусев В.Г. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Варіативний модуль – гандбол. / В.Г. Гусев В.Г, Є.І. Петрушевський. Київ; 2017. – 108 с.
5. Гандбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Уклад. : О.О. Данилов, О.Г. Кубраченко, С.Г. Кушнірюк, В.М. Масловю – К. : Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 150 с.
6. Дорошенко Э.Ю. Структура и особенности технико-тактической деятельности в гандболе (на материалах XIX чемпионата мира) / Э.Ю.Дорошенко, В.А. Цапенко, В.А. Петров, Д.Г. Сердюк, С.Е. Барский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – No 4. – С. 9-14.
7. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография] / Э.Ю.Дорошенко. – Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. – 436 с.
8. Евтушенко А.Н. С мячом в руке / А.Н. Евтушенко. – М. : Молодая гвардия, 1986. – 224 с.

9. Клусов Н.П. Тактика гандбола / Н.П. Клусов. – М.: Фізкультура и спорт, 1980. – 151 с.
10. Корнієнко О.П. Гандбол для гуртків фізкультурно-оздоровчого напрямку закладів загальної середньої освіти, 5–9 клас. / О.П. Корнієнко, Є.І. Петрушевський, Л.М. Рогульчик, Л.М. Твардовська // Київ, 2017. - 23 с.
11. Костюкевич ВМ. Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки спортсменів високої кваліфікації до головних змагань спортивного сезону. В: Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: Планер, 2017. Т. 2 - С. 27–36.
12. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
13. Кубраченко О.Г. Петрушевський ЄІ, Мельник АА, Гладун ОО. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / О.Г. Кубраченко, Є.І. Петрушевський, А.А. Мельник, О.О. Гладун // Київ: Федерація гандболу України, 2018. – 101 с.
14. Латышкевич Л.А. Гандбол : Учеб.пособие для студ. ин-тов физ. культуры / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич; под общ.ред. Л.А. Латышкевича. - Киев : Выща школа, 1988. - 199с. : 553 ил.
15. Левків В.І. Теорія і методика викладання гандболу: методичний посібник для студентів / В.І.Левків, Н.В.Кудріна, В.Л.Згоба. - Львів, 2011.- 135с.
16. Мельник В. Структура та зміст тактичних дій в нападі гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Валерій Мельник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 251-257.
17. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакуювальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до в вищих досягнень / В.

Мельник, М. Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. - №1 (19). – С. 38-45.

18. Мельник В. Порівняльна характеристика показників тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки / В. Мельник, М. Пітин // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки : зб. наук. пр. – Луцьк, 2015. – Вип. 17. – С. 146–150.

19. Мельник В. Структура та ефективність виконання схресних та комбінованих групових взаємодій у нападі юних гандболістів / В. Мельник, В. Левків, О. Ківерник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 182–187.

20. Мельник В. Структура та ефективність виконання паралельних групових взаємодій у нападі юними гандболістами / В. Мельник, В. Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 183–188.

21. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180 с.

22. Наумчук В.І. Удосконалення техніко-тактичних дій в гандболі. Метод. Рекоменд. / В.І. Наумчук, В. М. Русанюк – Тернопіль: ТНПУ, 2018. – 100 с.

23. Особенности структуры тренировочного процесса мужских гандбольных команд высшей лиги в соревновательном периоде / В.И. Михалев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 71–77.

24. Основы управления подготовки юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

25. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения / В.Н. Платонов. К.: Олимпийская література, 2013. – 624 с.

26. Передерій А.В. Взаємозв'язки показників тактичних дій у нападі гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / А.В. Передерій, В.О. Мельник, З.С. Семеряк, М.П. Пітин. // Науковий часопис [Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова]. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 01 (68). – С. 60–64.

27. Регламент проведення „Учнівської гандбольної ліги України” сезону 2020–2021 рр. [Інтернет]. Доступно: <https://handball.net.ua/abton/uploads/news/553720.pdf>.

28. Регламент проведення „Студентської гандбольної ліги України” сезону 2018–2019 рр. [Інтернет]. Доступно: <https://handball.net.ua/abton/uploads/news/.pdf>.

29. Селезньова Т.В. Гандбол з методикою викладання: Навч. посібник / Т.В. Селезньова. – Херсон: ХДУ, 2004. – 169 с.

30. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131.

31. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищ. Навч. закладів : у 2 т. / ед.. Ж.Л. Козіна ; міністерство освіти і науки України, Харківській національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків : Точка, 2010. – 200 с.

32. Тактичні дії в гандболі: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укл.: В.О. Цапенко, О.Ю. Гусак, Е.Ю. Дорошенко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 131 с.

33. Технічні дії в гандболі: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укл.: В.О. Цапенко, О.Ю. Гусак, Е.Ю. Дорошенко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 135 с.

34. Техніка гри в гандбол у запитаннях і пошук відповідей: навчальний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту / Укл.: В.О. Цапенко, О.Ю. Гусак, І.Є. Дядечко, Е.Ю.Дорошенко.. – Запоріжжя: ЗНУ, 2007. – 115 с.

35. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.

36. Тищенко В.О. Вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток в нападі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / В.О. Тищенко // Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2012. – 18 с.

37. Тищенко В.О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації / В.О. Тищенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С., – Харків: ХХПІ, – 2014. – № 1. – С. 76-79.

38. Тищенко В.О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу: [дисертація] / В.О Тищенко. Львів: ЛДУФК. 2017. - 386 с.

39. Федорчук С.В. Психофізіологічна характеристика стану спортсменів-гандболістів з різним рівнем мотивації до спортивного результату. / С. Федорчук, Д. Іваскевич, О. Борисова, І. Когут, В. Маринич, С. Тукаєв, Є. Петрушевський // Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, 2020. Т №1. – с. 33–39.

40. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

41. Фролова Л.С. Прояв властивостей ігрового і тактичного мислення у гандболісток різної кваліфікації / Л.С. Фролова [та ін.] // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. - № 1. – С. 84–90.

42. Циганок О.В. Вдосконалення тренувального процесу гандболісток 10-16 років на різних етапах багаторічної спортивної підготовки з урахуванням особливостей формування функціональних можливостей: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 [Електронний ресурс] / О. В.Циганок // Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Д., 2011. — 20 с.

43. Ячнюк Ю.Б. Гандбол як засіб формування рухових дій і навичок у студентів / Ю.Б. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 131-133.

44. Ячнюк Ю.Б. Гандбол: Методичні вказівки / Укл. Ю.Б.Ячнюк. – Чернівці: Рута, 2000. – 43с.

45. Imas Y, Borysova O, Shlonska O, Kogut I, Marynych V, Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. - 17(1) : 441–446. Режим доступу: <https://efsupit.ro/images/stories/1%20March%202017/Art%2066.pdf>.

46. Ivaskevych D., Borysova O., Fedorchuk S., Tukaiev S., Kohut I., Marynych V., Petrushevskiy Y., Ivaskevych O., Mihăilă I. Gender differences in competitive anxiety and coping strategies within junior handball national team. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. – P. 1242 – 1246 .

47. Ivaskevych D., Fedorchuk S., Petrushevskiy Y., Marynych V., Tukaiev S. Association between competitive anxiety, hardiness, and coping strategies: A study of the national handball team. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 51 (1). P. 359–365.

48. Feldmann K. Theory of training in handball – between claim and reality [Electronic resource] / Klaus Feldmann – Access mode : http://cms.eurohandball.com/PortalData/1/Resources/4_activities/3_pdf_act/Theor

_of_training_in_handball___between_claim_and_reality.pdf (date of application : 15. 07. 2014).

49. Naumchuk V. I. MODERN REQUIREMENTS FOR IMPROVEMENT OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS IN GANDBOL // Proceedings of VII International scientific conference “Innovations in modern world”(June 1. 2018). London, SI Universum, 2018. P. 61-66.

50. Pokrajac B. Philosophy of attack in handball [Electronic resource] / Branislav Pokrajac // European handball federation. – 2007. – P. 1 – 7. – Access mode : [http://home.eurohandball.com/ehf_files/Publikation/WP- Pokrajac-Philosophy%20of%20attack%20in%20handball_e.pdf](http://home.eurohandball.com/ehf_files/Publikation/WP-Pokrajac-Philosophy%20of%20attack%20in%20handball_e.pdf) (date of application : 12.04.2014).