



## THEORETICAL ASPECTS OF TRAINING AND PLAYING ACTIVITIES OF HANDBALL PLAYERS

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ

**Nazarevych V.**

Teacher

<https://orcid.org/0000-0002-9499-8953>

**Vozhzhov I.**

Trainee teacher

<https://orcid.org/0000-0002-5197-5241>

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,

Uman, Sadova Street, 28, 20300

**Анотація.** Поліпшити фізичну підготовку спортсмена можна за допомогою загальних та спеціальних вправ. Гандбол відмінно розвиває влучність, швидкість реакції та вміння працювати в команді, а також зміцнює м'язи ніг.

За допомогою загальних вправ прогресують рухові якості. Це стосується м'язової діяльності. У гандболі важливо гармонійно розвивати всі групи м'язів: швидкі ноги дозволяють робити несподівані маневри, отримуючи перевагу перед суперником; сильні руки необхідні для виконання точних передач, кидків; міцний торс витримає зіткнення із суперником, що знижує ризик отримання травм.

Фізично добре розвинений гандболіст здатний концентрувати увагу на процесі гри, має витривалість. Остання якість відбиває рівень працездатності спортсмена. Витривалий гравець зберігає різкість рухів упродовж усієї гри, демонструє майстерність, виконує техніко-тактичні дії з низькими показниками браку.

Поряд із фізичними якостями до того, що розвиває гандбол, належать інтелектуальні можливості. Гравець навчається стежити за траєкторією м'яча, передбачати дії суперника, читати гру своїх партнерів. Такі вміння сприяють підвищенню швидкості реакції та зниженню енерговитрат (оскільки кожна дія виконується точно), що у свою чергу відбивається на витривалості.

**Ключові слова:** гандбол, фізичне виховання, тренер, тренування, гра, захист, напад.

#### Вступ.

В закладах вищої освіти готують спеціалістів, які мають компетентності фахівця з фізичної культури та спорту – педагога, який вміє підготувати тренера для загальноосвітньої школи, середніх спеціальних навчальних закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл загального спрямування та олімпійського резерву, позашкільних закладів освіти та містить три великі блоки функцій: управління, забезпечення та реалізації. Підготовка гандболістів може бути успішною тільки в тому випадку, якщо вона включатиме всю сукупність зазначених у цій системі заходів. Всю систему підготовки гандболістів можна поділити на три підсистеми: підготовку гандболістів вищих розрядів, підготовку резервів та підготовку у масових формах спортивної роботи. Основною метою підготовки гандболістів вищих кваліфікацій є досягнення ними вищої спортивної майстерності збільшення конкурентної спроможності збірних команд на міжнародних змаганнях.

Підготовка резервів повністю орієнтована на спорт вищих досягнень та передбачає поетапне оволодіння юними гандболістами висотами майстерності



відповідно до вікових вимог. Ця підготовка відбувається у тісному взаємозв'язку з навчальними закладами. Охоплення учнів у масовому режимі здійснюється через обов'язкові заняття у навчальних закладах, у заняттях за місцем проживання самостійно та у платних групах.

Програма курсу гандболу у закладах вищої освіти передбачає послідовне вивчення техніки та тактики гри. Студенти вивчають історію, теорію гандболу та методику навчання цієї гри, практично опановують техніку, тактику, знання, вміння та навички для самостійної організаційної, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи. У практиці підготовки гандболістів та у методичній літературі поки що не досягнуто єдиної думки про трактування основних понять та термінів.

### **Виклад основного матеріалу.**

Сама назва цього виду спорту донедавна теж звучала по-іншому.

Гандбол - командна спортивна гра (назва "ручний м'яч").

Гандболіст - спортсмен, який займається гандболом.

Групові дії – взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання. Ігрова діяльність - керована свідомістю психічна і фізична активність, орієнтована на досягнення перемоги в умовах специфічного протистояння при дотриманні встановлених правил. Індивідуальні дії – самостійні дії гравця, спрямовані на вирішення поставлених перед командою завдань і здійснювані ним без безпосередньої допомоги партнерів. Класифікація – розподіл усіх прийомів і способів їх виконання за розділами та групами на основі подібних ознак.

Командні дії - взаємодія всіх гравців команди, спрямована на вирішення загальнокомандної тактичної задачі. Прийом гри – рухові дії, подібні за цільовою ознакою, спрямовані на вирішення приблизно одного ігрового завдання (кидка для взяття воріт, затримання м'яча для захисту воріт та ін.).

Система гри - організація взаємодії гравців, що передбачає визначення функцій кожного члена команди і відповідно до цих функцій - розстановку гравців на майданчику.

Змагальна діяльність – ігрова діяльність в умовах змагань.

Спортивна підготовка – багатофакторний процес, що охоплює тренування спортсменів, участь їх у змаганнях, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що створює умови для поєднання занять спортом з режимом життя.

Тактика гри – узгоджені, доцільні дії гравців команди у боротьбі з противником, спрямовані на досягнення перемоги. Тренування – складова частина спортивної підготовки, педагогічний процес, спрямований на навчання прийомів гри та тактичних дій, удосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних здібностей, виховання психічних, моральних та вольових якостей. Тренувальна діяльність – спільна діяльність тренера та спортсмена для досягнення цілей тренування. Техніка виконання прийому – система елементів руху, що дозволяє найбільш раціонально вирішувати конкретне рухове завдання. Техніка гри – сукупність раціональних цілеспрямованих рухів, що складаються з окремих прийомів, необхідних для ведення гри. Фізична якість – окремі якісні



прояви фізичних здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності).

За характером ігрової діяльності техніку гри в гандбол поділяють на техніку польового гравця та техніку воротаря. За спрямованістю діяльності у кожному підрозділі можна виділити блоки «Техніка нападу» та «Техніка захисту».

У техніці нападу виділяють компоненти «Переміщення» та «Володіння м'ячем», а в техніці захисту – компоненти «Переміщення» та «Протидія володінню м'ячем». Кожен компонент включає прийоми гри, які, в свою чергу, виконуються кількома способами.

Способи виконання прийому розрізняються за такими ознаками:

- 1) кількості кінцівок, що використовуються гравцем при виконанні прийому (одна або дві);
- 2) положенням кисті з м'ячем щодо плечового суглоба (згори, збоку, знизу);
- 3) методом розгону м'яча (поштовхом, хльостом, ударом).

Кожен спосіб виконання прийому має різновиди, деякі особливості в деталях системи руху. Ще різноманітнішою роблять техніку гандболіста умови виконання прийому, в характеристику яких входять відстань, ставлення до опори, напрям, спосіб розгону та ін. У кожному прийомі гри можна виділити три фази: підготовчу, основну та заключну. Вони різняться між собою конкретними особливостями елементів рухів та приватними руховими завданнями. У підготовчій фазі спортсмен забезпечує собі оптимальне вихідне становище для реалізації основного рухового завдання. В основній фазі здійснюється головне рухове завдання.

Заключна фаза забезпечує спортсмену готовність до подальшої участі у грі. Кожна фаза ігрового прийому складається з кількох елементів – суглобових рухів. Всі елементи при виконанні прийому взаємопов'язані, тому зміни результату іноді досить змінити певний елемент на початку рухового дії. Взаємне розташування частин тіла в момент зміни фаз називається граничною позою. Граничні пози служать орієнтиром контролю за технікою виконання прийому.

Класифікація тактики. Тактика гри складається з тактики польового гравця та тактики воротаря. За спрямованістю діяльності розрізняють тактику нападу та тактику захисту. Усі ці ігрові тактики реалізуються шляхом індивідуальних, групових чи командних дій. Кожен вид дії можна здійснити кількома способами залежно від впливу, який переміщує гравців на противників: зосереджує їх або, навпаки, розосереджує по майданчику. Кожен спосіб дії включає декілька варіантів.

Результат колективних процесів великою мірою залежить від рівня індивідуального майстерності. Чим різноманітніший арсенал засобів і способів ведення гри кожного нападаючого, тим легше команді загалом здобути перемогу. Знання правил застосування прийомів гри та вміння їх реалізовувати дають нападнику перевагу у єдиноборстві із захисником.

Групові дії є основою, де будується взаємодія всієї команди. Грамотно здійснивши групові дії, можна швидко домогтися взяття воріт. У групових діях можуть брати участь два або три гравці. Вид групової дії визначається тим, як переміщуються партнери щодо один одного: паралельно, навхрест або



застосувавши заслін. Кожен вид групової дії може здійснюватися кількома способами. Спосіб реалізації дії того чи іншого виду залежить від його впливу на захисників: він зводить їх або розосереджує.

Командні дії поділяються на два види: стрімкий напад та позиційний напад. Стрімкий напад включає елемент несподіванки, нападники діють проти неорганізованого захисту противника. Позиційний напад передбачає певну заплановану розстановку гравців захисту та нападу, і боротьба йде послідовно на різних позиціях. Щоб здійснити взяття воріт, необхідно застосовувати комбінації індивідуальних та групових дій.

Комбінація дій - це послідовний ряд індивідуальних і групових дій, заздалегідь обумовлених місцем і певним складом їх виконавців. Застосовуються комбінації як у ході гри у процесі реалізації тієї чи іншої системи, і у стандартних положеннях при атаці воріт через бічної лінії й у вільному кидку.

Позиційно напад - це вид командних дій проти захисту, що здійснюються за певною системою. Якщо швидка контратака не вдалася і противник організував оборону своїх воріт, то нападники займають місця на майданчику вздовж зони воротаря відповідно до своїх амплуа. Поступово прискорюючи темп передач м'яча, гандболісти розігрують різні комбінації залежно від обраної системи нападу, щоб досягти взяття воріт. Напад ведеться двома лініями. У першій лінії нападу завжди діють лінійні гравці та крайні. У другій – два напівсередніх та розігруючий. При цьому останні гравці можуть змінюватися місцями, але функції останніх залишаються за ними. Гравці другої лінії, змінюючись місцями і іноді діючи біля самої зони воротаря як на позиції розігрують, так і на крайніх точках, організують напад.

Вміла тактика захисту не тільки закріплює успіх команди, досягнутий у нападі, але й надає гравцям упевненості у їх подальших діях. Захисні дії є відповіддю на нападаючі дії противника та організуються залежно від особливостей тактики останнього.

Командні дії у захисті поділяються на три основні види: особистий, зонний та змішаний захист. Особистий захист - це вид командних дій, при яких кожен захисник опікується одним нападником. При особистому захисті ускладнено виконання нападниками передач та кидків, оскільки гравці перебувають під постійною опікою.

Вибір нападників для опіки можна зробити двома способами:

- 1) тренер розподіляє гравців по силі (швидші нападники опікуються більш спритними захисниками);
- 2) захисники розбирають ближніх до них нападаючих.

Другий спосіб можливий лише у разі рівноцінної підготовленості всіх гравців до захисних дій. Зонний захист – це вид командних дій, у яких кожен захисник виконує певні функції у системі переміщень гравців і відповідає за певну зону цієї системи. Для зонного захисту характерні пересування гравців залежно від місця та напряму атаки супротивника. Організований зонний захист може бути шляхом застосування кількох систем гравців залежно від кількості захисників, що діють на першій та другій лініях. Змішаний захист – це вид командних дій, при яких частина гравців здійснює функції зонного захисту, а



частина опікується нападниками персонально. Під персональну опіку потрапляють нападники з такими особливостями індивідуальної гри, що проти них лише зонного захисту недостатньо. Найчастіше це сильні бомбардири та гравці другої лінії нападу, від яких залежить організація дій усєї команди.

Застосування змішаного захисту необхідно для того, щоб вимкнути з гри найнебезпечніших нападників, порушити відпрацьовану систему нападу супротивника. Організувати змішаний захист можна за двома системами взаємодії залежно від кількості персонально опікуваних гравців.

### **Висновки.**

В результаті аналізу науково-методичної літератури було з'ясовано, що робіт з удосконалення командних тактичних взаємодій у нападі у гандболістів складають недостатньо для роботи з різними групами учнів і тому стає актуальним розробка комплексу, спрямованого на вдосконалення тактичних дій гандболістів.

В результаті педагогічного спостереження за діяльністю змагань гандболістів були виявлені результативні комбінації: Таким чином, було виявлено, що гандболістам у процесі тактичної підготовки необхідно приділяти більшу увагу при вдосконаленні наступних різновидів комбінацій: стрімкий напад та вхід центрального. На основі досліджень в перспективі розробити методику, спрямовану на вдосконалення командних тактичних дій у нападі гандболістів. Особливістю розробленої методики має бути те, що до її змісту входили б вправи, спрямовані на вдосконалення виявлених результативних комбінаційних дій кваліфікованих гандболістів: стрімкий напад та вхід центрального.

### **Список використаних джерел**

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: підручник. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Левків В. І., Кудріна Н. В., Згоба В. Л. Теорія і методика викладання гандболу: метод. посіб. для студ. Львів: ЛДУФК, 2011. 136 с.
3. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухових і спортивних ігор: навчально-методичний посібник. К.: ІЗМН, 1996. 160 с.
4. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. К.: Рад. школа, 1989. – 126 с.
5. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теорія і методика гандболу: навч.-метод. посіб. Придніпров. держ. акад. фіз. культури і спорту. Дніпро: Дріант, 2019. 252 с.
6. Тимошенко О. В. Мішаровський Р. М. Основы теории та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник. К., 2008. 259 с.
7. <https://studfile.net/preview/5643128/page:2/> (дата звернення 25.04.2023)
8. <https://android72.ru/2019-11-13/ru/widok-goroda-s-vysoty-pticego-poleta-16-udivitelnyh-vidov.php> (дата звернення 23.04.2023)



### References:

1. Arefiev V. H. (2010) Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia [Basics of theory and methods of physical education] : pidruchnyk. K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova [in Ukrainian].
2. Levkiv V. I., Kudrina N. V., Zghoba V. L. (2011) Teoriia i metodyka vykladannia handbolu [Theory and method of teaching handball]: metod. posib. dlia stud. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
3. Makhov V. Ya. (1996) Teoriia i metodyka navchannia rukhovyykh i sportyvnykh ihor [Theory and teaching methods of physical and sports games]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv [in Ukrainian].
4. Novoselskyi V.F. (1989) Metodyka uroka fizycheskoi kultury v starshykh klassakh [Methodology of the lesson of physical culture in high school] K.: Rad. Shkola [in Ukrainian].
5. Solovei O. M., Solovei D. O. (2019) Teoriia i metodyka handbolu [Theory and technique of handball]: navch.- metod. posib. Prydniprov. derzh. akad. fiz. kultury i sportu. Dnipro : Driant [in Ukrainian].
6. Tymoshenko O. V. Misharovskiy R. M. (2008) Osnovy teorii ta metodyky vykladannia sportyvnykh i rukhlyvykh ihor [Basics of the theory and methods of teaching sports and movement games]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv [in Ukrainian].
7. <https://studfile.net/preview/5643128/page:2/> (Accessed 25 of April 2023) [in Ukrainian].
8. <https://android72.ru/2019-11-13/ru/widok-goroda-s-vysoty-pticego-poleta-16-udivitelnyh-vidov.php> (Accessed 23 of April 2023) [in Russian].

**Abstract.** *It is possible to improve the physical training of an athlete with the help of general and special exercises. Handball perfectly develops accuracy, reaction speed and the ability to work in a team, as well as strengthens leg muscles.*

*With the help of general exercises, motor skills progress. This applies to muscle activity. In handball, it is important to harmoniously develop all muscle groups: fast feet will allow you to make unexpected maneuvers, gaining an advantage over your opponent; strong hands are necessary for making accurate passes, throws; a strong torso will withstand a collision with an opponent, which reduces the risk of injury.*

*Loss of balance and concentration can lead to injury and ultimately result in losing the game. Exercises designed to develop these skills are used in training.*

*A physically well-developed handball player is able to concentrate on the process of the game, has endurance. The latter quality reflects the athlete's level of performance. A hardy player maintains sharp movements throughout the game, demonstrates skill, performs technical and tactical actions with low failure rates.*

*Along with physical qualities, what handball develops includes intellectual abilities. The player learns to follow the trajectory of the ball, predict the opponent's actions, read the game of his partners. Such skills contribute to an increase in reaction speed and a decrease in energy consumption (since each action is performed accurately), which in turn affects endurance.*

*Therefore, it is clear that physically trained players are needed to play handball at a high level. In addition to physical exertion, they must be ready emotionally and psychologically. The tension of "internal forces" is accompanied by physiological changes in the body that cause stress reactions in it. All factors together are a guarantee of future victories.*

**Key words:** *handball, physical education, coach, training, game, defense, attack.*